

# 預防富貴病

## 留意二型糖尿病病徵

每年的11月14日為國際糖尿病日，由國際糖尿病聯合會（International Diabetes Federation）及世界衛生組織（WHO）發起，希望藉此提高全球對糖尿病的認識，同時紀念 Frederick Banting 的生辰。



撰文：關倩怡（資深營養師／香港保健食品協會會員）

**F**rederick Banting 是其中一位於1922年發現胰島素（Insulin）對血糖作用的人，就是因為這個重大發現，使糖尿病不再是不治之症。可是，由於人類對糖尿病的一知半解，忽略糖尿病對身體的影響，導致患糖尿病的人數持續上升。根據世衛的估計，全球大約有3.46億糖尿病患者，10年後死於糖尿病的人數將會上升50%，至2030年，糖尿病會由第十躍升至第七大死亡因素。

### 十人一糖尿

根據世衛的資料指，患二型糖尿病的人數佔整體糖尿病人數約九成，香港醫院管理局的統計指，香港大約有70萬人患糖尿病，若以此來計算，即屬二型糖尿病的人數超過63萬人。二型糖尿病（Type II Diabetes）又有被稱為「富貴病」，原因是與飲食過度豐裕及缺乏運動相關，遺傳因子和家族史會增加患病的機會。體重偏高或肥胖的人士患上二型糖尿病的機會較高，雖然二型糖尿病的發病年齡多為40歲後，但近年因為愈來愈多家

長怕子女「發育不良」，不斷催谷其飲食，導致兒童於小學階段便有肥胖問題，令二型糖尿病的發病年齡不斷下降。

二型糖尿病可稱為胰島素抗性糖尿病，是指身體能分泌胰島素，但因肥胖或其他健康問題導致胰島素的分泌量不足；又或是身體對胰島素的敏感度下降而減低身體使用及調節血糖的能力，使血液中的糖分（葡萄糖）增高，當血糖升高至一定程度，超出腎臟所能回收的極限時，這些糖分便會滲透到尿液中排出，故此稱為糖尿病。如果病情繼續不受控制，血糖持續處於高水平，就有可能會誘發不同的糖尿病併發症，導致器官受損、衰竭，甚至死亡。

### 糖尿病誘發的併發症

- ◆ **腦** —— 動脈血管硬化，增加中風風險。
- ◆ **眼睛** —— 超過十年病史的糖尿病患者易有糖尿病視網膜病變，可導致失明。
- ◆ **心臟** —— 心血管硬化，增加心臟病或心血管疾病風險。
- ◆ **腎臟** —— 腎臟病變，導致腎衰竭。

### 糖尿病徵兆

典型徵兆	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆「三多一少」：多吃、多尿、多喝、體重減少。</li> <li>◆有糖尿病家族病例</li> <li>◆曾患妊娠糖尿病</li> </ul>
其他徵兆	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆重複性發炎或感染</li> <li>◆傷口較難愈合</li> <li>◆容易疲倦</li> <li>◆皮膚異常乾燥痕癢</li> <li>◆視力模糊</li> </ul>

- ◆ 下肢（腳）—— 增加細菌感染的機會，減慢傷口愈合的速度，造成潰瘍，嚴重的需要截肢。
- ◆ 神經—— 神經細胞受損，或會長期感到刺痛或麻痺，若自主神經受損更有可能導致心悸或失禁等。

### 早作預防

糖尿病能誘發嚴重的併發症，只要仔細留意自己的身體變化，可及早發現糖尿病的徵兆，雖然二型糖尿病初期的徵狀並不明顯，所以定期做血糖相關的檢查是需要的，及早養成良好的飲食習慣及生活習慣、定期檢查血糖水平，是預防罹患二型糖尿病的第一步。

值得一提糖尿病患者的是，糖尿病對身體所造成的影響不可逆轉，不過，若能盡早改善日常的飲食習慣及生活習慣，病情是可以改善的，只要把血糖水平控制於正常範圍之內，便可大大降低糖尿病對身體的不良影響。

### 胰島素

當人進食後，食物在胃腸道被消化分解便會產生葡萄糖，葡萄糖經由血液運送至全

身，刺激胰臟釋出胰島素（Insulin）來幫助攜帶葡萄糖進入身體各組織細胞，再轉變成能量。如果沒有胰島素，或者身體各組織對胰島素沒反應（也稱不敏感），葡萄糖便不能被利用，血液中葡萄糖便會愈來愈多，含量上升。◆

### 血糖的相關檢查

測試血糖類別	空腹血糖 (FBG)	糖化血紅素 (HbA1c)	口服葡萄糖耐量測試 (OGTT)
檢測目的	測試空腹 8 小時或以上的血糖值	可得出測驗前 3 個月內的血糖平均數	測試飲用由 75 克葡萄糖沖製的糖水後 2 小時的血糖變化
正常血糖水平	<5.6mmol/L	<6.5%	<7.8mmol/L
血糖耐量異常	5.6-7.0mmol/L	—	7.8-11.1mmol/L
糖尿病	≥7.0mmol/L	≥6.5%	≥11.1mmol/L

### 正確的飲食習慣及生活習慣

飲食習慣	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 一日三餐，需定時定量。</li> <li>◆ 每餐以均衡為主，分量比例可參考美國農業部（USDA）的 MyPlate。</li> <li>◆ 晚餐後減少甜食</li> <li>◆ 戒掉宵夜</li> <li>◆ 切忌睡前 3-4 小時內進食</li> <li>◆ 戒酒</li> </ul>
生活習慣	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 每日運動半小時</li> <li>◆ 作息定時</li> <li>◆ 盡量增加日常活動量</li> <li>◆ 定期檢查血糖水平</li> </ul>

註：美國農業部於 2011 年推出「MyPlate」作為飲食指南標示，取代舊有的「食物金字塔」。

### 參考資料：

1. 10 Fact about Diabetes, September 2011, <http://www.who.int/features/factfiles/diabetes/facts/en/index.html>
2. 智友站（醫院管理局）  
[http://www21.ha.org.hk/smartpatient/tc/chronicdiseases\\_zone/details.html?id=98](http://www21.ha.org.hk/smartpatient/tc/chronicdiseases_zone/details.html?id=98)