

早發現早防治——糖尿病

糖尿病普遍及年輕化

最近，中文大學香港糖尿病及肥胖症研究所公佈了一項研究，根據研究統計表明，在香港，糖尿病的發病人口超過 10%，而在內地，有近九千二百萬的成年人患有糖尿病，佔總人口約 9.7%（2010 年）。

中大的研究分析了一萬多個糖尿病個案，發現糖尿病有年輕化趨勢，並且患病者不一定是肥胖人士，正常體重約佔 30%。其中早發性（是指 40 歲之前發病的患者）的糖尿病人，約佔 23%，他們平均為 30 歲確診。至 2030 年，早發性糖尿病人預測將增加兩倍。而糖尿病約六成的病人有家族史，並且對於有糖尿病家族史的人群其患病風險增高 3-6 倍。因此，中大陳重娥教授指出有家族史的病人應該從 30 歲開始，要定期去檢查血糖，以便及早發現，及早治療。

運動飲食控血糖

醫管局對於這類慢性疾病，特地發展了跨專科的健康風險評估及跟進護理計劃（Multi-disciplinary Risk Factor Assessment and Management Programme (RAMP)），根據該計劃，醫管局在各區聯網內特定診所成立由護士、營養師及藥劑師等醫護專業人員所組成的跨專業團隊，這些專業醫務人員會為糖尿病人定期驗血，以監控血糖，控制糖化血紅蛋白（HbA1c），並去教導他們如何控制飲食及安排合適的運動，預防其病情惡化，若能將血糖、糖化血紅蛋白及生活方式控制好，則可以減低糖尿病併發症的風險。

糖尿病併發症危險多

若上列情況控制欠佳，會出現許多的併發症，例如糖尿病足、糖尿病腎病、眼病、血管及神經病變等。根據上述中大的研究報告，糖尿病人出現心血管疾病的機率比正常人高約 48%，腎病發病率高 35%。而據世界衛生組織的一份報告顯示，糖尿病是導致失明、截肢和腎衰竭的首要原因，預計到 2030 年，糖尿病將上升成為世界排名第七的疾病致死原因。醫管局統計顯示，在末期腎衰竭需要洗腎（腎透析）的病人中，糖尿病人所佔比例由 10 多年前的 1/4 增至現今約半數病人，可見，西藥在防治糖尿病腎病方面的療效並不十分理想，而最終病人可能需要腎移植手術。這不但對醫療服務與經費構成龐大的壓力，也使病人與其家人的生活質量大受影響。

中西結合防治併發症

香港中文大學梁秉中教授曾進行隨機對照實驗發現，使用中藥可減少糖尿病足截肢的機會。而內地亦有不少相關的糖尿病研究表明，運用中醫藥治療糖尿病能夠降低糖尿病併發症的發病率或減慢其惡化的步伐。對於這些併發症，中醫及西醫治療的重點都應為儘早預防及治療。香港中西醫結合醫學會現正進行一項糖尿病的研究，為了使糖尿病腎病病人能夠及早進行治療，提供了免費的糖尿病腎病中醫治療服務，這項服務將會為糖尿病腎病的患者進行身體評估，然後由大學等的中醫診所進行中醫診治並免費提供中藥。有興趣的讀者可致電：2817-7725 進行諮詢。

糖尿病提早預防

對於糖尿病應該早防早治，說到「早」，其實應該從「圍產期」開始注意。七月二十六日，適逢衛生署、醫院管理局及聯合國兒童基金會（UNICEF）共同舉辦「國際母乳哺育周」的啟動禮。高永文局長在活動中表示，世界衛生組織有足夠的科學證據證明，初生嬰兒食用奶粉而不食用母乳，容易引起肥胖，這是兒童肥胖及兒童糖尿病的一個重要原因。瑪麗醫院兒童及青少年科黃明沁醫生在這次演講中指出，母乳可為嬰兒提供適量的營養、微量元素、免疫功能等，遠遠比奶粉較多、較佳，呼籲所有的媽媽為了孩子的健康，應該百分之百用母乳來餵養嬰兒，最少也要餵食六個月，並且時間越長越好。

「圍產期」包括懷孕前後的時間，小童肥胖的原因由母親懷孕前已開始，所以我在此有一個提早預防的三步曲推薦給大家。這就是：媽媽懷孕前要注意體重保持正常（身高體重指數 BMI < 23）；在懷孕時體重增加的不要太多（< 10kg），這樣在嬰兒出生時就不會太胖；在孩子出世後，媽媽一定要用母乳餵養，以減少其肥胖的風險，亦會有助嬰兒減少敏感及感染的機會。

黃譚智媛 醫生

筆者是香港中西醫結合醫學會前會長