



三

十九歲的陳先生，兩年前因為視力模糊去配眼鏡，但視光師左驗右驗，都無法為他找到適合度數。視光師建議陳先生見眼科醫生，檢查清楚。

「我見了眼科醫生後，發現我不是近視、遠視或散光，而是有白內障；我這個年紀有白內障並不常見，之後醫生安排我驗血糖，發現我血糖超標，這時我才知道我有糖尿病。到底有了糖尿病幾多年？我完全沒有頭緒……」陳先生說。

事實上，糖尿病可以靜悄悄地發展，早期沒有任何病徵，到有病徵時可能已患病十年八年。陳先生由於從事體力勞動工作，

▲曾尚賢醫生說，愈來愈多年輕糖尿病人，大家應及早提防及關注，保持良好的生活習慣和健康飲食。



有沒有發現身邊愈來愈多糖尿病患者？除了年老一輩，今天不乏四十餘歲甚至三十餘歲便有糖尿病的朋友。

糖尿病雖不是絕症，但漠視糖尿就很大機會出現併發症，最後奪命的正正是併發症。其實以樂觀、積極的心態面對糖尿病，學習與糖尿病同行，生活仍然可以開心快活。

撰文：陳旭英 設計：張均賢



正面積極 樂對糖尿病

管理貨物及要外勤，故體形並不肥胖，飲食也沒有大節制。但在近數年，體形漸漸消瘦下來，他以為自己工作辛勞，進食不定時，因而體重下降。現在回想起來，可能當時已經有了糖尿病一陣子，才會消瘦。

從視力變化而得知有白內障，正等候進行換晶體手術時，陳先生有天突然其中一隻眼看不到景物，往急症室求醫後，才知道原來微絲血管爆破，需要進行激光治療，而白內障手術需要等情況穩定後才進行。

而一波未平一波又起，在覆診期間，醫生為他驗尿，發現尿液中有蛋白。陳先生的多年糖尿病除了引致眼部併發症，亦影響腎臟功能，出現腎衰竭。

對於在大半年間得知有糖尿病、糖尿病及腎病，陳先生大受打擊，一度意志低沉，除了不斷出入醫院覆診、治療及服藥外，對於醫生叮囑要控制飲食，他完全漠視，因

為他感到做任何事都無用，患病已成事實。

家有患者 早十年驗血

像陳先生的情況可說頗為常見，因併發症出現求診，才知道患糖尿病。事實上，近年糖尿病愈趨年輕化，患者在三十至四十歲發現有糖尿病，面對漫漫長路，心理上不知如何面對。

養和醫院家庭醫學及基層醫療中心駐院醫生曾尚賢醫生說，糖尿病是目前及未來社會大家需要重視及面對的問題。

為何愈來愈多年輕的糖尿病人？曾醫生說與飲食習慣、缺乏運動有關。他見過一位二十八歲男士因香港腳久醫未癒來求診，追查病歷下發現他有口渴病徵，驗血後發現血糖超標，糖化血色



素超過十。

他細心了解病人生活習慣：「他工時長，早七晚七，早餐是港式麵包加紙包豆奶；午餐光顧茶餐廳的碟頭飯。香港打工仔很無奈，午膳選擇少，不容易找到低糖低鹽高纖套餐，就算有卻售價高；加上工作時間長，下班後往往要繼續工作，就算心想運動，但客觀環境令他力不從心。所以要治療糖尿病，需顧及病人的生活模式、經濟、工作因素等。」

香港習染西方飲食文化，故糖尿病患者愈來愈多；而糖尿病的遺傳因素強，故上一輩有糖尿

▼患糖尿病不是世界末日，只要血糖控制好，生活仍然可以很安好。



◀根據統計，香港每十人有二至三人有糖尿病。



一成人口確診糖尿病

香港有多少糖尿病患者？曾尚賢醫生引述「國際糖尿病聯盟」（International Diabetes Federation）資料說，二〇一七香港在二十至七十歲人口中11%有糖尿病，即大約七十餘萬人。未到糖尿病但血糖輕微超標或實界的有16.4%，這兩項加起來便達27%，當中約六成多人未被診斷。估計在二〇三〇年，香港會有九十萬糖尿病人口！

衛生署出版的香港糖尿病參考概覽，在基層護理二〇一七修訂版中，百分之二十患者在六十五歲以上，即六十五歲以下佔八成。

二〇一五年衛生防護中心數字，因糖尿病死亡的，排十大致命原因第十位，佔總死亡人數1.1%。糖尿病排第十並不代表它不嚴重，只是因為糖尿病會引起併發症，病人大多因為這些併發症而死亡。



病，下一輩要及早防範。

「如家族有糖尿病患者，成員應提早十年就要驗血。例如父親五十歲發現患糖尿病，兒女們在四十歲就應開始驗血糖。」曾醫生說。

病人如何發現有糖尿病？曾醫生說，很多時是因為家族成員或朋輩有糖尿病病人，他們又發現自己有口渴、小便有泡等病徵而聯想到自己可能患病，求醫後發現。

另一類是因為其他疾病求醫，醫生在追查時發現患病，例如前述的香港腳病人，又例如女士陰道炎久醫不癒，或經常復發，就有機會是由糖尿病造成。

度身訂造控糖計劃

發現糖尿病，便應好好治療。然而曾醫生發現要讓病人明白控制糖尿病的重要性，願意用藥及改變生活習慣來達到控制成效，實行起來困難重重。

曾醫生說，控制糖尿牽涉生理、心理及社交因素。從生理上來說，由於早期糖尿可以沒有任何病徵，患者在沒有不適下，自然欠缺動機去改善生活習慣。更有些病人覺得自己毋須減肥便消

瘦，又可以放肆地吃，更是好事。

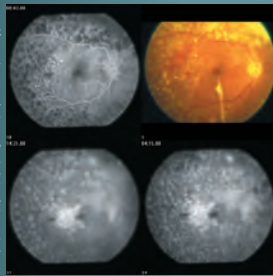
心理上，要病人接受自己患糖尿病去接受治療，對病人來說往往是一個很大的心理關口。有些病人抗拒服藥，他們覺得一開始服藥便要服一世，而一旦開始服藥像確認了自己是糖尿病人的身份。

而在社交上，曾醫生指不少病人都是四五十歲事業仍搏殺中的人，經常要到外地公幹，在香港亦多應酬，多飯局，在宴會中

糖尿病眼是常見糖尿病併發症，應定期做眼底及視力檢查。



►糖尿病眼患者或需要接受激光治療。



►以無糖汽水代替高糖分汽水，有助減少糖分攝取。



少不免有酒精類飲品及高糖分高鹽高膽固醇食物，要他們獨自吃糖尿病人餐的確有難度，他們亦不會管糖尿病十年八年後會出現甚麼併發症。

所以家庭醫生不是只教病人服藥或打針控制，而是要了解他們生活、飲食習慣，有沒有動機去改變，有甚麼無法改變，接受甚麼類型藥物，口服或是注射式。如選擇口服的，接受每天早晚服還是只肯服一顆；如需要注射胰島素，家中有人可以幫忙注射，還是要自己學習注射？對篤手指驗血糖會感到困難嗎？能夠自己獨立操作驗血糖程序嗎？由於每位病人的情況都不同，所以醫生需要為病人度身訂造控制血糖計劃，幫助他們有效率地控制血糖。

►糖尿病人容易有末梢神經病變，應定期檢查。



娠糖尿，生育後血糖回復正常，最近驗身時發現血糖超標的郭女士，醫生了解到她控制病情意願強烈，故在服藥以外，教導她從飲食和運動着手控制病情。

意志堅決 不容有失

「昔日我很喜歡吃甜品，雪糕、朱古力是我的好朋友，每天更要飲一杯多忌廉多泡沫的凍咖啡，但現在統統要減！高糖分的食物會減，米飯粉麵等碳水化合物都要減。最近我學懂何謂升糖指數，會選擇低GI食物。」

至於我最愛的雪糕，間中都會吃適量，最多當天不吃飯，以換取配額吃一杯雪糕！」郭女士說。

而習慣運動的她，每天飯後會去跑步，這一點難不到她。經過半年的努力，她的糖化血色素回復到六點五以下，不過仍然要服藥。



▲每天記錄血糖變化，覆診時交醫生了解。

◀張伯伯本來用傳統血糖機，篤到手指頭傷痕累累。



▲恒常運動及注意飲食，是控制血糖的最佳方法。

然而最近因為工作量多，工作壓力大，她發現自己血糖飆升，經常徘徊在八點五以上。她希望忙完手上工作後，腎上腺素下降，血糖也能回復到六點五以下。

科技產品 助控血糖

愈見改良的藥物及用品，可以幫助病人更有效控制及便利生活，八十六歲的張伯伯是其中一位受惠者。他在十多年前已確診糖尿病，這些年來需要定期篤手指驗血糖。平日飲食由太太打點，早已習慣了低糖低脂低鹽飲食。不過年邁的他，膝關節和腰

椎關節都退化，無法運動，故近年血糖控制不算太好。

對於張伯要經常篤手指驗血糖，每次都要受痛楚，十隻手指頭都被採血針頭弄得傷痕累累，女兒覺得很心痛，最近發現市面上有一種貼在手臂上的血糖機，可以監察血糖水平，故買來給父親使用，減輕父親採血時產生的痛楚。

「新式血糖機是一片膠貼，膠貼上有一口針，將它貼在手臂皮膚，針刺入皮膚中便可以二十四時監察血糖走勢。這小儀器可以讓父親知道進食後的血糖變化，讓他知道甚麼食物會令血糖升得慢，這些便是低升糖指數食物，有利血糖平穩。」張小姐說。

而她經常留意及搜尋有關控制糖尿病資訊，例如低卡路里的羅漢果可以作為甜味劑，一些低升糖指數的高營養奶亦可幫助保持血糖平穩。

她慶幸父親很喜歡這部血糖機，針刺在皮膚中但沒有痛楚。現在她可以隨時在手機上看到父親的血糖變化，非常放心。「控血糖，原來不太難。」張小姐說。 束



▲膠貼貼在手臂上，針頭會刺入皮膚。

▶▶ 這部新式血糖機，膠貼上有小針頭。

