

預防糖尿病，你我做到的

■ 內科部 黃建寧主任 / 糖尿病衛教室林育姿

我們常常在街頭巷尾聽到有人在討論誰正在化療治療癌症、又有誰高血壓最近中風了、或是有人因糖尿病在洗腎了，在我們身邊彷彿病魔無孔不入。看看我國98年國人前五大死因排名依順序為惡性腫瘤、心臟疾病、腦血管疾病、肺炎、糖尿病。由此可看出慢性病近年來深深影響國人的健康，因此如何防止這些慢性病侵略我們的身體，我想「預防保健」乃當務之急。

其實，早在1979年美國公共衛生部門的Lalonde學者已指出造成疾病和死亡的四個因素包含遺傳(20%)、環境(20%)、健康服務系統(10%)和生活型態(50%)等，以糖尿病為例，近年來患者人數一直在快速增加，因此從生活型態開始預防已是刻不容緩之事。

許多人在門診篩檢或是健康檢查的時候，就可以發現有血糖過高的情形。一般而言血糖過高的情況可分禁食前和禁食後，在禁食八小時後所測的空腹血糖值在 $\geq 100\text{mg/dl}$ 但 $< 126\text{mg/dl}$ 的情況，或是飯後2小時的血糖值 $\geq 140\text{mg/dl}$ 但 $< 200\text{mg/dl}$ 的情況，就是血糖過高。當測出血糖過高時，身體的運作其實已經開始微妙且危險的變化。換句話說，這樣的情況不但增加了微血管發生病變的機會，增加罹患糖尿病的風險，也增加了自己罹患其他慢性病的機會，如大血管病變。

對於上段所提這些未達到糖尿病診斷標準的血糖代謝異常情形(空腹血糖 $\geq 126\text{mg/dl}$ 即為糖尿病)，在臨床上我們稱之為「糖尿病前期 (pre-diabetes)」。如果患者沒有因此警惕，有效的加以控制自己的血糖，很有機會就會演變為糖尿病，這都不是我們所樂見的。因此在尚未罹病前應該戒菸、戒酒、定時定量、均衡飲食、多吃高纖維食物，例如蔬菜，水果，糙米等；忌吃高糖份或太油膩的食品；要適量運動並持之以恆、維持理想體重、定期健康檢查、保持心境開朗、緩和精神壓力等，都能有效預防糖尿病的發生，掌握健康新生活。

預防糖尿病，你我就從現在做起：

一、均衡飲食：

每日六大類食物(奶類、五穀澱粉根莖類、蔬菜類、水果類和油脂類)的均衡飲食可預防糖尿病及控制血糖，採用川燙、涼拌等少油少鹽之烹調方式為主；建議多選用含單元不飽和脂肪酸較高之橄欖油、花生油等，可降低血脂肪。在市面上購買食品時可以閱讀食品營養成分表，注意食物供給份量及熱量，避免攝取過多的熱量。

二、維持理想體重：

身體質量指數(BMI)=體重(Kg) / 身高²(m²)，健康體位的BMI 介於18.5~24之間。體重過重容易引起糖尿病、高血壓和心血管疾病等慢性病，做好體重控制不但可預防慢性疾病發生，也可預防糖尿病的急慢性合併症。

三、定期健康檢查：

照顧自己的健康是對自己及家人應盡的義務與責任，即使已經採取健康生活，也應定期健康檢查，以利了解自己身體狀況，如果你有糖尿病家族史或40歲以上的中年人、體型肥胖的人、具有慢性病史者、長期處於壓力下的工作者等糖尿病高危險群更應該注意。健保局提供40歲以上民眾3年一次成人健康建查；65歲以上民眾每年一次成人健康檢查，大家可以加以運用。

四、運動好棒：

運動不但可以改善身體內胰島素的敏感度，更可以消耗熱量，促進醣類、脂肪的代謝，增加基礎代謝率。運動的益處很多，我們建議可以每個星期 ≥ 3 次的運動。一次的運動時間達30分鐘以上。在日常生活中，偶爾以騎腳踏車代替開車或坐車，爬樓梯而不搭電梯，不但環保，也可以藉此達到足夠的運動量。

五、保持心境開朗：

可以參與有興趣的社交活動、挪些時間和家人或朋友相聚談天，也可以一起從事戶外活動，彼此放鬆心情、減輕壓力、舒緩身心，減少罹患慢性病的機會。

近年來國人生活水準提升，民眾生活忙碌、人與人的互動也較單薄、日常活動及運動量下

降，加上精緻的飲食文化，因而更可能導致營養過剩、體重過重、肥胖等問題出現，使得糖尿病患者日漸增多。其他如腦血管疾病，心血管疾病和高血壓等也都潛伏在我們四周。

其實，預防糖尿病一點也不難，掌握健康新生活，相信你我都做得到，大家一起來，珍惜健康，守護幸福！