

# 糖尿病人一定要空著肚子過日子嗎？

作者：陳發魁醫師

如果你是一位與糖尿病共同生活超過了 10 年或 20 年的患者，不用說你對於血糖的控制累積了不少的經驗。藥物的份量愈吃愈多，飲食的控制愈來愈嚴格，身體活動愈來愈認真，情緒起伏愈磨愈平穩。這樣小心謹慎的過日子，多數患者的血糖會得到良好的控制。當您的糖化血色素(HbA1C)小於 7 時(表示你最近兩個月平均血糖不高，這個數字也是國際認定的標準)，你會得到醫師、營養師、和衛教師的誇獎，但是他們可能不知道你是空著肚子過日子，只要多吃了幾口飯，血糖就會高起來。營養師允許你用青菜填飽你的肚子，但青菜維持的時間極為短暫，過不久肚子就空了，生活品質十分低落。

我今天要告訴你一個方法，你可以多吃一些食物，而不要你的血糖上升，肚子也不會很快就空了。那就是加服一種藥，這種藥叫做 Acarbose，一些人試用過覺得蠻不錯的。

Acarbose 的作用，在抑制腸內分解碳水化合物的酵素，使我們吃下去的碳水化合物(多醣類)，不易分解為葡萄糖(單醣)，而不變成葡萄糖，腸子就不會吸收。再因為不會吸收，血糖就不會升高。

Acarbose 這種藥，吃入後只在腸子內作用，有時會引起腹脹和易排氣的副作用，但因為不會被吸收入血液內，所以對肝、腎等器官沒有副作用。吃了 Acarbose 引起低血糖的機會很少(約 2~3%)。如果吃這種藥的時候，發生了低血糖的話，需要用葡萄糖來治療，若用麵包和餅乾來治療，效果並不太好。藥物的劑量，大多一次半粒或一粒，一日三次飯前服用。目前市價每粒 10 元。

總而言之，你用的降血糖藥物已經吃到最大的劑量，飲食、運動、情緒等你都盡了最大的努力，這時：

1. 血糖依然偏高時，醫師會主動評估改用胰島素注射或用公費加用 Acarbose。
2. 血糖控制得尚好，但覺得生活品質很差時，可與你的醫師商量，自費加服 Acarbose。(不宜自己購買服用)

3. 如果你使用了 Acarbose 幾個月之後，發現血糖不穩或血糖上升不下，那就不要再用了，畢竟一種藥不一定對每個人都有效。
4. 如果你的血糖控制的很好，也沒有任何不舒服的話，便不必使用這種藥，浪費你的金錢。

以上的建議，是身為醫師及糖尿病人的我一點小小的經驗及心得，希望與大家分享。

轉載自 90 年第一期糖尿病專刊

天主教聖馬爾定醫院 糖尿病人保健中心