

「正視糖尿 活得精彩」計劃

贊助

遠離糖尿 校園行動

關注糖胖 您我做到

## 誰是糖尿病高危人士？

## 誰是糖尿病高危人士？

- 糖尿病的流行情況
- 何謂糖尿病
- 糖尿病的種類
- 糖尿病的高危人士
- 如何有效地預防糖尿病

香港糖尿聯會  
www.diabetes-hk.org

## 糖尿病的全球趨勢

而根據國際糖尿病聯盟2009年最新推算，全球患糖尿病的人數，2010年將達至2.85億，而到了2030年將遞增至4.38億

香港糖尿聯會  
www.diabetes-hk.org

## 糖尿病的全球趨勢

預計全球糖尿病患者人數

資料來源：IDF Diabetes Atlas, Forth Edition, 2009

香港糖尿聯會  
www.diabetes-hk.org

## 糖尿病香港上升的趨勢



World Health Organization

在香港現時約70萬人患糖尿病 (1/10)  
世界衛生組織估計，到2025年，  
香港糖尿病人將增至120萬人

## 糖尿病死亡人數

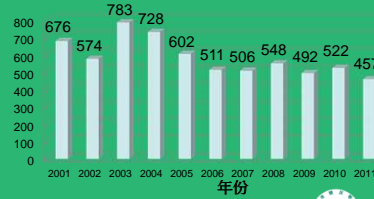


國際糖尿病聯合會 IDF 2006:  
全球每年有3千2百萬人死於慢性併發症



香港糖尿病死亡人數  
2001 - 2011年

每10秒1個死亡



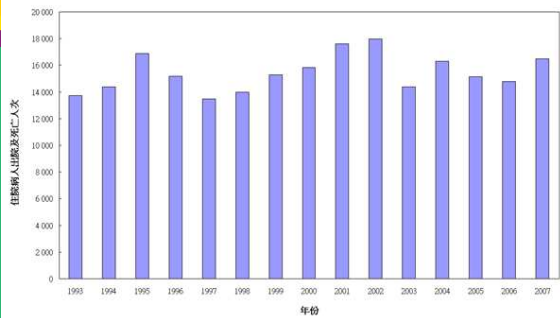
資料來源: 衛生署



香港糖尿聯會  
www.diabetes-hk.org

## 糖尿病

一九九三年至二零零七年糖尿病的住院病人出院及死亡人次

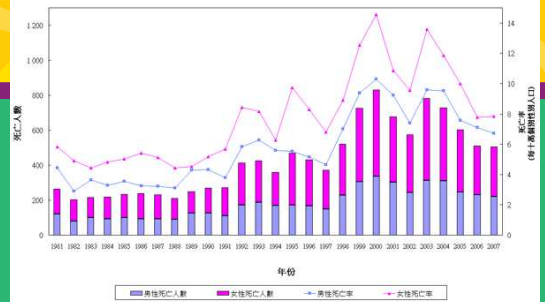


資料來源: 衛生署



香港糖尿聯會  
www.diabetes-hk.org

一九八一年至二零零七年糖尿病的死亡人數及死亡率

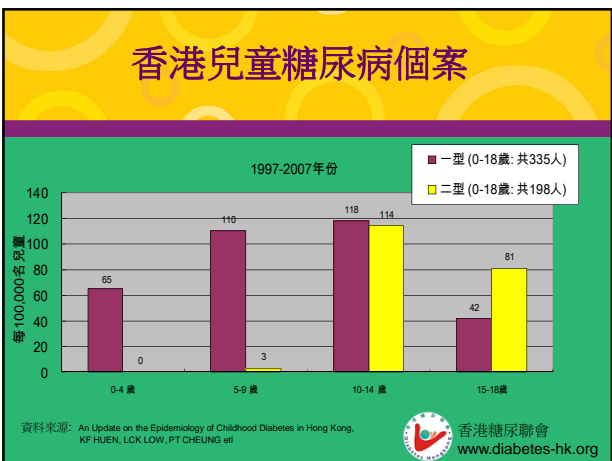
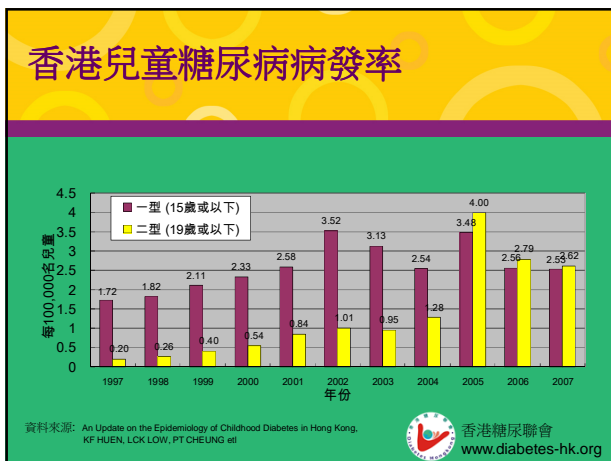
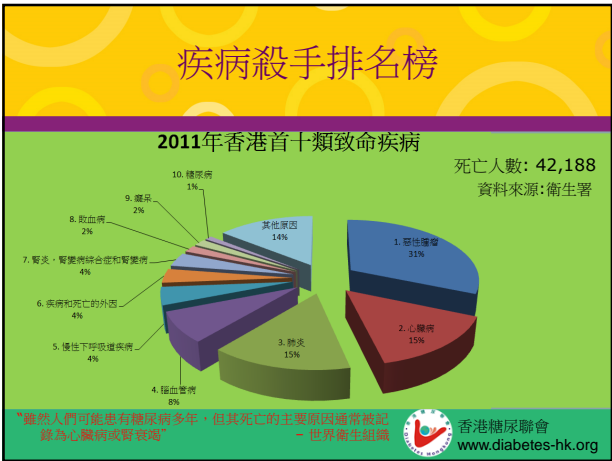
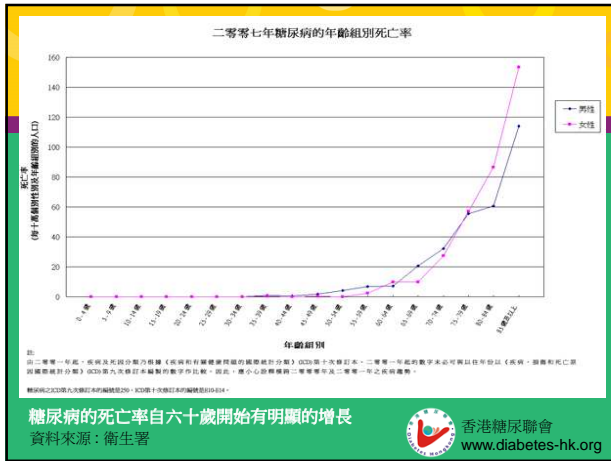


糖尿病是二零零七年香港女性的第九位致命疾病。由一九八一年至二零零七年，女性糖尿病的死亡人數及死亡率均較男性高(除了一九八九年女性及男性的死亡人數相同之外)。糖尿病的死亡人數及死亡率自二零零三年出現下降的趨勢。

資料來源: 衛生署



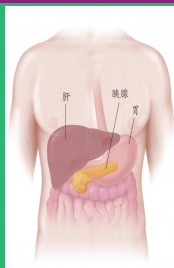
香港糖尿聯會  
www.diabetes-hk.org



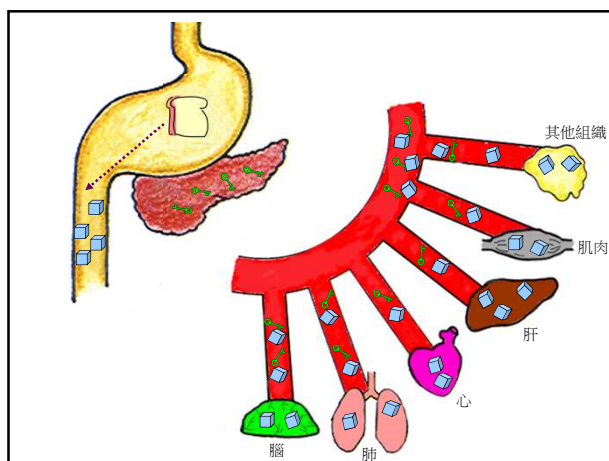
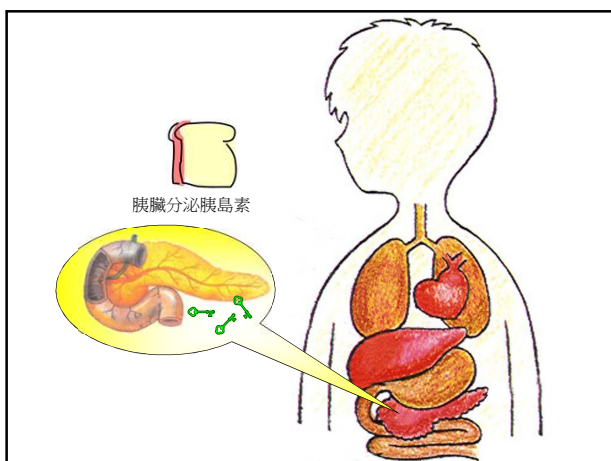
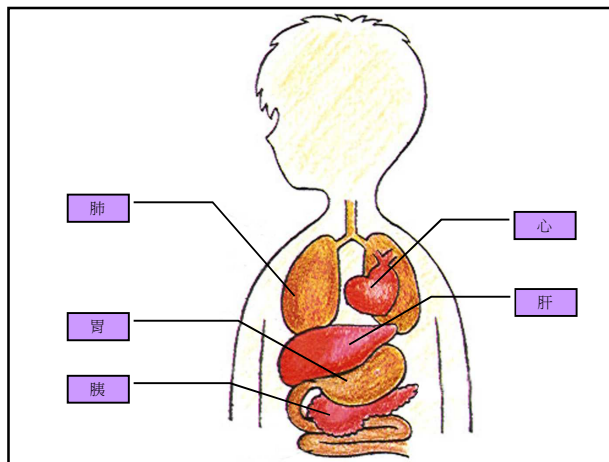
## 何謂糖尿病

### 胰臟及胰島素

- 胰臟作用是分泌胰島素
- 胰島素是荷爾蒙，主要作用
  1. 將血液內的葡萄糖轉為所需能量
  2. 控制身體的**血糖**值



香港糖尿聯會  
www.diabetes-hk.org



## 糖尿病的成因

糖尿病的成因是:

1. 身體胰島素分泌不足
2. 身體對胰島素產生抗拒
3. 或兩種現象同時出現

結果導致:

1. 血糖過高
2. 碳水化合物, 脂肪及蛋白質代謝紊亂
3. 過多的糖經尿液排出, 出現**糖尿**現象



香港糖尿聯會  
www.diabetes-hk.org

## 糖尿病的徵狀



食量大增



經常口渴



多尿及小便頻密



容易癢癢



視線下降



視力模糊

大部份病患者起病時均沒有徵狀!

香港糖尿聯會  
www.diabetes-hk.org

## 糖尿病患者

大部份**2型**糖尿病患者同時有



超重或肥胖



高血壓



高血脂

香港糖尿聯會  
www.diabetes-hk.org

## 2型糖尿病高危一族



缺乏運動



體型肥胖



遺傳



年齡



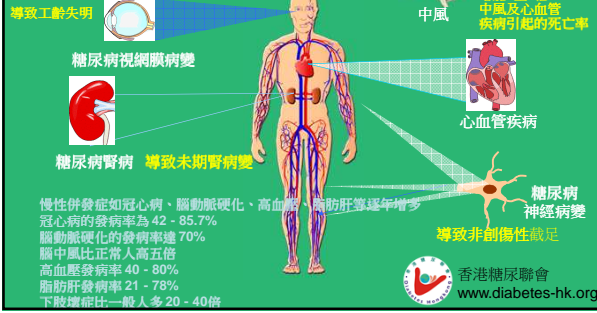
曾生產過重嬰兒

香港糖尿聯會  
www.diabetes-hk.org

## 糖尿病的急性併發症

- 酮酸中毒、感染
- 生命受到威脅

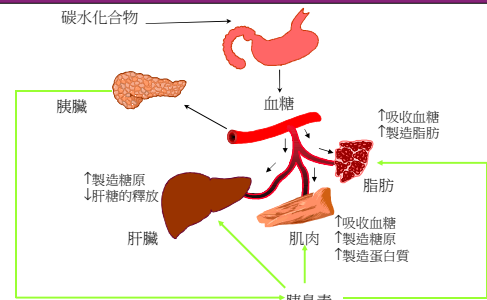
## 糖尿病的慢性併發症



## 糖尿病的類型

### 1 型 及 2 型

## 正常的血糖調節



## 1型糖尿病

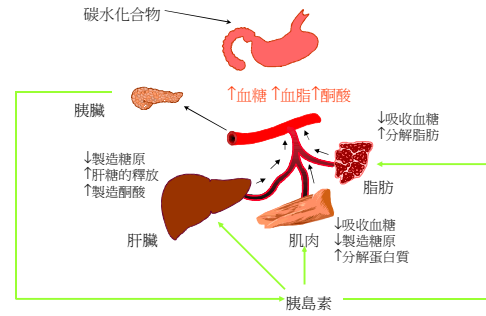
又稱為胰島素倚賴型

- 病因是製造胰島素的細胞受到破壞,使不能製造胰島素提供身體所需
- 原因與以下因素有關
  - 遺傳
  - 免疫系統
  - 環境



香港糖尿聯會  
www.diabetes-hk.org

## 1型糖尿病:胰島素缺乏型



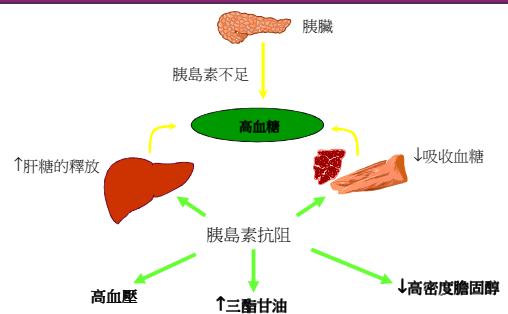
## 2型糖尿病

- 又稱為非胰島素倚賴型
- 病因是身體對胰島素產生抗拒性
- 原因與以下因素有關
  - 遺傳
  - 不良飲食習慣
  - **肥胖**
  - 缺乏運動



香港糖尿聯會  
www.diabetes-hk.org

## 2型糖尿病: 胰島素抗阻及相對胰島素不足



## 1型糖尿病

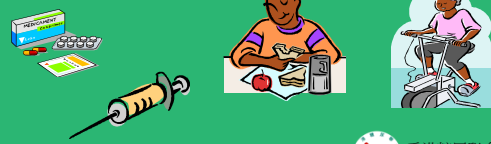
- 一般在**童年**或**青年**時期出現患病,主要透過每日注射胰島素控制血糖



香港糖尿聯會  
www.diabetes-hk.org

## 2型糖尿病

- 會隨著年歲,不良飲食習慣,**肥胖**及缺乏運動而增加患病出現,所以可透過飲食,運動或加上口服藥或注射胰島素控制病情



香港糖尿聯會  
www.diabetes-hk.org

## 我是高危人士嗎?



## 我是高危人士嗎?



如果我有以上的高危因素，  
應如何預防糖尿病的發生？

香港糖尿聯會  
www.diabetes-hk.org



## 直系親屬患糖尿病人士

- 如上一代父母已患上，不可避免但遺傳因素只佔1成
- 可避免下一代的發生
- 定時作身體檢查



## 體重過重 / 肥胖人士

### 肥胖可導致糖尿

原因:

1. 肥胖會影響身體對胰島素產生抗拒性
2. 肥胖可以令身體累積的脂肪會分泌多種賀爾蒙來干擾胰島素的正常功能

結果:

- 使身體減少胰島素將血液內的葡萄糖轉為所需能量，而造成血糖過高的現象

## 體重過重 / 肥胖人士

要實施減磅計劃，包括:

- 戒掉不良飲食習慣，例如零食
- 多吃高纖、低糖(低熱量)、低油的食物
- 多做全身及帶氧的運動，例如跑步、游泳、打球、踏單車、跳舞、行山等
- 有需要時可跟醫生、營養師、運動專家商討治療方案



要保持標準身材

- 體重指標： 亞洲成人 18.5 - 22.9
- 腰圍： 男  $\leq$  90厘米(35.5吋)  
女  $\leq$  80厘米(31.5吋)
- 腰臀比例： 男  $<$  1  
女  $<$  0.9



## 成人肥胖指標



肥胖指標:	男性	女性
體重指標 (亞洲成人)	$\geq 25$	$\geq 25$
腰圍	$\geq 90$ 厘米 (35.5吋)	$\geq 80$ 厘米 (31.5吋)
腰臀比例	$> 1$	$> 0.9$



## 亞洲成人體重指標 (BMI)

$$BMI = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(米)} \times \text{身高(米)}}$$



香港糖尿聯會  
www.diabetes-hk.org

## 40歲以上的中年人士

- 身體老化是不可以改變
- 定時作身體檢查
- 可以避免中年期的中央肥胖，例如：
  1. 自我製造機會進行身體活動，如行樓梯、代替搭電梯、做家務、帶狗散步...
  2. 培養一種適合自己的運動，如太極、游水、行山...
  3. 戒掉不良習慣，如酒、零食...



香港糖尿聯會  
www.diabetes-hk.org

## 生活壓力大人士

- 尋出壓力來源，然後正視，並實施減壓方法，例如：
  1. 壓力來自工作，應與上司傾談或放大假
  2. 壓力來自家庭，應與配偶或子女傾談或請家務助理協助家務工作
  3. 壓力來自感情，可找信任的朋友、家人傾訴
- 有需要時可尋求專業人士輔導，如社工、輔導員、心理學家、精神科醫生...
- 學習一些減壓方法，例如參加一些減壓堂課程、興趣或康體活動，培養多些興趣



香港糖尿聯會  
www.diabetes-hk.org

## 有低血糖耐受性人士

- 飲糖水測試後，抽血後如發現血糖水平為空腹  $<7\text{mmol/l}$  及 2小時後  $7.8 - 11.1\text{mmol/l}$
- 避免進食高糖份、高澱粉質食物及飲料
- 定時作身體檢查



香港糖尿聯會  
www.diabetes-hk.org

## 曾生產過重嬰兒(4kg或以上)或曾患妊娠期糖尿病的婦女

- 婦女及過重的嬰兒後期患上糖尿病的機會較一般人高
- 定時作身體檢查
- 注意飲食



如變成糖尿病患者，就須接受適當治療.....

## 糖尿病醫療團隊



## 糖尿病的綜合治療及護理





## 肥胖的治療方法

### 1. 飲食

- 自行減少高熱量及高脂肪的食物
- 多吃高纖、低糖、低油的食物
- 戒掉零食
- 以開水代替汽水或高糖飲料
- 有需要時可跟隨營養師的減肥餐單進食



### 2. 運動

- 選擇一些全身、帶氧的運動，例如跑步、游泳、打球、踏單車、跳舞、行山等
- 每天30分鐘，並持之以恆
- 量力而為，有需要時可聽取運動專家的意見
- 患有心臟病、血壓高、慢性併發症，須與醫生商討



## 肥胖的治療方法

### 行為

- 戒掉不良的生活及飲食習慣
- 學習對健康的正確態度
- 積極面對過重/肥胖的問題
- 處理因壓力而導致肥胖的問題
- 實施減肥的計劃



### 4. 藥物

- 依照醫生的處方，服用減肥藥物，例如食慾抑制劑、脂肪酶抑制劑
- 需要時與醫生商討



但是.....預防勝於治療



## 預防糖尿病最緊要

### 預防的小貼士:

- 要預防肥胖
- 肥胖者要減肥
- 注重飲食
- 多做運動
- 建立健康生活模式
- 增加對糖尿病的知識



## 預防糖尿病最緊要

### 改善學童肥胖的情況:

- 衛生署在「2003年至2004年人口健康研究」指出:  
超重或肥胖的中小學生  
(i) 10 - 15歲佔15%  
(ii) 15歲或以上佔38.8%  
→平均每 個中小學生就有 個與肥胖為伍
- 在2004-2006年間，衛生署為32,131名肥胖中小學生測試尿糖，發現103個樣本呈陽性反應，當中25名屬二型糖尿病新症，而最年輕的只有11歲
- 中文大學沙田威爾斯親王醫院，在2007年研究了217名年齡介乎9-12歲的超重或肥胖的學童，發現接近50%有**高血壓、高血糖或胰島素偏高等**，77%有**身體對胰島素產生抗拒性的現象**。

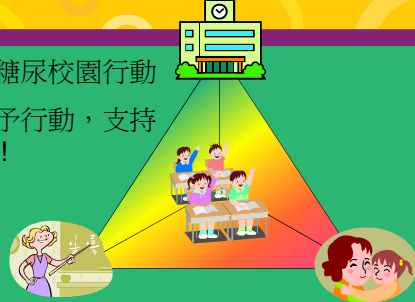


香港糖尿聯會  
www.diabetes-hk.org

## 家校團隊對學童的支援十分重要

### 遠離糖尿校園行動

請參予行動，支持計劃！



香港糖尿聯會  
www.diabetes-hk.org



香港糖尿聯會  
www.diabetes-hk.org