



世界衛生日2016

# 打敗糖尿病



香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

4月6日是每年的世界衛生日。

本年度世衛組織就糖尿病作出呼籲，並強調需要加強對這一疾病的預防和治療。

以下列出了一些與糖尿病相關的重要事實，  
大家應多加關注並提高對預防和管理糖尿病的意識

## 第七大

據預測，到2030年糖尿病將成為全球**第七大死亡原因**。預計於未來10年，由糖尿病造成的死亡總數將增加五成以上。



## 4.22億

2014年，估計全世界有**4.22億人患有糖尿病**。糖尿病正在成為一種全球性流行病，並且與體重過重、肥胖和缺乏運動的情況迅速增多有關。



## 150萬

於2012年，估計全球由**糖尿病而直接造成的死亡個案約有150萬**。數據顯示全球因糖尿病而造成的負擔正在日益加重



## 發展中國家 > 發達國家

**八成的糖尿病死亡情況均發生在低收入和中等收入國家**。在發展中國家，患者的年齡大多在35歲至64歲之間。在發達國家，大多數糖尿病患者已過退休年齡。



# 兩種形式

糖尿病有兩種主要形式，分為一型或二型糖尿病。一型糖尿病的特徵是缺乏胰島素分泌能力，二型糖尿病則是由於自身無法有效利用胰島素造成。



# 二型 > 一型

二型糖尿病比一型糖尿病更為常見。二型糖尿病約佔全球糖尿病總數的九成。發生在兒童身上的二型糖尿病數目在世界各地均已增加。在某些國家，它幾乎佔兒童和青少年新診斷病例的一半。



# 失明主因

糖尿病是造成失明，截肢和腎衰竭的主要原因。若糖尿病控制不當，血糖長期偏高，血管和神經系統容易受到損壞，令身體器官長期受損，嚴重可導致失明、截肢和腎衰竭等並發症。



# 可以預防

二型糖尿病是可以預防的。每天30分鐘中等強度的運動和健康的飲食習慣可以大大減少罹患二型糖尿病的風險。一型糖尿病因與遺傳有關而難以預防。



## 參考資料：

- <http://www.who.int/campaigns/world-health-day/2016/en/>
- [http://www.chp.gov.hk/tc/view\\_content/43772.html](http://www.chp.gov.hk/tc/view_content/43772.html)
- [http://www21.ha.org.hk/smartpatient/tc/chronicdiseases\\_zone/details.html?id=98#8](http://www21.ha.org.hk/smartpatient/tc/chronicdiseases_zone/details.html?id=98#8)
- <http://www.diabetes-hk.org/home>

以上資料只供參考

更新日期: 2016年4月25日

