

# 我是否有糖尿病？

## 關於糖尿病篩檢

臺北榮民總醫院家庭醫學部 李聖芳醫師

根據衛生福利部統計，18 歲以上國人接近每十個人裡面就有一人有高血糖的問題，且每年近萬人因糖尿病死亡。糖尿病及其相關併發症如：心臟病、中風、慢性腎臟病、視網膜病變、周邊神經病變、糖尿病足等也對病友們的生活品質造成極大的影響。

### 何謂糖尿病？

糖尿病為一種新陳代謝疾病，主因為體內胰臟的  $\beta$  細胞分泌胰島素有缺陷，造成胰島素量相對不足或胰島素的作用無法充分發揮，造成體內血糖升高。

### 如何診斷糖尿病？

糖尿病診斷標準包括以下四項

- (一) 糖化血色素(HbA1c)  $\geq 6.5\%$
- (二) 空腹血漿血糖  $\geq 126 \text{ mg/dL}$
- (三) 口服葡萄糖耐受試驗第 2 小時血漿血糖  $\geq 200 \text{ mg/dL}$
- (四) 典型的高血糖症狀(多吃、多喝、多尿與體重減輕)且隨機血漿血糖  $\geq 200 \text{ mg/dL}$

### 糖尿病篩檢

典型糖尿病症狀為三多一少(多吃、多喝、多尿與體重減輕)，但多數病人沒有症狀，根據估計，可能仍有 20-30% 的糖尿病人未就醫。中華民國糖尿病學會建議對於無症狀成人的糖尿病篩檢如下：

- (一) 利用國民健康署所提供的成人健康檢查(包含空腹血糖檢驗)，40 歲以上民眾，每 3 年篩檢 1 次，65 歲以上民眾，每年篩檢 1 次。
- (二) 符合下列兩個或以上危險因子者，建議篩檢空腹血糖：
  - 身體質量指數  $\geq 24 \text{ kg/m}^2$  或男性腰圍  $\geq 90 \text{ cm}$ ，女性腰圍  $\geq 80 \text{ cm}$ 。
  - 一等親罹患糖尿病。
  - 曾罹患心血管疾病。
  - 高血壓 (血壓  $\geq 140/90 \text{ mmHg}$ ) 或正接受高血壓治療。
  - 高密度脂蛋白膽固醇  $< 35 \text{ mg/dL}$  或三酸甘油酯  $> 250 \text{ mg/dL}$ 。
  - 多囊性卵巢症候群的婦女。
  - 曾診斷為妊娠性糖尿病的婦女。
  - 缺乏運動者。
  - 臨床上有胰島素阻抗的症狀 (例如：代謝症候群，黑色棘皮症)。
- (三) 曾檢查為葡萄糖不耐、空腹血糖偏高、或糖化血色素 HbA1c  $\geq 5.7\%$  者，建議每年篩檢一次。

## 結語

早期生活型態介入針對高血糖的病人可以預防或延後發生糖尿病的機率。提早發現糖尿病並給予非藥物與藥物治療可以顯著的減少糖尿病相關併發症。民眾可以利用國民健康署所提供的成人健康檢查定期了解自己身體的狀況。若已有高血糖相關問題的民眾也不應輕忽，應進行生活型態調整並定期追蹤，並和自己的家庭醫師討論，避免高血糖疾病最終進產為糖尿病。

參考資料來源：

衛生福利部統計處

衛生福利部國民健康署

2018 糖尿病臨床照護指引

家庭醫師臨床手冊第四版

## 作者資訊

李聖芳醫師

現職：臺北榮民總醫院家庭醫學部住院醫師

學歷：中山醫學大學醫學系

專長：預防醫學、家庭醫學

