

糖尿病和心血管疾病的關係：掌握對策，保護你的心血管健康！

邱外科醫院 神經內科醫師 陳琮華

糖尿病是引起心血管疾病風險的高危險因素之一。沒錯，你沒看錯！如果您的血糖偏高了，您就必須特別注意心血管健康。但不用擔心！通過掌握一些對策，您可以保護您的健康。

首先，**控制血糖穩定是非常重要的**。通過改變生活方式和飲食習慣，您可以改善血糖控制，降低心血管疾病的風險，例如：**選擇健康的飲食，多運動，減少壓力，戒菸**等。健康的食物像是蔬菜，水果，優良蛋白質、穀物和健康的脂肪等，可以為您的身體提供更優質的燃料。同時減少含糖飲料和甜食，有助於改善您的血糖控制。

其次，您可以考慮接受**口服藥物治療**。如果您的血糖控制仍然不理想，您的醫生可能會建議您使用降低胰島素抵抗的藥物，幫助血糖控制。現在的血糖用藥有許多新的選擇，新型的口服藥物不但副作用低，而且控制血糖的成效很好，甚至不需要一天吞好幾顆藥丸就能夠達到理想的目標。除了口服藥物之外，還有針劑類的藥物(GLP-1 接受器藥物)和胰島素也都日新月異，除了可以改善血糖值，也能夠改善體重過重的問題。但是請記得要密切與您的醫師、衛教師與藥師配合，**切勿自行停藥或增加藥物**，以免發生危險！

此外，多運動也是很重要的。通過適當的運動，您可以訓練您的身體以提高代謝率，這樣有助於改善血糖控制。一般來說，有氧運動可以增加脂肪燃燒，讓體重得到控制；不過重量訓練、打球、爬山等無氧型的運動可以增加肌肉質量以及肌力，對於

血糖維持以及心血管健康有很大的幫助。簡單來說，**運動不僅有助於控制體重和改善血糖，還有助於提高免疫力，增強心血管健康，並降低患心臟病和中風的風險。**

如何選擇適合的運動？建議初學者選擇輕鬆的有氧運動，如步行，跑步，騎自行車，游泳，舞蹈...等。根據您的喜好、健康狀況和能力選擇適合您的運動，然後再循序漸進地增加運動量。**患有糖尿病的人需要注意運動前後的血糖控制**，運動前如果血糖過低，請先食用一些含糖、澱粉的食物，以確保血糖不會太低；運動後，您也需要再次檢查血糖，以確保血糖保持在正常水平。除此之外，糖友們必須穿著適當的鞋和服裝進行運動，以確保足部和其他部位的安全。記住，運動是一個很棒的對策！通過規律運動，您可以大幅降低心血管疾病的風險。

改善血糖控制，改變生活方式和飲食習慣必定是不可少的。配合醫療團隊的建議與協助，把您的身體看作是您的最好的朋友，並為它提供最好的照顧，您將會感到驚人的差異！

