



糖尿病用藥全解析 穩定血糖這樣做

糖尿病是國人常見的慢性疾病之一，許多患者在確診後常會擔心如何正確用藥控制血糖。為協助民眾建立正確的用藥觀念，食品藥物管理署（下稱食藥署）特別邀請中華民國藥師公會全國聯合會李世揚藥師，為您說明正確的用藥知識，幫助患者穩定血糖，降低併發症風險。

常見控糖藥品這樣吃

李世揚藥師指出，目前治療糖尿病藥品，依其作用機轉與服用方式，大致可分為以下幾大類：

1. 雙胍類 (Biguanides)

常見成分為metformin，為第一線首選用藥，可抑制肝臟製造葡萄糖、促進葡萄糖利用，建議於餐前服用。

2. 促胰島素分泌劑

常見成分為glimepiride、gliquidone、gliclazide等，可刺激胰臟細胞分泌胰島素，建議於餐前服用。

3. 胰島素敏感劑 (Thiazolidinedione, TZD)

常見成分為pioglitazone HCl，能提高周邊細胞對胰島素敏感度，建議於餐前服用。

4. α -葡萄糖甘酶抑制劑

常見成分為acarbose，可延緩腸道對醣類的分解與吸收，建議隨餐或飯後服用。

5. GLP-1受體活化劑

常見成分為semaglutide，能促進胰島素分泌、延緩胃排空，建議隨餐或飯後服用。

6. DPP-4抑制劑

常見成分為linagliptin、saxagliptin、sitagliptin等，能增加體內GLP-1濃度，間接促進胰島素分泌，於餐前或餐後服用皆可。

7. SGLT2抑制劑

常見成分為dapagliflozin、canagliflozin、empagliflozin等，能增加尿糖排出，降低血糖，於餐前或餐後服用皆可。

李世揚藥師提醒，包含雙胍類、促胰島素分泌劑、胰島素敏感劑TZD這三類飯前服用的藥品，具有較高的低血糖風險。若用藥後出現冒冷汗、四肢無力、心悸、視力模糊等低血糖症狀時，應立即補充約15公克容易吸收的糖分，例如三至五顆方糖、120~150 ml 含糖飲料或一湯匙蜂蜜，並於15分鐘後重新測血糖。若血糖值仍未回升至70 mg/dL 以上，或出現意識不清等嚴重低血糖症狀，應立即就醫。



控糖關鍵：藥品 + 生活調整

坊間常流傳「吃糖尿病藥會傷肝腎」、「一打胰島素就要洗腎」等說法，其實並不正確。李世揚藥師澄清，根據目前臨床觀察，臺灣洗腎病患中，有八成是因血糖長期控制不佳，導致的糖尿病腎病變，並非藥品造成腎損傷。他進一步說，糖尿病藥品或胰島素本身並不會損害腎臟，醫師也會根據病患的身體狀況調整劑量，請民眾務必遵照醫囑規律服藥。

除了規律用藥外，日常生活中的配合也同樣關鍵。李世揚藥師提醒，糖尿病患者可透過以下方式穩定血糖：

- **控制飲食：**避免高GI值食物，例如含糖飲料、精緻澱粉。
- **規律運動：**每週運動至少累積150分鐘，有助提升胰島素敏感性。
- **監測血糖：**服藥者建議每週測量血糖2~3次；注射胰島素者，每次施打前應測血糖，以確保劑量適當。

糖尿病是一場長期的戰役，但只要正確用藥、配合生活調整，大多數者都能穩定血糖、預防併發症。李世揚藥師呼籲，民眾若對用藥仍有疑問，應主動諮詢醫師或藥師，切勿自行停藥或調整劑量，才能確保治療安全。

文字撰寫 | 遠見50+編輯群



胃酸過多不怕，懂服藥更安心

胃藥主要用於緩解胃酸對胃部的不適症狀，然而，許多人誤以為服用西藥時都應搭配胃藥，將胃藥當作「保護胃部的預防藥品」，反而忽略正確用法。事實上，並非所有西藥服用時都需要併服胃藥，多食無益反而傷身。食品藥物管理署整理服用胃藥正確觀念，讓您用藥更安心。

✗ 不過量

無論是醫師開立的處方藥，或藥局購買的成藥，都不可一次服用過量。過量服用不僅無法額外保護胃壁，還可能對身體造成負擔。

✗ 不長期

胃部不適多數為胃酸過多造成，服用醫師或藥師指示的藥品通常能在短期內緩解症狀。若自行長期服用，可能影響胃酸平衡，削弱胃的殺菌及消化功能，也可能干擾維生素、鐵、鈣質等營養吸收。

✗ 特殊疾病要注意

部分胃藥長時間使用可能影響腎功能。若有骨質疏鬆、高血壓等疾病，服用前需特別遵循醫師指示。此外，長期依賴胃藥可能掩蓋胃部疾病症狀，如胃潰瘍、幽門螺旋桿菌感染等，延誤治療時機。