

認識血糖密碼 126

糖尿病是國人常見的慢性病，多年來高居國人十大死因排行榜。如何預防及治療糖尿病，首要之務在記住「飯前血糖 126」這個關鍵數字密碼，並做好血糖追蹤檢測，減少糖尿病或其他併發症，身體才能大樂透。

根據統計，2005 年因糖尿病死亡人數破萬，平均每 50 分 3 秒就有 1 人死於糖尿病，增加率為十大死因攀升速度較快者。事實上，糖尿病導致的受害人數，不只每年十大死因上顯示的統計數字，中華民國糖尿病衛教學會理事長許惠恆醫師表示，糖尿病與高血壓、高血脂、腹部肥胖，是所謂的「代謝症候群」，互有關聯，容易引發心血管方面的疾病，而且糖尿病發病十年後，也容易產生視網膜病變、神經病變及腎病變。

當血糖過高時，會侵犯全身的大小血管、神經及器官，隨時間與疾病進展，甚至可能導致失明、洗腎、截肢等不可恢復的併發症。不過，多數糖尿病患的發病初期，都沒有明顯症狀，除非驗血糖，否則不容易發現。

飯前血糖 126

自我檢測掌控病況

診斷是否罹患糖尿病，血糖數值是很重要的指標。許醫師表示，正常人的血糖值，飯前空腹 8 小時狀態下應該低於 100mg/dl（即 100 毫克／百毫升）、飯後兩小時的血糖值低於 140mg/dl；若飯前血糖值高於 126mg/dl、或飯後的血糖值高於 200mg/dl，只要符合其中之一，都屬於「糖尿病」，必須趕快就醫，接受進一步的檢查和治療。

一般而言，醫界還是以飯前血糖 126，作為診斷糖尿病的依據，不過許惠恆醫師指出，有些 60 歲上的老年人，即使已經出現「吃多、喝多、尿多」的三多症狀，但空腹血糖卻沒有超過 126，這時就需要再檢驗飯後血糖，只要超過 200，還是可以認定。

血糖數值不只用來診斷糖尿病，也是日後控制是否良好的持續觀察指標，許醫師表示，如同高血壓患者需要每天測量、紀錄血壓，醫師通常也會鼓勵糖尿病患者以血糖儀進行自我血糖檢測，並在每次回診時，將紀錄表與醫師一起討論，決定調整用藥量、飲食控制的依據。

糖尿病患者需要降低血糖，門檻又比一般人更嚴格，許惠恒醫師表示對患者設定的目標值，飯前血糖值應控制在 80-120mg/dl 以內、飯後血糖值控制在 140mg/dl 以內、糖化血色素控制在 7% 以下；此外，糖尿病患者對於血壓的要求也比一般人更嚴格，收縮、舒張壓不宜超過 130/80mmHg。

血糖過高固然會引起糖尿病，然而低血糖也不是好事，許醫師表示如果糖尿病患者多用了藥，卻沒有規則進食，讓血糖下降太多，反而可能會引起發抖、出汗、意識模糊的症狀；若本身不是糖尿病患者，卻常發生低血糖現象，就要注意是否胰臟等部位可能有病變而造成不適情形。

六大高危險群 早期篩檢防範未然

老化是糖尿病的危險因子之一，隨著國人即將進入高齡化社會，罹患糖尿病的人數恐怕會更為增加。此外，根據研究指出，國人罹患第 2 型糖尿病（與遺傳及肥胖較有相關）人口約佔 98%，第 1 型（病毒感染或自體免疫所引起）佔 1-1.5%；在 6-18 歲的學童中，第 2 型糖尿病盛行率約為第 1 型的 6 倍，又以 13-15 歲風險最高，顯示糖尿病有年輕化的趨勢，不能當作是一個「中老年人慢性病」來等閒視之。

根據健保資料統計，國內糖尿病就醫人數已達 80-100 萬人，每年約花掉健保三百多億元；然而，更有一大群人的飯前血糖值介於 100-125mg/dl 之間，稱為「前期糖尿病」，如果不及早注意飲食、運動、體重控制、定期血糖檢測，一年後 7 個人中、約有 1 個人會演變為糖尿病，估計這些前期糖尿病的總人數，約比實際糖尿病患者多一倍半以上。

哪些人特別需要早期篩檢？許醫師提出六大類高危險群：一是年紀 40 歲以上者；二是曾有高血壓或心臟病者；三是肥胖者；四是家族中曾有糖尿病病史者；五是婦女妊娠時，曾有血糖過高問題者；六是曾經檢驗血糖數值屬於前期糖尿病患者。

預防勝於治療，即使有遺傳因素，要防範糖尿病上身，後天的生活習慣還是最重要，平時注意健康飲食，最好少鹽、少油、少糖、多纖，營造動態生活、限制菸酒、保持正常體重，才是減少罹患糖尿病的根本之道。

【資料來源：衛生報導 128 季刊】