

【糖尿病】拒做糖人！精明防治糖尿

香港资产管理区域 2018-10-15

PMDHK旧贴文：2017年11月17日



糖尿病为本港第十大常见致命疾病，本港患病人口更有上升趋势。据国际糖尿病联盟的数据显示，本港去年有近57万名糖尿病人，较前年增加3万人，发病率更为9.9%，较全球发病率8.3%，高1.6%。西化饮食，加上缺乏运动，亦较少人会定期验血糖，香港糖尿病联会推算，本港仍有近30万人患上糖尿病而不自知。

糖尿病的可怕之处，在于有致命可能，但发病早期却可以无声无息，不作任何检验，患者根本无从得知自己患病。

早期征状不明显



香港财富咨询顾问区域有限公司

刘咏恩医生指出，本港糖尿病人中，九成均为二型患者，发病原因是胰岛素分泌不足，以及身体对胰岛素反应不佳，产生抗阻。「二型糖尿发病早期可以全无病征或病征并不明显，直至血糖较高时，患者才有可能出现口干、口渴、尿频、体重下降等征状，个别更有可能严重至出现并发症如眼蒙、小便多泡、足部麻痹等。」

请病征隐于无形的糖尿病，需靠血糖检验或测试，才能确诊。目前用以诊断糖尿病的方法包括：

1 空腹血糖检测

为最方便的检测方法。患者需空腹8小时，再抽血验血糖。没糖尿病征的患者如两次空腹血糖值均为7mmol/L，便可确诊糖尿。



香港财富咨询顾问区域有限公司

2 口服葡萄糖耐糖测试



俗称饮糖水测试。饮用75克葡萄糖水，2小时后验血糖，数值如高于11.1mmol/L，便确诊糖尿。

3 糖化血红素检测



又称为HbA1c的糖化血红素数值，可反映过去2-3个月的血糖表现，如数值高于6.5%，患糖尿的可能极高。

刘医生表示，三种检测方法中以空腹血糖检测最方便，饮糖水则较费时，糖水亦较难入口。故标准诊断方法多会采用空腹血糖检测+/-糖化血红素检测。

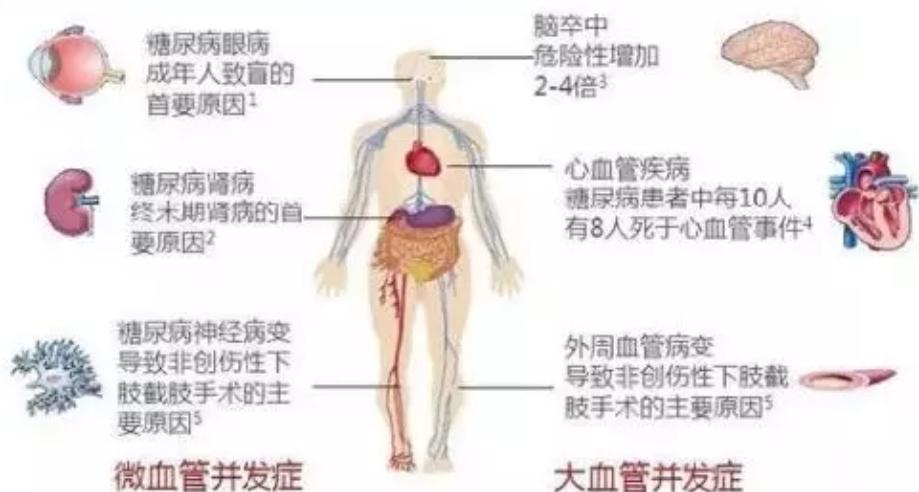
一旦确诊糖尿，建议尽快求诊，以评估血糖情况，对症下药。「视乎病情严重程度，国际糖尿组织的最新治疗指引为：药物、运动及饮食控制，以尽早将患者血糖值控制在正常水平，降低并发症可能。」

并发症检查不可缺

长期血糖偏高会引致并发症，积聚的糖分会破坏血管，引发微血管并发症如糖尿病视网膜病变、糖尿病肾病、糖尿病神经病变，严重有致盲、洗肾、截肢可能；大血管病变则会提升中风、心血管病及周边血管病变的风险。因此确诊糖尿病的患者，亦会一并安排接受并发症检查，包括检查肾功能、视网膜、蛋白尿等。

「确诊糖尿病时，患者可能已患糖尿病好几年而不自知，故有糖尿并发症亦不足为奇，因此需靠基本检查确定。」

糖尿病并发症的危害累及全身



糖尿病患者确诊时 **50%** 的患者患有糖尿病并发症

现时糖尿病药物选择不少，既有口服糖尿病药物，亦有针剂。

而且治疗方针较个人化，例如长者用药会以减少血糖过高或过低为目标，故不会控制得过紧。

口服药物



香港财富咨询顾问区域有限公司

1 双胍类

功能及好处：减少肝糖输出，提升胰岛素敏感度。

副作用：食欲不振、腹泻、恶心

2 磺酰尿素类

功能及好处：刺激胰脏分泌更多胰岛素，提升身体对胰岛素的利用，成效快速显著

副作用：可以引起低血糖，增加体重

3 格列酮类

功能及好处：增加人体对胰岛素的敏感度，令葡萄糖进入细胞，降低血糖水平

副作用：容易引起水肿、增加体重

4 二肽基肽酶-4(DPP-4)抑制剂

功能及好处：降低肠降糖素的分解，增加胰岛素分泌及抑制肝糖制造。低血糖机会少，较为安全。

副作用：肠胃不适，有文献指出会影响胰脏发炎，但其实风险甚低。

5 葡萄糖协同转运蛋白-2(SGLT-2)抑制剂

功能及好处：令糖分在小便中流失，减少血液中的糖分，可减轻体重及降低血压。

副作用：提升尿道发炎及生殖器感染，即阴道及包皮感染的风险。

针剂



1 胰岛素

功能及好处：能直接补充身体胰岛素不足，起效快且药效显著。

副作用：增加体重，容易引起低血糖。

2 胰高血糖素样肽1(GLP-1)

功能及好处：提高胰岛素分泌，抑制体内血糖素，减慢胃部消化速度，降低食欲，因而可控制体重。

副作用：头痛、肠胃不适如恶心。

至于选用何种药物，刘医生指需视乎患者病情而定。

「现时治疗方针会较个人化，例如年轻患者会倾向进取用药，甚至在有需要时早些使用胰岛素，以紧密控制血糖水平，减低日后出现并发症可能。而长者则希望可减少血糖过高或过低的危险性，因此不会控制得过紧。又如个别患者较为肥胖，便会选用能控制体重的糖尿药物。另外，药物的价钱亦是需要考虑的因素之一。」

勿忘良好生活习惯

西化饮食及不良生活习惯令糖尿病发病率增长及有年轻化趋势，但此病却非防不胜防。刘医生提供以下预防小秘方，可作为都市人的有用参考。

- 均衡饮食
- 三餐定时定量
- 多菜少肉
- 饮食少糖少油
- 保持正常体重
- 恒常运动，建议每星期至少做150分钟带氧运动
-

有直系亲属患糖尿病者，年过40应每年接受身体检查，验血糖，即使患上糖尿病，亦能及早发现及治疗。

一旦确诊，刘医生建议应尽快求诊，以评估血糖情况，对症下药。



保值增值 子女传承 健康养老 规避风险

关注: 点解右上角选择“查看公众号”或扫描左侧二维码进行关注

分享: 点解右上角选择“发送给朋友”或“分享到朋友圈”

香港财富咨询顾问区域有限公司
Portfolio Management District (HK) Limited

香港财富咨询顾问区域有限公司平台（本微信平台）所载内容为本公司编制，仅作参考用途，不保证所提供资讯的准确性和完整性。本平台内容仅供学习交流，并不构成在任何地区、国家向任何人发出的推荐或邀约。对构成任何人使用本资讯内容所引致的任何直接或间接损失均不承担任何法律责任。