



1 這兩項在看什麼？



空腹血糖 Glucose AC

空腹 8 小時以上抽血，看的是**抽血那一刻**的血糖。前一天吃太多、沒睡好、壓力大、感冒，都可能讓它暫時偏高。



糖化血色素 HbA1c

血糖會黏在紅血球上，所以它代表**過去 2~3 個月的平均血糖**，不受前一餐影響。貧血、地中海型貧血的人可能不準。

2 數值怎麼看？（成人、非懷孕）

空腹血糖

單位 mg/dL

正常

糖尿病前期

糖尿病範圍

100

126

糖化血色素 HbA1c

單位 %

正常

糖尿病前期

糖尿病範圍

5.7

6.5

飯後 2 小時血糖

單位 mg/dL

正常

糖尿病前期

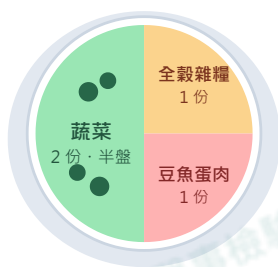
糖尿病範圍

140

200

刻度上的數字是「下一段的起點」，例如空腹血糖 100~125 是糖尿病前期、126 以上是糖尿病範圍。**只驗一次不能診斷糖尿病**，要另一天再驗一次確認，請交給醫師判斷。飯後血糖的診斷標準是喝 75 公克葡萄糖水後 2 小時，一般吃飯後驗的僅供參考。

3 偏高的時候，可以怎麼做？



「211 餐盤」：盤子分成 4 份

糖尿病前期是可以逆轉的關鍵期。研究發現，好好調整飲食和運動，發生糖尿病的機會可以降低一半以上。

- 吃飯順序：先吃菜，再吃豆魚蛋肉，最後吃飯。
- 澱粉換一換：白飯、白麵包換成糙米、五穀飯、地瓜；份量不用多。
- 水果：每次一個拳頭大，直接吃，不要打成果汁。
- 少吃：甜點、餅乾、勾芡與油炸的食物。



動起來

每週累積 150 分鐘，例如快走 30 分鐘、一週 5 天



控制體重

體重過重的人，減掉 3~7% 就有明顯幫助



少喝含糖飲料

手搖飲改無糖茶，或直接喝白開水



睡飽、戒菸

睡眠不足、抽菸都會讓血糖變難控制



定期追蹤

改變習慣 3~6 個月後回來複檢，看看成效

4 什麼時候要看醫師？

正常

維持好習慣，定期健康檢查。

糖尿病前期

先從飲食、運動開始，3~6 個月後回來複檢空腹血糖與 HbA1c；也可以找家醫科醫師討論。

糖尿病範圍

請帶著這份報告，到家醫科或新陳代謝科門診進一步確認與治療。

請立即就醫或撥 119：血糖很高，又出現非常口渴、噁心嘔吐、呼吸很喘、意識不清。平常出現「吃多、喝多、尿多、體重變輕」也要盡快就醫。

資料來源：American Diabetes Association. Diagnosis and Classification of Diabetes: Standards of Care in Diabetes—2026. *Diabetes Care* 2026;49(Suppl 1):S27-S49 (分界)、Knowler WC, et al. Reduction in the incidence of type 2 diabetes with lifestyle intervention or metformin. *N Engl J Med* 2002;346:393-403 (糖尿病前期可以逆轉)、中華民國糖尿病學會《2022 第 2 型糖尿病臨床照護指引》、衛生福利部國民健康署。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