健康小教室

# 50+ 血糖波動與胰膽守護

血糖突然變差，要不要留意胰臟？

長安醫事檢驗所
CHANG-AN MEDICAL LABORATORY

## 1 這幾項為什麼要一起看？

**血糖與胰島素** Glucose AC, HbA1c, Insulin

空腹血糖看當下，醣化血色素看**過去 2～3 個月的平均血糖**，胰島素看胰臟出了多少力。細節請看〈血糖〉單張。

**胰島素阻抗** HOMA-IR, TyG Index

身體對胰島素的反應變差，是血糖變高**最常見的原因**，常見於體重增加、少運動、脂肪肝。HOMA-IR 用血糖和胰島素算，TyG 指數用三酸甘油脂和血糖算。

**胰臟酵素與肝膽功能** Amylase, Lipase, Liver Function

胰島素是**胰臟**做的。胰臟發炎時澱粉酶、解脂酶會升高，常見原因是膽結石和喝酒，所以連肝膽功能（鹼性磷酸酶、γ-GT、膽紅素）一起看。

**腫瘤標記** CA-199, CEA

**只是輔助參考，不能用來診斷。**發炎、膽道阻塞、抽菸、血糖控制差都會讓它偏高；**正常也不代表沒事**。

## 2 結果怎麼看？

### 醣化血色素 HbA1c 單位 %




### 胰島素阻抗值 HOMA-IR




### TyG 指數




### 澱粉酶 Amylase 單位 U/L




### 解脂酶 Lipase 單位 U/L




HOMA-IR = 空腹血糖 × 空腹胰島素 ÷ 405；TyG 指數 = ln（三酸甘油脂 × 空腹血糖 ÷ 2），都要空腹 8 小時以上抽血。這兩個指數的分界各研究不太一樣，**TyG 的 8.5、9.0 是文獻常用的參考**，請看每年的變化，不要只看一次。澱粉酶、解脂酶**超過正常上限 3 倍**又有上腹痛，請盡快就醫。

## 3 結果異常的時候，接下來怎麼做？

**血糖或醣化血色素變高了**

最常見的原因是胰島素阻抗；少數時候要請醫師看看胰臟和膽道

**① 最常見：胰島素阻抗**

線索

胰島素阻抗（HOMA-IR）、TyG 指數偏高，體重增加、少運動、有脂肪肝

可以怎麼做

調整飲食、運動、減重，3～6 個月後複檢

**② 胰臟酵素偏高**

常見原因

胰臟發炎、膽結石、喝酒

可以怎麼做

沒有症狀：少喝酒，1～2 週後再驗；一直偏高到**肝膽腸胃科**

**③ 請醫師進一步評估**

這些情況

50 歲以後血糖突然變差、體重卻反而下降；胰臟酵素或腫瘤標記偏高

看哪一科

**新陳代謝科**或**肝膽腸胃科**，要做哪些檢查由醫師決定

**腫瘤標記單一項偏高不代表罹癌，正常也不代表沒事。**CA-199、CEA 只高一點點，1～2 個月後在同一家再驗、看趨勢。

**有氧＋肌力**
肌肉是用糖大戶，每週 2 次肌力訓練

**減重 5～10%**
身體對胰島素會明顯變敏感

**少喝含糖飲料**
手搖飲、果汁最容易讓血糖飆高

**少喝酒**
喝酒是胰臟炎常見的原因

**每年追蹤**
看數字的變化，比只看一次更有參考價值

## 4 什麼時候要看醫師？

| | |
|---|---|
| 正常 | 維持好習慣，每年追蹤一次，看數字的變化。 |
| 需要注意 | **胰島素阻抗或 TyG 指數偏高、血糖在糖尿病前期**　先從飲食、運動、減重開始，3～6 個月後複檢。 |
| 需要就醫 | **血糖到糖尿病範圍、血糖突然變差但體重反而下降，或胰臟酵素、腫瘤標記偏高**　請到**新陳代謝科**或**肝膽腸胃科**評估。 |

**請盡快就醫：**上腹劇痛痛到背、一直吐（可能是胰臟炎）；眼白或皮膚變黃、尿液變成茶色、大便變灰白色；或出現「吃多、喝多、尿多、體重變輕」。

資料來源：Matthews DR, et al. Homeostasis model assessment. *Diabetologia* 1985;28:412-419（HOMA-IR 公式）、Simental-Mendía LE, et al. The product of fasting glucose and triglycerides as surrogate for identifying insulin resistance. *Metab Syndr Relat Disord* 2008;6:299-304（TyG 指數）、Chari ST, et al. Probability of pancreatic cancer following diabetes. *Gastroenterology* 2005;129:504-511、Sharma A, et al. Model to Determine Risk of Pancreatic Cancer in Patients With New-Onset Diabetes. *Gastroenterology* 2018;155:730-739（50 歲後血糖變差、體重下降）、Banks PA, et al. Classification of acute pancreatitis—2012. *Gut* 2013;62:102-111、Ballehaninna UK, Chamberlain RS. Serum CA 19-9 as a biomarker for pancreatic cancer. *J Gastrointest Oncol* 2012;3(2):105-119。本單張為一般衛教資訊，不能取代醫師的診斷與治療。

長安醫事檢驗所　電話 (02) 2682-8209　新北市樹林區中山路一段 176 號