

糖尿病前期你要知

輯錄自「糖尿病前期你要知」的講座內容
講者：香港大學李嘉誠醫學院家庭醫學及基層醫療學系臨床助理教授**余懿德醫生**

血糖水平高於正常值，但又未達到糖尿病的階段稱為糖尿病前期，所有糖尿病人都經歷過此階段。正視並及早處理糖尿病前期，可大大減低糖尿病發病的機會。

糖尿病前期可長達10年

在香港，糖尿病是十分常見的慢性病，患者超過700,000人，即每十人就有一人患病。糖尿病可導致多種嚴重併發症，例如可引致失明的視網膜病變、可引致截肢的足部循環系統病變、腎衰竭、心血管疾病等。

當肝臟、骨骼肌、脂肪等周邊組織出現胰島素抗阻，身體攝取葡萄糖的能力便會變差，胰臟β細胞會增加分泌胰島素，以維持正常的血糖值。若情況持續，β細胞將逐漸喪失功能，無法分泌足夠的胰島素，最終形成二型糖尿病。糖尿病的出現並非一朝一夕

的事，發病前都經歷過糖尿病前期，此階段可達七至十年。

無明顯徵狀 須驗血確診

糖尿病前期沒有明顯徵狀，必須經血糖測試才能發現。空腹血糖測試是其中一種常用的檢查，根據世界衛生組織（WHO）的定義，空腹血糖的正常值應為6mmol/L或以下，6.1至6.9mmol/L為糖尿病前期；而美國糖尿病協會（American Diabetes Association）的空腹血糖正常值標準則為低於5.6mmol/L，5.6至6.9mmol/L為糖尿病前期。而兩個機構均定義空腹血糖值為7mmol/L或以上便屬於糖尿病。然而，測試結果可能受短期生活習慣改變而影響，只能篩查出約五成病人。

2010年後，糖化血紅素測試（Hemoglobin A1c Test）開始廣泛應用，病人毋須空腹進行測試，結果可反映過去三個月的血糖水平，不受短期生活習慣改變影響。糖化

血紅素的正常值應為5.6%或以下，5.7至6.4%屬糖尿病前期，6.5%或以上即患上糖尿病。

俗稱「飲糖水測試」的葡萄糖耐量測試則是最傳統而可靠的檢測，故被譽為黃金指標。正常的血糖耐量值為7.7mmol/L或以下，糖尿病前期為7.8至11mmol/L，糖尿病為11.1mmol/L或以上。

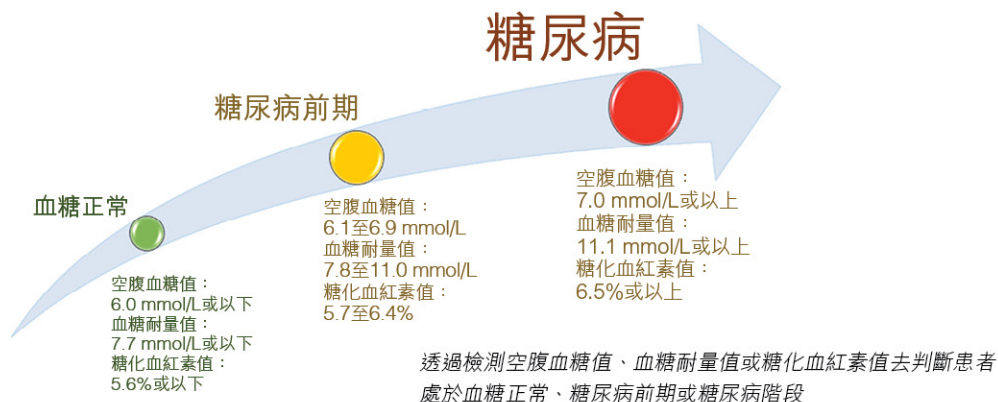
糖尿病前期會否演變成糖尿病受多種風險因素影響，包括年齡增長、缺乏運動、有糖尿病家族史、生活壓力大、高血壓、吸煙、高血脂、肥胖或中央肥胖、從事管理階層，以及輪班或於晚間工作。風險因素愈多，形成糖尿病的機會就愈大，約25%的人最終會成為糖尿病患者。糖尿病前期人士患上

心臟病的風險較高，他們成為糖尿病人後，出現心血管疾病的風險更進一步增加。

港大App評估糖尿風險

為提高公眾對糖尿病的關注程度和警覺性，推廣健康生活，香港大學於2013年開發名為「HKUDRS」的糖尿病風險評估應用程式，供市民免費下載。此應用程式採用芬蘭糖尿病風險分數，從年齡、體質指標（BMI）、腰圍、血壓藥的使用、高血糖病歷、運動習慣及飲食習慣各方面計算糖尿病風險，並為高風險人士提供減低患病風險的建議。

港大並於2015年6月至8月期間，邀請程式使用者參與研究。在210名參加者中，約三



分之一為高風險人士。研究結果顯示，高風險組別的糖尿病前期比率為43.66%，較一般組別的30.22%為高；前者患糖尿病的比率達18.31%，高於一般組別的10.07%。

美國糖尿病協會建議45歲以上人士每三年檢驗血糖水平及血壓，評估身體狀況。市民亦可利用上述應用程式評估患病風險，如結果為高風險，應盡早諮詢家庭醫生及檢驗血糖水平，以便及早確診和處理。

糖尿病前期可逆轉

研究指出，約四分之一糖尿病前期人士的血糖值有機會回復至正常水平，若將空腹血糖值及血糖耐量值分別控制在5.6mmol/L及

7.8mmol/L以下，日後患上糖尿病及其併發症的風險將減半。

恆常運動、均衡飲食、不吸煙、控制體重和腰圍均有助控制血糖水平，令糖尿病風險減半。每星期宜進行150分鐘或以上中等強度的帶氧運動，快步行、踏單車、行樓梯、跳舞、甚至抹地板都是不錯的選擇。奉行低脂、低糖、低鹽及高纖飲食，每餐中蔬果應佔一半分量，穀類和蛋白質則各佔四分之一，其中穀類應避免精煉澱粉質如白飯等，可用全穀類食物如糙米或全麥麵包等代替。改善飲食可減低31至46%糖尿病前期於六年內演變成糖尿病的機會。中央肥胖與糖尿病有莫大關係，男士的腰圍應保持在90厘米(35.5吋)或以下，女士的腰圍更不應超過80厘米(31.5吋)。



香港大學 — 糖尿病風險評估

HKU Diabetes Risk Score (HKUDRS)

糖尿病前期或糖尿病測試方法

	空腹血糖測試	糖化血紅素測試	葡萄糖耐量測試
好處	<ul style="list-style-type: none"> • 最為廣泛使用 	<ul style="list-style-type: none"> • 病人不需要空腹 • 結果不受短期的生活習慣改變影響 	<ul style="list-style-type: none"> • 測試血糖代謝水平最準確的方法
壞處	<ul style="list-style-type: none"> • 只能篩查出約五成的糖尿病人士 	<ul style="list-style-type: none"> • 檢測標準受種族不同所影響 	<ul style="list-style-type: none"> • 檢查需時兩小時以上

常見問題

問1 哪些帶氧運動適合在家居進行？

答1 所有持續活動身體的大組肌肉如腹肌、大腿肌肉、手臂肌肉等15分鐘或以上的運動，便都屬於帶氧運動。踏步運動適合在家居進行，但活動能力欠佳的人士在運動前應先諮詢醫生的意見。

問2 甚麼運動可改善中央肥胖？

答2 仰臥起坐集中鍛鍊腹肌，對改善中央肥胖較有幫助，游泳亦可幫助消除腰腹脂肪。

問3 血糖偏高的人是否需要每天「督手指」監察血糖水平？

答3 如果糖化血紅素檢查顯示血糖偏高，可進行葡萄糖耐量測試（俗稱「飲糖水測試」），若血糖水平超過11.1度（mmol/L）就要注意。部分亞洲人空腹血糖和糖化血紅素水平均不高，但餐後血糖可迅速飆升，這類人士只要控制飲食，就能有效控制血糖水平。他們只須每半年至一年檢查糖化血紅素，不用每天「督手指」驗血糖。