

認識「潛伏性糖尿病」

胡德璋 & 林昆德 高醫內分泌內科主治醫師



我們的肚子裡面，有一個器官叫做胰臟。胰臟的工作之一就是分泌一種叫做「胰島素」的賀爾蒙。胰島素的功能就是能夠讓我們血糖可以降低以維持在正常範圍。所以，當胰臟沒有辦法分泌足夠胰島素時，我們的血糖就會逐漸上升，上升到某一個幅度時，就是有糖尿病了。

造成糖尿病的原因有很多種。舉例來說，有的人因為腫瘤需要胰臟部分切除，會造成糖尿病。有一些病人，免疫功能異常，體內會產生不正常的抗體攻擊胰臟，造成胰臟傷害，進而產生糖尿病。這類身體內有抗體攻擊自身胰臟的病人，我們稱其糖尿病為第1型糖尿病，大部分發生在幼年小朋友身上。其他九成以上的糖尿病是第2型糖尿病。

九成以上為第2型糖尿病

第2型糖尿病的成因簡單來講就是「體質」加上「文明病」。所謂的體質，用比較醫學的說法，就是我們的基因，是先天遺傳的。關於第2型糖尿病基因的研究，仍然如火如荼的進行中，目前可能相關的基因也多達數十種。但是有糖尿病基因，也不一定會發病，所以後天的因素也很重要。現在我們生活的環境，不僅餐餐有魚有肉，隨手一杯含糖飲料、一塊蛋糕都是非常簡單的事情。但是要知道，我們的胰臟就像日劇中的阿信一樣刻苦耐勞。我們吃的多、吃的甜，我們胰臟為了要把血糖降回正常範圍，往往就要「加班」工作，而「血汗虐待」久了，胰臟總會過勞，其中的胰島細胞會「過勞死」，最後無法維持該有的胰島素分泌而最後產

生了糖尿病。

拉警報時及時控制血糖，可恢復胰臟功能

說了半天，那到底血糖多高才算是有糖尿病呢？一般來說健康人空腹八小時的血糖會在100mg/dL以內，而糖尿病的定義是空腹血糖值大於等於126mg/dL。另外如果做糖水試驗，健康人喝下75克的葡萄糖水兩小時之後的血糖應該會小於140mg/dL，糖尿病的定義是喝完兩小時之後血糖大於等於200mg/dL。從上述可以發現，似乎有一個灰色地帶，就是空腹血糖落在100-126mg/dL，而糖水試驗兩小時的結果140-200mg/dL，這就是所謂的糖尿病前期、即「潛伏性糖尿病」。當我們的血糖落在糖尿病前期的時候，表示我們的胰臟已經開始拉警報，如果我們再不注意，等到變成糖尿病時，就表示已經有一半以上的胰島細胞已經陣亡過勞死了。因此，在糖尿病前期時，可以到門診與醫師討論該如何預防及治療。最根本就是飲食控制、運動，還有體重過重者應該要減肥。有些人也會在這個期間開始服用一些輕微的控制血糖藥物。在細心的控制下，可以讓快要過勞死的細胞獲得喘息、部分恢復功能，甚至不會進展成糖尿病。

如果一開始就發現自己已經是糖尿病也不用很灰心，因為目前藥物種類非常多，所以只要願意配合您的醫療團隊，絕大多數的人也可以控制良好，避免掉許多晚期糖尿病的併發症。（轉載自高醫醫訊第2014年6月第34卷第1期）