

蔡明翰醫師沈克超醫師主答

Q1:我現在服用兩種降血糖藥物，早上的空腹血糖值都還不錯，大概介於100到150毫克/百毫升之間，不過糖化血色素卻總是在8%-9%。醫師有建議我使用血糖機來檢測飯後血糖，這次門診也幫我加了一種口服藥物。請問我一天要驗幾次的飯後血糖？

A: 依據今年2015年美國糖尿病學會的治療建議，糖尿病控制的好不好有三個指標：(1) 空腹血糖值控制在80-130毫克/百毫升；(2) 餐後的最高血糖值控制在180毫克/百毫升以下（測量時間約在進食後的1-2小時）；(3) 糖化血色素控制在7%以下。其實我們可以利用糖化血色素來換算你的平均血糖值，例如說糖化血色素值是8%，代表你的平均血糖值約為183毫克/百毫升。你目前只有使用口服降血糖藥物，還沒有注射胰島素，因此自我檢測餐後血糖的最大目的，並非是讓你自己去調整藥物，而是透過餐後血糖的升高值，讓你了解這餐的含醣食物所造成的血糖變化，下次再遇到這類的飲食時，就應該酌量調整含醣食物的攝取量。日常的六大類食物中（五穀根莖類、蛋豆魚肉類、油脂類、奶類、水果類、蔬菜類），主要的含醣食物包括：五穀根莖類、奶類及水果類這三大類。每一餐含醣食物的多寡，就會影響餐後血糖上升的幅度。譬如說，你的晚餐是一碗紅燒牛肉麵，裏頭的麵量就相當於1.5碗的白飯量，若再搭配其他含醣食物的攝取（如：水果、點心、含糖飲料等），你的餐後血糖可能就會竄升很高。如果你能在餐前與餐後各測一次血糖，至少能夠提醒自己下次應該減少某些含醣食物的攝取量。依照我國糖尿病衛教學會的建議，餐前與餐後的血糖值差異最好小於60毫克/百毫升，以避免血管內皮細

胞的傷害。至於像你只有使用口服降血糖藥物的糖尿病患者，自己一天要檢測幾次的血糖值，目前國內外的醫學界仍沒有一個定論。若是血糖控制還沒有達到目標值，你可以選擇幾個主餐進行配對檢測（檢驗同一餐的餐前、餐後血糖），並進行飲食記錄，目的是找出不適當的飲食習慣。如果測到的餐後血糖值都很高，你可以到醫院詢問營養師應該如何調整飲食內容，甚至請教醫師是否要額外加上藥物治療。口服降血糖藥物中，有些種類的藥物對於餐後血糖的控制有顯著效果，包括： α -糖基抑制劑（如：糖祿）、二.基.-IV (DPP-4) 抑制劑（如：佳糖維、昂格莎、糖漸平）等等。建議你遵從醫師的指示來服用藥物，但是自己仍然必須控制飲食、維持運動、與定期的監測血糖。由於每個人的病情不同、治療方式不同，所以居家監測血糖的頻率也因人而異。除了上述所說的配對檢測外，當身體有任何不舒服時，也記得要隨時檢測血糖，例如：疲倦、發燒、噁心嘔吐等等，血糖的升高或降低都可能是身體的一種警訊。

Q2: 我的先生血糖控制的不好，糖化血色素常常都超過 9%，醫師已經開了四種血糖藥，兩種血壓藥，再加上心臟科醫師開的藥，一天要服用十種的藥物，他都說自己快成為「藥罐子」了。醫師有建議他注射胰島素，不過他很怕針頭，請問是否有其他的方式來幫他控制血糖？

A: 長期血糖控制不好的後果，容易產生小血管及大血管的病變。如果你先生已經有心血管的疾病，那更要好好的控制血糖。由於糖尿病時常會合併其它的慢性病，例如：高血壓、高血脂、痛風等等，所以糖尿病患者一天的藥量往往就是一大把。以你先生的狀況，若改成一天注射多次的胰島素（兩次以上），就可以將多數的口服降血糖藥物

停掉，只留下雙胍類的藥物即可。有些病患是因為怕痛，所以看到針筒或針頭就會害怕，建議妳先生下次回診時，可以在醫院嘗試接受一次筆針針頭的注射，因為現在的針頭都很細，而且針頭的長度也很短，目前市面上有 4 毫米、5 毫米、及 8 毫米這三種尺寸，有些患者注射這類針頭幾乎沒有疼痛感，與被蚊子叮咬的感覺差不多。根據國外的研究，使用筆型注射器的糖尿病患者，高達 76% 的受試者注射時不會感覺疼痛；相反地，使用傳統胰島素針筒的糖尿病患者，只有 26% 的受試者注射時不會感覺疼痛。此外，如果妳先生是屬於肥胖的體型，積極的減重可以同時改善他的血糖與血壓，甚至可以考慮減重手術來幫忙。依據今年 2015 年美國糖尿病學會的建議，如果身體質量指數 (BMI) 超過 35 公斤/平方公尺，就可以考慮是否接受減重手術的治療 (如：胃間隔或胃繞道手術)，尤其是當糖尿病或其合併症無法用藥物控制到目標範圍的時候。去年在美國內科醫學會雜誌 (JAMA) 發表一篇瑞典醫療團隊的減重手術效果分析，接受減重手術的糖尿病患者 2 年後約有 72% 的比率不需任何的降血糖藥物治療，而接受非手術治療的控制組只有 16% 的比率不需任何的降血糖藥物治療；長期追蹤 15 年後仍有 30% 的手術患者不需任何的降血糖藥物治療，而非手術治療的控制組只剩下 6% 的比率不需任何的降血糖藥物治療；甚至在小血管及大血管的併發症都是在手術組的發生率比較低。因此，如果妳先生不想成為「藥罐子」，其實還有其他的治療方式可以選擇，只是每種治療方式各有其優缺點及潛在的風險，最重要的還是要依據妳先生的病況來選擇適合他的治療措施，也就是以「病患為中心」的醫療行為模式。不過，不管妳先生選擇哪一種治療方式，飲食控制、規律運動與保持健康的生活型態依舊是控制血糖的不二法門。