

第 2 型糖尿病年輕化的影響

臺北榮民總醫院內科部內分泌新陳代謝科 胡啟民醫師

一、引言

根據「臺灣糖尿病年鑑—2019 第 2 型糖尿病」的資料顯示，2005～2014 年間台灣地區第 2 型糖尿病有年輕化的趨勢。20 歲到 40 歲的第 2 型糖尿病發生率，在過去 15 年大概增加了 20～25%；小於 20 歲者，第 2 型糖尿病的發生率更增加了將近 46%。這樣子逐年增加，慢慢累積病人人數，在過去 15 年來講，小於 40 歲的年輕族群，第 2 型糖尿病的總盛行人數約莫增加了 2.5 倍到 3 倍以上，這是一個蠻驚人的現象，表示第 2 型糖尿病並不是年紀大的人獨有之疾病，現在已經慢慢向下蔓延到上班族、年輕人、甚至學生都有得到此病，這是一個值得警惕的現象。

二、糖尿病年輕化的影響

如果年紀輕就得到糖尿病，最大的影響，就是暴露於高血糖的時間，要比年紀大才得到糖尿病的人為久。若某病友 15 歲得病，另一病友 60 歲得病，假設大家都活到 75 歲、80 歲，那年輕病友的高血糖暴露時間是 60 幾年，但 60 歲得病的病友，可能暴露在高血糖只有 15 年，單純以高血糖累計傷害的效果而言，暴露時間較長者，其發生併發症的機率，也對應較大。更進一步，曾有英國的研究發現，即使病友同樣得病 10 年、20 年，40 歲以前發病的人，比 40 歲以後發病者，糖尿病併發症比較多。所以年輕發病的第 2 型糖尿病是比較惡劣的第 2 型糖尿病，它並不是我們所常見的第 2 型糖尿病，例如說心血管疾病年輕發病者會比 40 歲以後得病的人，多兩倍半左右；視網膜病變、神經病變等，都會較年長發病的病友為多。

再者，臨床醫師注意到，即使病人得病時間相似，40歲以前發病的病人，其血糖較難控制，吃藥打針的治療效果也不像一般病人那麼好，很多人經常到最後都是需要打胰島素，可是打了胰島素，血糖也不見得會控制得很好，所以慢慢就會處在血糖非常難控制的地步。推測原因，可能與年輕型第2型糖尿病人之胰臟胰島細胞（即 β 細胞）分泌胰島素的功能，退化較快有關係。一項美國研究發現，兒少第2型糖尿病人的 β 細胞功能，每一年大致上會減少25~35%，但是在40歲以上或是60歲才得病者，其 β 細胞功能一年只下降7%，年輕型病友每年之 β 細胞下降速率，比較晚發病者，約快3-4倍以上，難怪血糖會不易控制，得病的後果要比一般晚得到病的人，來的比較厲害。

三、第2型糖尿病年輕化的機轉

研究發現第2型糖尿病年輕化的機轉大概有三種：

第一、母胎內暴露於高糖環境。假設母親本人即為糖尿病友、或為妊娠糖尿病、或是糖尿病前期，那母親血液與羊水都有可能糖分比較高，胎兒在母胎的時候，是要吞羊水，他跟媽媽中間又有臍帶來運輸血液，因此會同處於高糖環境，造成出生之後，較快發生糖尿病。

第二、與青少年肥胖有關係。肥胖兒童其終生得到第2型糖尿病的機會，比不肥胖兒童多2倍到3倍。估計與長期發生胰島素阻抗有關。

第三、 β 細胞功能提早發生不足。年輕發病的病友，有可能天生 β 細胞的功能比一般人為差。就像人有高矮胖瘦一樣，一些族群其遺傳基因造就 β 細胞容易變成功能不良。若追蹤這群人的父母或是祖父母，通常你都會看到他們也有第2型糖尿病，這是一個家族性問題，牽涉基因與環境的交互作用。

以上總結，第2型糖尿病年輕化是多重原因所造成，需要從多角度

來處理此問題。

四、給 40 歲以下年輕糖友的建議

如果您是 40 歲以前發病、現在還在就學或工作的年輕糖友，首先請注意要規則就醫、規則檢驗、規則用藥。我個人有很多年輕族群的病友，他們因為工作的關係，所以沒有辦法規則就醫，也沒有辦法規則追蹤，一旦失去規則就醫或規則追蹤，血糖會產生很大的波動，有時候控制已很進步，但因為工作學業忙碌，就沒有來拿藥，沒有來抽血，因此醫師會沒有辦法精準調藥，產生治療或追蹤的困難。所以這是非常要緊的事情，我們看過很多位病友失去聯絡、失去控制，等再來的時候，不是眼睛出血，就是腳變形，有足部潰瘍，到了這個程度才來，實在很可惜，覺得應該可以有更好的血糖管理處置。

因此，請大家不管工作或學業怎麼繁忙，都應該把看病、抽血、做檢查的時間，排在時間表內。很多醫院有周六門診、抽血檢驗服務，若您的情形許可，請你利用周六或是平日早上還沒上班之前的時間，去抽血做檢驗。看病的話，可以選擇周六或傍晚的門診，或下午請 1 到 2 小時的假，總是可以抽出一段時間，找到適合自己工作學業型態的時間，來跟醫師見個面、來談一談。提醒病友，就醫跟追蹤是替自己做工，不要嫌累，所有好處都是回歸到自己。另外，40 歲以下的病友可能經常因為工作關係，有應酬的需要。建議應酬時可以跟客戶說明白，例如我的身體不適合吃吃喝喝，運用職場專業訓練，以多元方法來跟客戶形成感情，或許可以避免飲食失控。總結來說，請您不要糟蹋自己的身體，要照顧身體，照顧自己。身體得到的好處，別人拿不走。

五、給未得糖尿病年輕朋友的建議

前述已論及，例如說母親為糖尿病，或母親在懷孕時得到妊娠糖尿

病，或你本人出生時為巨嬰（即出生體重在 4000 公克以上），或者出生體重在 2500 公克以下者，如此即屬年輕型第 2 型糖尿病的高危險族群，個人生活習慣管理就非常重要。請養成運動習慣、少吃甜食、經常磅體重、早睡早起、要吃早餐，在生活上有很多小細節，可以幫忙你自己。基金會有很多預防糖尿病的資料也歡迎各位來索取。

若您本人現在體重已經很重，可是你還沒有糖尿病，那麼提醒您，要經常檢測自己的血糖，最方便的檢測方法，就是買一台血糖機自己在家裡測，除了測空腹血糖以外，還要三不五時測一下飯後血糖。如果空腹血糖經常超過 110 mg/dL，飯後血糖超過 180、200 mg/dL，您可能已屬於所謂的糖尿病前期，可以請醫師追蹤您的糖化血色素，看看會不會一步一步地走到真正糖尿病之 6.5% 以上範圍。如果您已經有血糖上升，請格外控制卡洛里攝取，要做飲食的控制，要常常去抽血做追蹤。「追蹤」這件事情，看起來很煩，可是有一句俗語說「警察常常來巡邏，房子不會遭賊偷」，我們身體也是一樣的情況，以上給諸位做一個小小的參考。

