

# 糖尿病年輕化

## ——預防肥胖文明病

文 / 游雪峰 花蓮慈濟醫學中心住院糖尿病個案管理師  
編審 / 花蓮慈濟醫學中心護理部健康專欄編輯小組

### 第二型糖尿病 全世界都擔心

近年來，不分國內外，第二型糖尿病有越來越多的趨勢，國際糖尿病聯盟估計西元二〇二五年全世界將有三億八千萬人罹患糖尿病，較二〇〇〇年時增加了一倍，全球每十秒就有兩人被診斷糖尿病。

世界衛生組織概估全世界每年有兩百九十萬糖尿病患死亡。國外研究指出罹患糖尿病十五年後，有十分之一的患者會有視力傷害，一半以上的糖尿病患者會出現糖尿病神經病變，百分之十到二十的糖尿病患者死於腎臟衰竭。

臺灣估計目前約有一百二十萬糖尿病人，約佔人口的百分之六。有這麼多人因糖尿病受苦，而且又有如此多的病變與副作用，真是讓人心驚膽跳。

十一月十四日訂為世界糖尿病日，國際糖尿病聯盟每年都會提出一特定的宣導主題，從今年到二〇一三年，連續五年世界糖尿病日的宣導主題皆訂定為「糖尿病衛教與預防」，可見透過適當的衛教，幫助民眾養成正確的觀念與習慣，是能夠幫助絕大多數人擺脫糖尿病的威脅。

糖尿病只有百分之五是因為先天遺傳導致自我免疫系統完全無法分泌胰島素。其他的百分之九十五的人，都是「第二型」糖尿病。第二型糖尿病指的是胰臟分泌的胰島素不足或代謝異常，造成血液中的葡萄糖無法進入細胞內，導致血液中的葡萄糖濃度過高。主要的致病原因，包括：肥胖、體重增加、運動量減少、老化等，這些都是後天環境造成的。

### 找上兒童青少年 肥胖易罹病

那麼，您覺得，糖尿病只會發生在中老年人身上？二〇〇八年世界糖尿病日的焦點為「重視兒童及青少年糖尿病的問題」，即是在反應糖尿病不再是中老年人的疾病。在臺灣，同樣的趨勢也正在發生。

中華民國糖尿病學會二〇〇三年研究指出，在臺灣，肥胖的學生罹患第二型糖尿病的機會是一般學生的十八倍，而在這些第二型糖尿病的學生中，五成是屬於肥胖者。行政院衛生署國民健康局二〇〇六、二〇〇七年也針對國中、高中高職、五專學生健康行為調查發現：國中生約每

四人就有一人體重過重，高中職專生約每三人就有一人。體重過重、肥胖，原因在於營養過剩不均衡、運動量少。

## 三少一多加運動

幸好，許多大型研究指出，適度減重及積極的生活型態改變可預防減緩第二型糖尿病發生。

瑞典針對兩百六十位葡萄糖失耐的男性追蹤六年的結果顯示，一百八十一位接受飲食和活動的介入組僅百分之十點六罹患糖尿病，而七十九位沒有接受介入的控制組有百分之二十八點六罹患糖尿病。

強化健康飲食與運動、攝取低熱量低脂肪食物是預防第二型糖尿病的有利證據。因此建議您可從以下三個簡單的方法做起，有效預防糖尿病：

### 1. 養成規律運動的習慣：

對大部分的人而言，「步行」是生活中方便、省錢且容易實行的運動。另外您也可以爬樓梯取代搭乘電梯、看電視時踩固定腳踏車等。當您一星期中可每天作運動且都能達三十分鐘或更久，將有助於降低體重，且改善胰島素的敏感度。另國外臨床研究證實，學齡兒肥胖者，約有六至七成會從小胖子變成大胖子，而若能適當減重及增加運動量，預防第二型糖尿病發生的效果達百分之五十以上。

### 2. 三少一多，改變飲食習慣：

少加工食品、減少每餐份量、少高卡路里食物、多攝取高纖維食物。此外要提



■ 現糖尿病已有年輕化的趨向，提醒您，在飽餐一頓之際，莫忘正確的飲食攝取。若有肥胖傾向的兒童或成人，記得少吃加工食品，減少每餐份量，少吃高熱量的食物，多攝取高纖維的蔬果，養成運動習慣，就能擺脫糖尿病的威脅。

醒您，目前為止沒有一種營養補充劑、草藥、植物產品被證實是有效預防糖尿病的發生，所以千萬不要食用來路不明的健康食品。

### 3. 利用簡單的血糖測試早期診斷糖尿病：

如您是利用一般血糖機檢驗自己血糖值超過標準，建議您一定要就醫，再以血漿血糖作確認；如您是糖尿病高危險群，建議至少每三年應監測血糖一次。

## 了解糖尿病徵 發現徵兆早治療

如果您發現自己有頻尿、過度口渴、容易飢餓、體重降低、對週遭環境失去興趣或無法集中注意力、嘔吐或腹痛、手或

腳的針刺感或麻刺感、視力模糊、反覆的感染、傷口癒合緩慢等，要留意可能是糖尿病的警告徵象，建議您應及早就醫檢查。

糖尿病前期已經是需要採取行動的時間，而一旦被診斷糖尿病，您更需與醫療團隊保持密切聯繫，積極控制血糖預防合併症的發生，建議您每年參與衛教團隊所舉辦的教育課程，對自我的健康管理都是有幫助的。

## 糖尿病危險因子

### 1. 缺乏運動，肥胖或過重者：

行政院衛生署對成人過重或肥胖的定義：身體質量指數(BMI)介於24-26.9kg/m<sup>2</sup>為過重，BM≥I27 kg/m<sup>2</sup>為肥胖；另以腰圍分類，男性≥90公分、女性≥80公分為肥胖。美國統計新診斷糖尿病者，50%的男性和70%的女性是肥胖的。

### 2. 早期確認是否處於糖尿病前期：

30-40%的空腹血糖偏高或葡萄糖失耐者，5年後會發展為第2型糖尿病。

### 3. 不健康的飲食習慣：

如高膽固醇、高碳水化合物、低纖維食物等。

### 4. 年齡：

大於或等於45歲的人。年長者發生糖尿病的原因包括胰島素分泌減少、肥胖、活動量減少等。

### 5. 高血壓高膽固醇。

### 6. 家族史：

一個家庭裡有多人罹患糖尿病，可能是受到遺傳體質、類似生活型態或環境影響。

### 7. 妊娠糖尿病史：

有40-60%會發展成第2型糖尿病。🌿

醫療小辭典



身體質量指數BMI = 體重(公斤) ÷ 身高<sup>2</sup> (公尺)

## 健康成人血糖值

項目	健康成人	糖尿病前期	
	正常值	空腹血糖偏高	葡萄糖失耐
空腹血漿血糖(mg/dl)	<100	100 ≤ 血糖值 < 126	<100
飯後2小時血漿血糖(mg/dl)	<140	<140	140 ≤ 血糖值 < 200

(中華民國糖尿病衛教學會二〇〇七年核心教材)