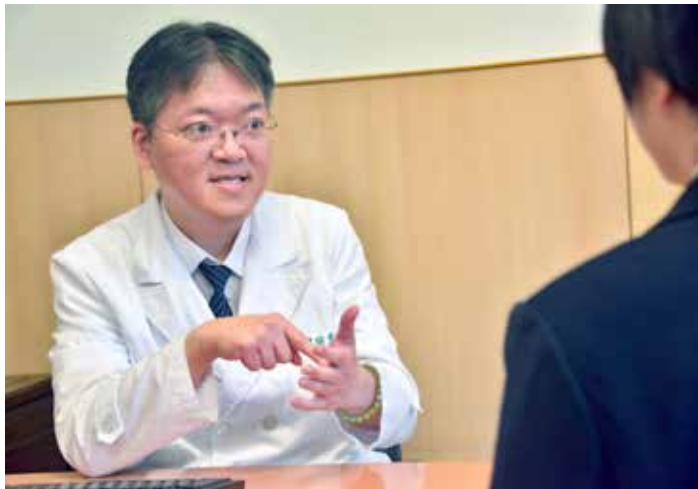


健康管理四法 逆轉糖尿病前期

文／周子寧 攝影／范宇宏

陳先生因高血壓及高血脂問題，長期於台北慈濟醫院新陳代謝暨內分泌科門診追蹤治療，身體狀況穩定。然而，在一次定期檢查中，廖瑜皇醫師發現其空腹血糖偏高，已進入糖尿病前期數值，即俗稱的「高血糖」的初期階段。為避免發展成糖尿病，影響生活品質，醫療團隊隨即介入，透過飲食調整、規律運動及定期抽血監測等方式進行健康管理。在未使用藥物控制的情況下，陳先生憑藉良好的生活習慣與高度配合，成功維持超過十年未惡化為糖尿病。五十八歲的他，近期回診檢查顯示空腹血糖已降至回到正常範圍，擺脫疾病陰影，更展現高血糖及早介入與持續追蹤的重要性。

高血糖與高血壓、高血脂俗稱「三高」，是常見的慢性代謝性疾病，也被稱為代謝症候群的三大指標。其中，根據國民健康署資料，臺灣二十歲以上成人高血糖盛行率已達百分之十二點八，顯示血糖異常已成為重要公共健康議題，危險因子則與家族遺傳、肥胖、缺乏運動，以及長期攝取精製糖類與精製澱粉等因素息息相關。廖瑜皇醫師表示，糖尿病前期為正常血糖與糖尿



台北慈濟醫院新陳代謝暨內分泌科廖瑜皇醫師提出四大健康管理方法逆轉糖尿病前期。

病之間的過渡階段。該階段沒有明顯症狀，通常僅能通過健康檢查或定期追蹤意外發現，一旦未及時進行治療或改變生活習慣，平均約六年內就會進展為糖尿病。臨床上，主要透過空腹血糖及糖化血色素進行診斷，其中空腹血糖介於一百至一百二十五 mg/dL(毫克／分升)間、糖化血色素百分之五點七至六點四之間屬於糖尿病前期，超過數值就符合糖尿病診斷標準，罹病後便需要終身治療，以免血糖控制不佳，逐漸損害全身大、小血管，造成視網膜病變、慢性腎臟病與周邊神經病變，一旦引發嚴重糖尿病足潰瘍與感染，甚至可能面臨截肢命運；此外，也會大幅增加心肌梗塞、

心臟衰竭等心血管疾病風險。

因此，糖尿病前期的高血糖在控制上更顯重要。廖瑜皇醫師表示，只要及早介入、控制良好，許多糖尿病前期病人可以減緩進入糖尿病的病程，甚至恢復正常血糖。針對血糖偏高的民眾，廖瑜皇醫師給出以下健康管理的建議：

落實均衡飲食：減少精製糖類及高熱量食物攝取，多選擇原型食物，能延緩葡萄糖吸收，避免飯後血糖劇烈波動並減輕胰臟負擔。

維持規律運動：每週至少進行一百五十分鐘中等強度運動。如：快走、慢跑、騎單車、游泳或有氧舞蹈。可促使肌肉消耗血液中的葡萄糖、提高胰島素敏感性，並有效減少內臟脂肪以改善代謝。

適當減重：若為過重或肥胖族群，減少百分之七至十的體重，對改善血糖控制亦有顯著幫助。

定期檢測：定期進行健康檢查及血糖監測，及早發現異常、及時治療。

為強化高血糖、高血脂、高血壓等「三高」疾病防治，政府推動「三高防治 888 計畫」，希望透過擴大個案管理與照護網絡的範圍，降低未來重大併發症風險，台北慈濟醫院主動將糖尿病前期及代謝症候群族群納入追蹤管理，並建置可結合個人資料的「台北慈濟醫院三高防治 888」LINE 官方帳號，提供民眾衛教資訊與影音內容，以及客制化健康提醒，讓健康照護從診間延伸至日常生活。廖瑜皇醫師呼籲，「三高」疾病背後皆代表嚴重併發症，不要因一



台北慈濟醫院建置專屬 LINE 官方帳號，提供民眾衛教資訊與影音內容。圖／台北慈院提供



除了健康飲食與運動，定期進行健康檢查及血糖監測，也是預防糖尿病前期的重要關鍵。

時輕忽、種下健康隱患，積極防治與治療，才可把握長遠的健康未來。🌱