

## 診斷糖尿病及前期糖尿病之指標

	空腹血糖值 (mmol/L)	餐後2小時血糖值 (mmol/L)
正常	<5.6	-
前期糖尿病 葡萄糖耐量 異常(IGT)	<7.0 及	≥7.8 - 11.0
前期糖尿病 空腹血糖 異常(IFG)	5.6 - 6.9	-
糖尿病	≥ 7.0 及/或 或偶然血糖值 ≥ 11.1 及出現有關 徵狀	≥ 11.1

## 何謂糖尿病的併發症？

糖尿病若控制不當，血糖長期偏高，可導致併發症出現。併發症可分為急性和慢性兩種。急性是指血糖過高或血糖過低的現象。慢性主要是指血管和神經系統受到損壞，令身體器官壞死，而喪失功能。

## 如何「遠離糖尿」？

1型糖尿病雖然是不可預防的，但2型糖尿病可以。如要遠離2型糖尿病，必須改善不良飲食習慣，多做運動。另外，亦需注意保持理想體重、戒掉煙酒等不良習慣、減少生活壓力和保持身心愉快。高危人士最理想是每年定時接受身體檢查，並及早處理引致糖尿病的高危因素（例如肥胖）。需要時，可尋求專業人士的協助，聽取他們的忠告及建議。

糖尿病的併發症包括：

- 中風
- 心臟病
- 腎衰竭
- 視網膜病變引致失明
- 足部潰瘍和壞疽導致截肢

## 誰是高危人士？

如直系親屬患糖尿病、患有高血壓、高血脂、低血糖耐受性、曾生產過重嬰兒（4kg或以上）的婦女、體重過高、40歲以上的中年人士，都屬於高危人士。

如想知道自己是否屬於糖尿病高危人士，您可以嘗試解答背頁「自我評估表」內的問題，作自我初步評估。

# 遠離糖尿

## 認識糖尿病

## 為什麼要認識糖尿病？

- 全球每10秒就有1人  
死於糖尿病併發症
- 香港現約有70萬人患上糖尿病，  
即每10個人當中便有1人是病患者
- 不少的香港人都屬於高危一族，例  
如有不良飲食習慣、生活壓力、缺乏運動及肥胖等問題



## 何謂糖尿病？

糖尿病是屬於一種內分泌失調的疾病，是身體胰島素分泌不足，或對胰島素產生抗拒，或兩種現象同時出現而導致血糖過高，碳水化合物、脂肪及蛋白質代謝紊亂；部份患者過多的糖經尿液排出，出現糖尿現象，所以稱之為「糖尿病」。英文醫學名稱為「Diabetes」（多尿症）或「Diabetes Mellitus」（糖尿病）。而中國古代就稱之為「消渴」，這個名稱亦與它的多渴徵狀相關。

## 胰島素是什麼？

胰島素是荷爾蒙，由胰臟分泌出來，主要作用將血液內的葡萄糖轉為所需能量，控制身體的血糖值。理想的血糖值約為4-6mmol/l(空腹)或8mmol/l以下(進食後2小時)。

## 糖尿病有何徵狀？

部份的糖尿病患者會出現**多吃、多喝、多尿或小便頻密、體重下降、容易疲倦及易受感染等徵狀**。由於部份患者沒有徵狀，延誤至併發症出現後，才察覺患上糖尿病。

## 糖尿病有多種類型？

類型	病因	相關原因	發病年齡	治療方法	在亞洲發生率
1型	不能製造胰島素	與自身免疫系統有關	一般在童年或青年時期出現	主要透過每日注射胰島素控制血糖	約佔糖尿病人口之5%
2型	胰島素不能發揮功效	與遺傳、不良飲食習慣、肥胖及缺乏運動因素有關	會隨著年歲胰臟老化而增加患病的機會	可透過飲食，運動或加上口服降血糖藥或注射胰島素控制病情	約佔糖尿病人口之95%

## 如何診斷糖尿病？

一般醫護人員會詢問求診者相關的資料，作初步的評估，例如有否出現以上類似的徵狀或併發症，或以上提及的高危因素等情況；並作一些簡單的檢查，包括量度身高、體重、血壓及驗小便等。然後替病患者驗血，作進一步檢測血糖、血脂等數值，或甚至會要求求診者**進行耐糖測試**(簡稱飲糖水測試)，了解求診者的血糖耐受性有否異常。

## 何謂前期糖尿病？

前期糖尿病是指患者出現空腹血糖異常(IFG)及/或葡萄糖耐量異常(IGT)的情況，他們的血糖值雖未達診斷為糖尿病的標準，但卻高於正常。診斷空腹血糖異常(IFG)，需要空腹驗血糖；而診斷葡萄糖耐量異常(IGT)，則需做耐糖測試(意思是服下75克葡萄糖後2小時抽血檢驗)。兩項測試的結果可能會出現差異。大量證據顯示葡萄糖耐量異常人士不僅是患糖尿病的高危一族，而且患心血管病的機會亦較高。(有關指標可參閱背頁的「診斷糖尿病及前期糖尿病之指標」)

## 自我評估表

- |                              | 是                        | 否                        |
|------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 我的直系親屬〔例如：父母、兄弟姊妹、子女〕患有糖尿病 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 我患有高血壓                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 我患有高血脂                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 我的葡萄糖耐量偏低                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 我曾有妊娠性糖尿病史                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 我的體重過高                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 我是40歲或以上的中年人士              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

如發現2個答案或以上為「是」，都屬於高危一族，建議注重運動及飲食，並每年作定時身體檢查。及早發現，有助控制病情，預防併發症的出現。如有疑問，可請教你的家庭醫生。



## 香港糖尿聯會

於1996年成，立乃政府註冊的非牟利慈善機構，宗旨是為糖尿病患者服務，並促進各界人士對糖尿病的認識及關注，以期改善糖尿病的治理和預防。

地址：九龍長沙灣道 928-930號  
時代中心 20樓 2001-02室

電話：(852) 2723 2087

傳真：(852) 2723 2207

網址：<http://www.diabetes-hk.org>

編刊日期：2009年6月