

## 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: 我的糖尿病已有多多年，原本控制得還算不錯，糖化血色素都維持在 7% 以下，高血壓在吃降血壓藥後也控制得不錯；但最近也不知道怎麼回事，體重持續上升；175cm 的我從 78kg 上升到 83kg，而且我的三酸甘油酯常在 170~200 之間，我應該怎辦？

A: 您的血糖控制得不錯，體重原本就過重，以您現在的狀況符合代謝症狀群的條件；建議您先檢討並記錄每日的飲食量，找專業人員協助評估您所吃的量是否符合您所需要的量。計劃每日做體能活動，做記錄，漸漸地增加您的體能活動，至少做到每日走 30 分鐘；在管控整體進食量及每天必要的體能活動，您的體重應該會獲得控制。不過除了體重的問題外，您可考量監測飯後的血糖，找出特別高的時間點，針對問題做處理，如此一來您將控制得更為理想。

2Q: 陳先生 173cm，體重 72kg，糖尿病 10 幾年了，目前白天使用口服降糖藥，睡前使用胰島素治療；但因媽媽也有糖尿病，而且併發心臟疾病，目前裝心臟支架，我擔心自己會像媽媽一樣。

A: 糖尿病的控制是需考量全面性的，您除了按時給降血糖藥外，要注意去監測血糖，定期抽血檢查，並且持續做體能活動，記得即使沒有立刻達到目標，也要瞭解所有危險因素的改善都會降低危險。

項 目	目 標
糖化血色素	< 6.5%
血壓	< 130/80mmHg
總膽固醇	< 200mg/dl
低密度脂蛋白膽固醇	< 100mg/dl
高密度脂蛋白膽固醇	> 40mg/dl

三酸甘油脂	<150mg/dl
尿液白蛋白：肌酸酐比值	<30mg/g
運動	每週至少 150 分鐘

3Q：我每天打 Novomix 25U 一次，HbA1c 6.4%，今天是上班上一半才想到忘了打針，因為沒有帶藥帶針，也沒有帶血糖機，我本來想回家是要補打胰島素，但測血糖又才 130mg/dl；我應該補打胰島素嗎？

A：看您的糖化血色素 HbA1c 6.4% 是控得很不錯，因為今天已過了一半了，而且您一天才打一次胰島素，建議您補打三分之一的劑量，而且務必監測血糖的變化，特別是睡前血糖，若是低於 100mg/dl 除了補充碳水化合物外也應考量補充一份蛋白質。明天早上監測一下血糖後，直接按照平日的劑量補充。

4Q：最近腸胃不舒服，醫師說是腸胃炎，又是吐、又是拉，血糖也起伏很大，弄得我不知如何是好，到底我的降血糖藥要不要吃？

A：若是您完全禁食可能需要將降血糖藥暫停不吃，但仍需注意血糖變化，再做適當的調整；若是您可以吃一點點的食物，應該多屬軟質甚至是液態，可以估算一下所吃的飲食量大約佔平日的多少，再考量是否一定要減藥量，因為生病時雖然吃得東西不多，但血糖不一定不會高，也許是疾病的影響，也許是水份攝取太少的關係。

像您現在的情形，應多補充水份，可喝水，也可以喝無油的蔬菜湯、肉湯；茶及咖啡因會利尿，儘量避免。每餐前的時間先測血糖，若是開始吃稀飯等軟質食物，要估算一下所吃的食物含多少的醣類，才能參考是否須做藥物的調整。

若是再持續上吐下瀉，或是血糖高低起伏難以調整，應考慮急診就醫。

財團法人糖尿病關懷基金會 2007 年「糖尿病家族」