

看報告也能 DIY，淺談檢驗報告中的重要數值

邱外科醫院 衛教師 謝明訓

對於糖尿病患者(糖友)來說，讀懂抽血報告是對抗糖尿病的利器之一，但一連串的醫學專有名詞、數質、英文字母卻讓人看得眼花撩亂，以下整理常見的數值指標供糖友們參考。

血糖指標：

- **糖化血色素(HbA1C)** 是指當飲食中的葡萄糖進入人體，和血液中的紅血球所含有的血色素結合後，就形成糖化血色素。一般紅血球平均壽命為 120 天，葡萄糖附在血色素上不容易脫落，因此檢查血中糖化血色素的濃度，可以反映體內最近 2-3 個月的血糖控制情況。一般人糖化血色素的正常值約為 **4~5.6%**，糖尿病人宜控制在 7% 以下，越低越可延緩併發症。
- **空腹血糖(AC)** 是空腹 8-12 小時後抽血的血糖值（非指尖血），標準為 **80-126 mg/dL**。然而正在接受藥物治療之糖尿病個案，空腹血糖標準值會略高於健康個體標準值，以免有低血糖之情事發生。

名稱	內容說明	標準值
糖化血色素(HbA1C)	當飲食中的葡萄糖進入人體，和血液中的紅血球所含有的血色素結合後就形成糖化血色素，可以反映體內最近 2-3 個月的血糖控制情況。	一般人：4~5.6% 糖尿病患者：>7%
空腹血糖(AC)	空腹 8-12 小時後抽血的血糖值（非指尖血），然而正在接受藥物治療之糖尿病個案，空腹血糖標準值會略高於健康個體標準值，以免有低血糖之情事發生。	80-126 mg/dL

血脂指標：

- **低密度脂蛋白膽固醇 (LDL)** 俗稱對人體血管不好的膽固醇，容易附著在血管壁上，一旦過量就可能導致動脈硬化，提高罹患腦心血管疾病比率，即腦中風或心肌梗塞的風險會提升。
建議目標：在台灣健保規範中建議為 <130 mg/dL，但目前國際共識建議為 <100 mg/dL。
- **高密度脂蛋白膽固醇 (HDL)** 又稱血管清道夫，俗稱為對人體好的膽固醇，可以幫忙清除血管壁裡過多的膽固醇，有保護心血管的作用。
建議目標：男生 >40 mg/dL；女生 >50 mg/dL。

- **三酸甘油脂 (TG)** 又稱中性脂肪，飲食中攝取過多的糖、澱粉以及酒精，都會使 TG 過高，增加肥胖、慢性病、腦心血管疾病的風險。
建議控制目標： <150 mg/dL。
- **總膽固醇 (TC)** 是 HDL、LDL 與 20% TG 的總和，該數值過高表示罹患腦心血管疾病比率可能會增加：
建議控制目標： <200mg/dL。

名稱	內容說明	標準值
低密度脂蛋白膽固醇 (LDL)	俗稱對人體血管不好的膽固醇，容易附著在血管壁上，一旦過量就可能會導致動脈硬化，提高罹患腦心血管疾病比率，即腦中風或心肌梗塞的風險會提升。	台灣健保：<130mg/dL， 國際共識：<100mg/dL。
高密度脂蛋白膽固醇 (HDL)	血管清道夫，俗稱對人體好的膽固醇，可以幫忙清除血管壁裡過多的膽固醇，有保護心血管的作用。	男生：>40mg/dL 女生：>50mg/dL
三酸甘油脂 (TG)	屬於中性脂肪，飲食中攝取過多的糖、澱粉以及酒精，都會使 TG 過高，容易有肥胖、慢性病、腦心血管疾病的發生。	<150mg/dL
總膽固醇 (TC)	HDL、LDL 與 20% TG 的總和，該數值過高表示罹患腦心血管疾病比率可能會增加。	<200mg/dL

尿蛋白指標：

- **尿液白蛋白/肌酸酐比值(urine albumin-to-creatinine ratio, UACR)** 作為早期糖尿病腎病變的指標，稱作白蛋白尿，**建議控制目標為** <30mg/g。
- **尿液總蛋白質/肌酸酐比值(urine protein-to-creatinine ratio, UPCR)** 作為早期糖尿病腎病變的指標，稱作蛋白尿，**建議控制目標為** <300mg/g。

名稱	內容說明	標準值
尿液白蛋白/肌酸酐比值 (urine albumin-to-creatinine ratio, UACR)	作為早期糖尿病腎病變的指標，稱作白蛋白尿。	<30mg/g
尿液總蛋白質/肌酸酐比值 (urine protein-to-creatinine ratio, UPCR)	作為早期糖尿病腎病變的指標，稱作蛋白尿。	<300mg/g

最後提醒糖友們，如果檢驗結果的數值超出參考值，應盡速諮詢醫師，由醫師了解您的近期狀況，才能提供正確的診斷及處置。

