



認識糖尿病前期

糖尿病前期的定義

	正常血糖	糖尿病前期	糖尿病
空腹血漿葡萄糖	< 100mg/dL	100 -125 mg/dL	≥ 126mg/dL
口服葡萄糖耐受測試 第2小時血漿葡萄糖	< 140mg/dL	140 -199mg/dL	≥ 200mg/dL
糖化血色素(HbA1C)	< 5.7%	5.7-6.4%	≥ 6.5%

建議篩檢對象



- 所有超過40歲的人
- 所有體重過重 (BMI ≥ 24kg/m² 或是男性腰圍 ≥ 90公分、女性腰圍 ≥ 80公分以上) 且有以下任一個危險因子的成年人：
 - 一等親患有糖尿病
 - 曾罹患心血管疾病
 - 高血壓 (≥ 140/90mmHg) 或正接受高血壓治療
 - 缺乏運動者
 - 高密度膽固醇數值 < 35 mg/dl，或/及三酸甘油酯數值 > 250mg/dl
 - 有重度肥胖，黑色棘皮症等胰島素阻抗問題
- 多囊性卵巢、曾診斷妊娠性糖尿病的女性
- 曾檢查HbA1C ≥ 5.7%，或空腹血糖偏高、口服葡萄糖測試數值過高者





逆轉糖尿病前期

許多研究指出，改變生活型態可預防第2型糖尿病之發展，包含健康飲食、規律運動、減重：

健康飲食原則

- 均衡攝取各類食物
- 多選擇高纖食物以及非澱粉類蔬菜
- 選擇低脂食物並採用優質植物油烹調方式
- 盡量選擇原型食物而不是過度加工之食品
- 盡量避免攝取添加糖食物
- 避免飲酒



規律運動

運動不僅可以預防糖尿病，甚至有助於糖尿病前期患者恢復正常血糖代謝。

- 運動的好處有：減少心血管疾病危險、改善血脂異常、有助血壓控制、增加能量消耗。
- 可以選擇快走、游泳、跳舞、騎自行車等有氧運動，或伏地挺身、舉重等阻力運動，兩者搭配都做效果更好。
- 盡量每天都運動30到60分鐘最好，或是每週至少做150分鐘的中強度運動。年輕體能較佳者，可考慮每週75分鐘的高強度運動。

減重 ↓

國人體重過重及肥胖率逐年增高，肥胖為第2型糖尿病之危險因子之一，經由改變生型態，如改變飲食習慣和規律運動，可明顯地降低肥胖及第2型糖尿病的發生率。

- 避免額外的脂肪與糖分，飲食控制之外，並配合適當的運動與正常的生活作息，更能有效達到減重的目的。
- 過重或肥胖者設定體重控制目標，建議在6個月內減輕現有體重的5至10%，一併改善血壓、血糖、血脂、關節炎等問題。
- 減重速度建議每週減少0.5至1公斤。

相關資訊歡迎洽詢糖尿病衛教室 (02)6628-9779 分機 2269
台北慈濟醫院 關心您

參考資料：

社團法人中華民國糖尿病衛教學會(2022)。2022糖尿病核心教材。社團法人中華民國糖尿病衛教學會。