

3

藥物：部分藥物會令人肥胖，增加患上糖尿病機會。這些藥物包括抗抑鬱藥物 (antidepressants)、抗精神病藥物 (antipsychotic drugs)。如果你有較大機會患上糖尿病，而又正服用這類藥物，應與醫生商討，看是否有其他藥物替代。



部分藥物或有機會引致肥胖，故有較高糖尿病風險人士宜與醫生商討。

Diabetes

糖尿病可怕嗎？不少知道患上糖尿病的人初時並不可怕，因為高血糖並未對他們造成任何不適，當患者出現視網膜病變、腎功能衰退、腳部潰瘍甚至出現心血管毛病，驚慌之餘可能後悔當初為何不及早預防！

沒錯，糖尿病是可以避免的，就算你是高風險族，都能夠透過控制誘因，減低病發機會！

今期營養師就為大家講解，如何控制誘因，減低患上二型糖尿病風險！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：盧蔚

二型糖尿



英國註冊營養師
余思行

1 期營養師余思行解釋過，糖尿病分為一型及二型，前者因為胰臟細胞遭受破壞，不能製造胰島素，一般早年便發病；後者多與後天不良飲食習慣、肥胖、欠缺運動有關。在糖尿病患者中，一型糖尿病人只佔少數，約佔總數一成，九成以上患者均為二型。這類高風險人士，有着一些無法改變的誘因，亦有一些可以控制的因素，所以，如果你已進入高風險糖尿病病，及早改善，及早控制，你仍然可以向糖尿病說不！

減風險 控誘因

可控制的高風險因素

1

體重：數據顯示，八成以上二型糖尿病患者都有腹肥或超重問題。對於腹部脂肪，腰圍大甚於或掛着個大肚圍的中央肥胖人士，糖尿病風險比正常體重人士高二十倍！

雖然脂肪的分布取決於基因，即有些人的脂肪特別容易積聚在腰間，這點我們是無法改變的！但我們可以控制的是——不容許脂肪囤積！

「保持適中體重，便沒有多餘脂肪積聚。如何才算適中，大家可參考體重指標 (Body mass index, 簡稱BMI)，即體重 (公斤) / 身高 (米)」。東方人BMI介乎18.5至22.9屬正常範圍，如高於23便需要留意，超過25便需要切實減肥了！」余思行說。

研究發現，肥胖人士如能減去10%體重，例如200磅減去20磅，糖尿病風險便能降低。如果是血糖異常人士減去5-7%體重，則可以減低六成機會患糖尿病。至於如何減重，可諮詢專業人士，一般每日減少進食500卡路里熱量食物，一週便可以減去一磅脂肪，配合每週三次、每次最少半小時的帶氧運動，便能達到理想的減磅效果。

減重可減糖尿病風險、心臟病風險、高血壓風險。

2

活動量：低活動量人士，例如因工作需要經常坐辦公室，處理文書工作或以電話處理客戶問題，新陳代謝都會較慢，這類人士較容易患上二型糖尿病。所以余思行建議，平日活動量低人士，應爭取機會提高活動量，例如上下班乘車可以提早一至兩個站下車，步行回公司或步行回家；午餐時可以到遠一點的食肆，或午飯後利用空餘時間散步。而下班後進行適量運動，例如跑步、踩單車或游泳等，每星期三至五次，不但能收減磅效果，同時能穩定血壓及血糖。



長期坐Office人士，宜爭取時間多做運動。

酒精飲品宜淺嘗！



6

飲酒習慣：經常飲用大量酒精人士，胰臟較容易受損而影響分泌胰島素功能，加速患糖尿病機會。所以，如果你是愛飲酒人士，請注意份量。余思行說，適量的酒精飲品可以保護心血管，但如過量則有反效果，酒精不但增加血脂令心血管較易阻塞，同時亦會損壞肝臟、胰臟等，所以男士每日不應飲多過兩份酒精飲品，女士不宜多於一份。一份酒精相等於360毫升啤酒、150毫升葡萄酒或45毫升烈酒。

5

吸煙習慣：各國研究發現，吸煙人士比非吸煙人士高五至九成機會患二型糖尿病，因為煙裡的毒物會損害胰臟功能，一方面令它無法分泌足夠胰島素，引致血糖高企，另一方面令身體無法有效運用胰島素，同時會引致身體其他毛病如心血管病變及肺癆！所以如果你是吸煙人士，無論你吸了多少年，從今天起戒煙，絕對能減少患上各種致命病症機會，包括糖尿病！



越早戒煙，對健康愈有利。

4

營養：雖然不是某類食物會令你患上糖尿病，但你進食甚麼食物，如何進食該類食物，絕對可以控制。

「很多人以為多吃甜食會患糖尿病，其實甜食只是其中一種容易在短時間內引起血糖波幅的食物，問題是你的進食習慣和態度，如果見到喜歡的食物便沒有節制地狂吃，最終令到體重增加，便把自己推向糖尿病邊緣！但如果你懂得健康進食之法，多進食蔬菜、水果、高纖穀物、適量的肉類，減少飽和脂肪量，並盡量選擇含不飽和脂肪飲食油取代，少用醬汁或高鹽調味料；多以天然香料或食物代替調味料，這些都是你可以選擇及控制的，糖尿病風險便可隨之減低！」



無法控制的高風險因素

1 年齡：當你年齡愈來愈大，新陳代謝會愈來愈慢，故同等食量和活動量，未必能保持正常血糖。過去研究就發現，當人踏入四十歲後，糖尿病風險隨之上升，到了六十歲，患糖尿病風險更高。

「故當你年齡漸長時，就應注意血糖。年齡增長是無法控制的事實，所以我們建議四十五歲以上人士，應每年進行一次血糖檢驗。」余思行說。



雖然某些種族人士患糖尿病機會較高，但香港每十人有一名糖尿病患者，比率絕對不低。

3 種族：某些種族人士，患糖尿病風險較高，他們分別有非洲裔、拉丁美洲裔、印度裔、亞洲裔及太平洋島嶼，都比一般白人或黃種人有較高糖尿病風險。而中國人，一般患病風險相對不高，但在某些大城市，患病率已接近10%，而香港七百萬人口中相信有七十萬名患者，即每十人有一個患者，數字偏高，相信是不良生活習慣引致。

總結：如果你是以上任何一個高風險族，雖然不能改變，但仍可以改善飲食及生活習慣，將糖尿病風險減低。研究發現保持適中體重及高活動量，患二型糖尿病機會可減60%。所以無論你是否高風險人士，是否有一些無法改變的因素，保持健康生活，仍然有機會扭轉命運，遠離糖尿病。

▶ 曾有妊娠糖尿的女性，日後患糖尿病機會增加。

養和樂康會將於10月22日(星期六)舉辦「樂康同樂日2011」，由腎臟內科專科醫生黎嘉能醫生及臨牀醫療心理學家馮淑敏博士分別講解腎臟健康知識及如何面對糖尿病，而註冊營養師更會教大家製作既美味又富營養價值的早餐及特飲，並有免費血糖及糖化血紅素測試，報名及查詢請電2835 8676或2835 8683。☎



但年齡漸長，血壓和血糖控制都會較差。

2 家族病史：糖尿病與遺傳有關，但你不可能選擇家庭成員，亦不可能改變親友患病的事實，所以如上一代或再上一代有家族成員患糖尿病，你的風險便比別人高，須特別留意血糖。研究數字顯示，原發性糖尿病患者的家人，患糖尿病風險比一般人高五倍以上！父或母其中一位有糖尿病，子女患病機會是二至三成，雙親皆有糖尿病，子女的風險便上升至五至六成！

如家人有糖尿病，你便要當心，宜定期見醫生進行糖尿病評估。

4 個人健康歷史：你的個人病史，直接影響患糖尿病風險。余思行說，如果你是婦女，在懷孕期間曾出現妊娠糖尿病，在十年內發展成二型糖尿病的機會是50%！婦女如誕下巨嬰，即八磅以上，日後患糖尿病機會亦增加。另外如你已出現血糖真界，即未能分泌足夠胰島素或未能有效被運用，你都有更高風險患糖尿病。而患有胰臟炎、卵巢多囊症、高血壓、高膽固醇、代謝綜合症、胰島素抗拒、血管病變如中風或心血管阻塞等人士，都有更高機會患糖尿病。有以上病症人士，應定期見醫生檢查血糖。