

# 糖尿病的兩項新研究



## 50歲以後肥胖 糖尿病風險增加

一項刊登在2010年6月23/30日的美國醫學會期刊(JAMA)上的新研究結果顯示，肥胖與過重會增加老年病患的糖尿病風險，相較於年輕族群，這個關係在75歲以上老年人更為顯著。

研究者們在這項目前最大型、時間最長的研究中追蹤65歲老人超過10年，檢驗老年病患肥胖與體重增加對糖尿病的影響。

整體來說，研究中體重最重的老人，在後續追蹤中，相較於體重最輕者，發生糖尿病風險高了2-6倍。在加入研究前體重增加超過20磅的50歲肥胖患者，發生糖尿病風險是沒有過重且體重未增加者的5倍。

主要研究者西雅圖華盛頓大學的Mary L. Biggs博士向WebMD表示，已經知道維持體重以降低糖尿病風險的重要性，此項研究發現高齡仍然是風險因子。

Biggs博士與同事們檢驗肥胖的許多指標，包括加入試驗時的身體質量指數(BMI)、50歲時的BMI、體重、腰圍與腰與臀圍比值。結果顯示，50歲以後體重增加和這些指標都與糖尿病風險密切相關。特別是：

◎相較於50歲以前體重正常，之後體重仍然維持穩定者，那些體重在50歲以後且加入研究之前增加了20磅以上的人，在後續追蹤期間發生糖尿病的風險增加3倍。

◎BMI最高且腰圍最大的試驗參與者，發生糖尿病的風險高出4倍。

◎相較於腰圍仍然相對未改變的參與者，在後續追蹤腰圍增加超過4吋以上者，發生糖尿病風險高出70%。

◎那些加入研究時年齡大於75歲以上的參與者，體重過重或肥胖者，發生糖尿病的風險高出2倍。

Biggs表示，肥胖相關的風險看起來似乎會隨著年齡增長而降低。但是，重要的訊息是，這之間仍然是相關的。

波士頓Joslin糖尿病中心的老年糖尿病專家Medha Munshi醫師表示：隨著年齡增長，老年人會失去肌肉與體重。當老年病患僅靠節食減重時，他們也可能失去許多必須的肌肉質量。運動，特別是負重運動，對老年病患來說，不只是對糖尿病，對生活品質也很重要。

## 糖尿病使心臟病發中風風險加倍

另一項最新研究顯示，糖尿病會使同時罹患嚴重血管疾病的患者，其心臟病發作和中風的風險加倍。研究人員在Lancet發表的研究結果中強調，醫學界和公眾都需要更加努力來提高預防糖尿病的意識。這項研究成果也在佛羅里達州奧蘭多舉辦的美國糖尿病協會第70屆年度科學會議中發佈。

英國科學家分析25個國家共102個監測點的近70萬人數據，每個人都被監控大約10年。最後的發現令人震驚：糖尿病對心臟病和中風的影響，只有一小部分可以用血脂肪、血壓和肥胖來解釋。

其他重要的發現包括：

◎不應該只用血糖含量來協助辨識患者心臟病或中風的風險是否增加。

◎糖尿病可能會以其他方式對身體造成傷害，而不只是肥胖、血脂、以及血壓。

◎比空腹血糖值高與之後有心臟病發作或中風的相關性其實很薄弱。

英國劍橋大學的Nadeem Sarwar博士在新聞稿中表示，他們的結果強調，需要再加強預防糖尿病，加上擴大調查糖尿病增加心血管疾病風險的機制。定期收集年齡、性別、抽菸習慣、血壓、以及血脂資料來評估心血管疾病風險。調查結果顯示，沒有糖尿病的人，其空腹血糖值對於評估心血管疾病風險意義幫助不大。

McMaster大學英國皇家學院和加拿大安大略省漢密爾頓健康科學院的Hertzel C. Gerstein醫師在評論中指出，血糖含量比正常範圍高以及血管的結果都可能關聯到許多其他因素，例如脂肪代謝、脂肪沉積到組織中、以及肝功能等。

Gerstein醫師表示，他們即將開始一項大型的臨床研究，以瞭解解泌素(增加胰島素釋出的荷爾蒙)和其他一些針對一個或多個異常情形的荷爾蒙，與血糖代謝障礙和嚴重後果之間的關聯。血糖代謝障礙是一種血糖代謝疾病。Gerstein醫師說，光是葡萄糖並不是糖尿病患者心臟病發作風險的唯一因素。■