

# 正常以上 糖尿未滿

## 輕視血糖踩界 七成人士病情惡化

**請 醫家講你知道** 香港生活節奏急促，不少人三餐外出用膳，惟長期攝取高油鹽糖的食物，難免增加身體負擔，稍不留神便踏入「糖尿病前期」！「糖尿病前期」是確診患糖尿病前的一種高危狀態，俗稱「血糖踩界」。數據顯示，逾七成有糖尿病前期問題的人士，最終會患上二型糖尿病。 撰文：醫院管理局

適逢下周二（11月14日）是世界糖尿日，屯門醫院內分泌及糖尿科副顧問醫生吳文玉特意提醒血糖踩界的人士，切勿錯失扭轉局面的機會，只要及早介入控制，高危一族的血糖水平仍有望回復正常，有效預防或延緩糖尿病。

### 糖尿病前期是可逆轉

糖尿病前期泛指血糖高於正常，但未達到可診斷為糖尿病的水平。只要踏進這高血糖水平，便屬於有機會患糖尿病的高危一族，因為身體已對胰島素產生一定程度的抗阻，胰臟功能亦開始減退，「糖尿腎」、中風、心血管疾病、「糖尿眼」等糖尿病併發症，亦已可能悄悄地出現。若高危一族的高血糖情況惡化至確診糖尿病，患者便很可能面對一輩子的治療及護理。

值得慶幸的是，糖尿病前期是可透過合適的護理逆轉。吳醫生表示，早有充分的科學實證顯示，控制飲食、運動、體重控制及戒除煙

酒均是有效預防糖尿病前期惡化的要訣。「例如我們可以減少攝入高糖、高脂肪的食物，增加進食蔬菜、水果和全穀類食品。此外，適當的運動如每天散步30分鐘或進行其他適當的運動，也有助制血糖水平。」

吳醫生續說，假如情況仍未有改善，合適的患者亦可透過醫生處方藥物控制情況，例如甲福明（Metformin）。「甲福明有減少肝臟產生葡萄糖、增加胰島素敏感度等效果，有助這些『踩界』的糖尿病前期患者控制血糖，降低患病的風險。」

### 糖尿病前期無明顯病徵 應接受定期篩查

那麼大眾可如何得知自己是否屬於糖尿病前期人士呢？吳醫生指出，一般可透過檢驗患者的空腹血糖，以及三個月平均血糖值指標「糖化血色素」作檢測。假如患者的空腹血糖值介



■糖尿病前期並非不可逆轉，惟若未有及時介入，患者很可能面對一輩子的治療及護理。（醫管局圖片）



■下周二是世界糖尿日，醫管局新界西醫院聯網聯同社區夥伴舉辦不同活動，冀讓外界增加對糖尿病的認識及關注。（醫管局圖片）

乎5.6至6.9 mmol/L，又或糖化血色素介乎5.7%至6.4%，已屬於糖尿病前期。

### 響應世界糖尿日 新界西醫院聯網推動醫社合作

吳醫生強調，糖尿病前期並無明顯病徵。因此，有高風險患上糖尿病的人士，包括糖尿病家族病史、過重或肥胖、不良飲食及生活習慣、患有心血管疾病，以及年齡45歲或以上等，均建議定期參與糖尿病篩查。市民可以前往地區康健中心參與糖尿病篩查，又或諮詢家庭醫生等。

當然，充份了解疾病資訊，亦是預防糖尿

病另一好方法。

適逢世界糖尿日，醫管局新界西醫院聯網與社區夥伴攜手合作，在11月期間舉辦一系列有關糖尿病的賦能講座及活動，冀提升各界人士對此病的認識及關注。參加者更可在現場與專科醫生及病友組織直接交流，亦可以獲得精美禮品一份。

有興趣了解更多的市民大眾，可以透過二維碼報名參與。



■多市維市多  
有興糖民糖  
趣了尿報，  
解病可掃  
資參碼  
訊與「  
更智二  
的更  
一  
慧  
維  
市  
多  
有  
興  
趣  
了  
解  
更  
多  
的  
市  
民  
大  
眾  
，  
可  
以  
透  
過  
二  
維  
碼  
報  
名  
參  
與  
。