

糖尿病年輕化

當消渴病微出現時，顯示胰島素Beta細胞只剩一半功能。郭先生記得七月來到養和求醫，血糖嚴重超標！

「我在家篤手指，血糖高到讀不到！在醫院護士為我驗糖化血色素（HbA1c）好像是十六還是十七？」郭先生向記者說。

正常情況下，糖化血色素應低於百分之六，如高過百分之七就非常差，郭先生的血糖水平比正常高出一倍以上，屬非常驚人！

多飯少菜少運動

為何郭先生的血糖會飆升到如此高水平？他的飲食習慣很瘋狂嗎？

「我不是大魚大肉、大吃大喝的人，我每餐飯吃很少餸菜，多吃飯。只要有幾片肉，我便可以送一至兩大碗白飯；

「正餐以外，我不愛零食，只是每天都飲汽水，一天才約一兩罐；

「平日也喜歡吃口香糖，清



▲ 肥胖人士是糖尿病高危族，如果本身有家族病史，更要努力減磅，減低糖尿病風險。

► 現代人的高脂及過量的飲食，大大加速了糖尿病的出現。圖為營養師正計算快餐食物的熱量。



◀ 過度豐富的飯餐，對糖尿病高危人士絕對不宜。



► 盧國榮醫生說
MODY型糖尿是一種在年輕人身上出現的特別病症，主要是因單一遺傳基因缺憾。

清口氣嘛！我知有無糖選擇，但那些效果不夠勁嘛……」

以上是郭先生的飲食習慣。

生活方面，郭先生在內地工作，星期六日才回港，每周運動一次，「我會游水，每次游二十幾個塘……」

如此的生活習慣，不算太差，比他吃更多、完全不運動的大有人在，但郭先生忘記，他是糖尿病高危一族，必須比一般人更節制飲食，比一般人生活得更



家有基因 年輕發病

全港七十萬名糖尿病人中，九成是二型糖尿病，當中有不少是家族遺傳。如果你來自糖尿病家族，你患病的風險便比一般人高五倍！再加上後天不良生活及飲食習慣，你可能在年輕時便發病！

有幾年輕？四十歲，三十歲，還是二十歲？

糖尿病專科盧國榮醫生說，以前有家族性遺傳的糖尿病人，多在四十歲後發病，但今天二十餘、三十歲便發病的大不乏人。以下這位，便於今年七月發現體重急降，一驗發現血糖已爆表！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：章可儀

今

今年才不過三十四歲的郭先生，生活正常，飲食亦不算放縱，估不到糖尿病在今年突襲，將他殺個措手不及！

「大約兩三個月前，我漸漸瘦下來，飲好多水，經常上廁所……當時是夏天，天氣熱，飲多一點水很自然，我都沒察覺有任何不妥，不過父母就意識到情況

不妙，叫我快快見醫生檢查清楚……」郭先生說。

原來郭先生的父母都是糖尿病人，母系的一邊更有多名成員患病，所以父母很清楚病發時的情況，看見兒子出現「消渴」病徵（消瘦及口渴），就知道這個家族又多一名成員被「消渴症」（中國古時將糖尿病稱為消渴症）逮住了！

對於有家族患病歷史的人，就算只是愛飲汽水，都有機會加速患糖尿病出現。

出院後毋須注射，服藥就可以。」盧醫生說。

帶有遺傳傾向的二型糖尿病人，胰島素儲備不多，又豪花豪使，吃得豐富、運動又少，很快耗盡胰島素，加速了糖尿病出現。

豪花豪使提早耗盡

像郭先生本身是高風險族，很大機會在中、晚年後出現糖尿病，但他的「不良生活習慣」，加速了糖尿病的出現。

「當年紀愈大時，血壓、血糖、血脂都會隨之上升，故踏入中年，到了老年要特別小心。」盧醫生提醒。「如果基因差，生活習慣做得好，是可以推遲患糖尿病歲數的！」

所以盧醫生帶出近年糖尿病愈見愈輕化的主因，都是因為飲食差、少運動。他分析郭先生的情況，由於他媽媽整個家族都是遺傳性糖尿病人，父親亦屬原發糖尿病人，所以他的患病風險加起來比別人高十幾至二十倍。他必須更注重飲食，嚴格控制碳水化合物攝取量，每日運動，才能減低患病風險，或推遲患病年齡。但郭先生卻是吃得多，兼運

動少。

「郭先生最喜愛的白飯屬快速被人體吸收的碳水化合物，每天三碗實在太多，加上每日兩罐汽水，一罐汽水三十五克糖，兩罐就七十克，口香糖又是糖，又大部分屬單一碳水化合物，血糖在短時間內飆升，胰島素又未能及時分泌，轉化糖分，結果胰臟在壓力太大下，突然停產，致血糖無法降低！情況就像冷氣機操勞過度谷壞了，突然停止運作！」

休養生息 恢復運作

所以，郭先生在谷壞了胰臟後，因幾乎沒有胰島素分泌，血液中的糖分無法分解，隨尿液中排走，身體因無法吸收糖分而消瘦下來，由最高峰的一百九十磅，兩個月內跌了三十幾磅。最初來求診時，糖化血色素高達十六、十七度，即過去三個月整個人都在超高血液浸淫！



▲ 每日餐前後驗血糖，可以確保不會亂吃亂喝。

病情控制標準

長期控制目標	單位	理想	中等	不理想
空腹—血糖	mmol/L	4.4-6.1	≤7.0	>7.0
隨機血糖	mmol/L	4.4-8.0	≤10.0	>10.0
糖化血紅色素	%	<6-7	7-8.0	>8.0
血壓	mmHg	<130/80	>130/80至<160/95	>160/95
高密度膽固醇	mmol/L	≥1.1	1.1-0.9	<0.9
低密度膽固醇	mmol/L	<2.6	2.6-4.4	>4.5
三酸甘油酯	mmol/L	<1.7	<2.2	≥2.2

* 專科醫生會因應病人的身體健康狀況，自我照顧能力，糖尿病患病年期等因素而制定切合病人的長期控制目標。

運動固然是減磅、減低糖尿病風險的好方法，但一星期只運動一次，對高危人士卻嫌不足。

幸好，經盧醫生詳細檢查後，他並未出現嚴重併發症，經藥物控制後，血糖慢慢降低至合理水平。

盧醫生說，由於郭先生只是因身體對胰島素需求過大，引致胰臟功能停止，但它仍未損壞，就像冷氣機仍有雪種，當休息一輪後，它可以重新恢復運作。大約四星期後，郭先生在藥物控制下，血糖回落至八至九度，之後聽營養師指示進食，並學習每日篤手指驗血糖，從而知道每餐進食後對血糖的反應，血糖控制在正常的四至六度間。

「我毋須大幅減少進食量，只要懂得分配，不吃太多粉麵飯。不知是否藥物會降胃口，我是吃少了，但不會覺得不飽，但就比平時快肚餓……」他說。

問他有沒有特別戒口？他說沒有，依舊愛吃甚麼便吃甚麼，這點和父親較相似：「父親較隨意，汽水、雪條都有吃，只是在發現血糖超標了，不吃便是；而媽媽謹守健康飲食規條，甜品絕對不吃！」郭先生說。

▲ 二型糖尿病可以早至十幾歲便發病，圖中是一名少年病人，在醫護人員督促下努力減肥。



健康，才有機會避過糖尿病，或延遲患病年齡。不過，他錯過了時機。

MODY型年輕發病

盧國榮醫生說，香港患糖尿病的人愈來愈年輕，除了胰島素細胞被破壞的一型糖尿病人在年輕或年幼時發病外，因胰島素分泌不足或無法有效運用的二型糖尿病，發病年齡愈來愈低。昔日有家族遺傳的，大多在四十、五十歲後發病，但現時低至二十幾歲、三十幾歲。這群年輕患者，有一小部分是「年輕成人型糖尿病」(maturity onset diabetes of the young, MODY)，因為帶有單一突變基因 (single gene mutation)，致胰島素未能發揮效果，傳統治療要終身注射胰島素，但近年發現以口服藥物控



► 糖尿病人必須特別注意飲食，對零食更要特別小心。

► 糖尿病人的餐單不會無味好食，在營養師指導下，學懂選擇食物才是最重要。



► 舞台劇演員何偉龍是糖尿病人，面對如此豐富的餸菜亦會節制，不敢過量。



制就可以。

「這類患者當中分為多個層次，有些是肝臟的轉化因子 (transcription factor) 有問題，影響胰島素反應，有些是

感應系統有問題，致身體未能適時分泌胰島素。」盧醫生說。

他舉例，在正常情況下，人體血液中的血糖達6mmol/L以上，胰臟就會分泌胰島素，血糖達8mmol/L以上就會加速分泌，到血液中的糖分被轉化後，血糖就回落，身體便停止分泌胰島

素；但這類「年輕成人型糖尿病」患者，對血糖感應有問題，有些去到9mmol/L才有反應，這時胰臟才開始分泌胰島素，故這類人的血糖長期高企。幸好他們仍有胰島素分泌，故血糖雖然高，但不會超高，很可能有糖尿病多年，都不會有併發症。

「其他大部分較年輕發病的，大多是因為飲食習慣差，其中有些病發初期情況危急，血糖飆升至極高甚至爆表，需要立即注射胰島素分解血糖中的糖分，病況與一型糖尿病人相似。注射後，血糖下降至正常水平，病人

早期糖尿病人大多可以口服藥物控制，如仍控制不佳，就要注射胰島素。

