



假期美食吃太多？糖尿病病人春節後血糖飆升，醫師提醒這些控制關鍵

Feb 21, 2025

春節假期結束後，許多糖尿病病人回診時發現血糖升高，甚至糖化血色素數值也明顯上升。臺北市立萬芳醫院新陳代謝科劉漢文醫師指出，這一現象與春節期間過量飲食、缺乏運動及作息不規律息息相關，若未妥善控糖，可能引發心血管疾病、腎衰竭或視網膜病變等併發症，對健康造成長遠影響。他提醒糖尿病病人應特別注意飲食管理，並維持規律的運動與作息，以穩定血糖，避免健康亮紅燈。

劉漢文醫師近期看診時，發現多位糖尿病病人的血糖、膽固醇及三酸甘油酯數值均有不同程度上升，情況令人擔憂。他指出，這些異常數值多與年節期間飲食失控及生活作息改變有關，許多病人因應節慶氣氛，放鬆對飲食的管理，過量攝取高油、高糖、高熱量的食物，如紅燒肉、炸物、年糕等。此外，家族聚會中飲酒量增加也影響血糖穩定，酒精不僅熱量高，還可能影響肝臟代謝功能，使血糖更難控制。

為降低血糖飆升的風險，糖尿病病人應儘快恢復健康的生活模式，避免短暫的飲食放縱對健康造成長期影響。在飲食方面，建議選擇高纖維蔬菜與優質蛋白質來源，如魚類、雞肉、豆製品等，並以清蒸、水煮、燉煮等方式烹調，減少額外熱量與糖分攝取，以延緩血糖上升速度。同時應減少甜點及含糖飲料，可選擇無糖、低糖飲品，或以堅果、無糖優格等替代高熱量點心，以降低血糖波動的風險。

血糖控制不能鬆懈，糖尿病病人應透過健康飲食、適量運動、充足睡眠、定期血糖監測及遵循醫囑服藥，才能有效避免血糖失控。劉漢文醫師建議，病人可使用連續血糖監測系統（Continuous Glucose Monitoring, CGM），透過手機隨時感應血糖變化，避免等到症狀惡化才發現問題。這種方式不僅減少扎針的不適，也有助於即時調整飲食與生活習慣，必要時可與醫師討論是否調整藥物劑量或治療計劃。透過持續的自我管理與醫療團隊的支持，糖尿病病人可以更

穩定地控制血糖，降低併發症風險，維持良好的生活品質。