

# 糖尿病人為何容易發生高血脂？

李美月 高醫內分泌新陳代謝內科主治醫師

**三高**：高血壓、高血糖和高血脂，**二**一直以來都是臺灣中老年常見之慢性病；就好像難兄難弟一般，此三種疾病常常一起或先後出現在同一病人身上。病人一旦有三高疾患就容易發生動脈硬化相關之併發症，例如心肌梗塞、中風或腎臟病。

面對三高的治療，絕不是一對一的戰爭，而必需是全面宣戰，方可事半功倍，大大降低併發症之風險，並改善病人的健康和生活品質。臨床上有高達 6 至 8 成比例的糖尿病患會合併出現高血壓與高血脂，治療上往往也較為複雜，且糖尿病患常有肥胖症，也因此更容易發生高血脂。為何會有如此現象呢？糖尿病合併高血脂的機轉較為複雜，最常見的型式包括血中三酸甘油脂上升，高密度脂蛋白膽固醇 (HDL-C) 下降，與低密度脂蛋白膽固醇 (LDL-C) 增加。致病機轉主要是分解脂肪的脂解酶活性降低外，加上肝臟合成與釋出三酸甘油脂的能力增加所致；由於脂解酶活性降低，引起好膽固醇 (HDL-C) 的代謝速度加快，導致血中 HDL-C 下降。有些病人在積極治療改善血糖後，脂解酶活性會恢復正常，血中 HDL-C 會隨著血糖的改善而上升，而發揮 HDL-C「血管清道夫」之角色，減少動脈硬化。

## 維持正常體重為上策

糖尿病合併高脂血的治療，除了積極血糖控制外，在飲食控制方面來說，都不脫健康、清淡、均衡飲

食原則；在日常飲食，應該避免食用蛋黃、內臟、蟹黃；依飲食計劃適量攝取主食類、蔬菜類、水果類、油脂類、肉魚豆蛋類和奶類；飲食應多攝取纖維質（每日三十五公克以上），尤其是可溶性纖維，例如燕麥、豆製品等，不僅可以降低膽固醇，而且對血糖的穩定也有幫忙。因此糖尿病患  
在煮白飯時可以添加或置換成糙米，再加一些黃豆、燕麥等來增加纖維的攝取。烹調的方法儘量選擇清蒸、水煮、燒烤，少吃油炸、煎、炒食物。另外戒菸、適量的運動、維持理想體重，切忌肥胖，也可以幫助血糖和血脂的治療效果。

## 定期做好總膽固醇等相關檢查

美國糖尿病協會建議所有糖尿病患者每年至少接受一次總膽固醇、三酸甘油酯、高密度脂蛋白膽固醇及低密度脂蛋白膽固醇濃度檢查。適當的低密度脂蛋白膽固醇濃度應低於 100 毫克／毫升，三酸甘油酯應小於 150 毫克／毫升為目標。如果飲食改變仍無法達標，就應該遵從醫師之指示，服用藥物治療，以避免動脈硬化之加速進行。總而言之，糖尿病人無論大小血管病變罹患率，都較非糖尿病者高，而控制「三高」是減少心血管病變之首要重點；所以與醫療團隊密切配合，均衡健康的飲食控制，按時服藥，保持良好運動習慣，才是增進健康保持良好生活品質的不二法門。（轉載自高醫醫訊 2015 年 6 月第 35 卷第 1 期）