

“掌握吃藥時間”，控糖安全又有效

邱外科醫院 藥師 葉碧玲

國內現有口服抗糖尿病藥物共有七大類，各類藥品服用時間不太一樣，有些飯前吃、有些飯後吃，或是隨餐吃……不少糖友看著藥袋上標示著各種不同的服藥時間，難免產生疑慮：『這樣吃有什麼不一樣嗎?』，尤其是許多老人家，往往需要再服用其他慢性病藥品，以至於每天要吃的藥有好多顆，若是這些藥都不能一起吃的話，實在很不方便，吃錯藥、忘記吃藥或是多吃藥的例子時有所聞。

談起吃藥時間，大多數糖尿病藥物的控糖作用不易受食物影響，所以飯前、飯後或是隨餐服用都可以，目前僅有著重於控制飯後血糖的葡萄糖苷酶抑制劑 (glucosidase inhibitors) 及格列奈類 (meglitinides) 二類藥物，建議飯前或隨餐服用。本院屬於此類藥品有：

1. **Acarbose(降糖佳錠)**：此藥物作用方式是抑制腸道內的阿爾發-葡萄糖苷酶(α -glucosidase inhibitors)，使得食物消化成為葡萄糖的時間延長，糖分進入血中速度變慢，飯後血糖也就不會上升得太快，所以建議**隨餐** (指開始用餐時或與前面幾口食物一起咬碎吞服) 或是**飯前**服用，等用完餐後剛好藥效也開始發揮作用，就能達到我們想要控制飯後血糖的效果。
2. **Repaglinide(糖立定錠)**：為一格列奈類(meglitinides)類，既快速又短效的促胰島素分泌劑。正常情況下，進食後大約 5~15 分鐘內血糖開始上升，約 1 小時後血糖濃度達到最高點；2~3 小時後可降到與飯前差不多的血糖值，此藥作用時間快速，服用後 15~60 分鐘，體內即開始分泌胰島素來防止血糖上升太多，在 1 小時後發揮最大降血糖效果，因此為配合進食後血糖的變化，最好在**飯前 15 至 30 分鐘服用**。其他具有類似此作用的降糖藥，尚有速效或預混型胰島素注射劑，注射後約 10-20 分鐘發揮降血糖作用，飯前立即施打，可快速穩定飯後血糖。

此外，有別於上述為了要顧飯後血糖，建議飯前或隨餐吃的藥品外，雙胍類 (biguanides) 藥物，則是為了避免胃腸不適副作用(腹瀉、消化不良、脹氣等)，建議**飯後服用**，但若無腸胃不適，飯前吃也可以；另外，磺醯尿素類(SUs)藥物雖同為促胰島素分泌劑，但發揮藥效的時間較慢，產生最大降血糖效果約 1~6 小時後，所以飯前或飯後吃均可，只是需要特別叮嚀，凡是促胰島素分泌劑，無論是磺醯尿素類(SUs)、格列奈類(meglitinides)或胰島素製劑，切記飯前用完藥後務必盡快進食(15-30 分內)，以免發生低血糖的危險。

藉由上述，提醒糖友們若能依照醫囑、藥袋標示或仿單內容，在正確的時間服藥，將使糖尿病藥物得以發揮最大的控糖效用(見下表)，倘若真覺得複雜難記或作息不好配合，為求『確實把藥吃下去』的重點，在此提供二個簡易用法：

1. 不論飯前或隨餐，一律在準備用餐時，立即服藥，吃完藥馬上吃飯
2. 還是常常忘記，就乾脆改為飯後馬上吃藥。

邱外科醫院口服抗糖尿病藥物(單一成分)效用比較表

藥品分類	服用時間*	減少 HbA1C (糖化血色素)	降低 空腹血糖	降低 飯後血糖	低血糖 風險
格列奈類(meglitinides)： Repaglinide(醣立定錠)	飯前 15 分	0.5-1.5%	+	++	中
阿爾發-葡萄糖苷酶抑制劑 (α - glucosidase inhibitors)： Acarbose(降醣佳錠)	飯前或隨餐	0.5-0.8%	-	++	低
雙胍類(biguanides)： Metformin(立克醣膜衣錠、 立克醣緩釋錠)	飯後	1-2%	++	+	低
磺醯尿素類(SUs)： Gliclazide(代蜜錠、代蜜持續 性藥效錠)、Glipizide(泌得贊 錠)、Glimepiride(胰美平錠)	飯前或飯後 均可	1-2%	++	++	高
胰島素增敏劑(TZDs)： Pioglitazone(寶利糖錠)	飯前或飯後 均可	0.5-1.4%	++	+	低
雙基胜肽酶-4 抑制(DDP-4i)： Linagliptin(糖漸平膜衣錠)	飯前或飯後 均可	0.5-0.8%	+	++	低
鈉-葡萄糖共同轉運器2抑制 劑(SGLT2i)： Dapagliflozin(福適佳膜衣錠)	飯前或飯後 均可	0.5-1.4%	+	+	低

參考資料：2022 第 2 型糖尿病臨床照護指引

※無論飯前、隨餐或飯後服藥，”把藥吃下去”才是最重要的事，若覺得用藥複雜，請記得與醫師討論或跟藥師詢問，一起解決服藥問題。



地址：高雄市苓雅區成功一路137號

預約專線：(07)331-9966