



## 高危人士之一：糖胖

2007年7月25日

上星期提及腰圍超過標準者需要減肥，倘若同時患有糖尿病，更須加倍小心，皆因兩者結合起來，所產生的健康風險更高。

西方醫學界近年興起一個新名詞 **diabesity**(中譯糖胖症)，即同時出現肥胖與糖尿。事實上，肥胖，特別是中央肥胖，會進一步削弱身體調節血糖的功能，令糖尿病情惡化。因此，患有糖胖症者，其出現併發症，例如心臟或冠心病、腦中風、腎病、視網膜受損等機會，遠較不肥胖的糖尿病患者高。

據研究，那些平日少做運動、肥胖、高血脂、高血壓、高膽固醇或曾產過巨嬰(體重超過 9 磅)者，皆屬糖尿或糖胖症的高危一族；此外，直系家屬曾患糖尿病者，亦可能受到遺傳。

無論如何，要預防糖胖，首要從控制體重入手，經常性的體能活動(每天約半小時)，能夠將患上糖尿病的風險減半。對於已患上糖胖的病人，運動更屬整個療程中不可缺少的一環，配合藥物治療，才能有效地控制血糖水平。

香港肥胖醫學會 council member 唐俊業教授

