



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

糖尿冷知識



- 糖尿病已被世界衛生組織列入四大非傳染性疾病之一
- 糖尿病是2012年導致150萬人死亡的直接原因

- 世界衛生組織把糖尿病分為四個類型，分別是一型糖尿病，二型糖尿病，妊娠期糖尿病，和其他類型糖尿病。而我們最為常見的，則是第二型和第一型糖尿病
- 第二型糖尿病約佔全球糖尿病的9成

- 吸煙有機會令身體對胰島素產生抵抗
- 長期少於6小時及長達9小時或以上的睡眠時間有機會增加第二型糖尿病的風險
- 有抑鬱症和糖尿病和心血管疾病之間的聯繫的證據

- 「世界糖尿病日」定於每年11月14日，是由世界衛生組織及國際糖尿病聯盟於1991年共同發起，目的是喚醒全球對糖尿病的警覺
- 2007年，聯合國進一步將世界糖尿病日確立為聯合國日，足證糖尿病已成為全球重大威脅
- 根據國際糖尿病聯盟於2011年9月的最新公報，現時全球約有三億六千六百萬人患糖尿病。全球每年約有四百六十萬人死於糖尿病的併發症，即平均約每七秒便有一人死於糖尿病
- 據國際糖尿病聯盟估計，到了2030年，香港的糖尿病人數將激增至九十二萬人（即高百份之十三人口患病）

- 即使平時血糖控制穩定的人，於患感冒期間血糖值亦會變得波動

原因：止咳糖漿類藥物或一些感冒藥物的輔料蔗糖會使血糖升高；相反，有些添加了亞士匹靈成份的感冒藥物會加強降血糖藥物的效用，導致血糖降低，嚴重者還可造成低血糖昏迷，所以糖尿病患者切勿亂服此類藥物。如要使用，請向醫生或藥劑師查詢



- 檢驗尿液中糖分含量已不再為建議的自我監察方法，病人**應以血糖值監察日常血糖控制**

- 糖尿眼及糖尿腳分別有機會導致**失明及需要截肢**

- 接近所有的一型患者和超過六成的二型患者，會於斷症後的二十年内患上糖尿眼

- 每年約有 200 名病人因糖尿眼而失明



- **糖尿眼於早期並無徵狀**

- 糖尿病除了可造成糖尿眼及糖尿腳，還會增加**心血管疾病腎及衰竭**的風險

- 曾患妊娠性糖尿病的婦女，8年後約有9%人患上2型糖尿病，而15年後估計高達24.4%的婦女患有此病（風險高於8倍），而患高血壓風險則高於3倍

- 妊娠糖尿病患者所誕下的子女，研究發現有些兒童於8歲時已出現較明顯的健康問題，如患有高血壓和異常血脂水平

- **曾患妊娠性糖尿病的婦女及其子女，應盡量採取健康的生活方式**，包括健康飲食習慣(低鹽、低糖、低脂肪和高纖維)，進行適量帶氧運動、保持理想體重，有助預防代謝綜合症及糖尿病

- **曾患妊娠性糖尿病的婦女應最少每3年檢查血糖一次**

- 糖尿病除了會引致嚴重併發症，如心臟病、中風及腎衰竭等，還會對**口腔健康**所帶來的問題及影響。如果血糖控制不理想，糖尿病人患上牙周病的機會都較一般人為大。原因是**糖尿病人的免疫系統不足以有效預防牙細菌滋生**，加上牙周組織的再生能力未及修補牙肉損傷，令牙肉容易受到細菌感染，牙肉組織受破壞，造成牙周病

參考資料：

- <http://www.hkappo.org.hk/>
- <http://www.diabetes-hk.org/home>
- <http://www.who.int/features/factfiles/diabetes/en/>
- <http://www.idf.org/>



以上資料只供參考