

Panel 1, 60 x 160cm

香港糖尿聯會  
Diabetes Hongkong

「正視糖尿 活得精彩」計劃  
遠離糖尿校園行動

**計劃背景** 肥胖人士患上糖尿病的機會比其他人高，而近年學童肥胖發生率的高企現象，加劇了糖尿病年輕化的趨勢。

**目的** 喚起學童、教師及家長對肥胖問題及糖尿病的關注，灌輸建立良好生活模式的知識和技巧，藉此讓學童健康成長，遠離疾病。

**對象** 本港小學生、教師及家長

香港糖尿聯會是本港註冊的慈善機構，宗旨是服務糖尿病患者，並促進各界人士對糖尿病的認識和關注，以加強糖尿病的預防和治理。  
聯絡電話：27232087 網站：www.diabetes-hk.org

1

Panel 2, 60 x 160cm

香港糖尿聯會  
Diabetes Hongkong

認識兒童肥胖

**肥胖的成因**

- 遺傳
- 不良的生活及飲食習慣
- 缺乏運動

**脂肪細胞生長過程**  
肥胖與身體脂肪細胞的數量及體積有密切關係

小兒在一週歲  
身體脂肪細胞的數量及體積會增加

十二歲  
不肥胖的話，脂肪細胞大致會維持不變

青春期  
脂肪細胞的數量更會終生固定

成年後  
如肥胖，就只有脂肪細胞體積增大的現象，數量是維持不變的

**肥胖對學童的不良影響**

**生理方面**

- 誘發多種慢性疾病，例如：糖尿病、高血壓、冠心病、睡眠窒息症等，嚴重更會危及生命
- 肥胖的兒童往往因缺乏運動而影響發育，使身材變得矮胖
- 肥胖的兒童往往愛吃甜食，亦容易罹患蛀牙

**心理及社交方面**

- 肥胖會帶給兒童在生活上很多不便，例如運動能力降低、行動較遲緩
- 矮胖身材使形成自卑感
- 影響社交生活及造成心理壓力

2

Panel 3, 60 x 160cm

香港糖尿聯會  
Diabetes Hongkong

認識糖尿病

**流行情報**

- 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
- 原因與港人的不良飲食習慣、生活壓力、缺乏運動及肥胖有關

**胰臟功能**

胰臟是我們身體的器官之一，作用是分泌胰島素來幫助血液內的葡萄糖轉化為能量，供給身體所需。如果缺乏胰島素，便會導致血糖過高而形成糖尿病。

**徵狀**

多渴 多吃 容易疲倦 多尿或小便頻密 體重下降 易受感染 但大部份均沒有任何徵狀

**糖尿病類型**

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	會隨着年齡、不良飲食習慣、肥胖及缺乏運動而增加患病機會	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%

**慢性併發症**

身體血糖長期偏高，可導致慢性併發症出現，包括：

- 失明
- 心臟病
- 腎衰竭
- 足部瘡
- 血管及神經重損

3

香港糖尿聯會  
Diabetes Hongkong

OPERATION SANTA CLAU  
South China Morning Post

## 「胖糖」的關係

**病理因素**

- 肥胖與2型糖尿病有密切關係
- 過肥會增加患上糖尿病的機會
- 身體的胰島素功能不能正常運作是其中一個引致血糖高的原因
- 如身體累積過多的脂肪，便會破壞胰島素的正常功能



**相關的原因** 大部份的2型糖尿病人都有以下的問題:

- 患有高血脂、高血壓
- 過重/肥胖情況
- 缺乏運動
- 無注重健康飲食
- 整個家庭沒有建立健康生活模式

**總結**

- 要減少因肥胖而患上糖尿病的發生率，均衡飲食、恆常運動、保持適中的體重是必須的。
- 當發現有超重現象時，必須加強管理，注意飲食及加強運動。
- 需要時，尋求專業人士的協助，及早定下減磅的計劃，並落實執行，達至成功。
- 家長要注意自己小童的體重，要及早替子女養成良好的飲食模式，耐心地協助他們改掉偏食習慣，督促減少進食高熱量及高脂肪的食物，並鼓勵他們多做運動。
- 家長本身就要以身作則，做個好榜樣。無論家長或學校，都有責任提供健康的食物給學童，以防止學童長期進食不健康的食物而導致肥胖。



4

香港糖尿聯會  
Diabetes Hongkong

OPERATION SANTA CLAU  
South China Morning Post

## 「遠離糖尿」小貼士

由於肥胖會增加患上糖尿病的機會，所以「遠離糖尿」最有效的方法是保持理想的體重，改善不良飲食習慣，多做運動，保持身心愉快，避免過重或肥胖。小朋友，一齊來預防肥胖吧！



**預防肥胖方法**

**運動方面**

- 選擇進行一些帶氧的運動，例如跑步、游泳、打球、踏單車、跳舞、行山等
- 每天理想做30分鐘，並持之以恆
- 多參與體育活動，例如體育堂、競技活動、運動比賽
- 培養最少一種的運動作為興趣
- 利用日常生活，增加身體活動量，例如行樓梯代替搭電梯，幫父母做家务
- 增加戶外活動，減少看電視、玩遊戲機及打電腦
- 需要時可請教體育老師或醫護人員

**飲食方面**

- 要減少高熱量及高脂肪的食物
- 選取高纖、低糖、低油、低鹽的食物
- 以開水代替汽水或高糖飲料
- 戒掉零食
- 培養均衡飲食的良好習慣
- 需要時可請教營養師或醫護人員

**知識方面**

- 認識及運用食物金字塔的原則
- 學習及進行帶氧的運動
- 多參與有關健康生活的講座、工作坊等教育活動
- 透過書本、網站、報章閱讀相關的資料



**家長及老師的角色**

- 應提供健康的飲食給學童，並鼓勵他們多做運動
- 多舉辦相關的活動（例如健康週、工作坊、運動會等），以提昇學童健康方面的知識和學習機會
- 對於肥胖的學童應給予支持，並協助他們解決肥胖問題
- 對於高危兒童（例如肥胖、患有高血壓、高血脂），最理想是每年定時安排他們接受身體檢查
- 建立健康生活模式，做一個好榜樣

5