

糖尿病前期別輕忽！ 及早發現、及早改善，逆轉健康危機

前言

糖尿病是國人常見的慢性疾病之一，近年來患者人數持續增加。許多人在健康檢查時發現空腹血糖偏高或糖化血色素上升，被醫師告知屬於「糖尿病前期」，卻因沒有明顯不舒服而忽略追蹤。然而，糖尿病前期其實是身體代謝異常的重要警訊，也是預防糖尿病發生的關鍵時機。

研究顯示，若能在糖尿病前期階段積極改善生活型態，包括控制體重、規律運動及均衡飲食，不僅可以延緩糖尿病發生，更有機會使血糖恢復正常。因此，了解糖尿病前期的成因、危險因子及預防方法，對維護個人健康十分重要。

什麼是糖尿病前期？

糖尿病前期是介於正常血糖與糖尿病之間的狀態。此時身體已開始出現胰島素抵抗或胰島素分泌功能下降，但尚未達到糖尿病診斷標準。

常規檢驗標準如下：

- 空腹血糖 100 ~ 125 mg/dL。
- 糖化血色素 (HbA1c) 5.7% ~ 6.4%。

胰島素是幫助葡萄糖進入細胞利用的重要荷爾蒙。當身體對胰島素反應變差時，血液中的葡萄糖無法有效被利用，便會造成血糖逐漸升高。糖尿病前期若未改善，未來罹患第二型糖尿病的風險將大幅增加。

糖尿病前期形成的原因

糖尿病前期通常不是單一原因造成，而是多項因素共同影響。

- 一、肥胖與腹部肥胖：過多脂肪會增加胰島素抵抗，其中腰圍過大更是重要危險因子。
- 二、缺乏運動：肌肉是利用葡萄糖的重要器官，活動量不足會降低血糖利用效率。
- 三、飲食不均衡：經常攝取含糖飲料、甜點、油炸食品及精製澱粉，容易造成血糖波動。
- 四、遺傳因素：若父母或兄弟姐妹有糖尿病病史，罹病風險較高。
- 五、年齡增加：隨著年齡增長，身體代謝能力下降，血糖異常風險也會提高。
- 六、高血壓、高血脂及代謝症候群：這些疾病與糖尿病前期常同時存在。

糖尿病前期有哪些症狀？

大部分糖尿病前期患者沒有明顯症狀，因此常被稱為「沉默的警訊」。許多人在公司健檢、成人預防保健或門診抽血時才意外發現。

少數患者可能出現容易疲倦、體力下降、

餐後嗜睡、腰圍增加、體重上升或頸部皮膚色素沉著等情形。但這些症狀並不具有特異性，因此不能僅依感覺判斷是否有血糖問題。定期健康檢查仍是最有效的發現方式。

為什麼不能忽視糖尿病前期？

許多人認為血糖只是稍微偏高，不算真正生病。然而研究指出，糖尿病前期患者發展為糖尿病的風險遠高於一般人。

此外，血糖長期偏高即使尚未達糖尿病標準，也可能對血管造成傷害，提高心臟病、中風、腎臟病及視網膜病變風險。因此糖尿病前期不只是檢驗數字異常，而是身體健康亮起黃燈的重要訊號。

逆轉糖尿病前期的五大策略

- 第一、控制體重。體重減少 5% 至 10%，即可明顯改善胰島素抵抗。例如 80 公斤的人減少 4 至 8 公斤，就可能讓血糖獲得改善。
- 第二、健康飲食。遵循「我的餐盤」原則，增加蔬菜、水果及全穀雜糧攝取，減少高糖與高油脂食物。
- 第三、規律運動。建議每週至少 150 分鐘中等強度運動，例如快走、慢跑、游泳、騎腳踏車等，並搭配肌力訓練。
- 第四、避免久坐。每 30 分鐘起身活動數分鐘，有助於促進血液循環及血糖利用。
- 第五、維持良好睡眠與壓力管理。睡眠不足及長期壓力會影響荷爾蒙平衡，增加血糖異常風險。

健康飲食原則—飲食控制並不代表節食，而是建立正確飲食習慣。

- 一、多攝取蔬菜，每餐至少半碗以上。
- 二、選擇糙米、全麥麵包、地瓜等全穀類。
- 三、適量攝取魚類、豆製品、蛋類及瘦肉等優質蛋白質。
- 四、減少含糖飲料及甜點。
- 五、避免油炸及高飽和脂肪食物。
- 六、多喝白開水。
- 七、控制份量，避免暴饮暴食。
- 八、養成細嚼慢嚥習慣。

紅綠燈食物清單：吃對種類

- 綠燈區（推薦攝取）：
- 低 GI 水果：芭樂、小番茄、蘋果（帶皮吃，增加果膠攝取）。
 - 快樂好腸道食物：深綠色蔬菜、全穀類、堅果、豆類。這類食物富含抗氧化物，能同時降低體內發炎與穩定情緒。
 - 替代飲品：水、無糖黑咖啡、無糖茶亦可。
- 紅燈區（嚴格限制）：

• 隱形糖炸彈：全糖 / 半糖飲料（即便微糖也可能超標）、含糖優酪乳。

• 精緻澱粉：白吐司、白饅頭、白粥（升糖速度極快）。

• 高熱量佐料：果醬、奶酥、勾芡類湯品（如酸辣湯、羹湯）。ATOMS 進食心法：順序、總量與速度

• A (Amount) 總量控制：即便是綠燈區的燕麥或水果，過量一樣會讓血糖飆升。

• T (Type) 種類：選擇低 GI 食物並達成低 GL 的飲食模式，有助於血糖控制。

• O (Order of meals) 黃金順序 (Carbolast)：先吃菜（高纖）：在腸道形成柵欄，減緩吸收；再吃肉（蛋白）：增加飽足感，刺激腸蠕動；最後吃澱粉（醣類）：此時食慾已減半，自然減少飯量攝取。

• S (Speed) 放慢速度：這是最常被忽略的關鍵。細嚼慢嚥能讓大腦有時間接收「飽足訊號」，減少胰島素抵抗。良好的飲食型態不僅能控制血糖，也有助於血壓與血脂管理。

運動與血糖控制

運動能增加肌肉對葡萄糖的利用效率，是改善糖尿病前期的重要方法。

有氧運動如快走、健走、游泳、跳舞及騎自行車，可提升心肺功能並消耗熱量。肌力訓練則有助於增加肌肉量，提高基礎代謝率。

建議循序漸進培養運動習慣，從每天 10 至 15 分鐘開始，再逐漸增加至每週 150 分鐘以上。選擇自己喜歡且能長期維持的運動方式最重要。

高風險族群自我檢核

若符合以下任一項，應定期檢查血糖：

- 年齡 45 歲以上。
- 體重過重或肥胖。
- 腰圍過大。
- 家族有糖尿病病史。
- 高血壓或高血脂。
- 缺乏運動習慣。
- 曾有妊娠糖尿病。
- 代謝症候群患者。

高風險族群更應重視生活型態改善與定期追蹤。

健康話題

每週三刊出

血糖高於正常值 ≠ 糖尿病！ 3 狀況為「糖尿病前期」有機會逆轉



定期追蹤的重要性

發現糖尿病前期後，建議依醫師指示定期檢測空腹血糖、糖化血色素、血壓、血脂及體重變化。透過數據追蹤，可了解生活習慣改善成果，及早發現異常並調整策略。

國民健康署提供成人預防保健服務，符合資格民眾可善加利用相關資源，定期掌握自身健康狀況。

常見問題 Q&A

Q1：糖尿病前期一定會變成糖尿病嗎？
不一定。若及早改善生活習慣，許多人可恢復正常血糖。

Q2：需要吃藥嗎？
大多數患者以飲食及運動改善為主，是否需要藥物應由醫師評估。

Q3：水果可以吃嗎？
可以，但應適量攝取新鮮水果，避免以果汁取代水果。

Q4：年輕人也會有糖尿病前期嗎？
會。肥胖、缺乏運動及不良飲食習慣使糖尿病前期有年輕化趨勢。

結語

糖尿病前期不是疾病的終點，而是健康改變的起點。把握黃金改善期，透過均衡飲食、規律運動、體重控制及良好作息，不僅有機會恢復正常血糖，更能降低未來糖尿病及心血管疾病風險。健康從日常生活開始，每一次選擇少糖、多動、多蔬果，都是守護健康的重要一步。

馬祖日報 生活情報站

06/05~06/11 天氣概況

連江縣	06/05 星期五	06/06 星期六	06/07 星期日	06/08 星期一	06/09 星期二	06/10 星期三	06/11 星期四
白天	26 - 28°C	24 - 27°C	25 - 30°C	25 - 29°C	23 - 25°C	23 - 26°C	24 - 27°C
晚上	23 - 26°C	25 - 26°C	25 - 27°C	23 - 26°C	22 - 24°C	24 - 25°C	24 - 25°C
體感溫度	21 - 28°C	22 - 28°C	24 - 31°C	21 - 28°C	19 - 22°C	19 - 23°C	20 - 27°C

帶狀疱疹 (俗稱皮蛇) 好發於 50 歲以上成人，因此 115 年元月起擴大公費對象為 50 歲以上成人，每人需接種 2 劑，間隔 2 至 6 個月，市價約 1 萬 8 千元，具有保護效力長、副作用低、適用年齡廣、接種禁忌少等優點，歡迎所有公費對象踴躍接種

馬祖限定 50 歲福音 現省一萬八
公費接種兩劑 換得完整保護！

連江縣 115 年公費帶狀疱疹疫苗開打

公費對象身分證檢核步驟

- 50 歲以上成人
- 出生年為 65 年 (含) 以前
- 須於接種日前已設籍連江縣，並連續設籍滿二年
- 若發證日期為 113 年 1 月 1 日 (含) 以後，則須出示戶籍謄本 (記事欄不可省略) 以證明為縣內遷徙

▲ 接種地點：連江縣立醫院及各鄉衛生所
▲ 接種時間：即日起依各醫療院所門診時間
▲ 攜帶證件：雙證件 (身分證 + 健保卡)

注意事項

- 各鄉門診時間按月公告
- 與舊款伏帶疹 (ZOSTAVAX) 疫苗需間隔 2 個月

諮詢專線 (0836) 22095 分機 8855 王小姐

115 年 6 月連江縣立醫院門診時間表

科別	星期一			星期二			星期三			星期四			星期五			星期六		
	上午	下午	急診	上午	下午	夜診	上午	下午	急診	上午	下午	夜診	上午	下午	急診	上午	急診	
家醫科	陳紹宇	曹玉舫		王格	陳紹宇		陳君鼎	謝春福		劉增應	張志華		許智凱	許智凱		許智凱	許智凱	排班醫師
外科一診	陳行鑫	劉瑞文		陳行鑫	劉瑞文		陳行鑫	許智凱		許智凱	劉瑞文		許智凱	許智凱		許智凱	許智凱	排班醫師
婦產科					李浩			李浩								李浩		
小兒科		排班醫師														邱和聖		
骨科	陳俊諱			陳俊諱	潘韋綱		陳俊諱	潘韋綱		潘韋綱						潘韋綱		潘韋綱
復健科		陳志嘉				併超音波 (限約診)					陳志嘉							
疼痛科				劉瑞軒							劉瑞軒 (限約診)							
皮膚科	馬軍	馬軍			馬軍													
腸胃內科	(併家醫科)			(併家醫科)														
新陳代謝科				(併家醫科)												(併家醫科)		
泌尿科		(併外科)		(併外科)							(併外科)							
眼科		林文智						林文智		林文智								
新冠疫苗							(併小兒科)											
牙科一診	牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師 (兼口腔門診)		牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師 (兼口腔門診)		牙科醫師	牙科醫師 (兼口腔門診)		牙科醫師	牙科醫師 (兼口腔門診)	牙科醫師
牙科二診	支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師	支援醫師
戒煙門診	(併家醫)			(併糖尿病)	(併家醫)			(併家醫科)		(併糖尿病)	(併家醫)							
糖尿病				謝春福						陳紹宇	王格							
超音波	陳君鼎			陳紹宇	陳志嘉		支援醫師	王格		陳君鼎	劉增應					謝春福		
腸胃內視鏡	陳君鼎									陳君鼎						陳紹宇		
體檢門診							陳志嘉	曹玉舫										
國際旅遊醫							併體檢	併體檢										
學門診							併體檢	併體檢										
急診一線	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	支援醫師	值班醫師
急診病房二線	陳志嘉	劉瑞軒	醫師	曹玉舫	陳俊諱	醫師	林文智	陳行鑫	醫師	王格	陳君鼎	醫師	劉瑞文	陳紹宇	醫師	劉瑞文	陳紹宇	醫師

*家醫科門診接受一般內科醫療諮詢及超音波預約。*婦產科門診可實施子宮頸抹片檢查，並接受乳房X光攝影預約。*小兒科門診可實施小兒預防注射及小兒預防保健。網路掛號：連江縣立醫院首頁 (網址為：<http://www.matsuh.gov.tw/>)。門診當日當診次掛號時間內不接預約掛號 (包括電話預約)，僅接受現場掛號。各項超音波與胃腸鏡等檢查請親至門診預約。牙科門診預約專線：23095 轉 1218 (於上班時間內皆可預約)。掛號時間：週一至週六上午 8 時至 11 時 30 分。週一至週五下午 13 時 20 分至 17 時。門診時間：週一至週六上午 8 時 40 分至 12 時 (掛號病患最遲於 11 時 40 分前需到診時間)。週一至週五下午 14 時至 17 時 30 分 (掛號病患最遲於五時十分前需到診時間)。本院自 111 年 1 月起推廣高齡友善照護環境，若您或您的家人符合 85 歲以上敬老對象，請於看診時先向診間護理人員報到，以便安排優先看診 (需本人親自在場)。本院宗旨：便捷貼心、優質醫療、關懷社區、促進健康。申訴專線：23995 分機 1300