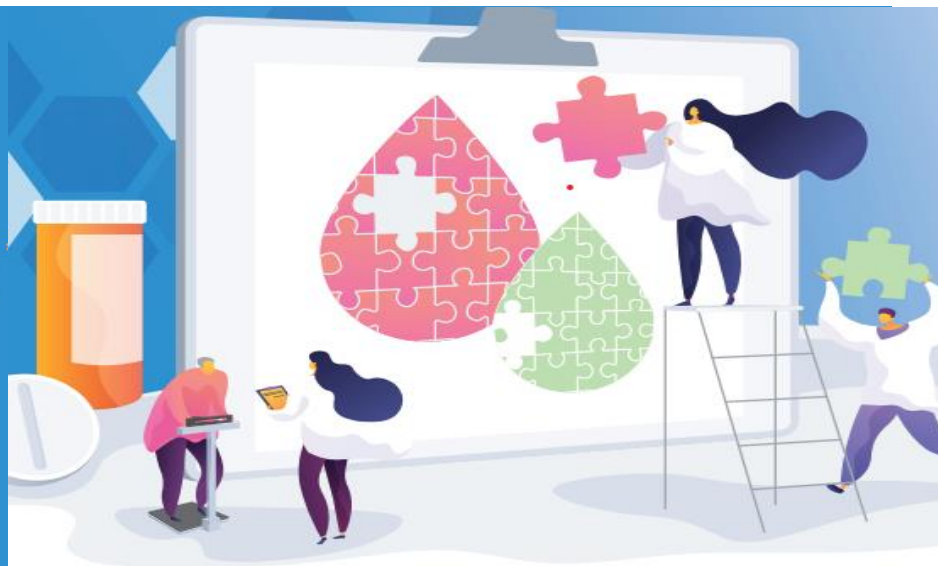


結伴同行 防治糖尿病及三高

糖尿及三高健康聯盟



精準醫療改善年輕糖尿病人士的治療及護理質素和臨床結果

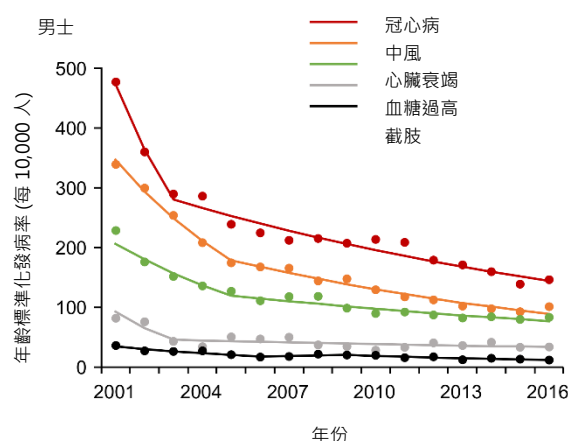
陳重娥教授

亞洲糖尿病基金會行政總裁及香港中文大學香港糖尿病及肥胖症研究所所長

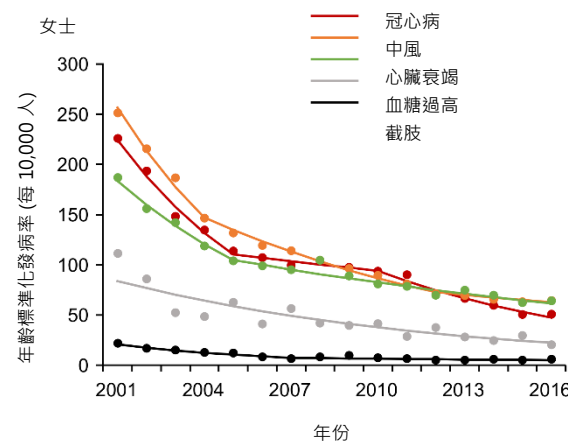
糖尿病是一種複雜並會持續惡化的疾病，而其患病率正在急劇上升。在本地以至全球，有10%人口正受糖尿病困擾。糖尿病人士會因併發症而需住院及接受治療，涉及大量醫療開支。

香港中文大學（中大）醫學院內分泌及糖尿病科研究團隊分析了本港公立醫院77萬名糖尿病人士的數據，發現2001至2016年間，與糖尿病相關的主要併發症（包括冠心病、心臟衰竭、中風和截肢）的發生率下降了60%至80%（圖一及圖二）¹；心血管疾病導致的死亡數字減少了70%；癌症導致的死亡數字減少了60%；糖尿病人士因各種原因引致的死亡數字減少了50%²。

這些改變是各界共同努力的成果，包括醫療系統改革、建立全港性糖尿病中心、定期進行糖尿病併發症篩查，以及於糖尿病治療上的不斷革新。儘管此數據令人鼓舞，但這改變卻只局限於中年至老年的糖尿病人士，年輕患者並無出現相關改善。在45歲以下的患者中，與糖尿病相關的併發症發生率及死亡率一直維持不變。最新估算，**年輕糖尿病人士的死亡風險比同齡的非患者高5倍。**



圖一：男性患糖尿病相關主要併發症的年齡標準化發病率¹



圖二：女性患糖尿病相關主要併發症的年齡標準化發病率¹

根據中大自 1995 年建立的『香港糖尿病登記資料庫』，年輕糖尿病人士的預期壽命會較一般人口縮短 7 至 8 年，他們一生之中的平均住院日數達 100 天。更值得注意的是，**精神病是他們早期住院的首要原因**。年輕人往往會忽略自己的身體，成為控制糖尿病的主要障礙，包括風險意識低、延遲診斷、缺席覆診、治療依從性不理想。如果可以推遲糖尿病的發病年齡至 65 歲，住院日數可大大減少至 29 天。

此外，雖然在 45 歲以上人士的糖尿病發病率趨於平穩或有所下降，但令人擔憂的是，年輕糖尿病人士的人數卻持續上升。年輕患者於未來數十年一直處於高血糖中，導致於人生黃金時期出現多個器官受損。

若能及早診斷、自我管理、藥物依從性良好，以及有持續和結構化治理，可以將這些併發症減少 50-60%。

正確的診斷是邁向精準醫療的第一步。以非肥胖的糖尿病人士為例，有些人士可能需要早期胰島素治療，而有些則可能對特定類型的口服藥物反應更加良好。使用生物遺傳標記物，對糖尿病進行分類，確定病因，有助醫護團隊作出更針對性的藥物



選擇，提供個性化的治理。測試併發症遺傳標記物也有助醫生及早處方一些對器官有保護的藥物。而對於一些有罕見遺傳變異的人士，亦能建議其家人及早進行家庭篩查或作孕前諮詢。

每位糖尿病人士都有其獨特之處，尤其是年輕患者，其發病原因較複雜，包括遺傳、環境、社會心理等因素和生活方式。

年輕糖尿病人士常見風險因素

- 出生體重過輕或過重
(小於 2.5 公斤或大於 4 公斤)
- 肥胖症，特別是兒童肥胖症
- 曾接受類固醇治療的兒童疾病史
- 抑鬱症和心理壓力
- 脂肪肝
- 妊娠糖尿病史
- 多囊卵巢綜合症
- 糖尿病家族史，特別是年輕或多世代的家族史

糖尿病是可預防和治療。早期發現、正確診斷、自我管理和持續護理，尤其是對於年輕患者，是至關重要。我們敦促具有這些危險因素的年輕人應更多了解糖尿病，並儘早接受測試和治療，以保護自己和家人。

左起：中大醫學院內科及藥物治療學系內分泌及糖尿病科主任馬青雲教授、副教授陸安欣醫生，及中大醫學院內科及藥物治療學講座教授兼香港糖尿病及肥胖症研究所創所主任陳重娥教授³

資料來源：

1 Wu H, Lau ESH, Yang A, et al. Trends in diabetes-related complications in Hong Kong, 2001–2016: a retrospective cohort study. *Cardiovascular Diabetology*. 2020;19(1):60. doi:10.1186/s12933-020-01039-y.

2 Wu H, Lau ESH, Ma RCW, et al. Secular trends in all-cause and cause-specific mortality rates in people with diabetes in Hong Kong, 2001–2016: a retrospective cohort study. *Diabetologia*. 2020;63:757–766. doi:10.1007/s00125-019-05074-7.

3 Faculty of Medicine, The Chinese University of Hong Kong (CU Medicine). CU Medicine Studies Reveal Diabetes Death and Complication Rates Declining - but Not in the Young. <https://www.med.cuhk.edu.hk/press-releases/cu-medicine-studies-reveal-diabetes-death-and-complication-rates-declining-but-not-in-the-young>

吸煙可致糖尿病

本文章由確進醫療提供

眾所週知，肺癌與吸煙息息相關，但你又有沒有想過，除癌症外，吸煙亦可引致糖尿病。

糖尿病是一種內分泌疾病，當患者的胰島素分泌不足或身體未能有效地運用胰島素時，血糖的調節就會受到影響，令血糖過高，當血糖超標時，血液中的糖份便會經尿液排出，形成糖尿病。根據美國 Mayo Clinic 研究顯示，煙草中的尼古丁會令血糖上升，干擾胰島素之吸收，對糖尿病控制有不利影響；而長期吸煙人士更會令胰島素濃度持續上升，形成二型糖尿病。瑞士洛桑大學臨床研究證實，吸煙人士患上 2 型糖尿病的機會率比非吸煙人士高出大約 44%，發病率會因每天吸煙數量增加而遞增。

很多人誤以為肺癌是吸煙人士的頭號殺手，但事實上，每年因心臟病引起的死亡率，遠超過任何一種癌症。煙草中的尼古丁會令糖化血紅素迅速飆升，令吸煙人士得到糖尿病併發症的比率較高，若糖尿病控制不當而導致併發症出現，可令身體器官壞死，從而喪失活動功能，例如失明、中風、心臟病、心

血管疾病、腎衰竭、足部潰瘍或壞死、神經病變等等。

現在，你大概了解到吸煙是導致糖尿病的高危因素，而 2 型糖尿病患者更應及早戒煙，但千萬不要認為成功戒煙，就等同與糖尿病劃清界綫，因為在戒煙初期，患糖尿病的風險反而會上升，估計是因為吸煙人士戒煙後會變胖所致，而肥胖是誘發糖尿病的原因之一。坊間有不少吸煙人士以尼古丁替代療法戒煙，但療法的過程只停止吸煙人士的吸煙動作，並非停止身體攝取尼古丁，如尼古丁貼上的尼古丁會經由皮膚吸收、尼古丁口香糖和吸入劑則由口腔攝取尼古丁；更有吸煙人士利用電子煙戒煙，貪其可透過更換煙彈自行調校尼古丁濃度，但其實電子煙的安全質素及戒煙成效未被證實有效，故我們並不建議糖尿病人士使用。

由此可見，只要建立健康的生活模式，避免吸食一手及二手煙，保持飲食均衡，加上持續運動，就可減低患上二型糖尿病的機會。

! 戒煙小貼士

在戒煙的過程中，會不時面對煙癮的挑戰。煙癮每次發作的時間一般只會維持幾分鐘，所以一定有辦法去對付它！

拖延

當你想買、拿起、或點燃香煙之前，盡量把動作或腳步放慢，回想一下自己戒煙的原因。只要能順利度過那幾分鐘，你的煙癮就可以退卻下來。

分散注意力

可以洗個臉、聽你最喜愛的音樂、找人傾訴，讓自己冷靜下來。如有需要，可閉目養神數分鐘或做些伸展運動。

深呼吸、多飲水

深呼吸和飲水，同樣有助減退煙癮。多做幾次緩慢的深呼吸運動可以舒緩緊張情緒及重新提高集中力。

避免一些誘發煙癮的事物或環境

- 避免充滿二手煙的環境。堅決拒絕別人吸煙的邀請。
- 盡量避免飲酒，因為酒精會減低你對香煙的警覺性。
- 避免含咖啡因的飲品，例如：咖啡、濃茶、可樂等，因為它會刺激你吸煙的意慾。
- 如果你習慣在無聊和沉悶時吸煙，那麼你可以嘗試建立一些新的嗜好和興趣，例如種花、養寵物、散步、做運動等，或使用社區資源和設施，如參加不同教育課程等。

資料來源：亞洲糖尿病基金會 正視糖尿病網站 (www.diabetesrisk.hk)

妊娠糖尿知多少

本文章由基琳健康提供

孕育胎兒是人生中最重大的經歷之一！為人父母在期待小生命的同時，卻又難免會感到不安和憂慮，而妊娠糖尿病是所有準媽媽都要面對的憂慮之一。根據國際糖尿病聯盟(IDF) 2019 研究指出，全球每 7 個孕婦就會有 1 個患有妊娠糖尿病¹，情況不容忽視。

妊娠糖尿病的成因

在懷孕期間時由於孕婦的體重上升，以致對胰島素的需求增加，但胰臟未能分泌足夠的胰島素導致血糖水平上升，日久之下形成妊娠糖尿病。妊娠糖尿病普遍於懷孕時第 17-28 週形成²，而口服葡萄糖耐量試驗 (OGTT) 是現時市面上最普遍的妊娠糖尿病檢驗方式。OGTT 是以口服一定份量的葡萄糖後以抽血檢驗血液的耐糖性，懷孕婦女可以在懷孕 24-28 週進行測試。

妊娠糖尿病的影響³

嬰兒有機會出現的情況：

- 出生體重過重—可能需要剖腹生產或催生
- 早產
- 出生後低血糖及低血糖事故—可能會引起癲癇
- 增加日後患上二型糖尿病及過重的風險
- 儘管並不常見，但嬰兒可能會胎死腹中

對母親的影響：

- 需要檢測血糖及 / 或注射胰島素
- 增加高血壓及妊娠毒血症的風險

- 增加未來懷孕時患上妊娠糖尿病的風險
- 患上妊娠糖尿病的婦女在產後患上二型糖尿病的風險會增加 7 倍⁴

*以上資料與沒有患上妊娠糖尿病的孕婦及其孩子相比較

預測妊娠糖尿病

利用基因檢測預測妊娠糖尿病逐漸成為新趨勢。測試可以於婦女懷孕前或懷孕初期時評估患上妊娠糖尿病以及產後高血糖的風險，而這是單靠一般血糖測試無法做到。除了能及早得悉患上妊娠糖尿病的風險，甚至會建議於懷孕早期進行口服葡萄糖耐量測試是否帶來額外效益之外，報告亦會提供於懷孕時的增重建議以及根據產後高血糖風險指標，而制定合適的產後減重及血糖監測建議。為準備懷孕及懷孕初期的婦女能盡早清楚得晰患上妊娠糖尿病的風險，安心迎接小生命的來臨。

如欲想查詢更多有關妊娠糖尿病風險測試資訊，請向醫生或向基琳健康查詢。



資料來源：

1 International Diabetes Federation. IDF Diabetes Atlas, 9th edn. Brussels, Belgium: International Diabetes Federation, 2019.

2 The Family Planning Association of Hong Kong. (2012, October 1). Gestational diabetes. <https://www.famplan.org.hk/zh/resources/feature-articles/detail/pm1207>

3 United Kingdom National Health Service. (2019, August 6). Overview gestational diabetes. Health A-Z. <https://www.nhs.uk/conditions/gestational-diabetes>

4 Bellamy L, Casas JP, Hingorani AD, Williams D. Type 2 diabetes mellitus after gestational diabetes: a systematic review and meta-analysis. *Lancet*. 2009;373(9677):1773-9.

減低壞膽固醇水平

本文章由 AXA 安盛提供

膽固醇與健康：如何減低壞膽固醇水平？

飽和脂肪(Saturated fat)及反式脂肪(Trans fat)容易增加壞膽固醇水平。在日常飲食當中，建議減少這兩種脂肪的攝取。飽和脂肪的主要來源包括：動物脂肪（例如：動物皮層、動物「肥膏」）、棕櫚油(palm oil)及椰子油(coconut oil)。而反式脂肪常見於炸薯條、人造牛油、奶精、沙律醬、含起酥油(shortening)及氫化油(hydrogenated oil)的烘焙食物如曲奇餅、蛋糕、撻等。

在日常飲食當中，可以減少飽和脂肪及反式脂肪的方法：

- 進食家禽前去皮，並避免骨、腩位置，這些位置通常有較多脂肪。在烹調前先去可見的脂肪。因為在烹調過程中，熱力令動物肥層滲入肉中，難以減少飽和脂肪的攝取。

- 減少選用椰子產品，如椰奶、椰漿，建議選取一些「低脂」椰子產品，並細閱營養標籤上飽和脂肪的含量。
- 在選取奶類產品時，避免選用全脂產品，宜選擇低脂奶、脫脂奶、低脂芝士及低脂乳酪。
- 減少用動物脂肪作煮食油，例如豬油、牛油，盡量選低飽和脂肪的植物油。
- 減少食用即食麵及餅乾，這些食物常含有棕櫚油，宜選擇米粉、通粉或其他健康小食，如堅果、水果。
- 除此之外，應多進食含有水溶性纖維的食物，包括燕麥、乾豆、水果等。在日常飲食當中加入這些食材，例如燕麥蒸肉餅、燕麥粥、燕麥飯、什豆湯、什豆咖喱。

備註：健康資訊由亞洲糖尿病基金會及基琳健康聯合提供

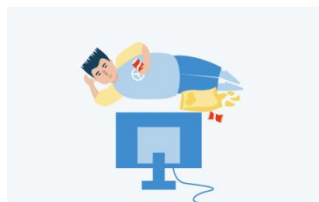
認識高膽固醇的風險因素

可改變風險因素



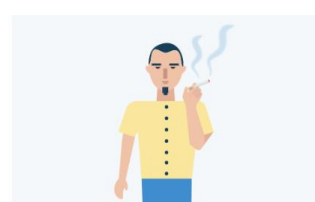
不健康的飲食

- 過量進食飽和脂肪和反式脂肪可導致高膽固醇。



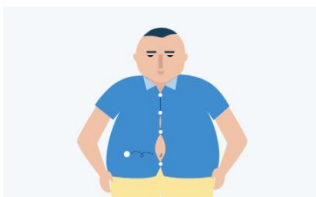
缺乏運動

- 可能使體重增加，並增加高膽固醇的風險



吸煙

- 可能損害血管同時亦會降低血液中的「好」膽固醇。



過重和肥胖

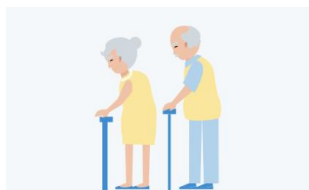
- 與「壞」膽固醇或三酸甘油酯過高和「好」膽固醇較低有關，亦會增加患上某些癌症、糖尿病和高血壓的風險



2型糖尿病

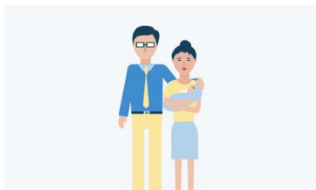
- 可能降低「好」膽固醇及提高「壞」膽固醇，從而增加心臟及中風的風險。

不可改變風險因素



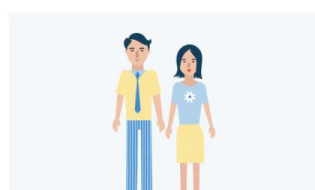
年齡

- 高膽固醇的風險隨著年齡增長而上升。隨著年齡的增長，身體無法從血液中清除膽固醇，並可能導致膽固醇升高。



家族史

- 如果家人患有高膽固醇，你患高膽固醇的風險也會更高。建議更頻密地檢測膽固醇水平。



性別

- 一般男士「好」膽固醇水平會低於女性；而女士停經前的「壞」膽固醇水平會低於男士。

資料來源：亞洲糖尿病基金會 正視糖尿病網站(www.diabetesrisk.hk)

戒口並非想像中難，控制飲食助穩定血糖

唐俊業醫生

內分泌及糖尿科專科

控制飲食是控制糖尿病的關鍵。資深內分泌及糖尿科專科唐俊業醫生表示，糖尿病人最大問題是很多時不明白為何要控制飲食，認為看了醫生、吃了藥就即是處理好，但其實如果飲食沒有處理好，根本控制不到病情。

控制飲食即俗稱「戒口」，很多病人誤解了「戒口」這個名詞，以為什麼都不能吃。其實不然，只要仔細分析食物種類，留意食物熱量，包括澱粉質份量、油的份量及升糖指數，選擇進食合適食物，戒口並非想像中難。

唐醫生建議，糖尿病人可以用一些代餐形式的食物代替早餐，而這個早餐的總熱量及脂肪比例要少過你平時的早餐。最簡單可考慮一些低糖、其脂肪比例及蛋白比例符合美國糖尿病協會或美國糖尿聯會的指引及能維持飽肚感，適合糖尿病人飲的營養奶來幫助控制血糖及減低或控制體重。一星期最少飲五餐或連續飲用三個月以達至最佳效果。

其實糖尿病患者只要依循均衡飲食的原則，並作出適當的調節，食物的選擇仍可以十分豐富。

糖尿病人士飲食錦囊



應定時定量進食，少食多餐，以維持穩定的血糖水平。



遵循「三低一高」飲食原則—包括低糖、低脂、低鈉和高纖維。



避免飲用高糖分飲品：亦要控制甜爹食(包括水果)分量。盡量選擇無糖、走糖或代糖飲品，例如無糖茶或健怡汽水。



多選擇低升糖食物，例如全穀麥，全脂奶或脫脂奶，黃豆，扁豆類，奇異果，蘋果等。



用豬骨或肥肉煮的老火湯，會熬出材料中的碳水化合物及脂肪，容易令湯的碳水化合物及脂肪含量增加，過量飲用可能會影響血糖水平，故避免經常飲用或可多選擇滾湯。



在專業人士如營養師指導下，學習各類食物的碳水化合物換算分量。學習適當分配和進食碳水化合物，能有效控制血糖。



如使用胰島素或服用降血糖藥，建議按個別情況需要增加正餐之間的小吃。



定期餐後2小時測試血糖值，以作記錄及了解不同食物對血糖的影響

資料來源：亞洲糖尿病基金會 正視糖尿病網站 (www.diabetesrisk.hk)

糖尿及三高健康聯盟會員

成為會員將定期以電郵形式收到我們的期刊及不同的資訊，包括聯盟活動及教育課程的最新消息，並享有會員優惠及優先報名的機會。成為聯盟的會員，請填寫以下資料並以下列方法遞交至亞洲糖尿病基金會：

(1) 傳真(852) 2647 6624；或 (2) 郵寄沙田坳背灣街 45-47 號喜利佳工業大廈 4 樓 K 室；或 (3) 電郵 enquiry@adf.org.hk；或 (4) 掃描 QR 碼 (糖尿及三高健康聯盟網站 www.diabetesrisk.hk/register) 直接填寫申請表。

網上申請表



diabetesrisk.hk/register



申請人資料

*必須填寫

中文姓名*：_____ 英文姓名*：_____

年齡*： 18-25 26-35 36-45 46-55 56-65 66-75 76 或以上
性別*： 男 女

電郵*：_____ 電話：_____

地址：_____

個人資料收集

亞洲糖尿病基金會可能使用你的個人資料作聯絡、通訊、收集意見、服務申請、發送糖尿及三高健康聯盟期刊、或活動推廣等用途（當中包括或不包括其他機構或公司的信息資料或參與）。除獲本會授權的人員外，將不會提供予其他人士。根據個人資料（私隱）條例，閣下有權向本會查閱及更改你的個人資料。如會員希望查閱和更改個人資料，須以書面向本會提出。

聲明

- 本人聲明此申請表所載一切資料，依本人所知均屬正確，並無遺漏。本會有權決定是否接納申請而毋須提供理由。
- 本人已閱讀、明白及同意上列之「個人資料收集」聲明。
- 本人不希望收到糖尿及三高健康聯盟期刊或活動推廣。

簽名：_____ 日期：_____

健康實況速遞

- 大約每10人有1人有糖尿病，接近一半不知自己患病
- 大約每6人有1人有高血壓
- 大約每7人有1人有高膽固醇

資料來源：香港特別行政區政府衛生署衛生防護中心，《二零一四至二零一五年成人健康調查報告》，2017



糖尿及三高健康聯盟 會員優惠



立即成為會員
索取免費試飲
及買一送一
首次購買優惠券

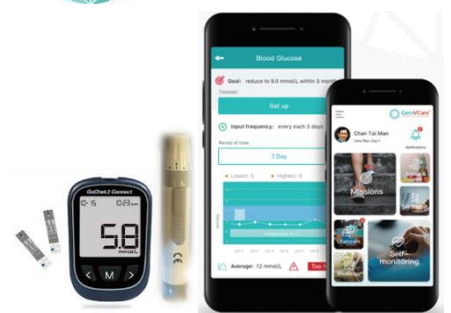


基琳健康「控糖 FUN」個人化糖尿管理套裝優惠及積分換領活動

在自我管理的過程中，量度血糖成為糖友生活中重要的部分。經過長年累月反復量度血糖的過程中很容易會變得枯燥。基琳健康為了鼓勵大家養成自我監測血糖的習慣及回饋大家的努力，現凡糖尿及三高健康聯盟會員，可以專屬價 HK\$ 300 購買「控糖 FUN」個人化糖尿管理套裝，包括：Gocek2 血糖機、採血筆、採血針（100 支）、血糖試紙（100 張）。享用 MyGem App 健康管理平台及更有機會免費換取血糖試紙。 僅在優惠期有限，立即行動。

優惠碼：GVC202007

請掃描以下二維碼作登記及查看詳細的積分換領細則及條款，或致電基琳健康客戶服務中心(852) 2809 2893 以了解更多。



AXA BetterMe 是一個全方位身心支援服務平台以帶動大家全面照顧自己的健康。當中涵蓋：

- 身體狀態提升
- 情緒支援
- 慢性疾病管理

凡持有指定保單*的客戶可享用 AXA BetterMe 以下一系列服務，從而有助保持至強身心狀態，從容地應對人生的大小挑戰，成為更強及更自信的 BetterMe。

備註：有關此計劃之詳情，請瀏覽此頁

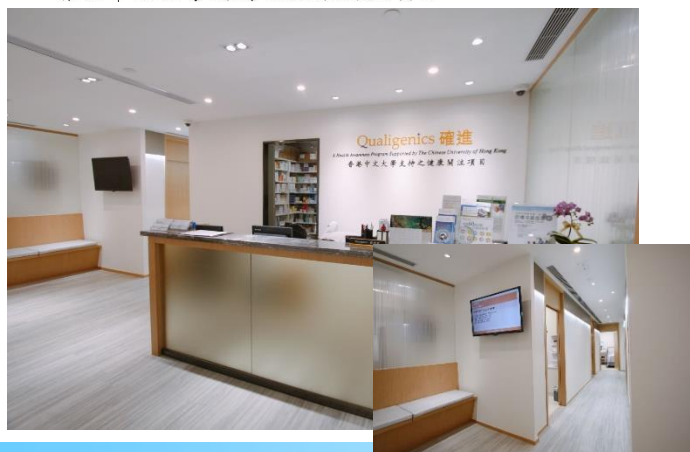
(<https://www.axa.com.hk/zh/diabetes-and-3-highs-alliance-newsletter>)。



了解更多

Qualigenics 確進

A Health Awareness Program Supported by The Chinese University of Hong Kong
香港中文大學支持之健康關注項目



新客戶首次到確進醫療約見糖尿及內分泌專科醫生，可即日安排簡單快速糖化血紅素 (HbA1c) 測試，不另收費(價值\$290)。

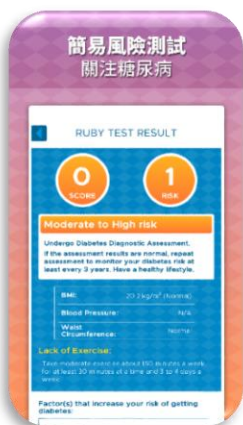
糖化血紅素是身體在最近三個月的平均血糖指數。測試結果能讓醫生團隊了解病人的糖尿病受控情況，進一步調整控糖方法及制定目標。

確進醫療

網址：<http://www.qualigenics.com>

電話：(中環) (852) 3607 7800

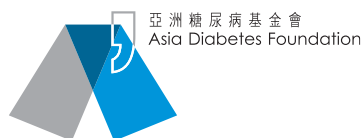
(旺角) (852) 2868 6020



立即下載

CITYBITE 流動應用程式

追蹤你的飲食習慣！



citybite.adf.org.hk



關於

亞洲糖尿病基金會 (ADF) 是香港中文大學基金會管轄的一間註冊慈善團體，旨在發起和推行各項醫學、科學和學術研究，收集現有的臨床醫學證據，並將其轉化為糖尿病及其他慢性病的預防和控制策略。致力推廣行之有效的慢性病管理計劃，加強慢性病長期管理的可持續性、實惠價值和普及程度。

電話：(852) 2637 6624

傳真：(852) 2647 6624

網頁：www.adf.org.hk

電郵：enquiry@adf.org.hk

關於糖尿及三高健康聯盟

糖尿病、高血壓和高血脂症是香港三大疾病，加上肥胖，導致了香港人的 4 種嚴重疾病，包括心臟病、中風、腎病和癌症。隨著糖尿病和「三高」的人口增加，以致對社會和金錢上負擔日漸加重。「糖尿及三高健康聯盟」致力提高公眾對糖尿病和「三高」的認識，從而維持健康和預防疾病。



成員及贊助夥伴



美國雅培於 1888 以 People's Drug Store 為名的小藥廠形式營運，實行「以人們健康為本」，全線產品系列從營養品和診斷產品到醫療器械和醫藥治療方案，貫穿各個年齡段，滿足從嬰幼兒到老年人的重要健康需求。透過逾 130 年研究經驗加上無數臨床實證，雅培不斷推出及改進優質配方，照顧世界各地不同年齡的健康需要。



AXA 安盛為 AXA 安盛集團之成員，憑藉其超卓的產品及服務，現時於香港及澳門的客戶人數已超過 130 萬。AXA 安盛集團不單是全球最大財產險商，在香港及澳門，我們是其中一家最大的醫療保險供應商。



基琳健康是香港首間結合生物及資訊科技去預防及管理糖尿病的公司。我們擁有超過 20 多年研究有關亞洲糖尿病人的大數據，並致力於推行糖尿病風險評估及健康管理計劃，為我們的社區提供完善的健康管理方案。



確進醫療採用「綜合專科疾病管理」的醫學理念，有來自不同專業的醫護團隊，為受糖尿病、心血管疾病以及併發症困擾的長期病患者提供一站式的醫療服務。為了促進病人的健康和防止病情惡化，確進醫療為慢性病患者提供價錢合理的護理服務，包括風險評估，調週生活模式，處理情緒問題，以及藥物治療等。



美國默沙東藥廠有限公司(MSD)作為全球最大生物製藥公司之一，在過去超過一個世紀以來，本著「病人為本」的理念出發，一直致力於疫苗與藥品研發上，為全球帶來不同的疫苗與藥品以應對各種不同的疾病挑戰。