

糖尿病的防治

王慧斌

根據美國糖尿病學會統計，2015 年美國有約 3000 多萬的美國人患有糖尿病，占總人口的 9.4%，每年新增 150 萬患者，約 8400 萬 18 歲及以上者有前驅糖尿病。在美國排第 7 死因。

一、什麼是糖尿病

糖尿病是一種由於體內胰島素缺乏（1 型）或胰島素不能正常發揮生理作用（2 型）而引起的葡萄糖、蛋白質及脂質代謝紊亂的綜合征。正常空腹血糖應低於 100mg/dl(5.6mmol/L)，空腹血糖的水準在 100-125mg/dl (5.6-6.9mmol/L) 考慮為前驅糖尿病，即導致 2 型糖尿病或甚至心臟疾病的情況。隨機血糖值超過 200mg/dl (11.1 mmol/L) 即提示糖尿病。糖化血紅蛋白（A1C）也是重要指標，不僅可

以甄別前驅糖尿病，還可以幫助診斷和監測糖尿病的治療效果。多數糖尿病患者的 A1C 水準的指標是控制到 7%以下。如果 A1C 的水準在 5.7-6.5%之間，則為前驅糖尿病範圍；如果達到 6.5%或更高，則為糖尿病範圍。糖尿病的症狀表現主要為三多一少，即多飲、多食、多尿，體重減少。1 型糖尿病的症狀可能更典型。

二、糖尿病的危害

血糖控制不良時容易發生糖尿病的併發症，可以涉及各個臟器，常見的如心臟、血管、腎臟、眼底和神經病變等，世界衛生組織（WHO）指出成人糖尿病患者的脑梗和腦卒中的風險增加 2-3 倍。因為合併血流減少，足部神經病變會增加足部潰

瘍、感染甚至截肢的可能。糖尿病視網膜病變是致盲的重要原因，也是腎衰竭最主要的病因。

三、糖尿病的預防

1 型糖尿病目前為止無法預防，因此預防的重點主要在 2 型糖尿病。WHO 提出預防糖尿病的方法包括：

- 達到或保持健康體重；
- 保持日常活動-最好每天進行至少 30 分鐘的常規、中等強度的活動，如果要控制體重需要更多的活動；
- 健康飲食，避免糖和飽和脂肪的攝入；

- 避免抽煙-吸煙會增加糖尿病和心血管疾病的風險。

四、糖尿病的治療

糖尿病治療“五駕馬車”理論指飲食、運動、藥物、教育、監測這五個方面要並駕齊驅。

1、飲食-管住嘴

控制總熱量：包括主食（粗細搭配），零食（選擇低升糖指數的食物），飲酒一天所有吃進去的食物總能量。不單指少吃甜食，高熱量食物如披薩、薯片、甜甜圈等也要少吃，此外，醃制類、加工罐頭類、蜜餞類、奶油製品等都是對防糖不利的高熱量食品，不建議多吃。超重或肥胖者的體質指數(BMI)的目標達到或接近 24 kg/m^2 ，或體重至少下降 7%。

合理配餐：指碳水化合物占總能量的 50-65%，脂肪占 20-30%，蛋白質占 15-20%。推薦蛋白攝入量約 0.8g/kg/d，選擇優質蛋白質，選擇富含不飽和脂肪酸的油脂。

少量多餐：把一天吃的食物總量合理分配為 4-6 餐，緩解血糖壓力。

多吃高纖維食品：多吃膳食纖維。粗糧、蔬菜都含有很豐富的膳食纖維，建議纖維每日攝入量為 10-14g/1000kcal。血糖控制好的患者可以每天吃一兩水果，大約半個蘋果的重量。

清淡飲食：“少油”“少鹽”，少動物脂

肪、炒菜油、乾果。少鹽，每天鹽攝入量小於 6g，預防高血壓。

戒煙限酒：嚴格禁煙。煙能升高血糖，也能誘發腎臟、心臟、眼睛以及糖尿病足這些併發症，糖尿病併發症和血糖、血壓、吸煙的關係最為密切。酒儘量不喝，若飲酒女性一天酒精量不超過 15g，男性不超過 25g（15g 酒精相當於 350ml 啤酒，150ml 葡萄酒或 45ml 蒸餾酒）。每週不超過 2 次。

2、運動-邁開腿

長期規律運動，發生糖尿病的風險可以下降 15-60%。對於糖尿病高危人群，運動時間需要延長

至每週 250-300 分鐘，也就是平均每天 40 分鐘左右，或者一週五天，每次運動 1 小時左右。推薦中等強度的有氧運動，如快走、慢跑、騎自行車、游泳，健身操、太極拳等，還可以選擇趣味性的球類運動，如乒乓球、羽毛球、保齡球等。中等運動強度的簡單判斷可以是“心跳加快不急促，有點疲勞不明顯”的情況。如無禁忌證，每週最好聯合抗阻運動 2-3 次（兩次鍛煉間隔 48h），可以更好地改善代謝。最好由醫生開具運動處方，並隨身攜帶葡萄糖或者其他食物，避免出現低血糖導致昏迷。

3、藥物：預防糖尿病需要長期注意控制飲食，並加強運動。如果仍然控制不好，可以考慮用藥物。1 型糖尿病者採用胰島素，2 型糖尿病者可以口服藥物或者使用胰島素。需要醫生開具處方，糖尿病患者應該遵循醫囑積極配合治療，如果需要

調整處方或用量同樣需要詢問專科醫生，不要自行調藥或停藥。

4、教育：瞭解糖尿病的防治知識，同時進行心理調整，正確對待糖尿病，避免兩個極端，即不當回事或緊張、焦慮。另外，瞭解其他破壞血管的風險因素，做好血壓控制和足部護理等。

5、監測血糖：糖尿病患者應該學會自我血糖的檢測，監測血糖的變化。如果有持續監測血糖的設備，也可以選擇應用。根據情況定期到醫院複診。注意低血糖的症狀，如出汗、發抖、饑餓、眩暈、頭痛、視物模糊、心悸、易怒、言語不清、困倦、暈倒等。可以通過快速吸收碳水化合物，如果汁或糖片來緩解。

除了上述治療外，中醫中藥為糖尿病的防治也提供了更多的選擇，可以作為輔助方法，根據辨證選擇中成藥或者中藥針灸等治療方法，但需要在執業中醫師的指導下進行。

