

國際知名期刊LANCET提出重大警訊

40歲前確診糖尿病

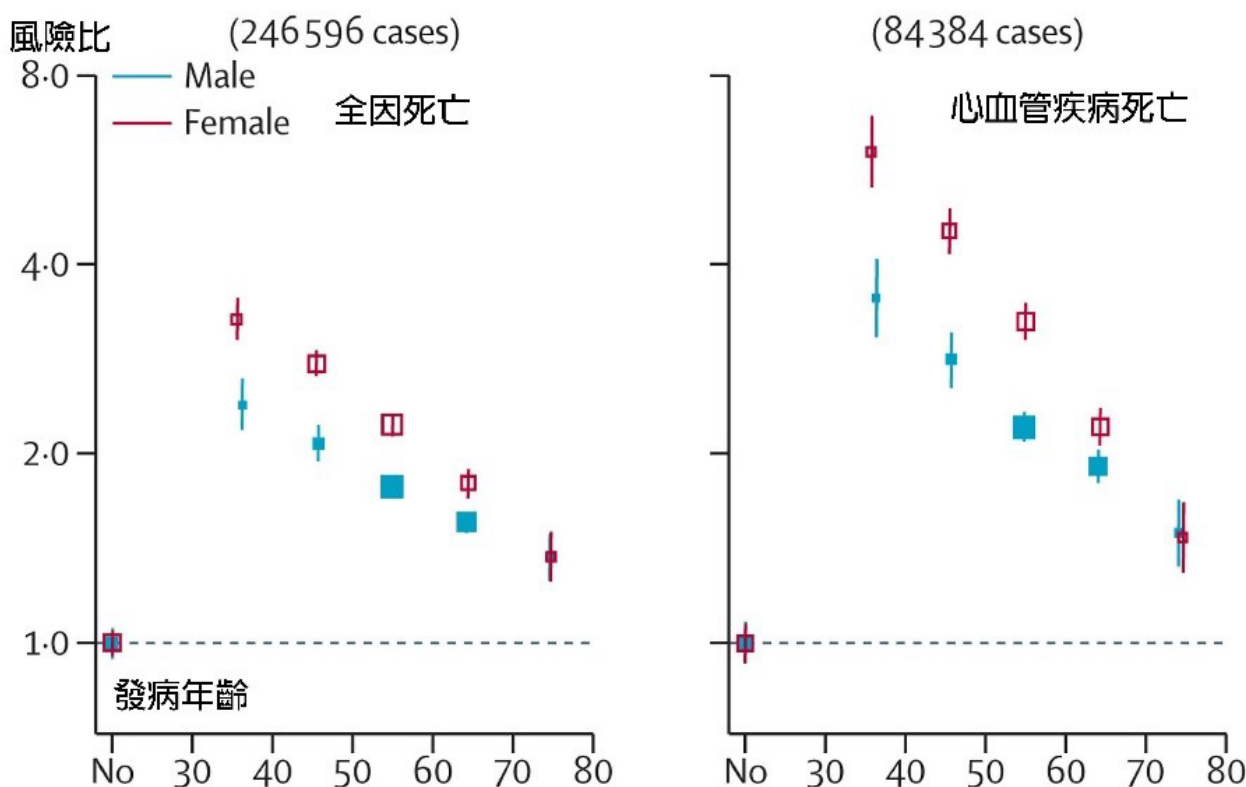
壽命可能縮短10年

李氏聯合診所 張毓泓醫師

糖尿病是一種慢性疾病，除了會影響血糖數值之外，長期血糖控制不佳也會造成許多的慢性併發症。世界衛生組織(WHO)的數據指出，2021年全球有4.63億糖尿病患者，其中年齡在40歲以下的患者佔25%(約1.16億人)。而國民健康署統計，全台約有221萬人罹患糖尿病，40歲以下年輕族群發病約7~8%之間而且其盛行率均呈增加趨勢，因此預防及治療年輕型高血糖患者已經是一個重要課題。可惜的是小於40歲糖尿病患多是社會中的青壯年，而這族群常因為工作或家庭因素，又或是感覺自己仍年輕力壯加上輕微高血糖並不會帶來明顯日常生活困擾，所以常常忽略照顧自己的身體健康，然而越年輕罹患糖尿病對身體健康的影響，我們可以從最近一篇發表於Lancet期刊的文章一窺究竟。

這篇發表於2023年9月份 The Lancet Diabetes & Endocrinology 上的文章分析了在高收入國家，第2型糖尿病診斷年齡對死因別死亡率、全因死亡率和疾病預期壽命的影響。研究人員使用了來自23個高收入國家包含2300萬人年的觀察數據，並使用了統計模型來估計不同年齡階段診斷2型糖尿病的人的預期壽命。根據研究使用的公共衛生模型發現，對於活到50歲的個人來說，那些在30歲時被診斷出患有糖尿病的人平均比那些沒有患糖尿病的人早死14年，40歲時被診斷出患有糖尿病的人平均早死10年，50歲時被診斷出患有糖尿病的人平均早死6年。換句話說，每提前10年診斷出第2型糖尿病，預期壽命就會減少3-4年。

而從文章中的圖表(附圖)也指出小於40歲糖尿病患其全因死亡風險比未得到糖尿病的人高出2倍以上，而心臟血管疾病死亡風險比更是高出4倍以上。這些大型數據顯示出診斷第2型糖尿病的年齡越早，預期壽命就越低，死於心血管疾病的風險就越高。



文中也提到年輕型糖尿病比較年長糖尿病患者死亡風險較高的可能原因有：過高的身體質量指數(BMI)、血壓較高、血脂異常或是血糖惡化比較快速，這些都可能是造成壽命減短的原因。因為如此，年輕型糖尿病患更應該加強生活飲食與運動習慣的改變，配合新的藥物與營養師建議，來達到良好的血糖控制與控制體重，甚至進一步能達到糖尿病緩解(diabetes remission)，為自己的健康與家庭負責。

參考文獻

- 1.世界衛生組織：《糖尿病全球監測報告2021》
- 2.臺灣糖尿病年鑑2019第2型糖尿病
- 3.Lancet Diabetes Endocrinol. 2023 Sep 11;S2213-8587 (23)00223-1