

## 糖尿病緩解

### 什麼是糖尿病緩解？

糖尿病緩解 (diabetes remission) 是指 2 型糖尿病患者的血糖（血液葡萄糖）含量水準在不使用藥物的情況下，得以保持在糖尿病閾值以下。

根據英國糖尿病協會 (Diabetes United Kingdom)、美國糖尿病協會 (American Diabetes Association)、歐洲糖尿病研究協會 (European Association for the Study of Diabetes)、內分泌學會 (Endocrine Society) 和糖尿病手術高峰會 (Diabetes Surgery Summit) 發佈的 2021 版共識聲明，緩解是指患者在不使用抗糖尿病藥物的情況下，糖化血紅蛋白 (HbA1c，即衡量長期血糖水準的指標) 值維持在 6.5% 以下至少三個月。

使用「緩解」一詞，是因為患者的糖尿病或許目前並非處於活躍期或發展期，但病況好轉未必能維持長久。

### 使用降糖藥物期間，能確診緩解嗎？

不能。緩解的診斷只有在所有抗糖尿病藥物均已停用了至少三個月之後，才能做出。

### 緩解與治癒有何不同？

治癒代表病情的各個方面當前均已恢復正常，因而無需再進行臨床跟進或管控；然而進入糖尿病緩解的患者仍須定期監測，以防高血糖水準以及與糖尿病相關的常見併發症復發。目前尚不清楚糖尿病緩解能持續多久。

### 糖尿病緩解常見嗎？常見度多高？

緩解可能出現，但並不常見。儘管全美或紐約目前還沒有這方面的具體數字，但部分資料顯示，[約有 5% 的糖尿病患者](#)可能出現緩解。

### 如果糖尿病確診緩解，是否還需要定期復診檢測和進行日常監測？

需要。糖尿病緩解後，應至少每年進行一次 HbA1C 及其他血糖指標檢測，以監測患者是否出現高血糖水準反復情況。過往的高血糖水準依然可能對日後構成持續影響。建議進入糖尿病緩解期的患者持續針對糖尿病常見併發症，定期接受篩檢，包括腎臟健康檢測、眼科檢查、血壓測試和足部檢查。

## 有 2 型糖尿病的紐約居民如何實現糖尿病緩解？

均衡飲食是管控糖尿病的主要干預措施，可以幫助達成緩解，特別是在強調以植物性全食飲食為主、儘量少吃肉類及其他動物產品的基礎上。

輔以包括下列的其他生活方式改變時，均衡飲食對實現緩解最為有效：

- 堅持運動
- 保持健康的體重
- 保證良好的睡眠
- 管控壓力

接受代謝或減脂手術（減重手術）後，也可實現糖尿病緩解。

可參加「糖尿病自我管理教育和支持」(Diabetes Self-Management Education and Support, DSMES) 計畫，更多瞭解如何管控糖尿病。可造訪[疾病控制與預防中心 \(CDC\)](#) 網站，瞭解更多資訊。

## 我是糖尿病患者，怎樣瞭解更多糖尿病緩解的相關資訊？

可向您的健康照護提供者查詢糖尿病緩解的相關資訊。另外，可造訪[nychealthandhospitals.org](http://nychealthandhospitals.org) 網站並搜尋：

- [Lifestyle Medicine Programs](#)（生活方式醫療專案）；以及
- [Diabetes Care](#)（糖尿病照護）

## 我是糖尿病患者的照護提供者，怎樣瞭解更多糖尿病緩解的相關資訊？

您可以從下列近期發表的共識報告中，瞭解更多資訊：

- 美國糖尿病協會 (American Diabetes Association)： [Consensus Report: Definition and Interpretation of Remission in Type 2 Diabetes](#)（共識報告：2 型糖尿病緩解的定義與解讀）
- 《美國生活方式醫療》雜誌 (American Journal of Lifestyle Medicine)： [Dietary Interventions to Treat Type 2 Diabetes in Adults With a Goal of Remission: An Expert Consensus Statement from the American College of Lifestyle Medicine](#)（以緩解為目標治療 2 型糖尿病成人患者的飲食干預：美國生活方式醫療研究院專家共識聲明）

如果您是初級保健提供者，可造訪 [nycreach.org](http://nycreach.org) 網站，並考慮加入我們的初級保健參與網路 NYC REACH。

如需更多糖尿病相關資訊，請致電 **311** 或造訪 [nyc.gov/health/diabetes](http://nyc.gov/health/diabetes)。如需幫忙查找健康照護提供者或是免費或低收費的健康保險，請致電 **311**。