

高血糖的前奏—糖尿病前期

邱外科醫院 衛教師 謝明訓

糖尿病前期是指患者血糖高於正常值，但尚未進入糖尿病標準的階段，與糖尿病不同的是，糖尿病前期是可逆的，患者可透過調整飲食、運動來避免自己轉變成第二型糖尿病。

糖尿病前期的診斷

下列是美國糖尿病協會（American Diabetes Association，簡稱 ADA）對糖尿病前期的血糖檢測標準。

血糖值若介於以下數值範圍，即為糖尿病前期：

- 糖化血色素（簡稱 HbA1c）：5.7~6.4%
- 空腹血糖：100~125 mg/dl
- 飯後 2 小時血糖：140~199mg/dl

糖尿病前期的症狀

糖尿病前期也許很難查覺到特別的症狀，但糖尿病前期開始漸漸惡化，甚至即將轉變為第二型糖尿病時，可能會出現下列症狀：

- 口渴
- 頻尿
- 過度飢餓
- 疲勞
- 視力模糊
- 黑棘皮症：黑色素沉澱引起的皮膚異常，其中又以皮膚皺摺處最常發生，如頸部、腋下與腹股溝（大腿內側）等；患處皮膚會變得暗沉，觸感粗糙，外觀如天鵝絨，有時會帶有異味，通常由胰島素抵抗引起。

糖尿病成因是什麼？

糖尿病的成因包括胰島素供應不足或是胰島素使用能力下降(胰島素阻抗)。糖尿病主要可分成 3 種類型，第一型糖尿病多與遺傳有關，第二型糖尿病是由於食用過多精緻食品以及肥胖造成，第三型糖尿病則是將一二型排除後歸納出第三型，常見的第三型糖尿病包括妊娠糖尿病、藥物誘發(類固醇)的糖尿病等。

造成糖尿病的危險因子

- 代謝症候群
- 肥胖
- 不良習慣(吸菸、酗酒)
- 缺乏運動
- 飲食不當
- 情緒壓力大

糖尿病前期如何治療？

診斷出自己罹患糖尿病前期之後先別喪氣，只要開始調整生活型態，養成健康的飲食習慣，多運動並且管理體重，降低和穩定血糖，仍有機會逆轉，防止第二型糖尿病發生。

但若沒有及時改善生活習慣，具相關研究指出：平均每 7 個糖尿病前期患者，就有 1 人在一年內會轉變為糖尿病，因此衛生福利部國民健康署也提醒：無論血糖正常與否，平常都需要加強自我的健康行為管理。

飲食方面，多喝白開水取代含糖飲料，搭配「少油、少鹽、少糖、高纖」的飲食原則，多攝取深綠色與天然食物，以確保營養均衡。盡量避免攝取精緻醣類或加糖食物，如:蛋糕、小西點、冰淇淋、加工及油炸食物。養成規律運動，天天運動 30 分鐘(達每週 150 分鐘以上)。

建議民眾若年滿 40 歲以上未滿 65 歲，每 3 年可接受 1 次免費健檢。年滿 65 歲以上者，每年可有 1 次免費健檢。如果是糖尿病前期患者，則應每 1~2 年檢查 1 次是否罹患第二型糖尿病，盡早介入治療，讓自己真正做到「早期發現，早期治療」！



地址：高雄市苓雅區成功一路137號

預約專線：(07)331-9966