糖尿病已成流行病

肥胖遺傳壓力老人專利？

40萬大軍面臨併發症危機

口本刊記者

誠　徵

如你年屆40歲或以上，體型豐滿肥胖；自問飲食方式西化，工作壓力緊張，長期缺乏運動；並／或家族中有輝煌的糖尿病戰績……

恭喜你，你已具備足夠資格自動成為糖尿病一族成員。本家族會員遍佈世界，香港區會員人數高達40萬。會員福利優厚，除可獲終身糖尿會藉外，更附送各類型併發症，包括視網膜病變、腎病、高血壓、中風等，最適合對健康漠不關心的人士參加。

備註：條件不合者，亦歡迎隨時成為後補成員。

糖尿病是一個普遍的疾病，目前香港約有20至40萬的患者，而有此病傾向的人更多不勝數，難怪它能成為醫學界人士口中的「流行病」。

偏偏這個「流行病」又普遍地受冷落，大家只管一股腦兒在談愛滋病、癌病、或心臟病，卻對糖尿病愛理不理，結果讓它默默地坐大起來。

糖尿病暫時仍無法治癒，而且會引起一連串併發症，後果嚴重，因此還是小心為妙。

鑰匙出現問題時

「你吃這麼多糖，小心會有糖尿病！」

「糖尿病？是不是血管閉塞了？」

「糖尿病，就是尿有糖吧！」

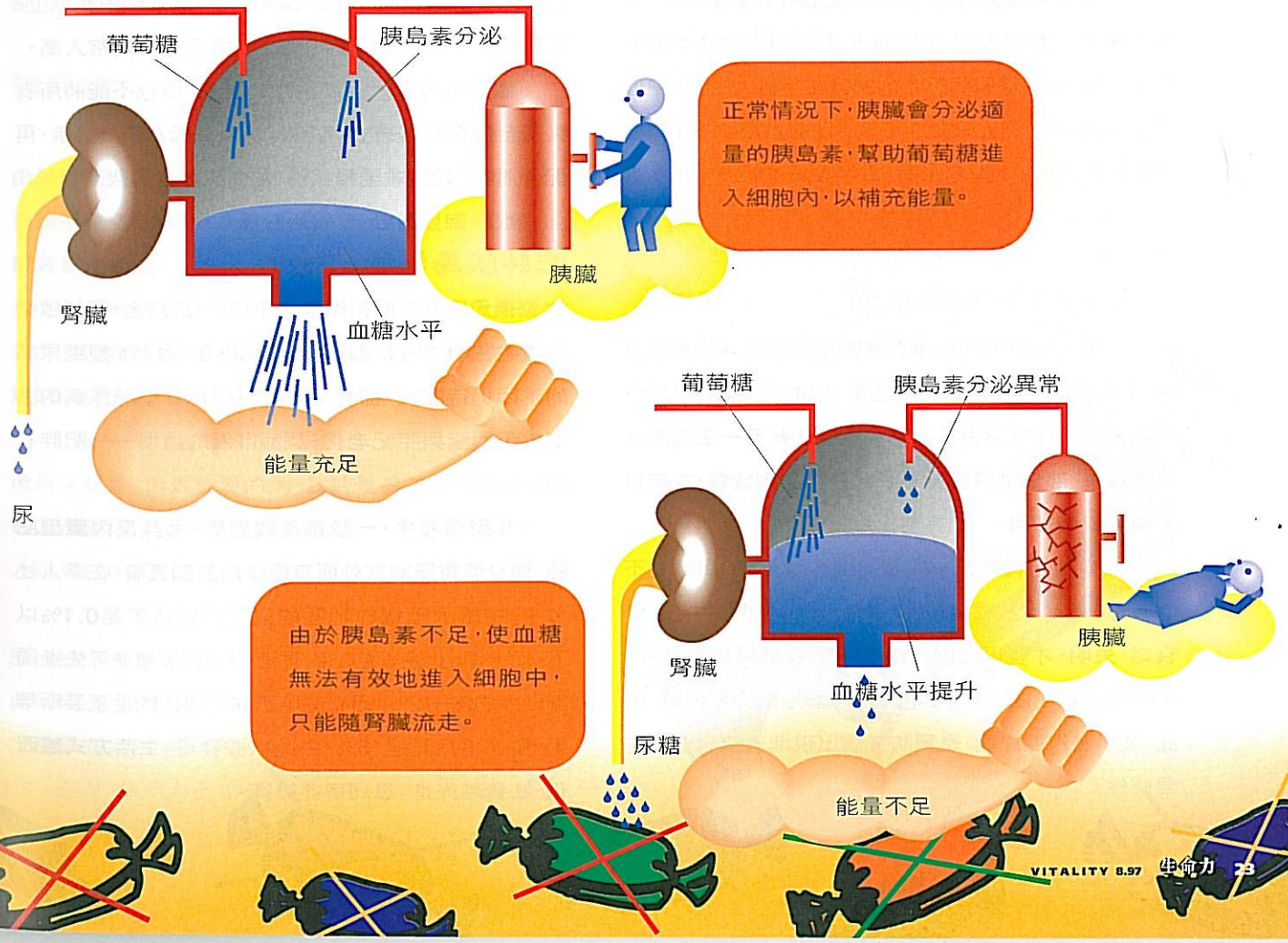
糖尿病其實是一種**慢性新陳代謝紊亂的疾病**，主要是因為**胰島素分泌出現毛病，使血糖長期偏高，併發血管疾病，進而損害身體器官。**

我們一生中都不停地吃，滿足口福只是其次，最主要是為身體提供必需能量。無論我們吃進肚裏去的是蛋白質、脂肪、抑或是碳水化合物，進入胃部後，大部份都會轉化成葡萄糖，然後進入血管，被細胞吸收，用作補充能量，或以脂肪或肝糖的方式儲存起來。

細胞是閒人免進的，血糖必須持有效鑰匙才能順利進入，而胰島素正是那條鑰匙。**當大家飽餐一頓後，血糖自然增加，胰臟會分泌相對數量的胰島素，以協助血糖開啟細胞的門。**

當胰島素分泌不足，或體內對胰島素產生抗拒性時，糖份只能在血管中流連遊盪，當達一定水平時，從腎臟流走，成為尿糖。

與此同時，細胞因糖份遲遲未能送抵，自然飢餓難抵，唯有靠燃燒儲存的脂肪以彌補能源。於是患者一方面會消瘦；另一方面，在燃燒過程中，**產生一種酸性物體——酮體，導致血酸增高**，進一步令身體出現混亂情況，問題嚴重時，患者會陷入昏迷狀態；即使不是急性患者，**血管也因此逐漸受破壞，埋下日後嚴重併發症的禍根。**



非老年人專利

很多人都以為只有上了年紀，30或40歲以上的人才會患上糖尿病。其實30歲以下的人士，甚至兒童也會患上此病，因此未屆中年的朋友，也不能輕言自己不會有糖尿病。

I 型糖尿病：抗原及抗體的關係??

糖尿病基本上可分兩類，即胰島素依賴型及非胰島素依賴型，簡稱 I 型及 II 型。

I 型，對象主要是兒童及年輕人，病因還有待研究，但一般相信可能因外來物質如**病毒感染**，令身體出現抗體(antibody)，在攻擊病毒或對抗其他誘因物質(抗原antigen)時，亦不分好歹地破壞了胰島素分泌功能，令胰島素盡失。

這類病者的病情來得急速，病徵顯著，患者會急速消瘦，血酸過高、神志昏迷，必須迅速治療，否則有生命危險。由於他們體內胰島素嚴重缺乏，因此一生都需要注射胰島素。

一般年紀越小的人，患上 I 型的機會就越大。不過在非西方人士中，患上 I 型的人甚少，在香港 I 型糖尿患者，只佔全部糖尿病患者的3%，在年青人中(年紀低於４０歲)，比例亦只是１０％。目前本港約有150至200名兒童患有 I 型糖尿病，每年發病率低於十萬份之二。

II 型糖尿病：大眾疾病

一般大家熟悉的糖尿病其實是非胰島素依賴型糖尿病。病者體內未必缺乏胰島素，可能只是功能減弱，令葡萄糖不能有效進入細胞。因此**患者不一定需要注射胰島素，部分早期發現者可能只需控制飲食，或輔以降血糖藥物即可。**

II 型糖尿病患者一般都是慢性的，最初病徵並不明顯，直至十年八載後，因併發症的出現，例如中風、腎衰竭、失明，才發現自己原來早已患有糖尿病多年，但那時候器官往往已受很嚴重的破壞，治療亦較困難。因此，及早發現糖尿病，是預防身體出現進一步惡化的先要條件。

遺傳因子作怪?

目前醫學界仍未清楚糖尿病的真正成因，一般相信糖尿病和很多疾病一樣屬多因性，包括**遺傳、肥胖、精神壓力、懷孕、藥物、都市化生活和缺乏運動。**

資料顯示，有少部份糖尿病人的染色體出現變化，令胰臟無法有效地釋放胰島素以控制血糖；相反有些人可能在血糖高漲時，胰島的反應過於敏銳，又或相對胰島素有抗拒性，須要釋放更多的胰島素，久而久之，最後令胰島素份量不足以控制血糖。有關問題仍在研究中，不過可以肯定，凡是父母或兄弟姊妹有糖尿病，則其人的發病機會較別人高出數倍。

不論 I 型還是 II 型，遺傳都能誘發糖尿病。在中文大學做的研究中發現，35歲或以下的年青病人中，有50%是近親有糖尿病的。

至於 II 型患者，有遺傳傾向的比率較 I 型更多。外國曾研究同卵雙胞胎(即兩兄弟姊妹完全一個餅印那種)發現他們同時患上 I 型的機會是40－50%，而患上 II 型的卻高達80%-90%。換句話說，假如你中年以上，家族史中有糖尿病記錄，你的患病率也會較常人高。

儘管遺傳令人容易患上糖尿病，但也不能將所有責任全推在爸媽身上。大部分人都是因為後天因素，再配合潛在誘因，才誘發疾病的出現。

肥胖胰島素恩怨情仇

後天因素就像密碼程式一樣，一經脗合，就能啟動人體內在的遺傳基因，令糖尿病出現。雖然 I 型糖尿病的誘因仍待證實，卻有足夠資料顯示 II 型糖尿病的主要後天因素與年紀老化、及都市人的煩惱——肥胖有關。

II 型患者中，一般都是較肥胖，尤其是內臟型肥胖，即身體重要器官外面有過多脂肪圍裹着。在華人社會中，中國大陸鄉村地區的糖尿病流行率是0.1%以下，而上海、北京等約3%；香港、台灣、星加坡等先進國家則大約6—12%；而一些早已非常西化的毛里裘斯華人，發病率竟高達16%。由此數據發現，**生活方式越西化、社會越先進，患病率亦越高。**

西化生活，簡單來說，就是生活舒適之餘卻又緊湊，常吃肥膩的食物，卻又缺少運動，容易偏向肥胖，再加上人口有老化趨向，正好符合了糖尿病患者的特徵。

當人肥胖時，身體會傾向燃燒脂肪以作為能量，大量的脂肪酸(fatty acid)能減低胰島素的分泌功能。早期胰島會產生更多胰島素，把血糖推入細胞中；可是長期透支胰島素，結果導致日後源盡乾涸，無法有效維持血糖的水平。

因此，假如你年紀已不小，又有肚腩，不論是否有家族病史，也要多加提防。

其他因素

除了遺傳和肥胖外，長期處於壓力下，亦容易導致內分泌失調，引致血糖上升。懷孕期間的女性會分泌大量能提升血糖的荷爾蒙。不過一般患上妊娠性糖尿病的婦女，大多同時有肥胖、遺傳、年紀較大的問題。

此外，服食一些藥物如類固醇，或胰臟曾受損等，都可能引致糖尿病。

糖尿病與你息息相關

認識糖尿病，不是單單為了令自己見識更深而已。**由於血糖過高會破壞血管，而人體全身遍佈血管，所以長期不理，就會導致身體任何部分，包括眼睛、腎臟、足部等喪失功能。**

威爾斯醫院糖尿科中心臨床藥理學系陳重娥醫生表示，**若能有效地控制血糖，可減低患上併發症的機會達50-60%。**

「所以我們這麼關注糖尿病，一來它太過普遍，而後果又嚴重；但更重要的是，目前是***有方法控制病情，而且後果挺好***，與其他疾病如癌病比較，醫務人員和家人可以做的事較多。」

「首要條件當然是避免患上，所謂預防勝於治療。」這不獨是醫生的責任，生活習慣是從小培養的，因此父母、學校應向兒童灌輸適當的知識，減低成長後患上糖尿病的機會。

另外，中年人士或有其他誘因，尤其是家族有糖尿病傾向的人士，每年應到家庭醫生處檢驗血糖。

一旦發現血糖偏高，患者應聽從醫生和醫務人員如護士、營養師的指導，進行飲食治療，加上適量運動，自我測試，在需要時吃藥或打針。「由於每個人的病情都不同，因此必須長期跟進，不能因病情轉好，就不再覆診。」陳醫生表示很多病人見沒有甚麼病徵出現，就置諸不理；結果到出現併發症時，要治療就事倍功半。

「糖尿病可謂病者意志力的測試，醫護人員只能扮演輔助的角色，最重要還是病人能夠愛護自己，關心自己的病。」

糖尿病自我檢查

你有沒有以下徵狀呢？

(1) 經常口渴難耐；

(2) 頻頻小便；

(3) 異常疲倦，休息多久也沒法回復精神；

(4) 肚子好像生蟲一樣，時常處於飢餓狀態；

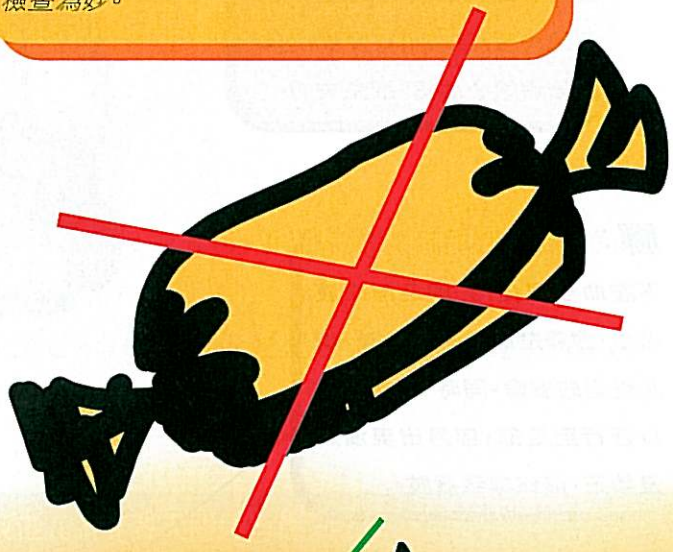
(5) 突然瘦了起來，還以為減肥成功；

(6) 皮膚發癢；

(7) 手腳發麻；

(8) 眼睛疲倦，看不清楚東西

糖尿病不一定有徵狀，但假如閣下有以上問題，可能糖尿病已經貼身而近，最好到醫生處檢查為妙。



警告：小心血糖，避免併發症！

□本刊記者

不要以為血糖高沒甚麼大不了，其實很容易會引起急性及慢性併發症，後果嚴重。

血糖過高

糖尿病引起的急性併發症，主要是高血糖昏迷症及低血糖昏迷症。

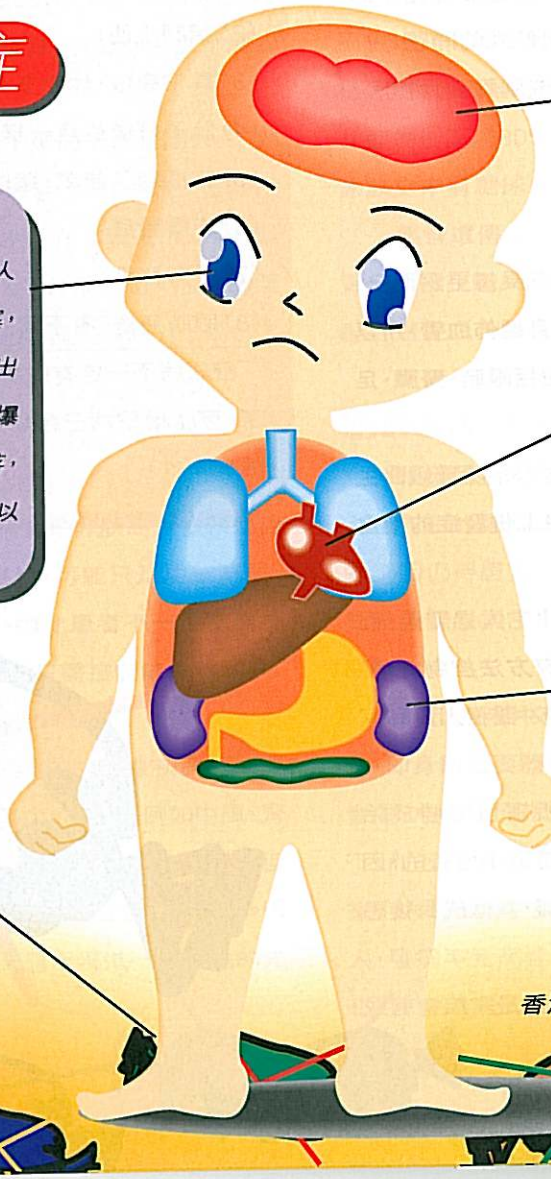
導致血糖過高的原因，可能與飲食過量、運動過劇、沒有適當的治療等有關。當體內血糖太高，會令尿液排出大量水分，引起脫水甚至昏迷，需及早送院救治。

方糖救急

血糖過低的情況主要出於需要服藥或注射胰島素的病者身上。可能由於藥物份量過重，過份抑制糖份量，而患者又沒有適時進食，令血糖過低。患者需立即進食容易吸收的糖份（例如方糖等），令血糖回復水平。方糖只能作應急之用，患者應保持定時定量的飲食，並儘快請醫生檢查藥份。

低血糖昏迷症	高血糖昏迷症
病徵：全身無力、心跳加快、飢餓、顫抖；嚴重時神智不清及昏迷。	病徵：極度口渴、呼吸急速、噁心、嘔吐、昏迷。
處理方法：立即進食方糖（4粒）、果汁（1/3杯）、或沙糖（2茶匙）等含糖食物，然後進食澱粉質食物如三文治、餅乾等。	

慢性併發症



眼：

每年約200－300個糖尿病人失明。血糖過高導致血管閉塞，視網膜細胞因缺血而自我生出一些易爆的小血管。小血管爆裂會導致視網膜收縮及剝落，引致失明。若能早日發現，可以激光消除小血管，避免失明。

腦：

糖尿病會造成腦充血和栓塞，造成中風或半身癱瘓。

心：

心臟病、心衰竭患者中約1/3人患有糖尿病。

腎：

目前需要洗腎的人士中約有30%是糖尿病患者。血糖長期過高，會破壞腎細胞，引致腎衰歇。

腳：

下肢血管硬化，影響足部血液循環，對痛楚的敏銳性大減，增加受傷的機會。同時，因血液難以運行至足部，容易出現潰瘍及壞死，最終導致截肢。

資料提供：威爾斯醫院糖尿科中心
香港中文大學臨床藥理學系陳重娥醫生