

控制血糖有多重要？

血糖是生活型態的一部分，日常生活不論食衣住行育樂，沒有一樣不影響血糖。對於一般非糖尿病友而言，餐後 2 小時血糖會低於 140 mg/dl，經過一天的生活，入眠後 8 小時禁食，血糖會回到基準點 100mg/dl，但對糖尿病友而言，就不是這麼輕而易舉，同樣的飲食，餐後血糖卻很容易超過 200mg/dl，特別是第一型糖尿病友，自體的胰島素分泌不足，一天之中血糖容易有劇烈的起伏。

其實血糖回不到理想值，不論餐前或餐後，只要時間不長或程度不離譜，通常也不會有任何不同的感覺或不舒服，因此這也是大家對血糖疑惑的地方。既然不痛不癢，視若無睹不就好了，為何要去監測並且控制？豈不是庸人自擾。

大約 4、50 年前，已經有觀察性的研究報告指出，血糖只要高於一個程度，不需要有症狀，經年累月之後，就會產生合併症，例如視網膜病變、腎病變以及神經病變，過去醫療不很完善的年代，再多拖個幾年，就很容易造成失明、腎衰竭與截肢，甚至於死亡，臺灣也有資料顯示在西元二千年之前糖尿病友平均餘命縮短了十多年。

如果高血糖會造成全身許多的合併症，那控制血糖是否可以減少或預防？這個問題在 70 年代就開始研究，幾個最著名的是在北美洲的糖尿病控制與合併症研究（DCCT）、歐洲的英國前瞻性糖尿病研究與日本的熊本研究，對於血糖控制是否可以減少上述糖尿病相關合併症，答案都是肯定的；甚至對心臟、腦血管疾病與死亡等，也有顯著減少。血糖的控制，根本在於生活型態的改變，因此必須從小教導學生正確觀念與行為、要把食物成分與熱量做標示、要有足夠空間活動或運動；最後才是進入醫療系統的打針、吃藥、住院、開刀等，因此聯合國在 2006 年 12 月通過「糖尿病決議文」，呼籲各國政府要整合各部會資源，一起來預防糖尿病與其合併症。臺灣健保慢性病連續處方箋讓病友 3 個月就醫 1 次的方便，讓病友 90 天只要到醫院 1 天，因此剩下 89 天的控制都在家裡，因此徹底改變生活型態並監測血糖才是重要的，否則單靠 3 個月 1 次的就診顯然不足。

糖尿病的預防幾乎人人都可以做，每天都需要注意。學生入學需要體檢，職場每 2 年要定期體檢，全民健保也提供 40 歲至 64 歲成人每 3 年 1 次、65 歲以上老人每年 1 次的健檢，都提供了早期診斷的管道，請大家多加利用。

內科部主治醫師 江怡德

NTUHF