

星島地區報

#1 防治糖尿病成迫切醫療課題 (2008 年 8 月 1 日)

糖尿病是全球高度關注的疾病。香港每十人便有一人罹患糖尿病，即現時糖尿病患者超過六十萬，數目十分驚人。迫在眉睫的是，糖尿病增長率極高，根據估計，到了 2030 年，香港將有雙倍增長至一百二十多萬糖尿病患者。

香港大部份糖尿病患者屬二型糖尿病。生活都市化是人們患上二型糖尿病的重要原因。現代人生活富裕，經常攝取過多能量，多出的能量未被身體完全消耗，變成脂肪，造成肥胖。肥胖人士缺乏運動，身體內器官對胰島素的敏感度下降，形成胰島素阻抗性，導致過多糖份積存在血液而形成二型糖尿病。

平時留意高危因素，便能了解自己是否屬於二型糖尿病高危一族：年齡越大、罹患二型糖尿病相對機會較大；留意家族有否糖尿病歷史；不健康的飲食生活習慣、缺乏運動、中央肥胖、體重超標（即身體質量指數 23 或以上）；出現高血壓或脂肪不正常等。只要出現上述一項高危因素，男士 45 歲後，女士更年期或 55 歲後，均應該每年進行糖尿檢查。如果目前未有發現這些高危因素，到年齡界線後亦應每三年進行一次檢查。

香港跟歐美國家糖尿病患率相近，而跟亞洲國家或地區比較，數字略為高一點。由於糖尿病患者數目日益增加，與糖尿病有關的併發症死亡率亦高，如何有效防治糖尿病已成迫切的醫療議題。

事實上，歐洲國家在防治糖尿病方面已取得進展。近年歐洲國家如法國、瑞士的糖尿病患者數字正漸漸回落，反映這些國家在飲食習慣、運動及生活質素方面所做的預防工作成效理想。相比香港糖尿病人數仍繼續攀升，並有年輕化的趨勢，如何更有效防治糖尿病是香港刻不容緩的工作。

預防糖尿病的方法其實是老生常談，注意飲食、積極運動、改善生活質素，減低出現肥胖、尤其是中央肥胖的機會，罹患糖尿病的風險自然降低。講求生活質素的歐洲國家已經掌握如何教導市民從生活方式降低患上糖尿病的機會。我們應細心參考，將之應用到香港之上。

香港肥胖醫學會會董李家輝醫生