

糖尿病通常沒症狀！

醫示警：台灣 100 萬名準糖尿病人將在十年內發病

糖尿病通常沒有症狀！病友張小姐表示，確診糖尿病時，既不痛不癢不痠也不疼，毫無症狀令她感到驚訝，但張小姐很有病識感、危機感，非常認真治療。她表示，親戚曾因糖尿病併發中風，事業沒了、生活一切完全崩盤；住家社區警衛，某天突然昏迷，送醫後才知是糖尿病，「讓我感觸很深，我很害怕自己也變成這樣。」因此張小姐定時回診、按時吃藥、調控飲食，進行血糖值監控，搭配規律運動，後來**糖化血色素**數值維持在 5.8 (**正常值小於 7**) 的漂亮成績，呼籲大眾不可忽視糖尿病帶來的威脅。

6 成糖友血糖控制不及格 建立用藥安全觀念是關鍵

社團法人糖尿病衛教學會理事長王治元表示，台灣糖尿病人口數已超過 220 萬人，且將有 100 萬位「準糖尿病人」在十年內會發病，呼籲民眾務必了解糖尿病資訊，做到長期穩定控糖。根據台灣糖尿病健康促進機構品管調查研究指出，高達六成糖友未達到糖化血色素小於 7.0% 的治療目標。

「**沒有症狀不等同於血糖控制良好**」馬偕紀念醫院內分泌暨新陳代謝科李淳權醫師說明，血糖若控制不佳將會影響全身大小器官，甚至進一步產生腎臟病變、心血管疾病、中風、視力損傷、神經受損、糖尿病足等併發症；美國糖尿病協會(ADA)與歐洲糖尿病協會(EASD)發表的治療指引中，「**併發症管理**」是**第二型糖尿病的重點治療目標**。

因此，制定治療目標並規律回診用藥是治療重要關鍵，患者應及早接受治療，透過規律用藥搭配改善生活習慣以穩定血糖並延緩發生心、腎等併發症。許多糖友常誤以為藥物會傷肝、腎，或是認為出現症狀才要吃藥，因而自行減藥、停藥，導致病情加重，增加併發症風險。

上網找糖尿病資訊常有誤 大大耽誤正規治療

糖友張小姐坦言，剛確診時對於用藥、飲食控制、血糖監測等問題感到茫然，上網搜尋卻找不到所需資訊，也擔心找到錯誤資訊，根據社團法人糖尿病衛教學會調查顯示，對糖友來說，每次看診時間有限，難以好好詢問心中的疑惑，因此，多半透過網路的網友經驗分享，或是親友口耳相傳蒐集糖尿病相關資訊。

然而，卻有近六成病友找不到具可信度的衛教資訊，甚至超過五成認為衛教資訊複雜，不易閱讀。王治元表示，**糖尿病是一場長期抗戰，糖友需要在一開始就打好疾病衛教基礎，以幫助疾病獲得最好的控制。**

(常春月刊 / 編輯部整理、文章授權提供 / 健康醫療網)

出處:https://health.udn.com/health/story/5974/5855081?from=udn_ch1005_main_index