

## 星島地區報

### #3 關注四大因素影響二型糖尿病治療 (2008年8月15日)

糖尿病可怕的地方在於引致微血管及大血管併發症，所以有一套「ABC」守則，專為糖尿病人而設，讓他們明白重要的健康指標，保持警覺，減低併發症出現的機會，亦幫助控制糖尿病病情。

所講「ABC」守則，當中的A，指糖化血紅素(HbA1c)，取其「A」為代表。病人從驗血了解糖化血紅素過去三個月血糖累積的情況。只要保持在6.5%至7%的理想範圍，因血糖導致的微血管併發症出現率機會便會降低。

B，指血壓 (blood pressure)，要求控制在130/80mmHg或以下。這比普通人的140/90mmHg的要求較嚴謹，這是為了更好控制糖尿病病情。

C，指膽固醇 (cholesterol)，標準是好膽固醇 (HDL)達1.1mmol/l以上，壞膽固醇(LDL) 2.6mmol/l以下。

保持理想的血壓和膽固醇度數，可減少因此兩項風險因素而引起的中風、心臟病及截肢等大血管併發症。由於二型糖尿病可同時出現微血管和大血管併發症，而且現時有至少五成二型糖尿病人死於心血管併發症，所以二型糖尿病人更應遵守「ABC」法則。

除了血糖、血壓和膽固醇三項因素外，中央肥胖亦是影響二型糖尿病治療的重要因素。中央肥胖引起的問題是體內的腹腔脂肪在活躍的新陳代謝過程中，釋出有害的游離脂肪酸，經血管傳遞至肝臟，有機會形成脂肪肝，使肝臟增加壞膽固醇份量，將膽固醇帶到其他器官的血管，令脂肪積聚，引致血脂異常，增加大血管併發症如心臟病的機會。

另外游離脂肪酸亦會傳遞至肌肉，擴散至其他器官，影響胰島素敏感度，出現胰島素抗阻性，使血糖度數上升。若果肥胖人士本身有二型糖尿病，便多了一項原因加劇游離脂肪酸的影響，令糖尿病病情惡化。

若果糖尿病人採取良好的飲食生活習慣，便能將「ABC法則」的三項因素－糖化血紅素、血壓和膽固醇指標控制在標準範圍內；加上積極減重，免去中央肥胖所帶來的威脅，便可以控制二型糖尿病病情，同時減輕併發症的威脅。

~ 完 ~

香港肥胖醫學會秘書李錦燕醫生