

糖尿病不可怕



永德康內科診所
杜詠馨營養師

身處在美麗的臺灣，有全民健保的照顧支持，有現代醫療及先進的藥物可使用，糖尿病絕非不治之症，僅是慢性疾病的一種，相信好好正視，都能夠一同攜手維持良好的生活品質。

國家發展「糖尿病共同照護網」已十餘年，在臺南市加入照護的醫院診所目前共計137間(<https://p.tainan.gov.tw/YavQt1>)，古人說三人行必有我師焉，而您在這名單內的每一間都可以找到負責照護您的三師—醫師、護理師、營養師，此三師都需要另外取得糖尿病共同照護網證書並且不斷更新教育訓練，

所以高手就在身邊，別忘了找您的三師討論個人治療方針，畢竟長幼有序、男女有別、胖瘦有異、作息有分、食量有差，絕非一套通則就能完整闡述，需要共同討論出您的習慣找出配套方案。

◎自我血糖監測

自我血糖監測就像小考，三個月抽血一次看糖化血色素就像期中考，若在家常常注意小考的成績，期中考通常不會考得太差。驗血糖的方法近年來也有許多科技上的演進，除了傳統的採指尖血糖之外，也有不用每次針扎手指，僅用手機掃描安裝器的「連續血糖監測系統」方便又快速。自我血糖監測還可合併使用免費APP配合藥物使用紀錄、飲食拍照紀錄及運動紀錄一同合併觀看血糖起伏變化，凡走過必留下痕跡，記得回診與三師做討論。



示意圖 / istockphoto

◎減少精製糖，控制醣總量

白糖、冰糖、果糖、砂糖、黑糖、蜂蜜等米字旁的精緻糖會讓您的血糖宛如坐雲霄飛車直衝雲端，要盡可能避免食用或請家人不加糖烹調，如果很難避免，不妨試試減糖或使用代糖。酉字邊的「醣」是我們常聽到的碳水化合物總稱，要挑品質好的吃，如纖維高的五穀飯、蕎麥麵、全麥麵包等，別忘了跟您的營養師討論一天要吃的總量。

◎挑嘴、學會拒絕

如果可以，為自己爭取挑選合適的聚餐場所，挑高品質的醣類食物、挑蔬菜類先入口，告訴自己三餐需要定時定量，懂得拒絕不在您規劃內出現的食物，比如：剩飯剩菜、同事揪團買下午茶等。



示意圖 / xFarme

◎養成運動習慣

運動可以加速消耗、增進胰島素敏感性，進而降低血糖，動起來就對了！

◎藥物按時使用

目前糖尿病口服藥物有八個大種類 (Biguanide、SU、Glinide、AGI、TZD、DPP-4i、SGLT2-i、GLP1-RA) 依照您不同的狀態，醫師會切合時宜的使用，針劑除了不同時間功效的胰島素之外，近年腸泌素藥物也加入控制行列。必須遵從醫囑用藥，藥物使用若有不適，也應即時與醫師或藥師討論，排除適應期的疑慮後，相信會對您的血糖穩定有幫助。



示意圖 / istockphoto

「糖尿病不可怕，可怕的是你不理它」，說穿了只是把自己回推到健康的生活型態而已，配合藥物治療、飲食控制並維持好的運動習慣，就是最佳良方！



糖尿病用藥小天地

府前藥師藥局
林桂貞藥師

忙碌的生活、精緻的飲食、多吃少運動，是現代人常見的生活習慣，也讓糖尿病罹病人口越來越多，成為台灣常見的「國民病」，根據國家衛生研究院統計，台灣罹病人口於2019年已突破200萬人，多數糖友們以藥物施打或口服藥物接受治療，就讓我們一起來認識常見的糖尿病藥物吧！

目前用於控制血糖的藥物依機轉和劑型可大致分為8種類，並有著不一樣的副作用和應注意事項：

- 1、**雙胍類 (Metformin)**：增加肝臟、組織對胰島素的敏感度，進而抑制糖質新生和促進血糖利用，不會增加體重，單獨使用時較少發生低血糖情形；但可能會有腸胃道不適等副作用，醫師會依病人腎功能做劑量調整。
- 2、**促胰島素分泌劑**：分成 Sulfonylurea 和 Glinidine 兩類，作用機轉為抑制胰臟細胞上的鉀離子通道進而促進胰島素分泌。

Sulfonylurea 類藥物較長效，主要用來降餐前血糖、Glinidine 類藥物較短效，隨餐服用降飯後血糖；副作用為低血糖、體重增加，其中低血糖風險高族群（例：老年患者、肝腎功能不全或血糖波動較大患者）需小心使用。

- 3、**減少腸道吸收醣類**：抑制腸道內將寡醣分解成單醣的酵素，不會增加體重，單獨使用時較少發生低血糖情形；但腸胃道相關副作用，而如發生低血糖時，建議使用單醣（葡萄糖、牛奶）治療。
- 4、**胰島素增敏劑 (Thiazolidinedione)**：增加組織對胰島素的敏感度；副作用為水腫、體重增加，另一般需6至12週才達到最大療效，且不建議肝功能不全或嚴重心臟衰竭患者使用。
- 5、**DPP-4 抑制劑**：提高糖泌素濃度，促進胰島素釋出和抑制升糖素分泌，不會增加體重，單獨使用時較少發生低血糖情形；此類藥物大多數需依腎功能調整劑量，少見併發症包含急性胰臟炎、類天疱瘡。
- 6、**SGLT-2 抑制劑**：抑制腎臟對糖分的再吸收，藉尿液排除糖分，有減重、降低血壓的效果，也可減少糖尿病、腎臟病惡化。

近年來臨床研究也發現對非糖尿病心衰竭之病人也有益處；但增加泌尿道及生殖器感染風險，另需注意併發症正常血糖值的糖尿病酮酸中毒症 (Euglycemic diabetic ketoacidosis)。

- 7、**腸泌素類似物 (GLP-1 類)**：刺激胰臟分泌胰島素和抑制升糖素分泌，也能減緩腸胃蠕動、增加飽足感、減少飢餓感，不易造成低血糖，有減重效果；易有食慾不振、噁心、腹瀉或腸胃道副作用。
- 8、**胰島素 (Insulin)**：可依作用時間分為基礎胰島素、速效 / 短效胰島素或預混胰島素；但病人或照顧者需學習胰島素注射相關技巧，並應小心低血糖副作用。

服用或施打糖尿病藥物，建議搭配血糖量測，並遵從醫師指示用藥、不可擅自調整劑量，對於藥物有任何問題也建議諮詢專業藥師，但最重要的是搭配規律的運動、均衡健康的飲食習慣才是糖尿病血糖控制的最佳法寶哦！

- ✓ 失智症不是正常老化，常常忘記事情且經過提醒仍想不起來，請至神經內科或精神科就診。
- ✓ 成人正常 BMI 值應介於 $18.5 \leq \text{BMI} < 24$ ，過輕容易骨質疏鬆、掉頭髮、生長遲緩、貧血等；過重者糖尿病、心臟病、高血壓、中風、骨關節炎等慢性病發生機率高。
- ✓ 吃全穀 保健康，全穀及未精製雜糧食物富含膳食纖維、維生素、礦物質及植物營養素等，建議每天主食應以全穀及未精製雜糧為主。
- ✓ 長者三好一巧高齡飲食原則，吃得下、吃得夠、吃得對、吃得巧。
- ✓ 預防失智，要運動、要動腦、要社會參與。
- ✓ B、C 型肝炎篩檢資格：45-79 歲或 40-79 歲原住民，終身一次；請至成人預防保健醫療院所接受篩檢。
- ✓ 癌症篩檢有補助，五癌防治來照顧，詳情請洽免費諮詢專線 0800-222-543。

