

護腦有方， 控糖更健康

撰文◎門診護理師 程琲璇



血糖控制不佳，小心失智
找上門！

許多人習慣攝取精緻高糖飲食，不重視血糖控制，糖尿病早已成為文明病，近年來更有研究指出，血糖控制不佳的病患，罹患失智症風險是一般人的二至四倍，而失智症照護更是讓家人需要耗費許多精力，可見血糖控制的重要性。

什麼是失智症？

根據衛生福利部的統計，臺灣失智症人口逐年上升，甚至每一百位六十五歲以上長者當中，約有八位可能罹患失智症。更有研究顯示，部分病患早在二十年前，大腦就開始產生病變，可見失智症的預防要及早開始。



失智症（Dementia）是組疾病現象的總稱、並非正常老化，通常都伴隨許多症狀漸進式共同發生，症狀中不單純只有記憶力的減退，可能影響到其他認知功能的退化，像是語言能力、空間感、計算力、判斷力、抽象思考能力、注意力等各方面，甚至同時出現干擾行為、個性改變、妄想或幻覺的症狀，因時常發生在老人家身上，所以一開始許多照顧者容易忽略就醫的重要性，更增加日後照顧的困難。

失智症危險因子

失智症有許多危險因子，如下：

- 一、營養失調（缺乏維他命B12、葉酸）。
- 二、三高（高血壓、高膽固醇、高血糖）。
- 三、顱內病灶（頭部外傷、腦血循不良、腦腫瘤）。
- 四、中樞神經系統感染（梅毒、愛滋病）。
- 五、甲狀腺功能異常。
- 六、抽菸。
- 七、中毒（藥物、酗酒）。
- 八、憂鬱或聽力障礙等。

某些危險因子被視為可恢復的暫時性失智，例如營養失調、甲狀腺功能異常、酒精中毒、憂鬱等；但血糖對大腦的影響是持續性的，血糖控制不佳的病人，罹患失智症風險較正常人高，因此穩定控制血糖及慢性疾病、早期診斷與治療非常重要。

血糖與大腦的關係

大腦的運作非常需要葡萄糖，也就是我們俗稱的血糖作為燃料，但卻無法像肝臟一樣自行儲存，必須依賴穩定的血糖供應，才能正常



工作。若糖尿病病患血糖控制不佳，無論是血糖過高、血糖過低或血糖波動過大，都會提高認知功能下降的風險，甚至進展成失智症。

高血糖（Hyperglycemia）

以糖尿病患者為例，隨生理機能老化，會影響血糖控制，一般建議空腹血糖控制在80-130mg/dl為佳，部分醫師認為可稍微放寬標準<200mg/dl。

近年來的研究指出，血糖過高容易引起慢性發炎、血管硬化及微血管病變、提高類澱粉樣蛋白堆積，造成神經退化、腦血管受損，進而影響記憶中樞並損害認知功能，增加罹患失智症風險。

低血糖（Hypoglycemia）

急性低血糖可能會引起焦慮、易怒、注意力不集中，甚至類似中風的表現；而慢性低血糖則會干擾大腦調節神經傳導物質（如：多巴胺與血清素），對情緒與睡眠造成長期影響。

一般低血糖是指血糖低於70mg/dl，如果嚴重低血糖或反覆性低血糖，例如血糖低於40mg/dl且持續超過二十至三十分鐘，可能對

大腦造成認知功能損傷及不可逆的傷害。

民眾往往只關注高血糖對於大腦的傷害，卻忽略低血糖的傷害更為急性且致命。雖然嚴格控糖可以減緩認知衰退，但仍要避免過度積極治療導致血糖過低，尤其是高齡病患，應以病患為中心，個別化治療。

日常護腦與血糖控制

飲食方面

三餐定時定量；可採用「地中海飲食」，多攝取纖維、堅果及蔬果，適量攝取魚、肉類；避免加工食品、含糖飲料與精緻甜點；選擇低升糖指數（GI）食物，如糙米、豆製品、蕎麥、地瓜等，減少血糖波動。



詳細飲食規畫與建議，可諮詢專業營養師，依照自身健康狀況或疾病，採取個別化調整，做到穩定血糖，保護血管與大腦。

日常生活方面

- 一、養成良好的生活習慣，早睡早起，保持頭腦思慮清晰。
- 二、每週一至三次規律運動或安排有氧運動，如快走、游泳等，增加肌肉力量與提高代謝，達到保護血管，以利血糖控制。
- 三、多動腦、提供認知訓練，使頭腦不退化；可培養學習的習慣與日常思考活動，如：閱讀、下棋、拼圖等，並不侷限複雜的活

動，也可因應個人興趣安排演奏樂器、畫圖、唱歌及旅行等。

- 四、拒絕抽菸、飲酒過量等不良嗜好，降低慢性病與腦部退化的風險。

疾病控制方面

- 一、規律追蹤慢性疾病，定期抽血檢查、監測日常血糖及血壓狀況，並聽從專業醫師評估用藥。
- 二、鼓勵高危險因子之中老年族群，定期接受失智風險評估或認知功能測試。

降低罹病風險，生活更自在

控糖不只是預防糖尿病，更是護腦之道。控制好血糖、血壓等，避免危險因子，養成正常作息、均衡飲食、規律運動、定期健檢等良好習慣，為腦部健康打造強韌的基礎，降低罹患失智症等疾病的風險，讓生活更加自在、精彩。

