

## 媽媽請妳也保重

### 血糖100、健康100、關懷100

蔡世澤 醫師

中華民國糖尿病衛教學會理事長

台北榮民總醫院新陳代謝科主治醫師

無論在台灣或是其他的文明國家，中老年婦女要是有了糖尿病，她們的問題比同年齡的男性來得格外嚴重、麻煩。以台灣為例；糖尿病是1996年男性十大死因中的第五名，卻是女性第四位的重要死亡原因，而且女性得了糖尿病，似乎要比男性更容易受到心臟血管疾病的摧殘。

另一方面，國內外的研究，又顯示了糖尿病家族史中母親的凸出地位，許多病友都提到他們有位同病相憐的母親，例如經國先生的糖尿病就來自於毛夫人。

以往沒有全民健保的年代，居家婦女常成為醫療保障的弱勢族群，或許因為她們缺乏定期體檢以及積極就醫的管道，所以類似糖尿病這種「無形殺手」就不容易被早期發現。即使得知了診斷，也可能因為照護不夠週延，加速了各種併發症的進行。

如今即使健保已提供了大家充份就醫的保障，但中老年常見的第2型糖尿病，往往發病之初「不痛不癢」的，除非血糖特別高，否則不見得會出現「三多一少」（多吃、多喝、多尿、體重減輕）的典型病徵。

因此地不分東西南北、人不分黃白黑紅，全世界糖尿病人口中，只有一半左右得知自己已經害病了。在台灣一如世界各地，這些原來不知道自己患有糖尿病的，檢查起來，居然有近三成的人出現了糖尿病特有的各種慢性併發症。

所以1997年美國糖尿病學會，為了提高早期發現糖尿病的機遇，建議將診斷為糖尿病的門檻，由以往的空腹血糖140調降為126毫克/分升(mg/dl)，如此一來，就可提前發現許多早期糖尿病人，進而促成他們接受適當的治療。

其實，126這個糖尿病的「魔術(關鍵)數字」，由預防醫學的角度看來，可能還是偏高了。許多人知道糖尿病和心臟血管疾病的危險因子，如肥胖、高血壓、高血脂等相伴相生，這種水乳交融的狀態，充份反映在血糖升高、心臟血管疾病危險因子出現頻率(盛行率)也隨之昇高的事實上。

有些國外學者在討論空腹血糖的重要性時，特別強調如果著眼心臟血管疾病的預防，空腹高血糖的潛在危機，可能出現於區分為糖尿病與否的分水嶺(126mg/dl)之下，只是目前還沒有人具體指認一個「安全」的空腹血糖值而已。

根據陽明大學周碧瑟教授以及中研院生醫所潘文涵博士，近年來分別在金門地區及台灣本島所作的調查顯示，國人空腹血漿糖平均值落95到100mg/dl間，這項觀

察十分接近其他人種的數據。因此為了便於一般人對空腹血糖值的記憶，也為了提示血糖不高，其他健康指標如體重、血壓、血脂等也可能不致偏高的事實，我們喊出「血糖 100、健康 100」的口號。

五月十四日為母親節，因此在這個感恩的季節裡，發出「媽媽請妳也保重」的孺慕心聲，願天下的媽媽都健康，也願為人子女的，在康乃馨、大餐、禮品之外，也能送給媽媽一份另類的「甜蜜」節禮，陪同媽媽，檢查一下血糖。孝順的兒女對媽媽永遠關懷100(滿點)。