

## 多吃糖會引起糖尿病嗎？

張老先生有一天問醫師：「人老了是不是不可以吃糖？聽人家說多吃糖會引起糖尿病？這說法是不是真的？」張老先生的疑問，相信也是眾多老年人的疑問，尤其是慢性病盛行率日升的今天，每個人越來越重視老年生活品質、注意養生。在這裡，就花點時間從糖尿病病因來尋求這個問題的答案。

糖尿病是一種慢性代謝性異常疾病，由於遺傳、環境、化學毒素及微生物等因素交互影響，造成體內胰臟分泌胰島素不足，或是體內對胰島素產生抗拒性，致使對於醣類的利用能力減低，甚至完全無法利用，造成血糖過高，尿中有糖的現象。其所出現的症狀為三多：吃得多，喝得多，尿得多。而在檢驗方面，會呈現飯前和飯後的血糖值偏高，飯前的尿糖值亦偏高。

由此可知，糖尿病是由於體內代謝醣分的胰島素不足，因此，當患者吃入過多的糖會因無法代謝，而使血液中含糖量過高。當血糖飆高時，身體會顯得疲倦，抵抗力降低，易發生感染。若長年處於高血糖狀態，則會引發神經病變，如視神經病變、腎臟病變等之併發症。另外，糖尿病的血糖控制不佳時，血糖太高會導致高血糖性昏迷；血糖太低會導致低血糖性昏迷，二種狀況若不能即時就醫處理，將會有死亡的危險。因此，如果您沒有糖尿病，

楊勤榮

護理師



多吃糖並不會因此而引起糖尿病；但如果您有糖尿病，則多吃糖又沒有適當處理，可能會要了您的命。

雖然糖尿病難纏，但生在醫療科技發達的時代，糖尿病是可以靠藥物治療、飲食控制和規律運動來改善的。而每日血糖檢驗，定期到醫院回診，接受並實行糖尿病衛教的保健行爲（例如飲食控制、每日規律運動、按醫囑定時服藥及執行足部護理等），實是確保糖尿病控制的不二法門。

根據衛生署資料顯示，糖尿病盛行率，近年來快速成長，推估目前台、澎、金、馬至少有六十萬人罹患糖尿病，其中尚有半數尚未察覺。因此，目前您若尚未至醫療院所進行身體檢查，仍不能確認為非糖尿病患者，再加上隨年齡增長，會使胰臟分泌胰島素退化，那麼在吃糖時宜適量。另外，多吃糖有肥胖的潛在危險，而肥胖易引發慢性病的發生，故在攝食糖類時應注意食用量，以確保您的健康。

