



早上門診，一位**30**幾歲的年輕病患告訴我說：「最近發現廁所所有螞蟻爬來爬去，擔心自己得了糖尿病。」一經抽血檢驗，果然血糖遠高於正常值。詳細詢問後發現，病人平常工作大多坐在電腦前，很少活動，回家後大部分的時間也流連在網路世界中，再加上外食，體重日益上升，本以為只是福態而已，殊不知糖尿病已經找上自己。

糖尿病人年輕趨勢

在以往的觀念中，糖尿病是阿公、阿嬤才會有的疾病，但隨著時代變遷、飲食西化、肥胖人口增加，罹患糖尿病的年齡層已逐漸下降。近來門診中，不乏出現許多才**30**幾歲，就已擁有**3**多**1**少症狀（吃多、喝多、尿多、體重減輕）的典型糖尿病患者。

由於血糖上升，人體排尿量會增加，變得容易口渴。許多血糖高的病患常會抱怨口渴，一直想喝水。

此外，由於胰島素抗性，身體使用糖份的能力下降，會出現倦怠、體重減輕的情況。當不明原因體重下降時，應該及早就醫，了解身體是否已經出了狀況。

控制血糖好處多多

治療年輕糖尿病患者，最大的困難在於患者的逃避心態，有些人乾脆睜一隻眼閉一隻眼，卻輕忽高血糖正緩緩的傷害眼睛、腎臟、心臟、神經等器官，幾年後，併發症即會開始出現。及早且積極的控制血糖，才可避免身體器官泡在「糖水」中。

根據研究顯示，糖尿病的危險因子包括：肥胖、不常運動、父母有糖尿病、曾經罹患妊娠糖尿病、高血壓、高血脂、多囊性卵巢症候群、心血管疾病等。

藉由飲食、運動、保持愉悅的心情和良好的睡眠習慣，不但可減少糖尿病的風險，也可降低高血壓以及高血脂的發生率。

◎ 年輕糖尿病者**5**大特性

- 1、有糖尿病家族遺傳史。
- 2、外食為主、飲食不忌口。
- 3、身形略肥胖。
- 4、工作壓力大。
- 5、不喜運動。

◎ 飲食**4**招 控制血糖

飲食是控制血糖的重要方式，簡單的記憶方式可供參考：

1.	飯吃八分滿(糙米五穀米更好)。地瓜芋頭等於飯。
2.	水果一天吃兩個拳頭。
3.	蔬菜量應為肉的兩倍以上。
4.	肉、蛋、豆腐合起來一天一巴掌大。

(文／臺北學大學·雙和醫院新陳代謝科醫師 陳愛華 第153期/101年12月發行)