# 闔家團聚慶新年 血糖控制藥留意

林欣怡

炮竹聲起、年節將至，為了犒賞自己和家人這一年來的辛勞，家家戶戶總在此時和親朋好友們團圓聚餐，相約關懷彼此並共享美食，且因好友歡聚，隔天不用上班、上學，而易有熬夜玩樂的現象，加上過度精緻及烹煮的應景年節菜餚，雖讓人大快朵頤，卻總暗藏著高糖、高油、高鹽、高普林及高熱量的陷阱；若加上日夜作息顛倒，更易讓體內新陳代謝紊亂，使血糖控制不良，增加血糖異常引起的各種不適及風險。

目前市面常用的口服降血糖藥品係透過增加胰島素分泌、加強周邊組織對胰島素的感度或減少碳水化合物吸收，達成控制血糖之效，可分為六大類，分別為 (1) 雙胍 (biguanides) 類藥物，如庫魯化 (metformin, Glocophage®)，每日使用一至三次依病人血糖調整，其作用機轉為降低肝臟內葡萄糖生成、延緩腸胃道吸收葡萄糖，增加胰島素敏感度及週邊葡萄糖利用率，由於非刺激胰島素生成，故少見低血糖副作用，常作為第一線藥品，但因有腸胃道副作用故建議隨餐服用； (2) 磺醯基尿素(sulfonylureas) 類藥物，如瑪爾胰(glimepiride, Amaryl®)、岱蜜克隆 (glyclazide, Diamicrone®) 等；(3) thiazolidinedione (TZD) 類藥物，如愛妥糖 (pioglitazone, Actos®)，由於上述兩類藥品作用時間較長，通常每日餐前服用一次即可，故需注意服藥後務必進食以防止低血糖發生； (4) meglitinides 類藥物，如諾和隆 (repaglinide, Novonorm®)、使糖立釋 (nateglinide, Starlix®) 等，主要用來控制餐後血糖，建議於三餐飯前服用；(5) 葡萄糖苷酶抑制劑 (Alpha-glucosidase inhibitor)，如醣祿 (acarbose, Glocobay®)，本品主要可改善飯後血糖，建議隨餐服用，但由於該藥品主要藉抑制腸道內負責分解雙醣、寡醣及多醣的酵素(α-glucosidase) 來減緩碳水化合物吸收，故發生低血糖事件時，應補充單醣類如方糖等食物作為醣類來源；(6) DPP- 4 抑制劑 (dipeptidyl peptidase 4 inhibitor, DPP- 4 inhibitor) 如佳糖維 (sitagliptin, Januvia®)、昂格莎 (saxagliptin, Onglyza®) 等，均屬新一代降血糖藥品，一天服用一次，藉由延長患者體內類升糖激素胜肽 ( glucagon-like peptide-1, GLP-1 ) 的血清半衰期與作用，來加強胰島素分泌。

年節期間除需謹記按醫囑服藥，更需時時自我提醒：切勿因年節而放縱口慾、貪杯，或自行調整服藥量，導致病情變化。此外亦需留心體重變化、勿暴飲暴食並選擇清淡、少油、高纖的食物；年菜烹調盡量採蒸、煮、涼拌等方式並減少油量。唯有維持健康的生活型態：正確飲食、規律作息並維持良好運動習慣，才是保有健康之根本！