

## 醫師的話

馬文雅

台北榮民總醫院內分泌新陳代謝科總醫師

台灣糖尿病協進會秘書長

感謝賴先生歸納出的「糖尿病健康生活法則」，真是糖尿病友的金玉良言。我們知道糖尿病發生的原因是屬於多因性，多年來的研究並未得到一個單獨確定的致病因子，其中有先天的基因遺傳，也有後天的環境影響。那麼，糖尿病能不能預防呢？雖然糖尿病有明顯的家族傾向，特別是在第二型糖尿病，但是環境因素也佔有決定性的地位。

根據流行病學的研究得知，糖尿病的發生率確實與現代人安逸的生活習慣息息相關，2002年發表的糖尿病預防計劃研究(diabetes prevention program,DPP)也指出，對於前期糖尿病(prediabetes)也就是血糖值介於正常人和糖尿病人的族群來說，改變生活型態比藥物更能有效預防日後糖尿病的發生。這項研究中所謂改變生活型態，包括藉由健康的低熱量、低脂飲食，以及適度的運動(快走或慢跑，每週至少大於150分鐘)，減輕至少百分之七的體重並予以維持，再將近三年的追蹤後發現，這些人較未改變生活型態的人減少了百分之五十八發生糖尿病的機會，換句話說，前期糖尿病的病人若維持原先的生活習慣，每年每一百人中約莫有11人會發生糖尿病，

而藉由生活型態的改變，可以降低至 4.8 人。這樣可觀的數據確實很令人振奮。

不只在預防糖尿病方面，即使是糖尿病病人，健康規律的生活習慣同樣有助於血糖的控制。要提醒各位的是，運動雖然不可或缺，但選擇適合自己的運動種類、方式、頻率及強度是非常重要的。比如說，年長的糖尿病人若合併有心血管疾病，過度劇烈的運動反而可能發生危險；又如患有退化性膝關節炎的病人，選擇慢跑不如選擇游泳來得適宜。因此，充分了解自己的體能狀況，安排恰當的運動，留意避免低血糖或其他危險，長此以往養成良好生活習慣，相信每一位糖尿病友都能擁有一套屬於自己的「健康生活法則」。