

血糖控制英雄榜

A B C D E F G

文／衛教師 陳思嫻

人體在正常消化食物時，會將碳水化合物類食物轉換成葡萄糖，成為身體的燃料，而由胰臟所製造出的胰島素，就是負責讓葡萄糖進入細胞，提供身體的熱能。所謂的糖尿病是一種代謝不良疾病，一般常見兩種類型：

第1型糖尿病：

是指胰臟不能製造足夠的胰島素，導致葡萄糖無法進入細胞內，使血糖濃度升高，形成糖尿病。發生率並不高，較易發生於兒童或青少年身上。

第2型糖尿病：

是指身體雖然可以製造胰島素，但細胞會「抵抗」胰島素，導致葡萄糖無法充分進入細胞內，使血糖濃度升高，形成糖尿病。此型發病原因相當複雜，最重要的原因，是胰島素的目標器官，如：肌肉、脂肪、肝臟對胰島素作用有「抗拒性」，另外，胰臟的β-細胞分泌胰島素功能發生故障時，如：肥胖、缺乏運動、不良飲食與生活習慣…等，皆有可能引發第2型糖尿病。

糖尿病的預防

糖尿病的發病都與基因及後天環境有關，均衡飲食、適度運動、體重控制，養成良好生活習慣是最好的預防方法。糖尿病本身並不可怕，令人擔憂的是血糖控制不良衍生而來的併發症問題，所以，如果發生糖尿病後只要血糖控制良好，仍然跟正常人生活一樣。



預防併發症應該知！

有效控制血糖，能夠預防如眼疾、心腦血管病、腎衰竭、性功能障礙及周邊神經病變等糖尿病併發症。美國糖尿病與併發症研究(DCCT)及英國糖尿病前瞻性研究(UKPDS)均證實：嚴格控制血糖，是減少糖尿病併發症的重要途徑。

此外，有效控制血壓、血脂及體重，亦是減少併發症的先決條件。**想有效預防糖尿病，就一定要認識糖尿病的ABCDEF G指標，儘早定期做糖尿病的相關檢查及嚴密的監測。**

■ A

■ 糖化血色素 HbA1c

■ A是指A1C (糖化血色素HbA1c)

糖化血色素是血紅素與葡萄糖於紅血球內結合的產物，數值不受近期血糖值的升降而波動，足以反映過去三個月血糖控制的情況。

ADA建議理想控制目標為<7.0%。

■ B

■ 血壓 Blood Pressure

■ B是指 Blood Pressure (血壓)

有效控制血壓，可以預防心血管病及與腎臟有關的併發症。一般而言，高血壓是指血壓持續達140/90mmHg以上。由於糖尿病患者較易患上心血管疾病，所以血壓值控制目標<130/80mmHg。

■ C

■ 膽固醇 Cholesterol

■ C是指Cholesterol(膽固醇)

糖尿病患者常有血脂異常的情況，如三酸甘油酯增加、低密度膽固醇(LDL-C)增加及高密度膽固醇(HDL-C)下降。臨床檢查時除了要檢查總膽固醇與三酸甘油酯外，更必須檢查LDL-C及HDL-C。

控制目標為LDL-C(低密度膽固醇) $< 100\text{mg/dl}$ ，總膽固醇 $< 200\text{mg/dl}$ ，三酸甘油酯 $< 150\text{mg/dl}$ ，HDL(高密度膽固醇) $> 40\text{mg/dl}$ 。

■ D

■ 藥物治療 Drug Therapy

■ D是指藥物治療(Drug Therapy)

醫生會按糖尿病患者的病情處方口服降血糖藥、注射胰島素或其他藥物，藉此控制血糖、血壓及膽固醇。

■ E

■ 眼睛護理 Eye Care

■ E是指眼睛護理(Eye Care)

定期檢查眼睛，可以及早預防及發現眼睛的病變(如視網膜病變、白內障及青光眼等)。

每年定期做一次眼底攝影檢查。

■ F

■ 足部護理 Foot Care

■ F是指足部護理(Foot Care)

定期作足部檢查，能夠有效減低足部併發症的產生。患者亦應每天檢查及清洗雙腳，保持足部健康。

■ G

■ 尿液微白蛋白 Urine MicroAlbumin

■ 指尿液中較微細的Albumin，

即尿液微白蛋白，用作評估早期腎小球病變，有助於提早發現腎功能問題。正常值為 $< 30\text{mg/gm}$ 。



本院99年血糖控糖達人英雄榜 ABCDEFG

洪蔡秀霞

何月群

吳文財

林奕足

郭美婷

莊郭鳳

陳群英

許麗娥

林恒朱

林美麗

黃世裕

(以上皆經由本人同意刊登於期刊)