

糖糖之友 對話篇，糖尿病常見問題

邱外科醫院 藥劑科藥師 葉碧玲

據 2019 年台灣糖尿病年鑑，台灣每年約新增 16 萬名糖尿病患者，相當於每 3 分鐘就有新增 1 人罹患糖尿病！不少糖尿病前期患者，因為身體沒有症狀，所以沒有將罹患糖尿病這件事放在心上；因此，以下整理糖友們(糖尿病患者)常見的問題供大家參考，以期能幫助所有人更了解糖尿病的危險及應注意事項。

Q:	只是驗到血糖略高一點，平常生活不會感到不舒服，糖尿病真的那麼嚴重嗎？
A:	<p>在糖尿病初期，血糖濃度沒有很高的時候，並不會覺得身體有異樣，但隨著血液中糖分增加，血糖濃度會逐漸升高，許多過量血糖堆積在血流裡，如同讓全身器官及血管浸泡在糖水中，長時間下來容易造成血管阻塞與神經病變，引發多種併發症，如：視力模糊、四肢麻痺、腎衰竭、腦中風、心臟病等。</p> <p>想要避免上述併發症，良好的血糖控制是必須的，因此平時需注重血糖管理，飲食控制及規律運動，讓血糖儘量維持到接近正常的範圍。</p>
Q:	糖尿病不會像高血壓或心臟病發作時那麼危險吧？
A:	<p>據 110 年國人死因統計結果，糖尿病排名第五，每年將近 1 萬人因糖尿病死亡，而排名第 2 的心臟病、排名第 4 的腦血管疾病、第 6 名高血壓、第 9 名腎臟疾病及第 10 名肝臟疾病，均與糖尿病的大小血管併發症相關，且糖尿病也會增加死因排名第 1 的罹癌風險，可見糖尿病也是危及生命的重大疾病之一。</p>
Q:	糖尿病是不是完全不能吃甜食及飲料了？
A:	<p>糖尿病患者可以吃甜食及飲料，<u>但份量要適量</u>，且不是只有吃起來有甜味食物才會升高血糖，不少食物隱藏著巨量的糖分，建議諮詢醫師、營養師或糖尿病衛教師，在滿足口腹之慾的同時也能吃得健康。</p>

Q: 糖尿病可以根治嗎？

糖尿病是一種慢性疾病，當被發現罹患糖尿病的時候，胰臟負責製造胰島素的功能可能已經受損，失去的控糖能力很難恢復，所以目前糖尿病被認為是「可以控制、無法根治」的疾病。

A: 從醫學角度來看，糖尿病患者當中有一部份的人是只要靠飲食、運動，就能把血糖維持到接近正常的範圍，但大多數的糖尿病患者還是需要搭配藥物才能控制病情，所以若糖尿病患者對於治療的態度消極並不予理會，最終恐要面臨嚴重的多重併發症。

Q: 長期服用糖尿病藥物，會不會對腎臟造成傷害？導致最後要洗腎？

糖尿病的治療藥物是為了控制血糖，保護血管、腎臟與神經系統，不少洗腎患者的發病原因就是因為糖尿病控制不當引起的併發症。

A: 現今許多新型態的血糖藥物，不但可以穩定控制血糖，還可以延緩心臟、腎臟與神經被破壞的速度，降低心衰竭的風險及演變為慢性腎臟病的機會！

糖友們可與醫師討論治療過程中是否需要藥物輔助，但**調整生活方式**是最為關鍵的控制策略，只依靠藥物並不能完全控制住血糖，除了要面對及了解糖尿病，願意改變生活習慣，如慎選醣類食物、養成運動習慣等，才能良好的控制血糖，從而避免併發症的發生。



地址：高雄市苓雅區成功一路137號

預約專線：(07)331-9966