

糖尿病前期與糖尿病

瞭解哪些行為能幫助追蹤和減少長期問題非常重要。



糖尿病前期與糖尿病有什麼差別？

糖尿病前期與糖尿病的差別在於血液中的葡萄糖（血糖）值高低。糖尿病前期是指血糖值高於正常值，但未高到足以確診為第二型糖尿病。請查閱第 2 頁的要點資訊，瞭解各項數值。

身體內發生什麼情況？

所謂的胰島素阻抗會增加罹患糖尿病前期與第二型糖尿病的風險。胰島素是一種荷爾蒙，能幫助將食物中的糖分從血液轉移到身體細胞內。身體細胞需要糖（葡萄糖）提供能量。糖分來源包括甜味的食物和飲料，如糖果、蛋糕和汽水，以及碳水化合物，如水果、麵包、米飯、義大利麵和牛奶等。

出現胰島素阻抗時，身體雖然會製造胰島素，但無法有效回應和使用胰島素，因此會導致葡萄糖在血液中積聚。大多數患有胰島素阻抗問題的人都沒有自覺。但好消息是，如果及早發現有胰島素阻抗的問題，就有可能延緩發展為第二型糖尿病。請參閱第 2 頁的方框區塊，瞭解如何有效降低風險。

哪些人有風險？

以下是糖尿病前期和糖尿病的一些風險因素：

- 超重或肥胖
- 年齡在 35 歲以上
- 有第二型糖尿病的家族史
- 每週運動少於 3 次
- 有妊娠糖尿病的病史
- 患有多囊卵巢症候群
- 屬於糖尿病高風險民族，例如美國原住民、非裔美國人、西班牙/拉丁美洲人、太平洋島民或亞裔美國人

請務必與醫生討論您的風險因素。如果您認為自己可能有罹患糖尿病前期的風險，請和醫生約診並接受檢測。

胰島素的作用就像鑰匙，可以打開體內細胞的大門，讓血糖進入。細胞的大門打開之後，葡萄糖就能從血液進入到細胞中，而細胞也是葡萄糖的正常歸屬。葡萄糖進入細胞之後，就能為身體提供能量。



糖尿病前期與糖尿病

如何診斷糖尿病前期？

即使患有糖尿病前期，也可能不會有任何症狀。35 歲過後，應進行糖尿病前期和/或第二型糖尿病篩檢，若是具有特定糖尿病風險因素的人，應更早開始篩檢。可以採用的檢測方法如下*：

- **空腹血糖 (FPG) 檢測**——禁食至少 8 小時，然後測量血糖值
糖尿病前期：100–125 mg/dL
糖尿病：126 mg/dL 或更高



- **口服葡萄糖耐量試驗 (OGTT)**——測量身體如何將糖從血液轉移到肌肉和脂肪等組織。需禁食至少 8 小時，然後喝下醫生或實驗室提供的 75 g 葡萄糖，等待 2 小時後進行測量
糖尿病前期：140–199 mg/dL
糖尿病：200 mg/dL 或更高

- **A1C**——測量過去 3 個月的平均估計血糖值
糖尿病前期：5.7%–6.4%
糖尿病：6.5% 或更高

醫生會審查這些數值，據此來診斷糖尿病前期和糖尿病。

*所示數值適用於非懷孕個人。

美國糖尿病協會。〈糖尿病照護標準——2024〉。《Diabetes Care》。2024;47 (suppl 1): S1-S314。

如果患有糖尿病前期，該如何降低發展為第二型糖尿病的風險？

健康飲食和多做運動非常重要。如果有超重或肥胖問題，減輕體重是避免發展為第二型糖尿病的最佳方法。請與您的醫生討論，確定您的目標體重。

如果您患有糖尿病前期，應該每年檢查血糖。根據美國糖尿病協會 (ADA) 的指引，如果血糖值正常，應該每 3 年檢查一次血糖，或依照醫生建議提高檢查頻率。

糖尿病前期不會自動發展為第二型糖尿病。您可以採取措施降低風險。

ADA 主張可以透過以下方式降低罹患第二型糖尿病的風險：

- 將體重減輕 7% (如果體重是 200 磅，就是減重 15 磅)
- 進行適度的身體活動 (比如快走)，每天 30 分鐘，每週 5 天
- 戒菸



請造訪 www.NovoCare.com，獲取其他資源和實用資訊！請使用智慧型手機的相機對準 QR 圖碼，即可透過手機快速進入網站。



請掃描這裡！

Novo Nordisk Inc. 僅於本資料維持原始格式，並顯示版權聲明的情況下，授予許可能重製本資料以用於非營利教育目的。Novo Nordisk Inc. 保留隨時撤銷此許可的權利。

NovoCare®是 Novo Nordisk A/S 的註冊商標。

Novo Nordisk 是 Novo Nordisk A/S 的註冊商標。

© 2024 Novo Nordisk 美國印刷 US24DI00276 2024 年 4 月

www.NovoCare.com

