

糖尿病奪命數據

- 根據國際糖尿聯盟於 2006 年的公布，全球每年約有 320 萬人死於糖尿病併發症，包括：心臟病、下肢潰瘍、失明及腎衰竭等，即每 10 秒就有 1 人死亡。
- 糖尿病是本港第 8 大致命疾病，2004 年因糖尿病住院的患者超過 16000 人次，死亡人數為 728 人。
- 估計現時香港有 70 萬名糖尿病患者，約佔一成人口。
- 全球患者現有 1.9 億，世衛推算，到 2025 年，全球患者將達 3.3 億人。

健康指標

根據美國糖尿協會及世衛的標準，理想的血糖指標應如下：

空腹血糖

超標：7.0 mmol/L

危險水平：5.6 - 6.9 mmol/L

正常水平：<5.5 mmol/L

糖化血紅素（HbA1c）

超標：6%

正常水平：4.0 - 5.9%

抗糖尿藥物

市面上有四種口服降血糖藥物，藥理不同，但必須長期服食，突然停藥，血糖有可能再度飆升。常見的有以下四種：

學名：胰島素增敏劑（Thiazolidinedione）

功效：增加身體對胰島素的敏感度，改善胰島素抵抗現象。

副作用：腸胃不適及頭痛等

學名：磺胺尿素（Sulfonylurea）

功效：刺激胰島素分泌

副作用：低血糖及引致體重上升等

學名：雙胍類 (Biguanide)

功效：抑制肝臟分解和釋放葡萄糖到血液中；此外，亦能促進肌肉利用葡萄糖，從而減低血糖。

副作用：肚瀉、腸胃不適、噁心及降低食慾等

學名： α 糖分解抑制劑 (Alpha-glycosidase inhibitor)

功效：減少小腸吸收碳水化合物

副作用：多屁及肚瀉等

抗糖魔成功個案

Raymond 44 歲

職業 商人

空腹血糖 15.6 → 8.8mmol/L (↓43%)

HbA1c* 12.2 → 9.4% (↓23%)

體重 70 → 72.2kg (↑3%)

Patsy 53 歲

職業 護士

空腹血糖 5.8 → 5.8mmol/L

HbA1c 6.5 → 6.3% (↓4.6%)

體重 59.6 → 58.3kg (↓2.18%)

楊先生 46 歲

職業 運輸

空腹血糖 6.4 → 5.6mmol/L (↓12.5%)

HbA1c 6.3 → 6.1% (↓3.2%)

體重 74.5 → 70.5 kg (↓5.4%)

楊女士 53 歲

職業 看護

空腹血糖 8.1 → 5.8mmol/L (↓28.4%)

HbA1c 5.5 → 5.1% (↓7.3%)

體重 60 → 57.5 kg (↓4.2%)