

你不可不知道的三高

郭昇峯內科診所

糖尿病是富貴病？不是愛吃甜食才會得糖尿病！

血糖才是評估關鍵

糖尿病=富貴病？

營養過多造成的肥胖問題，會影響身體對胰島素的運用，也導致了「富貴病」說法。

胰島素利用不佳

糖尿病是胰島素分泌不足或身體未能有效地運用胰島素，影響血糖的調節，令血糖過高。當血糖超過腎臟的負荷時，血液中的糖分便會經由尿液排出，故稱為糖尿病。

糖尿病常見症狀：三多一少

吃多、喝多、尿多、體重減少



此外，糖尿病初期還有這些症狀：

視力模糊



皮膚搔癢



手腳麻木



容易疲倦



傷口癒合慢

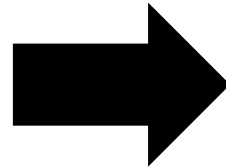


血糖太高會怎麼樣嗎？

高血糖導致血漿滲透壓升高，引起滲透性的利尿作用，導致脫水現象和意識狀態逐漸變差，嚴重時會導致昏迷和休克。

臨床症狀：多尿、劇渴、體重減輕等

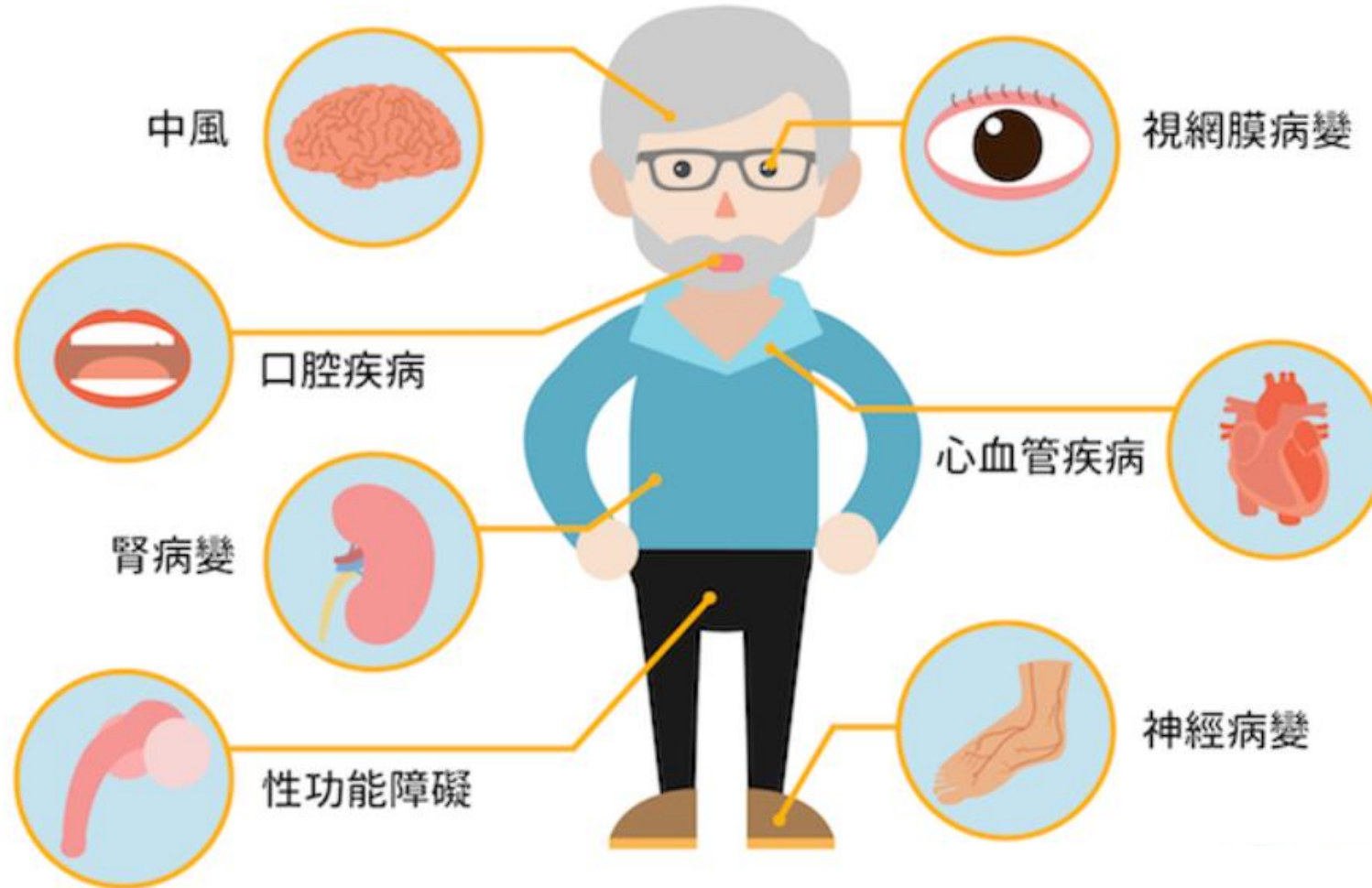
神經症狀：嗜睡、痛覺敏感度降低、昏迷



給予水分，胰島素，電解質和治療合併症

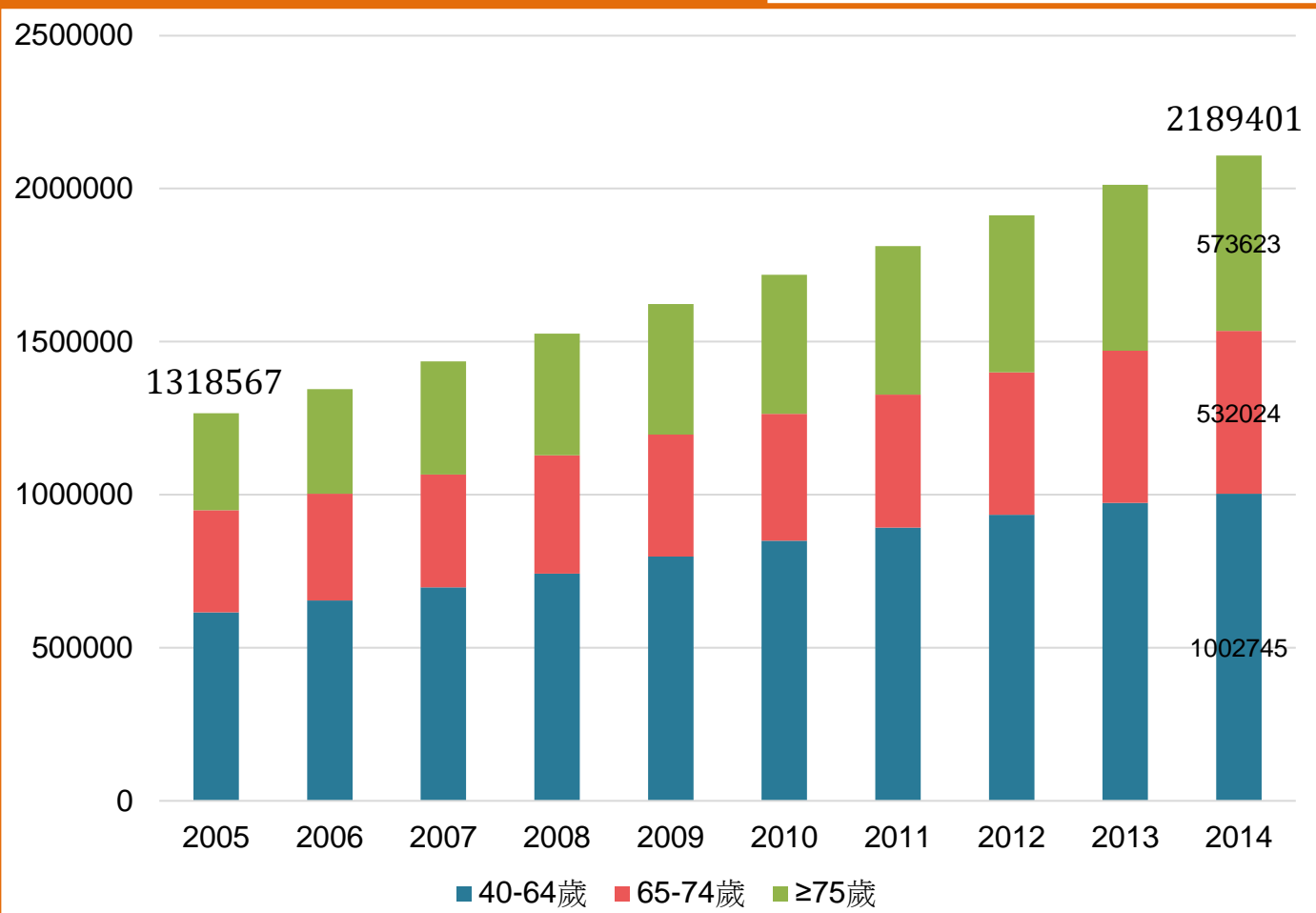
65歲以上糖友發生高血糖急症後六年，死亡風險增加**2.8**倍²

除了高血糖急症，血糖太高還會導致併發症！



糖尿病人數已超過220萬，40歲以上大幅增加

第二型糖尿病人數(2005-2014)

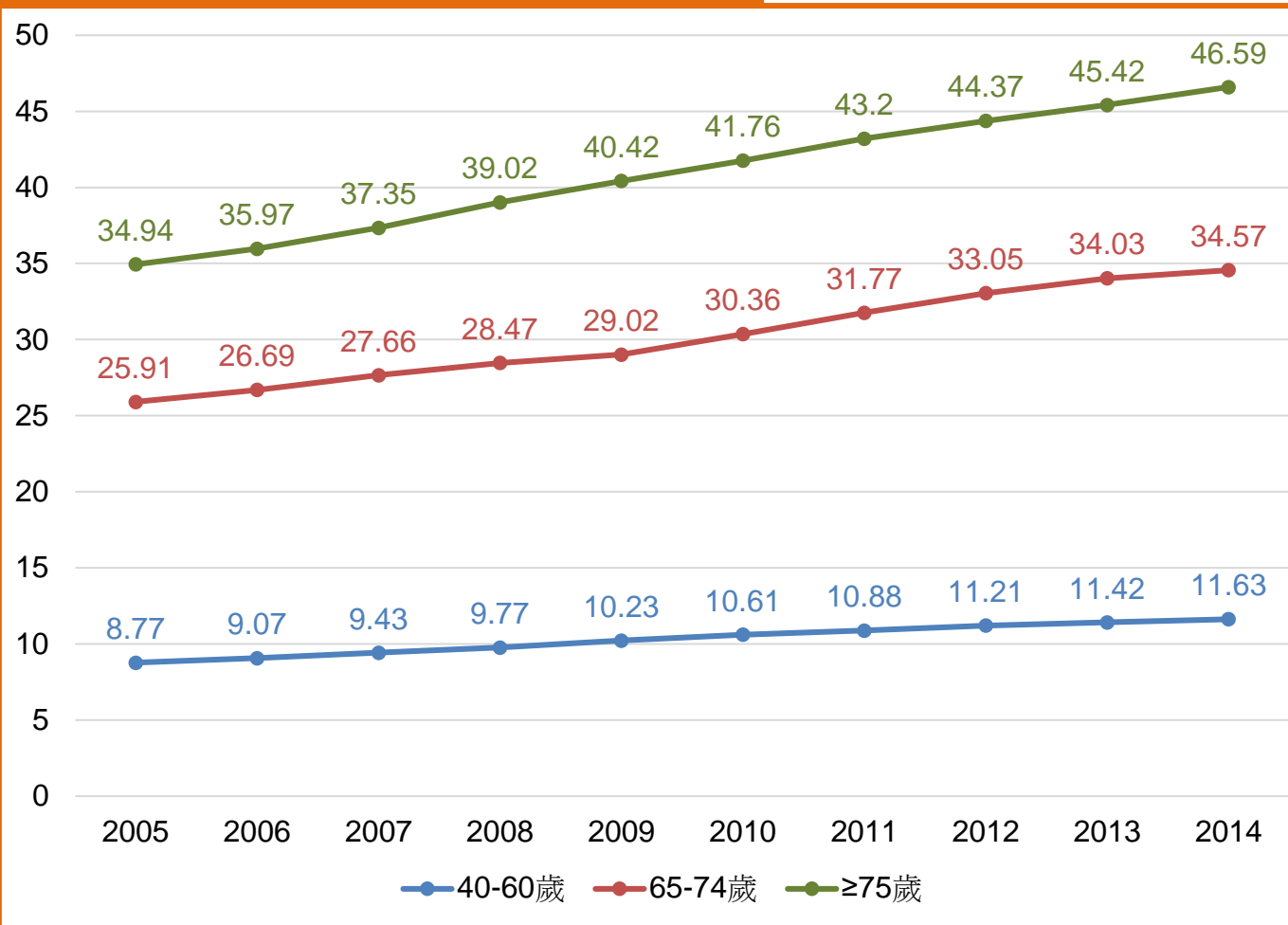


65歲以上佔總糖尿病人口50%
40~65 歲佔總糖尿病人口45%

隨著人口高齡化，醫療技術進步。
糖尿病患者十年內大幅增加
且有高齡化的趨勢

年紀越高，糖尿病比例越高

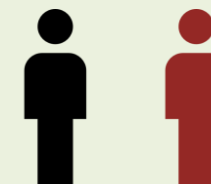
糖尿病各年齡盛行率(2005-2014)



65歲以上
每3人就有1人糖尿病



75歲以上
幾乎每2人就有1人糖尿病



糖尿病的危險因素有什麼？



飲食失衡

碳水化合物（如米、麵包、麵食等澱粉類食物）比例過高或飲用過多含糖飲料，對於身體的血糖值影響頗大，造成胰臟的負擔。



運動量少

運動可增加組織器官對胰島素的敏感性，降低體重，改善代謝，使胰臟正常運作。因此缺乏運動也是第二型糖尿病發病的主要因素之一。

糖尿病的危險因素有什麼？



遺傳體質

若父母其中一方有糖尿病，則子女就有較高的機率得到糖尿病。



肥胖

過多的熱量會轉換成脂肪堆積，除了增加胰島素的阻抗性，也容易影響新陳代謝，進而增加糖尿病、心血管疾病的發生。



精神因素

緊張或壓力都可能引起某些激素的分泌異常。這些激素長期大量分泌，會造成胰島素釋放異常，引發高血糖，導致糖尿病。

糖尿病診斷標準是什麼？

葡萄糖耐受性檢測：

先測空腹血糖，然後將75克葡萄糖溶於300ml水中，在5分鐘內喝完，若第2小時血漿葡萄糖 ≥ 200 mg/dL即為糖尿病

糖尿病患者

四項滿足其中一項就是糖尿病

- 典型症狀加上任何時候之血漿葡萄糖值 ≥ 200 mg/dL
- 空腹血糖 ≥ 126 mg/dL
- 口服葡萄糖耐受試驗第2 小時血漿葡萄糖 ≥ 200 mg/dL
- 糖化血色素 $\geq 6.5\%$

小心你已在糖尿病邊緣！

葡萄糖耐受性檢測：

先測空腹血糖，然後將75克葡萄糖溶於300ml水中，在5分鐘內喝完，若第2小時血漿葡萄糖介於**140-199** mg/dL為葡萄糖失耐

糖尿病前期

- 空腹血糖100~125mg/ dL
- 口服75公克葡萄糖後2小時之血糖值140~199mg/ dL
- 糖化血色素5.7~6.4%

積極預防發生糖尿病

- 調整生活型態、減肥
- 飲食調整、少吃精緻澱粉
- 養成運動習慣、避免久坐

糖化血色素(HbA1c)怎麼看？

血中葡萄糖濃度越高，糖化血色素(HbA1c)就越高。一般紅血球的平均壽命為120天，所以檢測血液中的糖化血色素，可以反映過去2~3個月的血糖平均值



降血糖藥吃太多會洗腎？擅自停藥才是原因！

未與醫師討論擅自停藥
持續高血糖

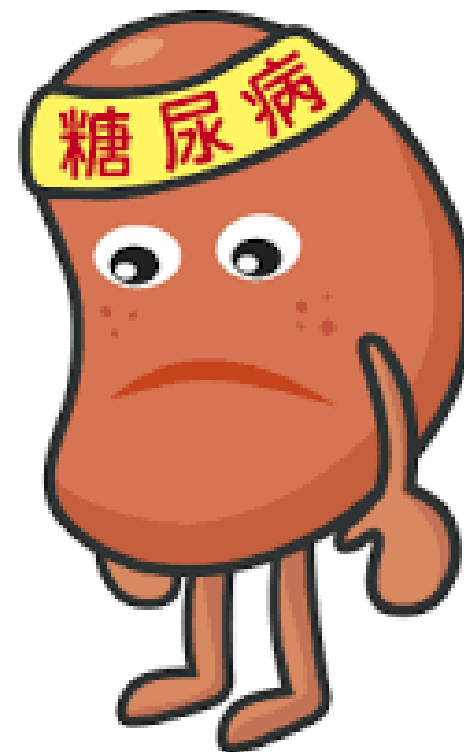
食用來路不明的
保健食品、藥品

(別輕易相信未受
許可的電台藥物)

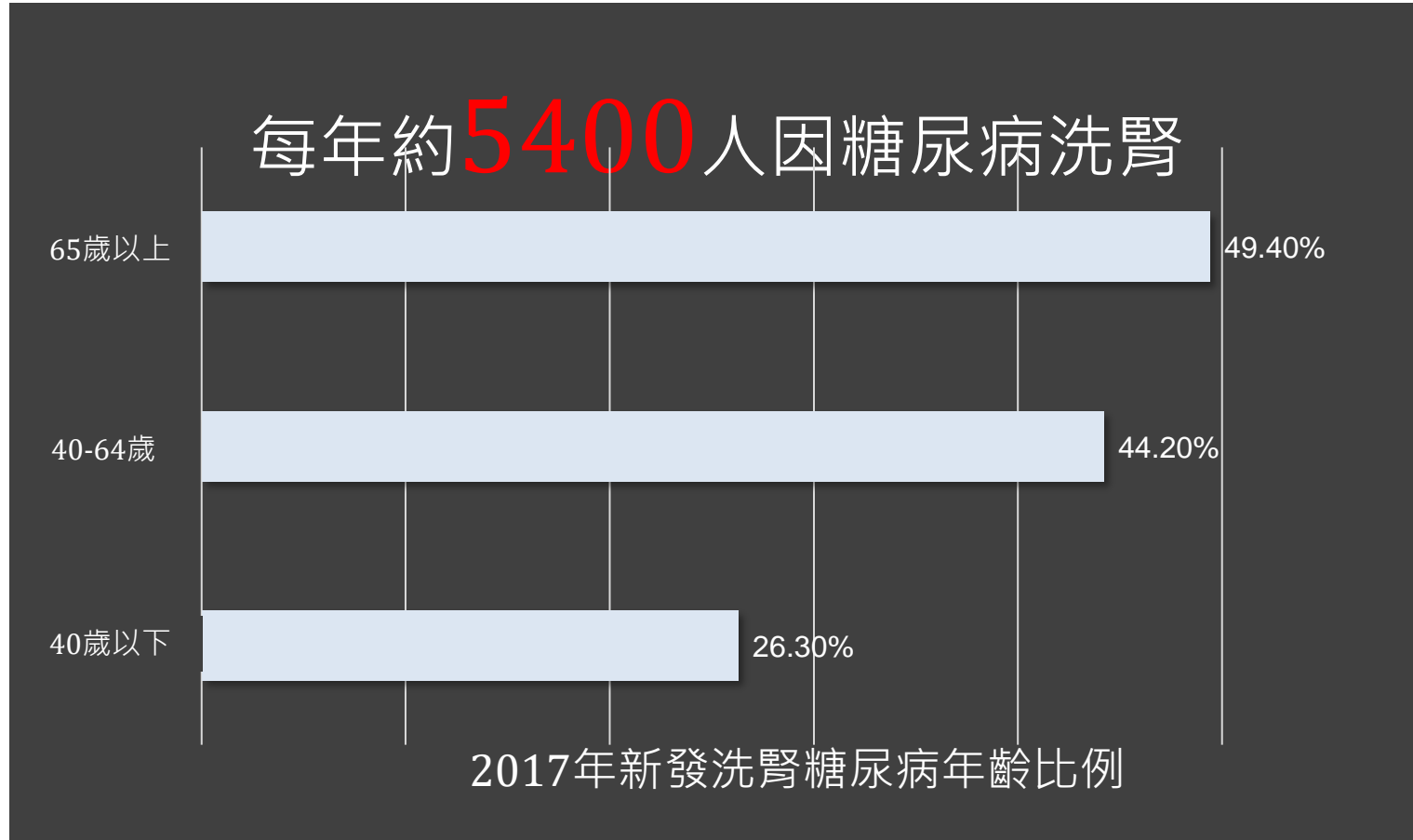
高血糖、高血脂、高血壓造
成腎臟過濾負擔增加

腎絲球受損，腎臟病變

持續惡化、洗腎




降血糖藥吃太多會洗腎？擅自停藥才是原因！



新發洗腎患者中，
45.5%是因糖尿病
造成


正確用藥不只幫助控糖 還能減少併發症

每降低1%糖化血色素.....



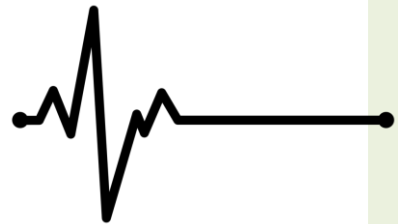
小血管併發症
(如視力受損、洗腎)

降低**37%**




心血管併發症
(如心肌梗塞、冠狀動脈疾病)

降低**14%**



糖尿病相關死亡風險

降低**21%**



四肢末梢併發症
(如截肢)

降低**43%**

糖尿病控糖七要訣

1



糖化血色素

- 糖化血色素 $<7\%$ ，維持正常血糖

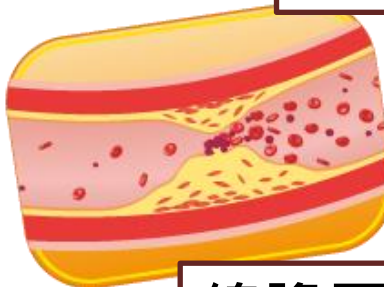
2



血壓

- 血壓維持收縮壓 <130 、舒張壓 <80

3



總膽固醇

- 總膽固醇 $<160\text{mg/dL}$ 或低密度膽固醇 $<100\text{mg/dL}$
- 膽固醇異常易增加心血管負擔，糖友須避高熱量、高油脂食物

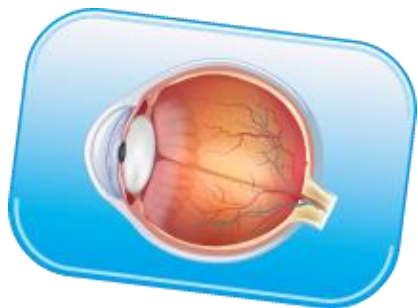
糖尿病控糖七要訣

4 遵照醫囑用藥

- 遵循醫師指示、積極配合、與醫師討論自身適合藥物、規律用藥、不擅自更改藥物劑量

年度檢查不可忽視：定期進行糖尿病檢查，預防失明及洗腎

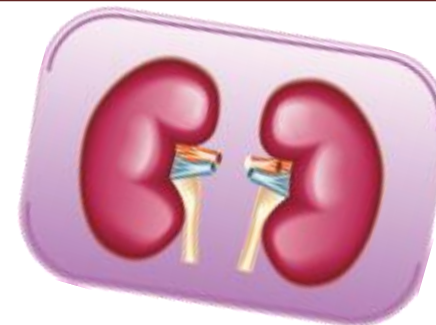
5 定期視網膜檢查



6 定期足部檢查



7 定期腎絲球過濾率



隨堂小測驗：
糖尿病你了解多少？



Q：糖尿病都是愛吃甜食喝飲料造成的

A：吃過多甜食會增加糖尿病風險，卻不是唯一因素，其他生活不良習慣都會增加糖尿病風險



Q：糖尿病是無法根治的

A：糖尿病是胰臟功能受損，雖然不能恢復，但可以透過後續治療穩定控制病情，預防併發症



血壓值參考表

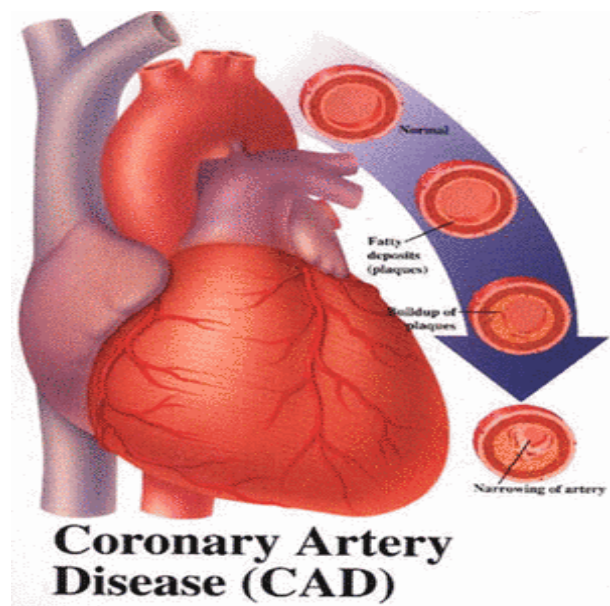
	收縮壓 (mmHg)	舒張壓 (mmHg)
正常血壓	<120	及 <80
高血壓前期	120-139	或 80-89
高血壓	≥140	或 ≥90

高血壓的症狀

- 最常見, 無症狀 (健康檢查發現)
- 您可能覺得沒什麼不舒服, 但高血壓有 「隱形殺手」之稱, 不可輕忽。
- 可能的症狀 : 頭重感、頭痛、視力障礙、頭暈、肩部酸痛等
- 自覺症狀與高血壓的輕重並不平行
- 人是活的 : 運動、吃飯、睡覺, 血壓也會變動
- 日夜變化、情緒、運動、喝酒、氣溫、疼痛…等, 都會造成血壓的改變

心臟病

- 高血壓常見心肌肥厚，心肌肥厚會更加消耗氧氣，心臟功能日退，會導致心臟衰竭、冠狀動脈疾病。



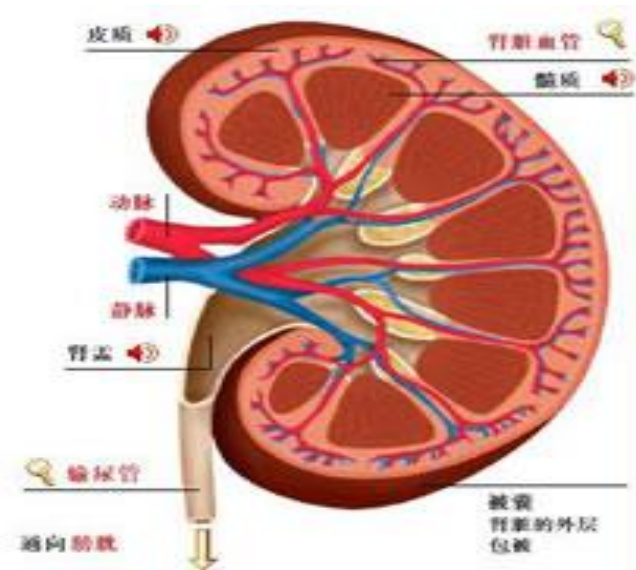
腦中風

- 由於血管硬化，失去彈性，高血壓病人和正常人比，發生中風的機會，相差懸殊竟達21倍之多。



腎臟疾病

- 高血壓可促使血管傷害，血管會硬化，腎臟也會因缺血，可能演成尿毒症。



服用降壓藥物

- 定期回門診追蹤。
- 若身體不適的症狀出現，則立即就醫。



一、調整生活習慣

1. 生活作習要規律。

2. 保持好心情。

(情緒壓力會造成自主神經反應增高血壓)

二、運動：

- 持續規律的運動，至少一週三次，每次30分以保持心臟強健。



三、 避免過多的鹽份：

- 過多的鹽分會造成血壓的升高。

1. 減低飲食鹽的攝取。

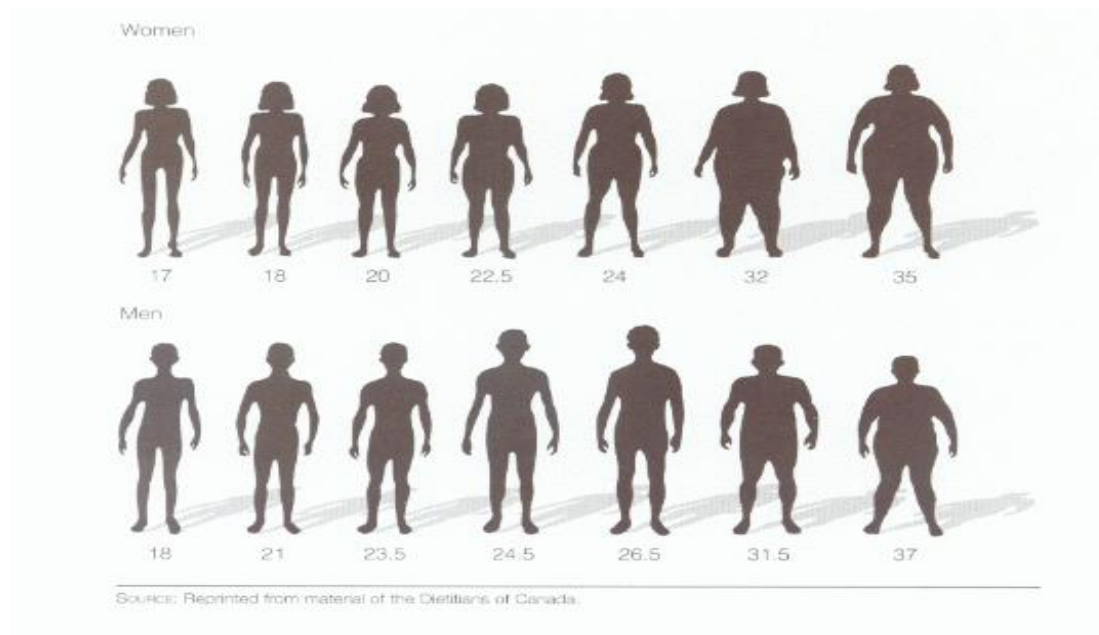
2. 選擇用低納、低鹽的替代品。

(要注意, 腎臟疾病患者不可用, 請和醫生討論)



四、維持理想體重：

- 減去過多的體重，以減輕心臟的負擔。(運動,低脂飲食)



五、降低脂肪攝取：

- 選擇低脂肪與低膽固醇的食物。
例如：穀類早餐、新鮮水果蔬菜。



六、戒煙：

- 吸煙會增加心臟病的危險。
- 尼古丁的會使血管收縮、血壓上升。



高 血 脂

- 總膽固醇過高 (> 200 mg/dl)
- 三酸甘油酯過高 (> 150 mg/dl)
- 高密度膽固醇偏低 (< 40 mg/dl)
- 低密度膽固醇偏高 (> 130 mg/dl)