

糖尿病是一種因缺乏胰島素、身體對胰島素的反應減低，或同時因為這兩種情況而引致血糖水平上升的慢性疾病。根據資料，現時全港約有70多萬人患糖尿病，即每10個當中便有1人是糖尿病患者，其中逾五分之一的患者年齡在40歲以下。據國際糖尿病聯盟估計，2030年本港糖尿病人數將激增至92萬人。按其成因及病徵，糖尿病主要分為以下三類：

■ **一型糖尿病**：只有小量或完全沒有胰島素分泌；
■ **二型糖尿病**：胰島素的分泌會減少，而身體的細胞亦減低對胰島素的反應；

■ **妊娠期糖尿病**：在懷孕時才會出現的暫時情況。

何仲平解釋，生活質素提升、運動卻減少，都是增患糖尿病的風險。隨著時間推移，糖尿病會增加中腦血管病、心臟病、足部壞疽、視網膜病、腎病及神經系統疾病的機會。一些疾病如心血管病及代謝綜合症亦會增加患上糖尿病的機會。一旦腎臟血管受影響，就會導致腎小球發炎或受損，最終演變成腎衰竭。

糖尿病患者一般並無明顯徵狀，只可在檢查身體時透過量度血糖水平而診斷出來。患者隨着病情發展有機會出現各種徵狀或併發症。當中可能出現的徵狀包括口渴、尿量增多、食量增加、體重減輕、身體疲倦，然而這些都是輕微或不易被人察覺。當中老年、肥胖、家族遺傳和缺乏體能活動者屬高危一族。此外，一些內分泌疾病、胰臟疾病，以及類固醇等藥物均容易誘發糖尿病。

常小便口渴 應盡早求醫

當糖尿病控制不當，血糖長期偏高，有機會誘發不同的併發症，包括俗稱「糖尿腎」、從糖尿誘發慢性腎病。腎臟長期過濾血糖濃度高的血液時，會使腎小球內的微小血管發炎甚至纖維化，使腎臟的過濾功能受影響。糖尿病越早發病或患病越久、有高血压糖尿病腎病變家族史的糖友，會比一般糖尿病患更易誘發腎臟併發症。

糖尿腎初期亦無明顯病徵，當病人發現時，腎功能可能已經變差，情況持續退化至一個程度便需要洗腎。何仲平強調，如果出現糖尿病病徵，例如經常小便、經常飲水，或家族有糖尿病史，應盡早求醫接受檢查，避免延誤治療而變成慢性腎病。



■ 懷疑有糖尿病應及早睇醫生。



腎病科專科醫生
何仲平

糖尿病是常見的長期病，本港每10人當中便有1人患上，當糖尿病控制不當，有機會出現其他慢性併發症，包括多達三至四成患者因糖尿影響腎臟而出現的「糖尿腎」。到底糖尿病如何影響腎臟功能？又有沒有方法預防和延緩腎功能衰退？適逢每年的11月14日為世界糖尿病日，小編邀請腎病科專科醫生何仲平分享控制血糖及定期體檢的重要性，並幫助你遠離腎臟病，免於洗腎之苦。

慎防糖尿腎 控糖免洗腎

蛋白尿增加 同檢腎功能

治療方面，醫生一般會檢查尿液白蛋白(UACR)，這是檢測糖尿腎其中一個指標。依照2024國際腎臟治療指引建議，可以分為：

■ 數值<30mg/g為正常值到輕微白蛋白尿。
■ 數值介於30至300mg/g為中度白蛋白尿。

■ 數值>300mg/g為重度白蛋白尿，代表腎功能受損到一定程度。

如尿液中的蛋白已開始增加，就需同時接受腎功能檢查。患者平時也可留意小便有沒有出現泡沫，如有類似斟啤酒時的厚泡並且較難沖走，便要趁早接受檢查。何仲平認為「治未病」是糖尿腎病最佳治療方法，透過定期體檢，及早發現糖尿病，並好好控制各樣指數，不但可避免日後演變成晚期腎衰竭的機會，甚至有逆轉的可能。如對糖尿病有任何疑問，請向閣下的醫生或醫護人員查詢。



■ 早睡早起身體好。

控糖要訣 從日常做起

■ **定期體檢**：有助更清楚了解自己的健康狀況，並及早發現潛在的健康問題，從而作出適當的預防及治療，好好規劃人生。



■ 飲食健康十分重要。

■ **定期監測**：檢查時若發現有血糖異常的人，更應定期量測血糖，確保空腹血糖在正常控制範圍內70-99mg/dL。

■ **健康飲食**：大家應保持飲食均衡，食物的選擇以少油、少鹽、少糖和高膳食纖維為原則。

■ **積極減肥**：維持每天30分鐘、每周累積150分鐘的身體活動，有助預防患上糖尿病。

■ **配合藥物**：如能及早察覺，患者可以轉用一些有助保護腎臟的降血糖及降血壓藥物。

醫
資
訊

預防運動中 出現低血糖現象

■ 糖尿病患者切勿「空肚」做運動，運動前應先簡單進食。每約半小時的運動後，亦應有小量的食，以補充消耗的血糖。

■ 運動前先檢測血糖，並養成定時自我檢測的習慣，了解身體狀況。例如：運動前的血糖指數應在4至14度之內，太低的血糖指數顯示身體沒有足夠的血糖來維持正常的功能；相反，太高的血糖指數則反映身體不能正常運用血糖。

若遇上身體不適，血糖的控制也可能受到影響，患者在以上的情況下運動，會容易引起低血糖症候群，所以不宜進行運動訓練。

■ 血糖低時勿
做運動。

資料來源：香港糖尿聯會

