桃園市政府衛生局新聞稿

發稿單位	健康促進科	發稿日期	112年11月14日
世界糖尿病日 遠離危險因子逆轉糖尿病			

國際糖尿病聯盟將每年11月14日訂為「世界糖尿病日」，糖尿病為桃園市死亡原因的第8位，依據衛生福利部國民健康署統計，本市111年有超過15萬6,000人接受成人預防保健服務，其中高血糖者（飯前血糖 $\geq 126\text{mg/dL}$ ）占12.4%、糖尿病前期者（ $100\text{mg/dL} \leq$ 飯前血糖 $\leq 125\text{mg/dL}$ ）占24.6%，顯示約每4人就有1人是糖尿病前期，衛生局呼籲，糖尿病前期是可以逆轉的，改善不良的生活型態，可以降低五成以上糖尿病的發生風險。

衛生局表示，代謝症候群、缺乏運動、肥胖、飲食不當、家族遺傳、情緒壓力、吸菸酗酒等，都是糖尿病的危險因子，由於糖尿病前期並沒有明顯症狀，多數人常等到出現多吃、多喝、多尿或體重減輕時，才發現已經罹患糖尿病，如果血糖一直控制不好，可能導致後續血管病變、視網膜病變、心血管疾病、腎臟病等合併症的發生。因此呼籲定期監測血糖，並搭配少油、少鹽、少糖及高纖的「三少一高」飲食原則，及規律運動、控制體重、遵醫囑服藥等，有助於預防糖尿病與延緩嚴重併發症的發生。

衛生局鼓勵民眾定期健康檢查或運用政府提供的40歲以上，每3年1次及65歲以上每年1次的成人預防保健服務，定期檢查血糖，若是發現血糖異常，應儘快尋求專業醫事人員的幫助，並積極改善不良的生活型態，以降低糖尿病等慢性病的發生風險。

新聞資料詢問：林幸慧科長 聯絡電話：3340935 分機 2500

新聞媒體聯絡人：余依靜副局長 聯絡電話：3340935 分機 2282