

拒絕甜心來找碴

談糖尿病與心血管疾病

撰文◎健康促進組糖尿病個案師 周雅雯



糖尿病目前仍高居十大死因第五位，而在衛生福利部的統計年報中，糖尿病的盛行率逐年上升且年輕化。罹患糖尿病應穩定控制血糖，避免發生慢性合併症，包括心血管疾病、腎病變、腦中風、視網膜病變等。



老張已經罹患糖尿病多年，更合併有高血壓及高血脂，是很典型的三高患者。近來因為爬樓梯覺得喘，還合併有下肢水腫的問題，於是到醫院就診。醫師告訴他，因為長期血糖值控制都沒有達標（糖化血色素達7%以下），讓老張的心臟出現冠狀動脈狹窄的問題，導致活動時無耐力，甚至喘不過氣。這是糖尿病患者常見的血管併發症，其他還包括有缺血性腦中風及下肢周邊動脈狹窄，嚴重還會增加死亡風險。

根據「國際糖尿病聯盟」（International Diabetes Federation，簡稱IDF）的數據，二〇二一年全球就高達670萬人死於糖尿病，其中三分之二死因與心血管疾病相關。因此研究結果告訴我們，如果能夠積極改善飲食習慣，脂肪攝取減量6.5%亦可降低風險，未來會減少動脈粥狀硬化性心血管疾病的發生率，也才能有效降低死亡率。

罹患心血管疾病的危險因子

糖尿病患者的血管內皮一氧化氮減少，鈣離子濃度升高，容易讓血管粥狀硬化增加，比起正常人罹患心血管疾病的風險多出二至四倍，若加上其他因子，風險更加提高，包括：

- 一、高血壓
- 二、三酸甘油酯過高



- 三、低密度脂蛋白（壞的膽固醇）過多
- 四、高密度脂蛋白（好的膽固醇）過低

血壓太高更容易增加血液通過血管（尤其動脈）的壓力，損害動脈壁；血脂異常也會在動脈壁上形成斑塊，造成血管狹窄；長期控制不良的高血糖，會嚴重損害血管壁及控制心臟的神經傳導。

因此大家熟知的代謝症候群五個因子中（如圖：代謝症候群），都與三高及心血管疾病緊密相關，需要定期追蹤相關數據，尤其糖尿病患者，容易因為血壓、血脂肪控制不佳，而出現心衰竭症狀，表示心臟無法順利將血液幫浦送至全身器官組織，而衍生更多的問題。

新藥物的應用與特性

當心血管出現問題時，除了血液檢驗，

醫師也會進一步安排相關檢查，包括靜態十二導程心電圖、胸部X光檢查、運動心電圖、二十四小時活動心電圖、心臟超音波、心臟核子醫學檢查等。

預防心血管疾病發生，目前美國食藥署（US FDA）要求新式糖尿病藥物除了降血糖外，更強調對於心血管疾病與保護腎功能的安全性。

SGLT-2 抑制劑
（Sodium-Glucose Cotransporter 2 Inhibitors, SGLT-2）是目前最新的抗糖尿病藥物，簡稱排糖藥，作用是以抑制近端腎小管再吸收糖分，而將糖分經由尿液排出，以達到降血糖的目的，且有輕微減輕體重及減少低血糖風險的好處。

更重要的是，研究指出SGLT-2抑制劑還有心腎保護的效用，但需注意增加每日喝水的量應達到建議量2000毫升以上，並注意私密部位清潔、避免憋尿，以降低發生泌尿道感染之風險。

另外，過高的低密度脂蛋白（LDL，壞的膽固醇）和高血壓同為心血管疾病的重要危險因素，目前對於LDL的治療仍是愈低愈好，針對極高風險再發生心血管事件的患者，建議LDL應控制在55mg/dL以下（一般則

70mg/dL以下），因此善用降膽固醇藥物是必要的。除了Statin類藥物外，還有第二線降膽固醇藥物Ezetimibe及新一代的PCSK-9抑制劑（臺灣需要專案申請使用）。

還需併行控制高血壓

血壓數值是由收縮壓及舒張壓所構成，

往往大家重視的都是收縮壓不能太高，但其實糖尿病患者舒張壓控制在<80mmHg會有保護心血管的效果，建議控制血壓在130/80mmHg以下。

目前兩種主要的降血壓藥物，血管張力素轉換

酶抑制劑（Angiotensin Converting Enzyme Inhibitor, ACEi）和血管張力素受體拮抗劑（Angiotensin II Receptor Blocker, ARB），研究顯示對減少心血管疾病有明確的好處，且對於特定的糖尿病患者來說，應盡早使用對心血管有益處的藥物。

保有健康規律的生活習慣

糖尿病合併心血管疾病的控制目標應採取積極且多面向的策略，包括將糖化血色素（HbA1c）控制在7%以下（但應避免頻繁發生的低血糖），血壓控制在130/80mmHg以下，以及低密度脂蛋白膽固醇（LDL-C）控



制在70mg/dL以下。

除了三高的藥物治療外，健康規律的生活習慣也是很重要的，包括均衡的飲食、減少攝取高鹽分、高脂肪及加工類食物，控制醣類食物分量。增加纖維量攝取，在沒有限制水分的情況下，每日應攝取足夠的水分（體重的三十倍），例如：六十公斤成人體重應攝取1800毫升的水分。

維持標準體重，過重者鼓勵減重，避免吸菸及過度飲酒。研究指出，吸菸者顯著增加心血管疾病及死亡率達一點五倍，吸菸者應鼓勵積極戒菸。

另建議維持每週一百五十分鐘中高強度的運動習慣。研究顯示，保有運動習慣比起沒有的族群，每次運動十一至三十分鐘，心血管的關聯性也會顯著下降。運動本身的好處可以降低胰島素阻抗、改善血糖、血壓值、控制體重，更可以增強心肺功能，方可達到全方面護心的目標。

老張在住院接受心導管檢查，並放置支架撐開狹窄處，治療後症狀明顯改善。醫師建議老張一定要積極控制血糖及體重，並每日監測血壓，定期回診抽血，追蹤膽固醇及三酸甘油脂數值，配合生活作息及飲食調整，才能拒絕「甜」心再來找碴！

