

肥胖、胰島素阻抗與糖尿病及心血管疾病的新觀念

林中生 特聘講座教授

中山醫學大學附設醫院 心臟內科

過去一般人的觀念都把糖尿病視為獨立的疾病，血糖值一直都被認為最重要的控制目標，以期減少心血管疾病的併發症，事實上糖尿病的病人約 70-80% 會合併心血管疾病，最近愈來愈多的研究發現，心血管疾病的產生原因，血糖並非最重要的因子，反而血脂肪及高血壓的重要性比血糖還高，更多的研究證據顯示，血糖不過是動脈粥樣狀硬化(最後形成心血管疾病)十幾種成因中的一種而已，這十幾種因子包括高血脂(低密度脂蛋白、高密度脂蛋白、膽固醇、三酸甘油脂)，高血壓，高血糖，不正常血液凝結因子、發炎、血小板凝集等，形成這些因子的統稱，命名為「胰島素阻抗」，然而會引起眾多因子的連鎖發生，只有一個原因，那就是肥胖。

簡單的說，先是肥胖(中廣型)引起胰島素阻抗，接著血管出現動脈粥樣狀硬化，結果才產生器官損傷，包括心臟冠狀動脈疾病、腎臟病、腦中風，而且研究也發現，這些疾病的發生是在臨床診斷糖尿病(飯前血糖大於 100mg/dl)以前，也就是胰島素阻抗發生時就已經出現。在基礎醫學研究已經很清楚將複雜的胰島素阻抗症產生過程告訴我們，腹部脂肪細胞變性是重要的起始原因，脂肪細胞由於吃過多營養而肥大，導致脂肪細胞的內分泌功能減退，甚至凋亡，誘發發炎機轉而導致胰島素阻抗以及心血管疾病及糖尿病的發生，所以 糖尿病 高血壓 高血脂 心血管疾病的發病原因都是來自營養攝食過剩。

所以在預防心血管疾病的重點是：

1. 體重減輕
 2. 降低血脂肪(膽固醇、低密度脂蛋白最重要)
 3. 控制血壓
 4. 控制血糖
 5. 禁止吸菸
 6. 規律運動
- 而最重要的是早期養成好的生活習慣，避免肥胖以減少胰島素阻抗的發生。