

糖?!



都市隱形殺手糖尿病

據世界衛生組織的最新統計，2012年，全球的糖尿病患者已高達347百萬，當中約0.6%為香港人，即本港現有2百萬人以上為糖尿病患者，而且估計數字會持續上升。然而，每10名患者當中，有7位並不自知，眾多的隱形患者，告訴我們危機感不足，令糖尿病變成隱形殺手！

成因及病徵

糖尿病共分為兩類：

一型糖尿病 - 與遺傳及免疫系統因素有關

二型糖尿病 - 後天因素影響而成

社會上，患二型糖尿病的人士遠比一型糖尿病人多，原因在於年齡、不良飲食習慣、過量攝取糖分、肥胖(尤其中央肥胖)及缺乏運動等。

由於二型糖尿病的初期至中段均無明顯病徵，故患者較難發現。而且，即使外表看起來苗條健康，亦已有機會患上糖尿病。患者一般只會出現口渴和精神欠佳，直至出現併發症，方知道自己患病，但損害往往已傷及內臟，令創傷難以治理。

影響腎臟、血壓、心臟和腦部

糖尿病的成因主要為胰島素敏感度下降，或胰臟無法釋出足夠胰島素，導致被吸收的糖分未能轉化成肝糖。於是，過多糖分殘留血液運行，飆升的血糖可直接損害器官細胞。首當其衝的便是腎臟，長遠會使腎功能提早退化，繼而影響泌尿功能，令身體的水分和鈉平衡機制受干擾，間接提升血壓，最後禍及心臟和腦部。

身心障礙 糖尿病的惡性循環

糖尿病不但對人體產生壞影響，更對精神心理帶來壓力。美國糖尿病協會指出，糖尿病患者比健康人士患上抑鬱症的風險高，由於糖尿病患者的胰臟細胞受破壞，令身體荷爾蒙分泌失衡，引致抑鬱，抑鬱亦會加重糖尿病，形成惡性循環。



預防糖尿病

糖尿病發病率高、病徵難以發現，而且併發症出現前的「潛服期」長，絕對是預防勝於治療：

- 建議定期檢查身體
- 保持良好生活習慣和理想體重
- 多做運動
- 高纖飲食、進食定時定量

控制血糖水平 修護基因

另外，及早攝取修補基因的營養，可以減少器官細胞受破壞，調整新陳代謝和器官功能，延緩糖尿病。研究亦發現，不飽和脂肪酸Omega-3 EPA對長期病有益，包括有助提升胰島素敏感度，幫助控制血糖水平，對抗糖尿病發生。

資料提供：

陳亨利醫生 簡介

- 香港大學內外科全科醫學士
- 香港家庭醫學院院士
- 香港醫學專科學院院士 (家庭醫學)

