

讀者 Q&A

問題： 我今年 68 歲，平時都吃得很清淡，但很奇怪，我今年健康檢查發現血糖超標，後來進一步門診追蹤，醫師說我這是糖尿病，建議我要開始吃藥，可是我很不喜歡吃藥，藥吃太多最後就會變成要洗腎吧？我想我飲食都吃得很清淡了，可能是吃太多水果了吧？我可不可以先不吃水果一陣子，觀察一下血糖有沒有恢復正常，也許就不用吃藥了？

回覆： 多數病人在血糖偏高的初期並不會出現不適症狀，在正式被診斷為糖尿病時，胰臟中分泌胰島素的胰島細胞功能就已經衰退了 50% 左右，且為不可逆。若不積極治療，預期很快就會出現許多高血糖的併發症，例如：失明、腎臟衰竭、心臟病、腦中風，以及因周邊血管病變導致截肢等。因此，建議您立即與醫師討論治療方式，以藥物介入，並搭配生活型態調整（飲食調整及運動），積極地做好血糖控制，便可降低上述之糖尿病併發症的發生風險。

問題： 我的母親最近晚上睡覺時常會小腿抽筋，是不是缺乏鈣質？我請她睡前喝杯牛奶補充試試看，但她擔心夜裡會頻尿，反而更睡不好。請問像這樣的情況，睡前還有什麼食物可以補充呢？

回覆： 造成抽筋的原因很多，例如：電解質不平衡、周邊神經病變等，也有許多情況是不明原因的抽筋。低血鈣的確可能會造成抽筋，但許多不明原因抽筋的病人往往並不缺鈣，因此建議您可先掛診尋求專業醫療評估；而日常生活中的調整，可嘗試於睡前做些腿部伸展運動，以及睡覺時穿襪子保暖等方式。

健康教育中心