

糖尿病友為什麼不敢吃水果？因為怕血糖高。

#

建議糖尿病友如何食用水果？建議直接食用原型水果，避免果汁、加工水果及果醬。

#

每天建議攝取多少份水果？每天建議攝取 2 份水果。

#

水果的升糖指數受哪些因素影響？澱粉組成、含糖總量、加工和烹調方式、膳食纖維質及種類。

#

一份水果的量大約是多少？一份水果約像棒球大小的量或是一般的碗切好在碗裡約 8 分滿。

#

紅豆屬於哪種類別的食物？紅豆屬於澱粉類也是全穀雜糧類食物。

#

飲用無加糖的紅豆湯會對血糖產生什麼影響？無加糖的紅豆湯會影響血糖。

#

在什麼情況下建議患者改打胰島素？使用其它降血糖藥物後，無法穩定控制血糖時建議改打胰島素。

#

哪些糖尿病患者需要直接使用胰島素注射治療？有些糖尿病初期患者需要直接使用胰島素注射治療。

#

胰島素本身是否會造成洗腎？胰島素本身並不會造成洗腎。

#

記錄飲食有哪些方法可以提高完整度？使用文字、拍照、食物資料庫等方法。

#

記錄飲食的關鍵資訊有哪些？醣量和熱量。

#

醣量為什麼是飲食記錄中的關鍵指標？因為它直接影響飯後血糖。

#

熱量對於哪些人來說是重要指標？對於有體重管理需求的人來說。

#

記錄時容易出現哪些常見問題？只寫食物名稱不記錄份量，不記錄烹調方式等。

#

烹調方式對於飲食控制有何影響？不同烹調方式會大幅影響食物熱量。

#

糖尿病會傳染或遺傳嗎？糖尿病不是傳染病，但可能會遺傳給下一代，特別是第二型糖尿病，父母親任一方有糖尿病的話，子女得到糖尿病的機會約 1/4；父母親雙方都有糖尿病的話，子女得到糖尿病的機會約 1/2 ~ 2/3。

#

第一型糖尿病病人的子女，得到糖尿病的機會並不會比一般人高。糖尿病會好嗎？

#

糖尿病目前無法治癒，但藉由飲食控制、運動及藥物治療，可將血糖管控在理想範圍內；但是一旦停止飲食控制、運動或藥物治療，血糖還是會逐漸升高。

糖尿病的治療有「偏方」嗎？

#

目前無有效的偏方。某些偏方可能對少部份輕微血糖升高的病人有幫助，但是這種作用只要嚴格的飲食控制及適當的運動也可以達到，而且對大部份的人來說，這些偏方並無療效，甚至反而會加重病情，所以不要輕易嘗試。

中藥可以治療糖尿病嗎？

中藥對輕微的糖尿病有效，也可以減輕症狀，但是嚴重的血糖升高，單靠中藥治療是不夠的，而且危險，當尋求中藥治療血糖時，中西合併治療是相對更妥當的方式。

#有人認為水果的糖份不會影響血糖，對嗎？

不對。

水果所含的糖份主要是蔗糖或果糖，跟其他甜的東西一樣，會使血糖升高，所以水果的攝取量必須限制。

#

糖尿病人一旦接受胰島素治療，是否一輩子都必須注射胰島素？

不一定。

第一型糖尿病病人終生都需要胰島素治療；第二型糖尿病病人，如果口服藥物控制得很好，因為某些因素（如生病或開刀）而使用胰島素治療時，病情穩定後，大部分都可以改回口服藥物治療。

胰島素注射會使視力變壞，會傷害腎臟嗎？不會。

視力變壞最主要的原因是血糖控制不好所造成的。胰島素注射雖然會使有些人的視力變差，但是這種情形只是短暫的，在一段時間後就會改善。而且根據研究，血糖控制較好的病人，在二、三年後，其視力會比控制不好的病人好。至於腎臟功能減退的原因，也是血糖控制不好所造成的，胰島素治療後，血糖仍然不正常的病人，腎臟功能當然還是會減退。血糖控制得越好，腎功能就越能保持正常。

#

懷孕時注射胰島素會影響胎兒嗎？

不會。

血糖升高會造成胎兒畸型、體重過重、早產、流產或死產，所以懷孕時一定要把血糖控制在正常範圍內，而懷孕時不能使用口服降血糖藥，只能用胰島素注射治療糖尿病。當然，如果飲食控制及運動就能把血糖控制好的話，也可以不必注射胰島素。

#

糖尿病人可以結婚嗎？

可以。

糖尿病人可以和一般人一樣過著美滿的人生，就學、就業、交友、結婚、生子，享受和其他人一樣的家庭生活。糖尿病人的伴侶也應該以很理性的態度，互相扶持，共同面對糖尿病。

#

糖尿病人需要高蛋白食物嗎？可以服用維他命嗎？

高蛋白食物會加重腎臟負擔，所以當腎功能異常時，建議適量食用；至於維他命製劑，在合理的建議劑量內，可以安心服用，並建議諮詢營養師。

#

我的家人真的非常排斥吃藥，如果單靠控制飲食與運動，是否能有效地控制糖尿病呢？

血糖控制是靠胰臟的胰島細胞，若胰島細胞有缺失就會造成血糖無法在理想範圍內，而造成各種慢性病變。而糖尿病的問題在於血糖控制已經沒有靠山，所以若沒養成習慣依賴口服藥物或額外施打胰島素，幾乎是不可能控制的。

不過，糖尿病前期的族群，也就是餐前或平時血糖相對較正常人高，但是未達到糖尿病的診斷標準的這群人，餐前空腹血糖介在 100~125mg/dL 之間未達到 126 mg/dL。這樣的族群，真的需要趕快改變自己的習慣，節制進食能量，定時間歇運動，就可以回復正常人的血糖標準。

呼籲已經有糖尿病診斷的病人朋友，如果已經有被醫師要求要接受糖尿病衛教，則定時量血糖和口服藥物都不能少，並做為日常生活的一部份。

養成好習慣，可以幫助預防晚年糖尿病控制不良，避免造成更多病變，維持自己與家人的生活品質。

#

什麼併發症是糖尿病患者最容易得到的？

末梢細微血管產生病變，導致血液供應不足，是糖尿病併發症多的主要原因。最常見的併發症有 3 種：

周邊末梢神經病變：患者會出現手麻腳麻症狀，嚴重會導致糖尿病足，如果惡化，下肢會逐漸失去知覺，連有傷口都不知道，造成愈來愈嚴重的軟組織感染。

眼部視網膜病變：因為視網膜就是微血管供應的構造，如果血糖控制不佳，病人晚期出現的慘況就是甚至連調整胰島素刻度，都不能精準配合，容易形成惡性循環。(推薦閱讀：糖尿病視網膜)

腎臟病變：腎臟血流與過濾尿液機制，是由腎絲球的小血管提供的功能，因此最常見的腎衰竭病因，其實大多是糖尿病控制不佳，導致腎絲球過濾產生缺失，並伴隨蛋白尿的情況。

#

在失智的老人身上常發現有糖尿病，請問糖尿病有可能對認知功能退化造成影響嗎？原因是什麼呢？

失智症未必是糖尿病造成，但糖尿病會對血管造成病變，會因此影響腦部血液供應，所以糖尿病控制不佳，當然也會是腦部慢性病變的病因之一，也就加重失智的風險了。

嚴重的糖尿病會干擾神經功能，除了末梢神經病變而導致手麻腳麻、糖尿病足、加重

失智之外，病人步態的平穩也可能受到影響，增加更多發生意外的機率。(延伸閱讀：第三型糖尿病 | 阿茲海默症是大腦的糖尿病! ?)

#

長期吃降血糖的藥會不會對身體有不好的影響？副作用有哪些？

每個血糖藥都有它的副作用，所以依照病人病情與條件的不同，服用的藥物組合也不同，考量藥效強度和其副作用的不同，互相加成搭配。以最基礎的血糖藥雙胍類 (Biguanide) 藥物為例，本身最大禁忌症就是心臟腎臟不好的病人，尤其該藥物著名的副作用就是在腎衰竭的病人身上造成乳酸血症 (Lacticemia)。

其他藥物也有心、肝、腎的各種禁忌症，尤其磺醯尿素類 (Sulfonylureas) 類的藥物很容易造成在病人的胃口突然改變，進食熱量不足而造成低血糖，也是臨床上常見危險狀況。

現在的糖尿病藥物已經有進步，副作用越來越少，如 DPP4-inhibitor 類，就看該國家該地區的醫療保險制度是否對於這些新藥物有所補助，成為病人的福音。

#

姜醫師您好，我的家族成員並沒有糖尿病的病史，但是我因為上班的關係，作息不正常加上又常喝咖啡，這樣會不會有機會得糖尿病？

造成糖尿病的原因中，遺傳佔很大一部份，但喝咖啡並不是原因之一，作息不正常也不能算是直接因子，而是在作息不正常後，很可能會導致不正常進餐，長期下來達到代謝症候群的生理病理標準 (如肥胖、血壓、空腹血糖、血脂皆超出正常負擔範圍) 而誘發糖尿病的發生。

#

醫師你好，如果我的 BMI 過重，是否比較容易得到糖尿病？

體重過重 (BMI>24) 及肥胖 (BMI>27)、腹圍過大 (男性的腰圍 $\geq 90\text{cm}$ 、女性腰圍 $\geq 80\text{cm}$)，是糖尿病的高度危險因子，建議適度控制體重。另外比較新的觀點，相同體重中減少體脂肪比例，增加肌肉量，會讓糖尿病發生的機率更低。(延伸閱讀：糖尿病風險多，不是吃甜才會得！第二型糖尿病容易家族遺傳)

#

家有長輩散步時摔跤，在網路上看過許多關於糖尿病患者的傷口特別難以照料，想知道有哪些需要注意的。

糖尿病因為相對高血糖，將很多血液蛋白成分糖化，免疫蛋白受抑制造成免疫缺失之外，凝血與修復功能亦不例外，這是造成傷口癒合差又感染風險極高的原因。

又加上末梢神經病變，所以糖尿病的病人腳部因為創傷產生傷口，是沒有知覺的，這是非常危險的事，意思是常常不知覺造成傷口又不容易好，感染門戶大開。

最好的方法是減少糖尿病長者足部創傷的機會，檢視居家環境與輔具，另外，傷口要勤用優碘消毒、紗布換藥。若傷口有滲漏的情形，未經臨床醫療人員同意，切勿濫用人工皮，這些都是在傷口癒合前，減少感染或惡化的撇步。

#

請問只有胖的人會得到糖尿病嗎？本身屬於吃不胖的體質，但算是很愛喝含糖飲料，心裡還是有點擔心。

其實不論胖瘦，都有機會得到糖尿病。臨床上，不少初次血糖失控的病人都是相當瘦的。

事實上，一般在確定沒有遺傳因素，以及從未歷經過發現血糖失控的情況之下，「吃不胖的體質」代表代謝還算佳，比較不用擔心糖尿病。

但是還是需要多注意，糖尿病在發生初期會有「多吃、多喝、多尿」的徵兆，病人的

體重反而處於減輕的狀態，還比較得意自己身體較為苗條，忽略了這個警訊。

#

我罹患第一型糖尿病已 20 年了，最近被診斷多囊性卵巢，想懷孕生不了，做了兩次人工受孕也都流產，請問該怎麼做較適當？目前糖化血色素 7.2，還有如果懷孕了小孩子會遺傳嗎？

糖化血色素僅是提供檢視個人是否長期穩定控制，與下一代狀況無關，不過您的測值仍算偏高，需要加強。另外，糖尿病有遺傳特性，尤其第一型糖尿病，會比別人提早經歷更多的血糖不穩與併發症，所以一旦懷孕，要有心理準備為孩子安排資源和做好的人生規劃。(延伸閱讀：糖尿病懷孕沒問題！血糖控制最重要)

#

請問姜醫師，糖尿病是有機會根除的嗎？還是只能予以控制？

基本上，依據病患本身的健康狀況，維持良好飲食習慣避免代謝症候群，才有機會不靠藥物，回復到正常的狀況。其實與糖尿病共存未必是負擔，只要控制得當，也可與正常人的生活一樣，只是需要維持良好的生活習慣與型態，然而這也是一般人為了保持健康而需要培養的好習慣。