

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：李先生痛風多年，有時好一些，有時又腫又痛；雖然飲食已控制，痛風藥也天天吃，昨日公司聚餐，吃得比較豐盛，又喝了一點酒，今天足踝就很痛。是不是痛風的人除了豆類不能吃，酒也絕對不能碰？

A：酒精會促進肝臟製造普林，且酒精在體內分解產生乙醛及乳酸後會妨礙腎臟排泄尿酸，因此飲酒患者比較容易引起痛風發作。英國有名的醫學期刊刺絡針(Lancet)雜誌於 2004 年 4 月發表男性飲酒與痛風的關係，發現酒精飲用量愈高，則產生痛風的相對危險性也愈高。各種酒類中又以啤酒最容易引發痛風，其次為烈酒(如白蘭地、威士忌)，最低危險性為葡萄酒。啤酒本身即含有相當量的普林，使得血清尿酸值上升，而且酒中的成分乙醇會分解成乳酸，它會在腎小管與尿酸競爭排泄，因而使得尿酸的排泄率減少。在這篇前瞻性的研究中發現，每日喝兩瓶啤酒的男性，比不會喝酒的人發作痛風的機率高 2.5 倍；而每天喝兩杯烈酒的男性(酒精含量 15 公克)，罹患痛風的機會是不喝酒的 1.6 倍；而每天喝兩杯葡萄酒(一杯量為 4 盎司)的男性其罹患痛風的機率則沒有增加。由此研究可知酒類中對痛風影響最大者為啤酒，其次為烈酒，但適量的葡萄酒似乎是沒有影響。

2Q：我一天注射胰島素四次，飯前血糖多數在 70~130 毫克/百毫升之間，糖化血色素 7.1%，很少發生低血糖，上個月低血糖有 2 次，都是因為當餐吃得較少，醫師建議我應將糖化血色素降至 6.5% 以下，我該怎麼做？

A：美國糖尿病協會(ADA)於 2007 年建議的治療準則中，對於一般糖尿病患者的糖化血色素標準仍定於 <7%，但對於個別病患只要不是屬於容易發生嚴重低血糖的高危險族群(如老年人，小孩子)，其糖化血色素的標準可降低至 <6% (即正常人的範圍)。你的飯前血糖 70~130 毫克/百毫升屬於標準的控制範圍，建議你監測飯後血糖的波動幅度，目前的建議控制目標為飯後 1~2 小時的尖

峰血糖值不要超過 180 毫克/百毫升。

你想將糖化血色素降得更理想，可能需要針對飯後血糖值做處理；除了一天的總醣類控管外，你自己可以先計算每餐的醣類，查看那個餐次血糖值比較高，做血糖值的比對，並將血糖記錄表攜帶至門診與醫師討論胰島素劑量的調整。另外要提醒的是注意防範低血糖的發生，隨時攜帶糖片或糖包。

3Q：媽媽 80 幾歲，一天使用兩次 Novomix；3 個月前糖化血色素 6.5%，最近膝關節疼痛，活動量受影響；這幾天自測血糖早餐前 179、133，午餐後 334、284、258，晚餐後 260、284、306，我不知道是否要加藥？

A：糖化血色素的值是反應前 2~3 個月的血糖變化程度。雖然妳母親三個月前的糖化血色素值為 6.5%。但是最近早餐前血糖值略為偏高，且餐後血糖值皆大於 250 毫克/百毫升，因此有必要先調整最近的胰島素劑量或增加口服降血糖藥物。此外，當身體遇到發炎或感染的情況時，會使得胰島素的阻抗性增加，因而造成血糖值上升。目前美國糖尿病協會建議的每週運動量為 150 分鐘，運動強度為中至強度的有氧運動(目標心跳值為最大心跳的 50~70%)。因此，妳母親的血糖值增加與運動量減少及膝關節疼痛(必須檢查是否發炎)都有關係。目前的口服降血糖藥物中，醣祿錠(Glucoboy)專門用於降低飯後血糖，因為它是減少腸胃道對糖份的吸收。因此建議妳母親至醫院檢查及治療膝關節問題，並與醫師討論胰島素劑量的調整。