

# 我剛被診斷第二型糖尿病，我該使用藥物來控制我的糖尿病嗎？

## 前言

糖尿病透過生活型態的調整或配合藥物的使用，可以有效控制血糖並減少因高血糖造成的併發症。當醫師診斷您有糖尿病，您可以思考要著手遵循飲食控制及規律運動等生活型態改變來控制血糖，或合併藥物使用。接下來這份醫病共享決策輔助工具，可以幫助您了解不同方法的優缺點，您可以思考自己在意的是對生活型態改變的執行信心、或對使用藥物有顧慮，與您的醫師共同討論，選出最適合您的治療方式，幫助您一起面對糖尿病。

## 適用對象 / 適用狀況

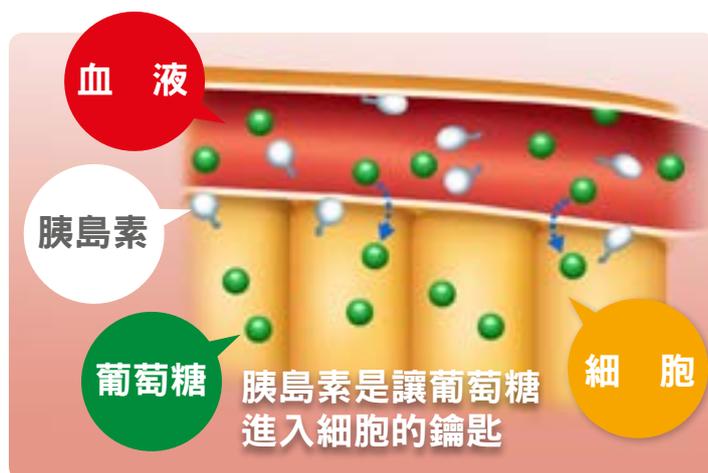
初次診斷為第二型糖尿病的病人

## 疾病或健康議題簡介

身體中，胰島素會將血液中葡萄糖帶進人體細胞利用，當胰島素分泌不足或作用不明顯，葡萄糖就進不到細胞內，而被擋在血管中導致血糖超過正常。第二型糖尿病患者，身體雖然可以分泌胰島素，但所分泌的量可能不夠，或是身體無法好好利用所分泌的胰島素。

長期高血糖帶來的影響包括周邊血管併發症、小血管併發症（眼睛、腎臟損傷）、中風和心臟疾病的風險會上升，死亡率也會跟著上升<sup>[1]</sup>。

然而，糖尿病雖無法根治，但



可以透過飲食與運動之生活型態調整，搭配醫師給予口服降血糖藥物或胰島素注射等合適的治療，使血糖獲得良好的控制，延緩病程惡化，並預防合併症發生，維持良好生活品質。

糖化血色素 (HbA1c) 是血糖進入紅血球，和紅血球中血紅素結合形成，一般紅血球壽命是 120 天，因此檢測糖化血色素可以知道 2~3 個月內平均血糖的狀況。在開始進入醫療選項介紹前，您知道自己最近一次檢驗的糖化血色素數值是多少嗎？

請您依照自己的糖化血色素對照下面的表格，來知道自己的平均血糖值<sup>[2]</sup>：

糖化血色素 (%)	6	7	8	9	10	11	12
平均血糖值 (mg/dL)	126	154	183	212	240	269	298

## 醫療選項簡介

糖尿病病人糖化血色素控制的目標值依病人狀況而定，一般而言是 7% 以下，不管採用何種治療方式控制血糖，您都要開始進行生活型態的調整，以下我們提供了幾個方式提供您思考選擇。

### 1. 生活型態改變，暫不使用藥物：

生活型態改變需要您優先著重在飲食控制及規律運動的調整；在飲食控制方面，需要學習含醣食物（五穀根莖、水果、奶類）的合適攝取量，可以諮詢營養師或醫療團隊提供個人化的建議；規律運動可以執行中等強度的有氧運動，建議每週至少 150 分鐘，不要連續兩天不運動，除了有氧運動外，一週能安排 1-3 次阻力及伸展運動，效益會更好。

### 2. 改變生活型態，並使用藥物：

糖尿病患者飲食控制及規律運動之生活型態調整是最重要的，但您也可考慮合併使用藥物，醫師會依您的血糖狀況與您討論藥物使用。藥物包括下列：

- (1) 口服藥物：有許多不同類別的口服糖尿病藥物可協助控制血糖，這些藥物藉著不同的作用方式，包括減少肝臟將肝醣轉換成葡萄糖、促進胰島素分泌、增加胰島素敏感度、藉著讓碳水化合物的消化 / 吸收

變慢或加強血糖自我調整來控制血糖<sup>[2]</sup>。口服藥物大部分需配合飲食，有些要在飯前使用，有些要在飯後使用；醫師開立藥物時會依您的情況做適當調整。

- (2) 腸泌素：是一種注射型之腸道荷爾蒙，在高血糖時會促進胰島素分泌，並抑制昇糖素的分泌，來達到調降血糖的作用。但腸泌素的治療，目前健保只給付在第一線藥物治療效果不佳的病人，若作為第一線用藥須自費。
- (3) 胰島素：是藉著直接注射胰島素，使葡萄糖能進入細胞內作用，並能減少肝臟將肝醣轉換成葡萄糖進入血液，因而降低血糖。早期糖尿病病人使用胰島素，可以保護胰島細胞，對血糖的控制比口服藥物好，併發心血管疾病引起的死亡率也較低，但使用時須注意可能有低血糖風險或可能有體重上升的副作用。

## 瞭解更多資訊及資源

1. 糖尿病衛教協會衛教資訊網 <http://www.tade.org.tw/hei/>
2. 中華民國糖尿病學會 <http://www.endo-dm.org.tw/dia/>

## 參考文獻

1. Stratton IM1, Adler AI, Neil HA, Matthews DR, Manley SE, Cull CA, Hadden D, Turner RC, Holman RR. Association of glycaemia with macrovascular and microvascular complications of type 2 diabetes (UKPDS 35): prospective observational study. *BMJ*. 2000 Aug 12;321(7258):405-12.
2. American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes—2017. *Diabetes Care*. 2017;40(1)
3. 社團法人中華民國糖尿病學會 (2015)。2015 糖尿病臨床照護指引。出版地：台北市。社團法人中華民國糖尿病學會。
4. Nandita B. Sanghani, Deepak N. Parchwani, Kamlesh M. Palandurkar,1 Amit M. Shah, et al. Impact of lifestyle modification on glycemic control in patients with type 2 diabetes mellitus. *Indian J Endocrinol Metab*. 2013 Nov-Dec; 17(6): 1030–1039.

本文件於 106 年完成，製作文件內容僅供參考，各醫院提供之治療方案及程序不盡相同，詳情請與您的主治醫師及醫療團隊討論。