

**中文題目：老化及胰島素抗性**

**英文題目：Aging and insulin resistance**

**講座：許惠恒**

**服務單位：台中榮民總醫院 新陳代謝及內分泌科**

胰島素抗性是指胰島素的生理作用有缺陷，正常胰島素作用的地位在身體骨骼肌佔了相當大部份，所以胰島素抗性是指胰島素刺激葡萄糖在骨骼肌的利用有缺陷，一般情況下胰臟的貝他細胞會分泌較多的胰島素來代償，即所謂的代償性高胰島素血症，此時胰島素抗性暫時被壓抑住，血糖只有在正常之上限或略高，當胰島素分泌能力不足以再代償時，血糖就會昇高，即所謂的糖尿病。

過去的研究顯示老化經常合併胰島素抗性，事實上糖尿病也是中老年人的重要疾病之一，隨著年齡漸增，糖尿病的罹患率也上昇，據研究飯前血糖每十年上昇 1-2 ng/dl，而飯後血糖則每十年上昇 15 ng/dl，據估計在 65 歲以上老年人中有近四分之一有糖尿病。

因為老化也常合併肥胖、體脂肪增多、活動力降低、血壓增高等，而這些都會導致胰島素抗性，所以老化究竟是不是不可避免會發生胰島素抗性，目前並無定論。部份研究指出維持理想體重，規則運動確可減少因老化引起的胰島素抗性。