

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

Q1：爸爸糖尿病 20 幾年，原本持續使用口服降糖藥，最近血糖控制不錯，甚至發生低血糖，醫師囑咐他暫時不要吃降糖藥，那是表示爸爸的糖尿病好了嗎？

A：根據國外著名的糖尿病研究（UKPDS）結果，病患在被診斷出糖尿病的時候，其胰島素細胞的分泌功能已減少了 50%，經過 6 年後，其分泌功能更降至 35%；到了罹患糖尿病的第 10 年，胰島素細胞的分泌功能只剩下 10%。因此糖尿病是種進展性的慢性疾病，使用口服降血糖藥或施打胰島素的目的，並不是讓糖尿病「痊癒」，而是維持良好的血糖控制。你父親的糖尿病程已 20 幾年，但最近因血糖控制太好甚至發生低血糖的情況，其可能原因包括：(1)藥量太高；(2)飲食攝取量減少；(3)運動量增加；(4)任何原因造成的體重減輕；(5)肝、腎功能減退導致藥物的代謝變慢等等。雖然你的父親目前暫時停止口服降血糖藥物，但並不表示他的糖尿病“好了”。建議你父親仍要規則監控血糖及肝、腎功能，並檢視最近的營養狀況與體重。當然家裡最好準備一台血糖機，有任何不舒服時可以馬上記錄血糖的變化。

糖尿病關懷基金會
關懷血糖 享受人生

Q2：我 60 歲，我的母親有糖尿病，我也一直很注重自己的健康及血糖值；半年前我開始發胖，最近竟然測到飯前血糖 170，飯後更高；我一驚立刻開始厲行更嚴格的飲食控制及加大運動量，持續一個多月後，體重減了 5 公斤又回到理想體重了。現在飯前血糖在 120 以下，飯後血糖也多數在 140~180 之間，這樣我還算有糖尿病嗎？

A：糖尿病的診斷標準包括三項：(1)空腹 8 小時的血糖值 ≥ 126 毫克/百毫升(2)口服 75 克葡萄糖耐受性試驗 2 小時後的血糖值 ≥ 200 毫克/百毫升(3)出現典型的糖尿病症狀，如多喝、多尿、不明原因的體重減輕，且隨機血糖 ≥ 200 毫克/百毫升。以上三項中只要符合任何一項，且再次的檢驗仍然符合其中一項，就可以確定糖尿病的診斷。正常人的空腹 8 小時血糖值應該要小於 100 毫克/百毫升，如果空腹血糖值介於 100~126 毫克/百毫升，則稱為「空腹血糖偏高」，也稱之為「糖尿病前期」。糖尿病是種慢性疾病，雖然病因不是完全清楚，但一般認為它與體內胰島素細胞功能退化與體內胰島素阻抗性增加有關。一旦確定罹患糖尿病，或已進入「糖尿病前期」，就必須開始控制血糖。糖尿病與感冒不同，感冒會自己痊癒，但目前醫學界仍然沒有一種方法可以「治癒」第 2 型糖尿病，你一個月前的飯前血糖高達 170 毫克/百毫升，如果兩次的空腹 8 小時血糖值皆大於等於 126 毫克/百毫升，則可確定是罹患糖尿病。雖然經由飲食控制、運動及減重，你的血糖的確得到明顯的改善，但這不表示你的血糖已經「痊癒」，你仍然是一位糖尿病患者，只是目前還沒有開始使用藥物治療而已。建議你至新陳代謝科門診規則追蹤血糖，並與營養師討論正確的飲食控制觀念。肥胖會增加體內的胰島素阻抗性而導致血糖增高，因此你仍必須繼續規律的運動與飲食控制來維持理想體重。