

【糖尿病】年轻化成重担. 控制糖尿. 降冠心病风险

香港资产管理区域 2018-10-09

PMDHKI旧贴文: 2017年11月15日

糖尿病在香港、甚至全球也非常普遍，新症数字不断攀升，现时本港就有约70多万名患者；而随着人口老化及饮食习惯的改变，医学界估计到了2030年，本港的糖尿病患者将会激增至92万人，势必对整个医疗体系带来沉重负担。有内分泌及糖尿科专科医生提醒，糖尿病愈见年轻，如果管理不善，有机会引发多种心血管疾病，死亡风险可增加2至4倍。

内分泌及糖尿科专科刘咏恩医生承认，从临床所见，糖尿病确实有年轻化趋势，求诊的病人不乏三十多岁的年青人；亦有四十多岁的患者已出现「心血管疾病」并发症。「大部份糖尿病患者体型也较肥胖，而他们的糖化血红蛋白(HbA1c)每增加1%，小血管病变及心血管的风险就会相应增加37%及18%。」



三、四十岁已确诊糖尿病，对这班年轻患者有什么影响？

「糖尿病属于慢性病，基本上无法根治，需要长期服药甚至注射胰岛素来控制病情。年轻患者会担心自己变成长期病患，而且每日要定时服药或注射胰岛素也为日常生活及工作带来不便，长远来说对家庭也是一种负担。」虽然糖尿病无法完全治愈，不过刘医生解释，现时的降糖药已具有相当疗效，只要患者肯定时用药，再调节饮食及生活习惯，一般也可以有效控制病情。「糖尿病控制得好可以大大减少并发症如视网膜病变、肾衰竭、神经系统损坏、脚部坏疽、中风甚至心肌梗塞的机会；有研究指出，糖尿病人只要将糖化血红蛋白降低1%，其出现并发症的风险就可以降低约两成。」

降糖药物需留意低血糖症状

刘医生续称，现时治疗糖尿病的药物大多以口服为主，双胍类(Biguanides)就是一线的降糖药，它的作用是抑制肝脏释放过多糖份，亦可以增加细胞对胰岛素的敏感度，从而控制血糖。「双胍类在医学界已有悠久历史，亦有大量研究证实它在控糖及预防长期并发症方面均有成效，而且双胍类副作用轻微，服用后甚少出现低血糖症状。」刘医生补充，较新式的双胍类药物加入缓释技术，有助减少传统药物令患者出现肠胃不适及胀气的机会，从而增加病人对药物的耐受性。另一种常见的降糖药为磺胺尿素类(Sulphonylureas)，它可以刺激胰脏分泌胰岛素，惟同时会令患者有饥饿感，继而增加食量令体重攀升。「磺胺尿素的缺点是容易有低血糖症，患者起初会有肌饿感，当血糖值低于4mmol/L时，更会出现头晕、心跳、手震及冒汗等症状，严重者可以导致神经紊乱甚至昏迷。」刘医生提醒，糖尿病患者、尤其是职业司机或从事高危工作者需要特别小心低血糖症，以免引发严重意外。「如果患者必须服用磺胺尿素，除了要定时用药外，亦应随身带备苹果、饼干或果汁等高糖份食物，实时为身体补充葡萄糖。」

DPP-4有效控血糖不增体重

另一类口服药物为二肽酶抑制剂(DPP-4 inhibitor)，亦是目前最常用的降糖药之一，它可以单独使用，亦可配合双胍类提升控糖功效。「DPP-4抑制剂藉由减少内生性GLP-1被分解破坏，令到胰岛素作用延长，而且它的药效只在进食后才开始，可以避免患者出现低血糖症，亦不需要担心有体重增加问题。」权威医学杂志《新英伦医学期刊》就曾刊登一项名为TECOS的大型研究，证实DPP-4抑制剂如「西格列汀」不会增加患者出现心脏病或心脏衰竭而入院的风险，进一步肯定这种药物对心脏的安全性。至于SGLT-2抑制剂(Sodium-Glucose Co-transporter 2 inhibitors)亦是新型的糖尿病药物，它的作用是减少肾脏吸收糖份，并将多余的糖分经由尿液排出，达到直接降糖的效果。不过，由于药物的原理是令糖份直接经尿道排出，患者有机会增加尿道感染的风险。由于此药物应用时间较短，故作用仍有待观察。除了口服降糖药，部份患者确诊时糖化血红素已相当高，又或有口干、口渴、体重下降等明显病征，医生就会处方胰岛素针剂，再配以口服药物调节。「胰岛素大致分为短、中及长效，短效的胰岛素只针对控制病人于餐后的血糖值，而长效的胰岛素则药效较为稳定，不会令血糖有极大波幅，医生会因应病人的需要及生活习惯来处方合适的类型。」

混合式药物提高依从性

刘医生表示，明白到糖尿病人每日需要服用多种药物，尤其同时有血脂及血压问题的患者服药数量更多，日常生活上可能较难配合；不过忘记用药会令病情反复，长远更会令血糖指数失控引发严重并发症，故她提醒患者无论接受那一种治疗，也应遵从医生的指示定时用药。而近年医学界已有一些混合式的药物出现，其药效与分开服用两种药物相同，但可以减少服药数量，令患者的心理上较易接受，亦可增加患者对药物的依从性。



保值增值 子女传承 健康养老 规避风险

关注: 点解右上解选择“查看公众号”或扫描左侧二维码进行关注
分享: 点解右上解选择“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，不保证所提供提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。