

有關糖尿病的頂研究

嚴格的血糖控制可降低糖尿病併發心臟病的風險

刊載在2015年6月號的新英格蘭醫學期刊的一篇新研究報告指出，II型糖尿病患者如果能夠保持多年嚴格控制血糖，那麼對心臟健康將大大有益。

該項研究人員發現，能夠維持多年良好的血糖水平，可以減少突發心臟病、中風、心力衰竭或截肢等發生風險。研究負責人，密歇根大學醫學院Rodney Hayward醫學博士對媒體解釋說，綜合其它大型研究結果顯示，我們認為糖尿病患者血糖控制得當，確實可以降低心血管疾病的發病風險，但對患者同一時期的死亡則沒有影響。而且發現控制血糖的同時，加強控制其它心血管疾病發病因子的的重要性，這種組合監控的影響力會得到增強。

Hayward博士和他的同事們進行了一項新的數據分析，對象是1800名患糖尿病的退伍軍人，他們接受糖尿病的分組隨機治療，以幫助他們實現嚴密的血糖控制或標準治療。接受密集治療方案的參與者，在5、6年的時間中，糖化血紅蛋白（Hemoglobin A1C）平均下降到6.9%，而與接受標準化治療的參與者相比，這一指標下降到8.4%。

在最初的這項退伍軍人糖尿病試驗研究中，5.6年的隨訪之後，嚴格的血糖控制和主要心血管發病之間，並沒有表現出任何顯著的相關性。研究人員發現，在密集降血糖之後的一個後續較長時期，平均大概9.8年，和心血管的益處有關聯。

結果表明，糖化血紅蛋白長期維持在平均8%，足以實現大部分的心血管益處，但是很多患者能夠安全地將

此值維持在7%左右。

作者強調他們的研究結果，7%的糖化血紅蛋白不應該被用來證明是所有糖尿病患者的控糖目標。相反，他們強調，醫護人員還應該關心患者的心血管發病風險、低血糖反應，以及需要哪些額外的藥物，可用來進一步降低糖化血紅蛋白。

一旦有人的糖化血紅蛋白在8%左右，我們就需要對病人進行個體化治療，基於個人和家族病史、年齡和壽命預期、吸煙史、藥物副作用等，來平衡個體心血管發病風險。Hayward博士進一步說明道，“如果您想確定自己最佳的糖化血紅蛋白是多少，什麼時候開始需要服用另一種降糖藥，這些都應該和自己的醫生一起作決定。”

高纖維膳食可降低糖尿病發病風險

一項新研究認為，富含纖維的膳食可以降低18%的II型糖尿病發病幾率。攝入豐富的膳食纖維和II型糖尿病發病風險降低有關。此項研究項目的作者說，“我們評估了在歐洲前瞻性研究癌症和營養中心關於攝入膳食纖維和II型糖尿病的互動研究，以及前瞻性研究的數據分析。”

研究人員選擇了被證實的11,559名II型糖尿病患者和將15,258參與者作為對照組，作為其研究對象。參與者被歸類為攝入纖維膳食最低組（<19g/day），以及最高組（>26g/day），研究人員通過COX比例風險模型調整了生活方式的因素和計算的風險比。

研究顯示出，最高膳食纖維攝入者相比最低攝入者，II糖尿病風險少

了18%。同時，研究人員還發現，穀物纖維和蔬菜纖維對於減少II型糖尿病發病影響最大，而水果纖維沒有類似的協調性。

該項研究成果發表在4月號的糖尿病學雜誌上。

II型糖尿病危害思考技巧

有篇小型研究指出，在短短兩年內，II型糖尿病患者的大腦可能存在血流問題，從而降低了他們的思考與記憶能力。波士頓哈佛醫學院神經學副教授Vera Novak博士表示，該項研究結果確認了認知能力的加速衰退，與大腦中血流調節受損有關。他們發現的問題是血管擴張，可以讓更多血液流經大腦，而充足的血流量是思考技巧與其他活動的關鍵。

Novak博士表示，如果糖尿病患者前幾個月的平均血糖值（測量A1C）越高，調節血管擴張的問題就會越惡化。這項研究為期兩年，分為一個是II型糖尿病患者組，另一個是沒有任何血糖疾病的對照組，之後發現存在思維和記憶衰退的糖尿病患者，其調節血液流向大腦的能力降低。這篇研究刊載在2015年7月的神經學（Neurology）期刊線上版。研究人員強調，需要針對更多人做更長期的研究，以了解II型糖尿病如何影響血液流向大腦。Hofstra北岸長島猶太醫學院的神經心理學教授Marc Gordon博士表示，這篇研究告訴我們，負責循環系統的血管改變似乎可以預測認知能力的衰退。■

資料來源/Consultant 360.com
翻譯/謝瑞璘
審閱/劉季高醫師