

0800-032323 諮詢專線答詢

蔡明翰醫師 沈克超醫師 李碧雲護理師主答

1Q: 我有一本「糖尿病護照」，其中指出糖尿病定期檢查記錄及合併症檢查記錄，這些檢查很重要，但我就診的地方都要我分開掛門診，而且並不是其中所列的項目都會做檢查；我是否需到大醫院就診才能接受這些檢查？

A：糖尿病的合併症主要分成小血管病變（如視網膜病變、腎病變）、神經病變及大血管病變（如心血管疾病、腦血管病變、週邊血管病變）。因此常做的合併症篩檢及追蹤包括視網膜檢查、尿蛋白檢查、單股尼龍纖維壓點測試、音叉震動測試及踝臂血壓比值等。若是醫院有開設糖尿病篩檢門診，則上述的檢查均可進行。若是一般中小型醫院沒有專門的篩檢門診，除了視網膜檢查須於眼科掛號外，其它特殊的檢查如神經傳導檢查或週邊動脈檢查，可由醫師視病人的症狀直接安排。其餘如肝功能、腎功能、血脂肪、尿蛋白等，可於一般門診做定期追蹤即可。

2Q: 我先生剛發現糖尿病，就醫後醫師發給他一本「糖尿病與我」的手冊，他都只敢吃手冊上所列的食物，可是血糖仍然很高，我們真不知道該怎麼辦？

A：糖尿病的治療可分成藥物與非藥物兩方面。在非藥物方面主要是飲食治療與運動。糖尿病的飲食治療又稱醫療營養治療（MNT），主要的原則包括均衡飲食、體重控制、熱量計算與六大類食物代換等。手冊上的食物只是舉例說明，並非是限制糖尿病友的飲食範圍。飲食重點不在於哪些食物不能吃，而是份量多寡的計算。例如主食為一碗飯可代換成四片土司。另外，糖尿病友常會提到那些水果不能吃，除非是合併慢性腎衰竭，否則各種水果都可以吃；只是一天水果份量的限制約分為二份。如果以整粒的水果為例，一份的水果量約為拳頭的大小；若是切塊的水果則是一平碗的份量為一份水果。糖尿病的飲食控制必須藉重營養師或衛教師的協助，經由營養諮詢建立適合個人的飲食習慣。因此建議妳先生到醫院門診尋求營養諮詢，甚至必須配合藥物治療才能使他的血糖獲得良好的控制。

3Q：我看到很多廣告說吃什麼東西對血糖的控制很有幫忙？這些無糖、低熱量或糖尿病飲品是否就是糖尿病人可以任意吃的東西？

A：任何的包裝食品或飲品都應該有食物的成份標示。並非標榜低熱量或糖尿病專用飲品就都可以不受限制的食用。首先必須學會閱讀食品標示，了解食品中的成份原料及熱量，如果是真正無糖的飲料（如無糖烏龍茶或黑咖啡），基本上是可以任意飲用，因為其中不含醣類及熱量。另外如一小盒的低脂鮮奶 240cc 熱量為 120 大卡；而一小盒脫脂鮮奶（同為 240cc）熱量只有 80 大卡。目前市面上有一些專門為糖尿病患設計的營養品，如亞培公司製造的葡勝納、諾華公司的立攝適、美強生公司的利醣及雀巢公司的佳膳等。如果要飲用上述的營養品，則必須從了解每份營養品所含的熱量及成份，然後從每日攝取總熱量中扣除。尤其是患有糖尿病腎病變的患者，其食物中蛋白質的攝取量會依不同病程做不同的限制，以減少腎臟負擔。糖尿病配方的營養品是以調整三種營養素（醣類、蛋白質、脂肪）的比例來減少餐後血糖的波動。因此建議你與營養師進行討論以建立健康的飲食概念及習慣。

4Q：舅媽糖尿病 10 幾年，她一天打兩次胰島素，這幾年蛀牙很厲害，牙痛到吃不下，可是附近牙醫卻沒有人敢幫她拔牙，看他體重一天一天掉，每天都是將食物打碎吃半流質？難道只能等牙齒自己掉不能拔掉嗎？

A：牙醫師拔牙前通常會照會新陳代謝科醫師，務必先將血糖值控制在接近正常範圍內；以減少拔牙後的併發症（如感染、傷口癒合不良等）。妳舅媽的體重愈來愈瘦，除了營養失衡外，長期血糖控制不良可能也是原因之一。建議妳舅媽至醫院檢視血糖控制情形，再照會牙科醫師進行蛀牙治療。

5Q：我一天測 3-4 次的血糖，最高的血糖不超過 140，飯前常在 100 上下，但是我的糖化血色素卻在同一時間驗出 6.2% 及 7.1% 兩個數字，結果我只好驗更多次的血糖，但我該相信哪些數字？有什麼原因會讓兩個值差這麼多？

A：糖化血色素（HbA1C）可以使用許多不同的方法測量，因為紅血球的平均壽

命約 120 天，因此它反映出過去 2 至 3 個月間的血糖波動情況，不同檢測單位或不同的檢測方法皆會影響其數值，例如高效能液相層析法(HPLC)或免疫測定法。糖化血色素與午餐飯後血糖及睡前血糖值的關聯性最好，和早上空腹血糖值的關聯性較差。A1C 值為 5%時，其對應的平均血糖值約為 100 毫克/百毫升；A1C 值增加 1%，平均血糖值約增加 35 毫克/百毫升。你的情況是同一時間的 A1C 值有兩個結果，應該是 6.2%這個值較符合你的血糖值。台灣目前尚未有 A1C 標準化的統一流程，而且所使用的儀器是否得到認證及檢驗室是否嚴格執行品管監控都會影響測出來的結果。