

糖胖症 對抗六部曲



想知道更多糖胖症的控制及治療方法，
立即向醫生查詢



九龍長沙灣道928-930號時代中心
20樓2001-02室
電話：2723 2087
傳真：2723 2207
電郵：info@diabetes-hk.org
網頁：http://www.diabetes-hk.org

英國阿斯利康藥廠全力支持



糖胖症 風險高 控糖 減重 要做好

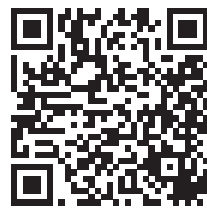
飲食失衡

缺乏運動

忽視高危因素



正視糖胖症，立即睇片



正視糖胖症
關鍵在控糖減重

糖胖症 關我事?

- 1 糖胖症是指糖尿病患者的體重超標或肥胖¹
- 2 超標的定義為體重指標(BMI)大於或等如23kg/m²，患病風險會隨體重增加而上升²：



BMI

體重指標 (BMI) = $\frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(米)}^2}$

	體重指標(BMI) (kg/m ²)
過輕	< 18.5
正常	18.5 - 22.9
超重	23.0 - 24.9
肥胖	≥25

- 3 中央肥胖 (俗稱「大肚腩」)，即腹部積聚過量脂肪，患病風險一樣高²

腰圍

≥90厘米/35.4吋

≥80厘米/31.5吋

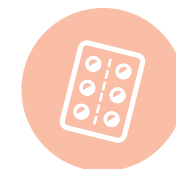
- 4 數據顯示，多達**90%**三型糖尿病患者屬體重超標或肥胖³

認識不會增加體重的藥物^{7,15}



部份傳統糖尿藥物有機會增加體重，以下是不會增加體重的控糖藥物：

藥物類別	功能	對體重的影響
雙胍類 (Biguanides)	減少肝臟製造葡萄糖，增加身體對胰島素的敏感度	—
DPP-4抑制劑	刺激胰臟細胞分泌胰島素和抑制肝糖生產	—
SGLT2抑制劑	降低腎臟回收葡萄糖的能力，讓糖分隨尿液排出體外，不依賴胰島素，有助控制血糖、體重及血壓 ¹⁷	↓
GLP-1受體刺激劑	仿造人體腸道內天然GLP-1來提升胰島素分泌及抑制升糖素	↓



Reference:

1. Serván, Nutr Hosp 2013;28(Supl. 5):138-143 <http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/6929.pdf>
2. WHO/IASO/ICDE. The Asia-Pacific perspective: redefining obesity and its treatment. Health Communication Australia Pty Ltd; 2000.
3. World Health Organization, Obesity and Overweight Fact Sheet, Accessed from: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/media/en/gsf Obesity.pdf>
4. American Diabetes Association website <http://www.diabetes.org/diabetes-basics/diagnosis/>
5. Yang W, et al. N Engl J Med. 2010 Mar 25;362(12):1090-101
6. World Health Organization (WHO). Global Health Risks report, 2014. http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/GlobalHealthRisks_report_part2.pdf
7. Inzucchi SE, et al. Diabetes Care 2015;38:140-149
8. Oldridge et al. J Clin Epidemiol 2001;54:928-34
9. Kalra S. Recent advances in endocrinology. 2013; 63(4):532-534
10. IDF Diabetes Atlas Seventh Edition 2015. The International Diabetes Federation. <http://www.idf.org/about-diabetes/facts-figures>
11. Nakagami T, DECODA Study Group. Diabetologia. 2004 Mar;47(3):385-94.
12. Wing RR, et al. Diabetes Care. 2011 Jul;34(7):1481-6
13. Norris SL et al. (2004) Arch Intern Med 164: 1395-404
14. Stratton IM, et al. BMJ. 2000 Aug 12;321(7258):405-12
15. Smart Patient, Hospital Authority http://www21.ha.org.hk/smartpatient/tc/chronicdiseases_zone/details.html?id=98
16. Hong Kong Diabetic Association website https://www.hkda.com.hk/index.php?_a=viewDoc&parent_id=&docId=120
17. Inzucchi SE, et al. Diabetes Care. 2015 Jan;38(1):1140-9

1 自我監測血糖水平

透過「拈手指」，定期監察血糖，量度包括空腹血糖、餐前及餐後兩小時的血糖數值(空腹血糖維持4-6mmol/L，餐後兩小時血糖低於8mmol/L)¹⁵。



2 恆常運動

每日至少30分鐘中等強度運動，以控制體重，亞洲人的理想體重指標為18.5-22.9kg/m²。同時亦要定期量度腰圍及避免有大肚腩，以減低中央肥胖機會。

3 健康飲食

維持定時定量及三低一高(低糖、低鹽、低油及高纖維)的飲食習慣，每餐進食適量的碳水化合物；小心誤墮「低糖」陷阱和「隱藏醣分」如水果、藥材等食物，仔細閱讀食品標籤¹⁶。

4 定期接受糖尿病併發症檢查

5 戒煙及減少飲酒



糖尿病指數你要知⁴ (符合其中一項)

	空腹血糖值 (mmol/L)	75克口服葡萄糖耐量測試 糖負荷後2小時血糖 (mmol/L)	糖化血紅素 (HbA1c)
正常	<5.6	<7.8	<5.7%
糖尿病前期	5.6 - 6.9	7.8 - 11.0	5.7 - 6.4%
糖尿病	≥7.0	≥11.1	≥6.5%

糖尿與肥胖息息相關

■ 肥胖會大大增加患上糖尿病的風險⁵



體重指標(BMI) (kg/m ²)	糖尿病患病率(%)
18.5 - 24.9	7.6
25.0 - 29.9	12.8
≥ 30.0	18.5

- 肥胖會令體內胰島素的敏感度降低，令身體對胰島素的需求倍增，從而影響血糖水平
- 當身體血糖處於過高水平，過多血糖會轉化成脂肪，積聚在身體表層或內部組織，造成肥胖
- 肥胖增加44%的糖尿病負擔⁶
- 除了糖尿病，肥胖同時會增加患上這些疾病的風險：



糖尿藥與體重的關係？

部份傳統糖尿藥在有效降低血糖的同時，有機會令患者體重增加⁷，原因是該類藥物可能引發低血糖症，使患者容易感到飢餓，而令患者傾向增加熱量攝取



糖胖症有幾危險？

- 1 糖胖症患者的死亡風險較一般人高7倍⁸
- 2 糖尿病是十大亞洲死亡殺手之一⁹；全球每6秒就有一人死於糖尿病相關疾病¹⁰
- 3 血糖持續過高會導致代謝紊亂，容易引起併發症包括心血管疾病、視網膜病變、腎衰竭及截肢等，更會令器官長期受損及衰竭¹⁰
- 4 血糖管理不善容易令餐後血糖急升，研究發現餐後2小時血糖過高，出現心血管病風險較一般人高近3.4倍¹¹



控糖減重降風險

研究指出，糖尿病患者只要減輕體重2-5% (即100磅減去2-5磅)：

- ✓ 血糖改善的機會達七成半¹²
- ✓ 糖化血紅素(HbA1c)改善的機會達八成¹²
- ✓ 有助降低血脂及血壓¹³

而糖化血紅素(HbA1c)每下降1%，即可大大減低併發症出現或死亡的風險¹⁴：

因糖尿病死亡	21%
心肌梗塞	14%
中風	12%
下肢截肢 / 周邊血管疾病	43%
微血管疾病	37%
接受白內障摘除手術	19%

下降

