

餐後高血糖的意義

文／新陳代謝科◎張毓泓 醫師

『阿伯啊！你的糖化血色素還不是很好，如果可以的話量一下飯後2小時的血糖，看看好不好？』。『醫生啊！我量空腹血糖都在100左右，為什麼糖化血色素還不好？而且血糖試紙很傷本！有必要量飯後的血糖嗎？』。『其實你的情形，現在要注意的是飯後的血糖，我跟你講它的重要性在那！』。

其實很多糖尿病友都有量血糖的好習慣，可是大多的病人都只有量空腹血糖，卻忽略了飯後血糖的重要性。要知道糖化血色素代表的是空腹血糖和飯後的血糖的平均值，因此當發現自己空腹血糖正常，而糖化血色素仍不理想的時候，就表示自己的飯後血糖偏高。特別要了解的是，當糖化血色素越接近控制目標(7%)的時候，飯後血糖對糖化血色素的影響會比空腹血糖來得高(1)。因此為了要達到理想的血糖控制，測量飯後血糖是必要的，以便於調整藥物和飲食習慣來控制飯後高血糖。

除了要維持良好的糖化血色素之外，飯後高血糖還有其它的臨床意義。根據兩篇超過5000人，並且追蹤了將進5~10年的研究報告，口服葡萄糖2小時後的血糖比空腹血糖還能夠有效預測心

管疾病與相關死亡率(2, 3)。除此之外，飯後高血糖也和眼底病變、頸動脈內皮增厚、氧化發炎反應、老年人的認知能力、甚至是癌症的發生都有相關。因此2007年國際糖尿病聯盟(IDF)發表了治療餐後高血糖指引，文中指出如果糖尿病病人可以將餐後血糖維持 < 140 mg/dl，就可能可以減少相關併發症的發生(4)。因此測量飯後血糖是有其必要性的。

那要如何才能夠將飯後血糖控制好呢？除了調整口服降血糖藥物或胰島素之外，認識並選擇低昇糖指數的食物對於飯後高血糖也是非常有助的。根據2009年發表的一篇統合分析報告指出，選擇低昇糖指數的食物不但可以下降糖化血色素，而且低血糖的發生機會也比較低(5)。而今年的一份報告更指出，對女性來說，選擇低昇糖指數的食物，可以減少心血管疾病的發生(6)。希望糖尿病友都能夠了解飯後高血糖的重要性，除了監測自己的空腹血糖之外，也能夠增加監測飯後2小時血糖。如果被飯後高血糖困擾的病友，能夠認識並選擇低昇糖指數的食物，相信你的血糖能夠更穩定，身體更健康。

1. Monnier L, Lapinski H, Colette C 2003 Contributions of fasting and postprandial plasma glucose increments to the overall diurnal hyperglycemia of type 2 diabetic patients: variations with increasing levels of HbA(1c). *Diabetes Care* 26:881-885
2. 2001 Glucose tolerance and cardiovascular mortality: comparison of fasting and 2-hour diagnostic criteria. *Arch Intern Med* 161:397-405
3. Nakagami T 2004 Hyperglycaemia and mortality from all causes and from cardiovascular disease in five populations of Asian origin. *Diabetologia* 47:385-394
4. 2007 IDF Clinical Guidelines Task Force Guideline for Management of Postmeal Glucose.
5. Thomas D, Elliott EJ 2009 Low glycaemic index, or low glycaemic load, diets for diabetes mellitus. *Cochrane Database Syst Rev*: CD006296
6. Sieri S, Krogh V, Berrino F, Evangelista A, Agnoli C, Brighenti F, Pellegrini N, Palli D, Masala G, Sacerdote C, Veglia F, Tumino R, Frasca G, Grioni S, Pala V, Mattiello A, Chiodini P, Panico S Dietary glycemic load and index and risk of coronary heart disease in a large italian cohort: the EPICOR study. *Arch Intern Med* 170:640-647