

在職人士對糖尿病欠認識危機增

糖尿病是本港第八大致命疾病，估計全港有約七十萬名糖尿病患者。糖尿病是慢性病，不能根治，而且會引致多種嚴重的併發症，包括失明、截肢、心血管病變及末期腎衰竭，市民如及早預防及治療，將有助控制病情。由壹週刊主辦，明德國際醫院及 GSK 協辦的「在職港人忽視糖尿病危機研究」問卷調查發現，分別有三成多受訪的在職市民不知道糖尿病的徵狀以及表示從未進行過血糖水平測試；再加上近兩成人有中央肥胖的情況，可見在職市民不但對糖尿病的認識及警覺性不足，而且部份更屬於糖尿病高危族群，情況值得關注。

由壹週刊主辦、明德國際醫院及 GSK 協辦的「在職港人忽視糖尿病危機研究」，於今年七月委托香港大學民意研究計劃進行一項意見調查，以電話訪問共 577 位年齡由 25 歲至 55 歲的本港在職人士。

香港大學民意研究計劃主任鍾庭耀博士指出，當要求受訪者說出糖尿病徵狀時，竟有三分之一受訪者表示全不知道。而表示知道的受訪者，亦各有 5% 錯誤地認為糖尿病患者「嗜甜/喜歡食甜的東西」及「體重增加」。另一方面，三成人亦表示不認知任何有關糖尿病可能會導致的併發症，更有兩成人以為糖尿病能夠痊癒。雖然近年有關糖尿病的資訊及教育增加，加上在職人士的教育程度及接觸健康資訊的途徑亦較多，但令人失望的是，今次結果反映市民對糖尿病的認識仍有不足，甚至有誤解。市民認知不足，因而低估及輕視糖尿病的嚴重性，有機會引致延醫，令病情惡化。

調查亦發現，約四分之一受訪者不知道預防糖尿病的方法，亦有逾三分之一人表示從未進行過血糖測試，因此不清楚自己是否糖尿病人，而另外三分之二曾進行測試的人士中，一半並非在過去十二個月進行，可見大部分受訪者沒有定期檢查的意識。

另外，對於糖尿病空腹血糖指標的認知，更有高達七成三的受訪者對讀數完全沒有概念，即使表示知道的受訪者，也只有 8% 能說出正確讀數。

明德國際醫院內分泌科專科顧問陳諾醫生強調，糖尿病有隱形殺手之稱，患者一般沒有特別徵狀，但當徵狀出現的時候，病情已屬嚴重，因此市民必須定期檢查及有高度的警覺性。陳諾醫生補充，不少二型糖尿病患者均經歷前期糖尿病，只是期間並不自覺。五成前期糖尿病患者，四年內有機會惡化至二型糖尿病。前期糖尿病患者不單較易患上糖尿病，患心血管病機會亦較高，因此及早發現，於前期糖尿病期間積極控制，可遏止病情轉壞。最近一項關於前期糖尿病的研究發現，藥物治療亦能有效預防糖尿病。

陳醫生又指出，部分患者即使知道自己的血糖超標，亦不願承認自己是糖尿病患者，或由諱疾忌醫，忽略病情對自己的影響。

當問及受訪者的身體狀況及生活習慣時，情況同樣令人擔憂。近兩成受訪者有中央肥胖的情況，超過一成半人的體重指數（BMI）屬於過胖或癡肥。肥胖及中央肥胖，均是糖尿病的高危因素，若市民沒有定期做血糖測試，分分鐘已患上糖尿病亦不察覺。而且，調查亦發現兩成人每周出外用膳三晚或以上，多肉少菜及無節制的飲食習慣，都會增加患糖尿病的風險。

明德國際醫院註冊營養師胡美怡解釋，要預防糖尿病，必須先由生活開始，尤其在飲食時注意少油、少糖、少鹽及多進食高纖維的食物。如有需要，應請教營養師，理解正確的飲食概念。部分糖尿病人，對食物選擇有不同程度的謬誤，例如忽略老火湯中的澱粉質，或者完全戒吃飯和水果，導致能量不足等。

明德國際醫院內科專科羅頌敏醫生重申，市民應主動認識糖尿病的徵狀、高危因素及併發症，定期做血糖水平如糖化血紅素等測試，尤其高危族，更必須監控自己的血糖。要控制病情，病人必須遵照醫生及藥劑師的專業建議，定時定量服藥，切忌自行判斷用藥的方法甚至停藥；同時，病人亦應與醫生及營養師衷誠合作，每天自我監察血糖變化，並遵守適當的飲食原則，讓醫生及營養師按病情調節藥物及給予適當飲食建議。