

蔡明翰醫師沈克超醫師主答

Q1: 我的老公是B型肝炎帶原者，而且罹患糖尿病已經10幾年。他的血糖控制的不理想，雖然服用三種降血糖藥物，但是糖化血色素仍時常都超過9.0%。醫師建議他增加藥物的劑量甚至注射胰島素，他還是不想吃太多西藥，擔心影響到他的肝功能。他最近聽到其他病友說每天喝山苦瓜汁能夠降低血糖。市面上有一些山苦瓜健康錠的廣告，好像可以幫助糖尿病人的血糖控制。請問山苦瓜的功效是否能改善我老公的血糖？他的狀況適合多多攝取山苦瓜嗎？

A: 苦瓜在華人社會的觀念裡就是一種健康食物，因為《本草綱目》記載，苦瓜具有苦、寒、無毒的特性，可以去除邪熱，解除勞乏，並有清心明目的功效，甚至傳統中醫認為苦瓜全株都可入藥。市場上的苦瓜有白、綠兩種顏色，白色的苦瓜例如白玉苦瓜與蘋果苦瓜，而綠色的苦瓜則有大青苦瓜、粉青苦瓜、翠綠苦瓜及個頭較小的山苦瓜等等。苦瓜在亞洲國家、印度、東非、南美國家的傳統醫學中，常被當成“醫食同源”的藥材，甚至拿來治療糖尿病。苦瓜在糖尿病的治療研究中大多以動物實驗（糖尿病鼠）為主，人體的臨床試驗比較少而且都是小規模的研究。苦瓜的臨床研究從1990年後就陸續被發表，研究的範圍包括苦瓜的果肉、種子、葉子、及整顆果實。目前的臨床研究認為苦瓜降低血糖的作用機轉包括以下三種方式：（一）苦瓜的莖及果肉中含有三萜類化合物（triterpenoids）的成分，它透過蛋白激酶（AMP-activated protein kinase）的途徑來促進血糖進入細胞；（二）苦瓜的萃取物可以活化體內一種調整血糖的受體（PPAR- $\alpha$ 及PPAR- $\gamma$ 受體），可以增加胰島素的敏感性及促進脂肪分解；（三）

苦瓜的萃取物中有一種蛋白質（polypeptide-p）可以促進胰島素分泌，這種蛋白質又被稱為“植物胰島素”。因此，苦瓜的具有降低餐後血糖、改善葡萄糖耐受性、增加胰島素敏感度及促進脂肪分解的功效。至於苦瓜的降血糖效果到底如何，根據2003年印度的學者將整顆新鮮苦瓜利用乾燥處理後萃取其成分，投予糖尿病鼠以每公斤20毫克的劑量餵食，發現這些老鼠的血糖可以降低48%，相當於磺醯尿素類藥物（一種降血糖藥物）的療效。在這個實驗中，另外還發現這些糖尿病鼠的肝功能、腎功能都絲毫不受影響。苦瓜在早期的人體試驗多半屬於案例報告與分析，結果發現苦瓜可以降低空腹血糖、餐後血糖及糖化血色素。但是近10年來利用隨機分組及控制組對比的研究方式來進行苦瓜的人體試驗，他們選用市售的苦瓜膠囊或苦瓜錠當作治療組，其降低血糖的療效卻沒有一致性的結果。因此，臨床上還需要大規模的人體試驗，來證實市售的苦瓜健康錠具有穩定及一致性的血糖控制療效。建議你先生以「食補」的觀念來看待苦瓜，多多攝取苦瓜做成的料理或是打成汁來飲用。至於各種品種的苦瓜是不是具有相同的降低血糖效果，目前仍沒有研究結果可以告訴我們。換句話說，山苦瓜的血糖控制效果是否優於其他品種的苦瓜，目前仍不得而知。你先生的血糖控制不良，除了要持續維持飲食控制及運動習慣外，必須先仰賴具有穩定療效的“西藥”（口服或注射藥物），才能盡快達到血糖控制的目標。如果只是一昧的相信“健康食品”而延誤血糖治療的時機，等到其他器官的慢性併發症出現就為時已晚。

**Q2:** 我今年50歲，兩年前發生小中風的時候才發現自己有糖尿病，目前血糖控制的還可以，但是性功能方面卻出現了障礙，太太囑咐我要請教醫師，但是我一直難以啟齒。請問這跟糖尿病有關嗎？我能否

## 直接到藥局購買“藍色小藥丸”？

A: 根據美國的麻薩諸塞男性老化研究【MMAS (Massachusetts Male Aging Study)】，糖尿病男性患者產生勃起功能障礙的比率是一般族群的三倍。有些流行病學的研究發現糖尿病患者產生勃起障礙的盛行率超過50%。反過來看也有相似的狀況，患有勃起障礙的男性，其將來罹患糖尿病的機率是對照組的兩倍以上。造成糖尿病患勃起障礙的原因很多，包括神經病變、血管病變與內分泌系統障礙。高血糖狀態會造成血管內累積過多的糖化終產物及自由基過氧化物，進而傷害血管內皮細胞及減少一氧化氮(NO)的產生，於是導致血管的平滑肌細胞無法放鬆而減少陰莖海綿體的充血，最後就產生了勃起障礙影響性生活。糖尿病患者產生勃起功能障礙的危險因子有很多，包括：病患的年齡愈大、糖尿病的罹病時間愈久、血糖控制的愈差、合併其他的血管硬化危險因子(如：高血壓、高血脂、抽菸)、代謝症候群、性腺功能不足、憂鬱症、藥物的副作用及久坐不運動等等。可惜的是，目前的臨床研究發現如果病患的血糖原本就控制的不好，即使將來的血糖得到改善之後，勃起障礙的問題依舊會存在。如果你的性功能障礙是最近才發生，必須先排除藥物的副作用(例如：某些高血壓用藥、利尿劑、憂慮症藥物)或是內分泌系統疾病所造成。建議你鼓起勇氣與醫師認真的探討這個問題，畢竟它會影響夫妻間的生活品質。當然市面上已經有勃起障礙的治療藥物，也就是第5型磷酸二酯酶抑制劑(PDE-5 inhibitor)，包括常見的威而鋼(俗稱“藍色小藥丸”)、樂威壯、與犀利士，這類藥物雖然有效，但是絕對不能與硝酸鹽藥物(如：硝化甘油)同時併用，因為會導致顯著的血管擴張作用，進而引起血壓降低及休克。因此，最好與你的醫師討論後再決定後續的治療處方，以免發生藥物間的交互作用。