

天氣變涼了！ 您的血壓、血脂與血糖也變了嗎？

新陳代謝科◆醫師 張毓泓



華人有傳統的三大節慶：農曆過年、端午節與中秋節。在這些特別假期，閤家團聚時，不免俗的一定都會吃吃喝喝，而衛教師與營養師也都會在節慶之前，耳提面命的提醒病人們要注意的飲食，雖然如此，假期過後，大部份的糖尿病病人血糖或血脂還是都會出現了上升的情況，其實對於這種情況，臨床工作人員一定都曾面臨到，在處理上也都很得心應手。但是除了特別的日子或節慶之外，有趣的是，病人的血糖和血脂也會如同春夏秋冬四季的轉換一樣，都會隨著季節的不同而產生變化。

民以食為天，在不同的季節變化時，我們吃的東西也會有不同，加上在不同的環境下因為身體的代謝速度與所需要的熱量不同，體內的血糖與血脂也就會出現季節性的變化。根據文獻指出，不論是臺灣所處的北半球或是南半球，糖化血色素通常在比較冷的月分會比較高，而在較溫暖的月分則會比較低，而糖化血色素的差異

可能會達到 0.5 %，而這種變化的現象在氣候差異不大的地區就會比較不明顯[1]。

除了血糖以外，不管是在義大利或是鄰近的日本，也有文獻報告指出，病人的總膽固醇、低密度脂蛋白膽固醇或是三酸甘油脂也會有在冬天的時候上升，而在夏天的時候比較下降[2, 3]。就算是有使用降血脂的藥物，也可以發現病人冬天的血脂控制比夏天時候不好[4]。這可能與比較冷的氣候狀況時，會攝取較高熱量的飲食並且活動量的下降有關。除此之外，因為在天氣較冷的時候，交感神經的亢奮，血壓就會變得比較不好控制[5]，所以冬天往往是糖尿病病人心血管疾病的危險季節。

現在天氣已經慢慢的轉涼了，除了保暖之外，希望病友也能多注意自己的血壓與血糖，並且注意高油脂的食物。如果有觀察到自己本身有出現這種季節性的特別的變化，也要隨時與醫師討論藥物調整。祝大家在即將團聚的農曆新年，都能夠身體健康，閤家愉快。

參考文獻

- 1.Higgins T, Saw S, Sikaris K, Wiley CL, Cembrowski GC, Lyon AW et al: Seasonal variation in hemoglobin A1c: is it the same in both hemispheres? Journal of diabetes science and technology 2009, 3:668-671.
- 2.Bardini G, Dicembrini I, Rotella CM, Giannini S: Lipids seasonal variability in type 2 diabetes. Metabolism 2012, 61:1674-1677.
- 3.Kamezaki F, Sonoda S, Tomotsune Y, Yunaka H, Otsuji Y: Seasonal variation in serum lipid levels in Japanese workers. J Atheroscler Thromb 2010, 17:638-643.
- 4.Tung P, Wiviott SD, Cannon CP, Murphy SA, McCabe CH, Gibson CM: Seasonal variation in lipids in patients following acute coronary syndrome on fixed doses of Pravastatin (40 mg) or Atorvastatin (80 mg) (from the Pravastatin or Atorvastatin Evaluation and Infection Therapy-Thrombolysis In Myocardial Infarction 22 [PROVE IT-TIMI 22] Study). Am J Cardiol 2009, 103:1056-1060.
- 5.Rosenthal T: Seasonal variations in blood pressure. The American journal of geriatric cardiology 2004, 13:267-272.