

China Press  
9 November 2019

糖尿病只是血糖过高？其实你错了。  
一张图，看懂糖尿病！

糖尿病，绝对不只是血糖过高。伴随糖尿病而来的各种并发症和死亡率，其实超乎你的想象！

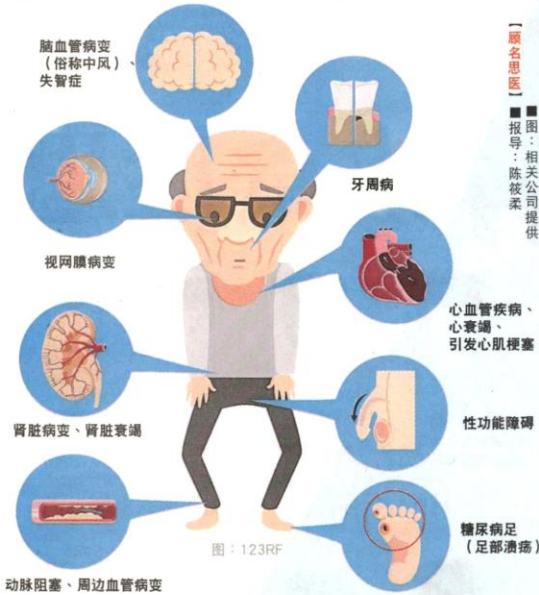
I型糖尿病的患者在世界各地都有增无减，而且更有逐渐年轻化的趋势，亚洲地区情况尤其严重。

世界卫生组织报告指出，糖尿病患者从1980年的1.08亿增加到2014年的4.22亿，而中等收入和低收入国家的糖尿病患病率上升速度更快。2016年，糖尿病估计直接造成160万例死亡。

我国统计数据则显示，目前已有超过350万人患上糖尿病，预计到了2025年，这个数字将达到700万人。最糟糕的是，糖尿病还是失明、肾衰竭、心脏病发作、中风和下肢截肢的主要原因！



从头到脚，糖尿病可能出现哪些并发症？  
一张图告诉你答案！



# 糖尿病 不只是血糖过高

【署名医区】  
■ 配图：相关公司提供  
■ 报导：陈筱柔

## 再娜丽雅：半数糖尿病例死于心血管疾病

糖尿病，泛指因胰岛素分泌缺失、胰岛素作用缺失或两者同时发生，造成高血糖的病例表现。然而，糖尿病并非人们一般认为的只是血糖高而已，而是造成许多并发症和死亡的主要原因，尤其是心血管疾病、失明、截肢和肾衰竭等等！

尽管如此，只有少数人知道糖尿病患者罹患心血管疾病的几率比常人高出四倍，长期的高血糖会损害患者的血管，以及心脏与血管神经。一个人患有糖尿病的时间越长，患上心血管疾病的机会就越大。

马来西亚内分泌及代谢协会主席、布城医院内分泌专科服务部主任兼



内分泌专科医生再娜丽雅 (Zanariah Hussien) 直言：“大约50.3%以上的糖尿病死亡病例，源自心血管疾病！这是我们迫切需要正视的问题，教育民众正确认识糖尿病及相关并发症，以及了解糖尿病与心血管疾病之间的密切关系。”

## 朱国翰：也须控制血压和胆固醇



马大医学中心心脏专科高级顾问兼马大医学系教授朱国翰医生也指出：“在马来西亚，大约一半的心血管疾病患者同时也是糖尿病患者，而这群患者死于心血管疾病或中风的几率，几乎是常人的两倍！因此，糖尿病患者不只是需要控制血糖，也必需同时控制血压和胆固醇。”

他强调随着医疗水平进步及创新治疗方案出现，只要配合医嘱，遵循正确治疗方法，糖尿病患者可以有效控制血糖水平，并降低因心血管疾病导致的死亡风险。

## 盛婉君：宣导糖尿病与心血管疾病关联性

马来西亚糖尿病教育协会主席及国家心脏中心糖尿病高级教育者盛婉君认为，大多数人都对糖尿病与心血管疾病之间的关系缺乏足够认识，因此，需要通过教育宣导，让人们糖尿病与心血管疾病的关联性，帮助他们保护心脏，以防止进一步的损害。

为了提高民众对这方面的认知，马来西亚内分泌及代谢协会 (简称MEMS)、马来西亚糖尿病教育协会 (简称MDES) 在Boehringer Ingelheim支持下推行全国性的教育宣导醒觉运动，希望能更有效地控制糖尿病。欲了解更多有关糖尿病相关的心血管疾病知识，可浏览活动网站：[foryoursweetheart.my](http://foryoursweetheart.my)



## 廖永兆：从生活着手扭转差距

马来西亚永明保险 (Sunlife Malaysia) 总执行长廖永兆在另一场专访中分享该公司委任独立机构进行的亚洲区 (香港、印尼、马来西亚、菲律宾及越南) 糖尿病认知研究，调查数据结果显示，亚洲民众对糖尿病的认知，以及如何预防及管理糖尿病存在差距。亚洲区内有超过五成受访者 (53%) 认为糖尿病遗传自父母，90%受访者同意糖尿病测试是必要的，但当中却只有67%人士曾经进行血糖测试，进一步揭示了认知水平与相关实际行动存在重大的差距。

他说：“在马来西亚，有62%受访者知道有多过一种糖尿病。虽然大部分受访者都知道高碳水化合物饮食 (63%) 及缺乏运动 (53%) 是导致糖尿病的风险因素，但仅有50%受访者愿意透过改变饮食以支持患有糖尿病的家人，32%受访者愿意与患有糖尿病的家人一同运动。因此，我们呼吁人们通过实际行动并根据调查结果提出建议，希望能防患于未然，从生活中着手共同改变未来！”



### 3.充足运动

维持健康的秘诀说穿了就是：少吃，多动！经常锻炼身体有助于控制血糖。每天30分钟或每星期运动几次，就能为身心带来莫大益处。运动越剧烈，例如跑步、游泳、脚踏车等，健康益处越大。

### 4.均衡生活

睡眠充足非常重要！睡眠不足会导致荷尔蒙分泌失调，难以有效调节身体多项机能，例如胃口、体重、免疫系统等等。因此，维持优质充足睡眠也是预防糖尿病的重要事项。

### 5.监控身体状况

无论是否患有糖尿病，我们都应该时刻监察身体状况，持续改善生活习惯，必要时定期安排健康检查，以监察血糖、血压及体重等指数。

### 1.注意饮食

维持健康体重，预防糖尿病的关键是营养均衡的膳食，尤其是多吃色彩丰富的蔬果、全谷类，少吃高糖、高脂肪含量的精制食品。

饮食健康、膳食均衡的关键在于减少食用精制的碳水化合物，多吃全谷类如燕麦、大麦、糙米及小米、高纤、抗氧化物含量高的水果与绿叶蔬菜。

### 2.维持健康体重

过胖是II型糖尿病的主要致病因素之一，改善肥胖情况，能显著减少患上糖尿病的机会，不但对健康大有助益，也能改善外貌，提升活力，可谓一举多得！



## 正确认识糖尿病

糖尿病不只一种，正确认识糖尿病！虽然II型糖尿病是最常见的糖尿病类型，但糖尿病其实还有I型糖尿病和妊娠糖尿病：

### I型糖尿病

I型糖尿病是一种慢性疾病，患者的胰腺只能产生少量或完全不能产生胰岛素。I型糖尿病的病因与不同因素有关，包括遗传和病毒。虽然I型糖尿病一般在儿童或青少年期，但它也可发生在成人期。

### II型糖尿病

II型糖尿病是最常见的一种糖尿病类型。它是一种会影响身体进行正常糖 (葡萄糖) 代谢的慢性疾病，而糖是人体重要能量来源。II型糖尿病患者身体会有胰岛素抵抗的现象或不能产生足够的胰岛素来保持正常的血糖水平。

II型糖尿病很容易被忽视，尤其是疾病前期患者可能毫无感觉。但是，II型糖尿病最终会对主要器官，包括心脏、血管、神经、眼睛和肾脏等造成严重影响，控制血糖水平有助于预防这些并发症。

### 妊娠糖尿病

当身体在怀孕期间没有产生足够的胰岛素来控制较高的血糖水平时，便会发生妊娠糖尿病。它在怀孕期间随时都会发生，但一般出现在妊娠中期或后期。孕妇可以通过定期运动和健康饮食来控制这种情况。

在大多数的情况下，患者的血糖水平在分娩期后就会恢复正常。然而，那些曾患有妊娠糖尿病的患者，在之后将更容易患上II型糖尿病。