

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：我現在每天打一次胰島素 novomix 20 ，可是常常早上空腹血糖 200 多而飯後 100 多，一般不是飯前比較低嗎？怎麼我打胰島素後飯前比飯後高？

A：NovoMix 30 包含了兩種成份：超短效的 Insulin Aspart（占 30%）及中長效的 Protamine Insulin Aspart（即加了魚精蛋白的 Insulin Aspart，占 70%）。超短效的成份 Insulin Aspart 是將傳統的胰島素結構在 B 鏈的第 28 個氨基酸 proline 換成另一個氨基酸 aspartic acid，使得這類胰島素在皮下組織的解離與穿透速度加速，造成它們的起始作用時間比傳統胰島素快（約 10~15 分鐘），而藥效作用時間比傳統胰島素短（約 3~5 小時），因此它能有效的降低飯後血糖。另一個中長效的成份 Protamine Insulin Aspart 其作用時間可發揮至 12~18 小時，但無法作用至整日 24 小時。所以你只有每日早上注射一次 NovoMix 30，其藥效約在凌晨時已作用完畢，因而造成你早上的空腹血糖比較高。而注射 NovoMix 30 後，因其超短效的成份很快地發揮作用，約略 1 小時後即可達到血中的尖峰藥物濃度，因此你的早餐飯後血糖控制的不錯。建議你晚飯前多注射一次較低劑量的 NovoMix 30，或於晚上服用口服降血糖藥物（如雙胍類藥物）來降低隔日清晨的空腹血糖。

2Q：我現在懷孕 3 個月，體重增加 5 公斤，原本就體重過重，加上我父親有糖尿病，我擔心未來小孩是不是也容易有糖尿病？

A：妳的父親是糖尿病患者，且妳在懷孕前的體重已經過重，因此妳自己是屬於糖尿病的罹病高危險群。雖然糖尿病的遺傳基因尚未被確定，但其高度的遺傳比率已被證實。根據國外的研究，若父母親之中有一人罹患第 2 型糖尿病，則子女們終其一生（以研究至 80 歲而言）罹患第 2 型糖尿病的比率為 38%；若父母雙親皆有糖尿病，則子女罹患糖尿病（以研究至 60 歲而言）的比率竟高達 60%。不過現在的重點並不是妳的小孩未來會不會得到糖尿病，而是

妳本身是否在懷孕前已經是第 2 型糖尿病的患者，或是懷孕後才發生的妊娠糖尿病，這才會直接影響到胎兒的健康。若妳懷孕期間血糖過高而未加以處理，則胎兒的併發症會增加，包括流產、早產、先天性畸形、胎兒生長遲滯或巨嬰等；而母親本身亦會增加尿路感染和妊娠毒血症的機會。生產時若母親的血糖值仍持續控制不良，會導致新生兒的胰島素分泌增加而造成新生兒低血糖。因此妳必須提高警覺自己是否是妊娠糖尿病的患者。孕婦在懷孕第 24 週至 28 週會進行妊娠糖尿病的篩檢，方法是口服 50 公克葡萄糖負荷試驗，測一小時後的靜脈血漿血糖值。如果血糖值超過 140 毫克/百毫升，則必須進行 100 公克的葡萄糖負荷試驗來確定妊娠糖尿病的診斷。

3Q：我本身是糖尿病人，控制得還算不錯，最近的糖化血色素是 6.3%，不過小孫子大三了，那天以我的血糖機查出血糖 130mg/dl，我不知道他會不會也是糖尿病？

A：糖尿病的診斷標準為 (1) 空腹 8 小時的血漿血糖值 ≥ 126 毫克/百毫升；(2) 口服 75 公克葡萄糖耐受試驗 2 小時後的血漿血糖值 ≥ 200 毫克/百毫升 (3) 任意時刻的血漿血糖值 ≥ 200 毫克/百毫升且合併典型的多吃、多喝、多尿的糖尿病症狀。以上的三項診斷標準只要有一項成立，且重覆檢驗第二次仍然相同，則糖尿病的診斷即可確定。你的孫子以血糖機驗出的血糖值為全血血糖值，而不是一般抽血檢驗的血漿血糖值，因此會有些微的差距；而且你孫子的血糖值 130 毫克/百毫升是空腹 8 小時的血糖值，還是飯後血糖值？第 2 型糖尿病的遺傳比率確比較高，尤其是體重過重的體型更容易發生，所以你孫子最好到醫院檢測空腹 8 小時的血糖值來確定診斷。

4Q：醫師診斷我糖尿病，這 3 個月來我除了飲食控制、運動外，持續看中醫並服中藥，我的糖化血色素 6.7%，不過偶而也會驗到血糖 200 多，雖然大家都告訴我控制得不錯，但我真的是不錯嗎？

A：根據美國糖尿病協會訂出的治療目標，理想的控制標準如下：飯前血糖

90-130 毫克/百毫升；飯後血糖小於 180 毫克/百毫升；糖化血色素小於 7.0%。除此之外，血壓須控制於 130/80 毫米汞柱以下；低密度膽固醇須控制在 100 毫克/百毫升以下；三酸甘油脂須控制在 150 毫克/百毫升以下。這就是糖尿病衛教人員常說的 ABC 控制目標（A：A1c 糖化血色素；B: blood pressure 血壓；C：cholesterol 膽固醇）。如果糖尿病的控制以飲食和運動仍到達不了理想的血糖範圍，則必須輔助以藥物治療。中醫方面有些藥物對血糖的控制有幫助，但有些仍在研究階段。不論是使用任何治療方法，你仍需定期於醫院追蹤血糖、血壓、血脂肪、肝功能與腎功能。

5Q：糖尿病人是什麼東西不能吃？為什麼好像有吃東西或沒吃東西血糖都是高的？

A：糖尿病的飲食原則為少糖、少鹽、少油及高纖維。每一種食物可依其營養成份的不同而分成六大類：五穀根莖澱粉類、水果類、蔬菜類、奶類、魚肉豆類及油脂類。一般所稱的主食，包括米飯、麵食、地瓜等。糖尿病病友並非不可以吃糖（如蛋糕），只是吃的時候需與主食類做代換。一份主食的定義為含醣量 15 公克的五穀根莖澱粉類（約略為四分之一碗飯的量或等於一片吐司的量）。而六大類食物中除了澱粉類外，水果類及奶類亦含有糖份，例如一份水果同樣含有 15 公克的醣類，而一份水果的量大約是一個拳頭的體積或是一平碗裝的量。所以你應該請教營養師如何將含醣類的食物做替代選擇，就不會有“某些東西不能吃”的錯誤觀念。但是平時仍應避免常吃含糖的食物（如加糖飲料）以免造成血糖的高低起伏。目前市面上都可買到代糖，它的熱量極低且不會使血糖上升，因此在製作甜食時（如紅豆湯）可用代糖來取代一般的白糖或黑糖。另外，你也必須了解自己每日所需的卡路里量，並將體重控制在理想範圍內。