

糖尿病不是一夕發生！雙和醫院與您一起守住健康未來

「醫師，我平常沒有吃很多甜的，怎麼會得糖尿病？」這是門診中最常聽見的疑問。其實，糖尿病的成因遠比大家想像的複雜，不是只有吃糖，而是與我們的生活習慣、遺傳體質、甚至年齡變化息息相關。

糖尿病的成因有 8 種以上的機轉，其中民眾常聽到的包括「胰島素分泌不足」與「胰島素阻抗」。胰島素是胰臟分泌的荷爾蒙，扮演人體中的「血糖調節員」，能夠降低血糖並促進能量儲存與利用。胰島素阻抗指的是身體對胰島素的反應變差，需要更多的胰島素才能達到相同的降血糖效果。即使身體已經開始對胰島素沒那麼敏感，我們稱為「胰島素阻抗」，只要你的胰臟還能努力製造很多胰島素，就能把血糖控制下來，維持正常血糖。

所以像是糖尿病前期的人，身體的胰島素濃度有時候甚至比正常人還高，因為胰臟正在拼命工作幫忙控制血糖。但久了之後，胰臟會累、會撐不住，一旦胰臟製造胰島素的能力變差，分泌的胰島素下降，血糖就會開始升高。

雙和醫院新陳代謝科陳茆君醫師表示，其實許多民眾都誤以為被診斷得到糖尿病後，才代表身體、特別是胰臟功能開始出現問題。但事實上，在血糖從正常升高到糖尿病前期的階段時，胰臟分泌胰島素的功能其實就已經損傷 50%，等到進入糖尿病診斷階段，胰臟功能往往只剩下約 20%~30%。

根據研究指出，糖尿病前期患者在 5 年內發展為糖尿病的風險大約介於 9%



~50%，前期時的糖化血色素越高，發展成糖尿病的風險越高。有些人可能會想：「我又還沒得糖尿病，應該不用太擔心吧？」但事實上，這個階段已經顯示身體的血糖調節機制出了問題。如果不即時介入處理，不僅有很高的機率會進一步變成糖尿病，還可能埋下心血管疾病、腎功能異常等風險。【左圖：雙和醫院新陳代謝科陳茆君醫師】

其實糖尿病的危險因子相當廣泛，只要符合 2 個條件，就建議篩檢。舉例來說，體重過重、BMI 超過 24、腰圍超過標準（男性 90 公分、女性 80 公分）、糖尿病家族史、曾罹患心血管疾病、高血壓，或正在服用降血壓藥者，都是危險因子。另外，三酸甘油酯濃度高於 250 mg/dL（正常值為 40~149 mg/dL），或曾經罹患妊娠糖尿病、多囊性卵巢症候群的女性，甚至只是日常缺乏運動，都可能提高日後罹病的風險。

這些風險條件其實相當常見，尤其是現代人普遍活動量不足、腰圍又逐年增加，加上年紀本身也是糖尿病（特別是第 2 型糖尿病）的重要危險因子，許多原本看似健康的人，也早已悄悄踩進高危險區。陳苙君醫師建議，凡是有 2 個以上的風險因子，至少須前往醫院進行抽血檢查，定期追蹤空腹血糖與糖化血色素的變化，才能及早察覺、及早控制。（文/雙和醫院）