

糖尿病與 2019 冠狀病毒病

要點

- ※ 2019 冠狀病毒病（冠狀病毒病）對患有糖尿病等非傳染病的人士影響尤為重要。糖尿病患者一旦感染冠狀病毒病，惡化為重症甚或死亡的機會更大。冠狀病毒病患者中，糖尿病患者出現嚴重病情或死亡的風險約為沒有糖尿病者的 2 至 3 倍。
- ※ 衛生署二零一四至二零一五年度人口健康調查（健康調查）發現，香港 15 至 84 歲非住院人士的整體糖尿病患病率為 8.4%（男性為 10.5%；女性為 6.4%）。
- ※ 衛生署呼籲市民留意自己的健康情況，採取健康的生活模式，以預防糖尿病，同時增強免疫力以降低感染嚴重冠狀病毒病的風險。
- ※ 糖尿病患者應向家庭醫生了解糖尿病的資料，掌握所需的自我護理技巧，積極自我監測（例如監測血糖水平、血壓和體重），以及按處方服用藥物和遵守膳食計劃。
- ※ 我們可透過健康的生活模式，協力制止糖尿病問題惡化。遏止冠狀病毒病傳播，人人有責。讓我們保持健康，同心抗疫！

糖尿病與 2019 冠狀病毒病

2019 冠狀病毒病（冠狀病毒病）已成為全球關注的公共衛生問題。任何年齡的人都有可能感染這種新型冠狀病毒，但症狀因人而異，患者可以全無病徵或有輕微不適，也可能出現嚴重症狀。然而，這疾病對患有糖尿病等非傳染病的人士影響尤為嚴重。糖尿病患者一旦感染冠狀病毒病，惡化為重症甚或死亡的機會更大¹。

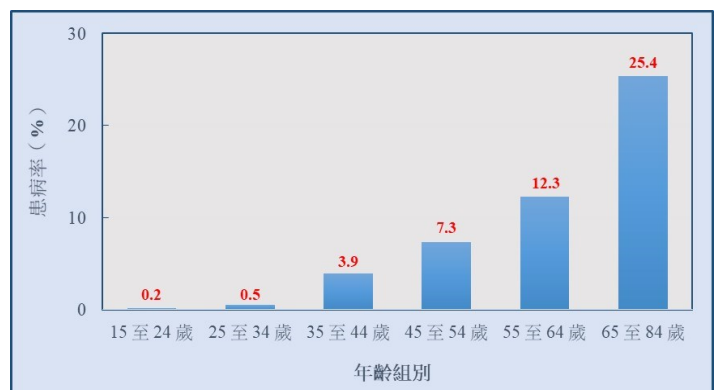
糖尿病與冠狀病毒病的關係

糖尿病與冠狀病毒病關係密切，兩者的發病率和死亡率互為影響，產生協同作用²。糖尿病患者感染冠狀病毒病及出現併發症的風險較高，或會出現免疫力受損、炎症反應失調、凝血異常和血栓形成、身體組織或器官受損等情況¹⁻³。冠狀病毒病可對控制血糖水平的細胞造成損害，減弱糖尿病患者的胰島素分泌和身體對胰島素的反應²。冠狀病毒病不僅會令糖尿病患者的代謝控制變差，還可誘發糖尿病⁴。冠狀病毒病患者中，糖尿病患者出現嚴重病情或死亡的風險約為沒有糖尿病者的 2 至 3 倍⁵⁻⁷。糖尿病患者如有其他長期病患，尤其是高血壓、心血管疾病和腎病，康復情況可較差^{1, 8}。此外，冠狀病毒病和糖尿病顯然有共通的風險因素，當中包括吸煙和肥胖。研究指吸煙可令冠狀病毒病惡化至重症的風險增加 1 倍⁹，而冠狀病毒病肥胖患者入住深切治療部的風險較非肥胖病人高 74%，死亡風險則高 48%¹⁰。

糖尿病對香港造成的負擔

糖尿病在香港是重要的公共衛生議題。衛生署二零一四至二零一五年度人口健康調查（健康調查）發現，15 至 84 歲非住院人士的整體糖尿病患病率為 8.4%（男性為 10.5%；女性為 6.4%）。如圖一所示，糖尿病患病率隨年齡增長而上升，由 15 至 24 歲人士的 0.2% 遞升至 65 至 84 歲人士的 25.4%。值得注意的是，受訪者當中高達 54% 的糖尿病個案之前並未診斷出來，只是在參與二零一四至二零一五年度健康調查提供的身體檢查後才驗出患上糖尿病¹¹。因此，冠狀病毒病患者的病情因糖尿病變得更為嚴重的數目可能被低估。由於大多數糖尿病患者可能全無症狀，因此有患上糖尿病風險（例如有糖尿病家族史、年齡 45 歲或以上、超重或肥胖等¹²）的人士應與家庭醫生商討，考慮進行合適的檢查，避免延誤診斷或治療。

圖一：15 至 84 歲非住院人士按年齡組別劃分的糖尿病患病率（包括無已知糖尿病病史及曾確診患上糖尿病患者）



資料來源：衛生署二零一四至二零一五年度人口健康調查。

冠狀病毒病大流行下的糖尿病防控工作

糖尿病與冠狀病毒病的病情嚴重性有密切關係，在對抗冠狀病毒病公共衛生應變措施中，非傳染病防控工作是不可或缺的部分¹²。2018年，政府推出《邁向2025：香港非傳染病防控策略及行動計劃》（《策略及行動計劃》），公布一籃子行動承諾及9項在2025年或之前實現的本地目標，包括制止糖尿病問題惡化¹³。如欲知道《策略及行動

計劃》的詳情，可瀏覽衛生署「活出健康新方向」網站（www.change4health.gov.hk/tc/saptowards2025）。政府全力對抗冠狀病毒病大流行之際，仍會繼續非傳染病的防控工作。衛生署呼籲市民密切留意自己的健康情況，採取健康的生活模式（表一），以預防糖尿病，同時增強免疫力以降低感染嚴重冠狀病毒病的風險。

表一：預防及控制糖尿病的健康建議

保持體重及腰圍適中：華裔成人的體重指數（BMI）應保持在 18.5 和 22.9 之間。不論體重指數多少，男士腰圍應保持少於 90 厘米（約 35.5 吋），女士則應保持少於 80 厘米（約 31.5 吋）。

均衡飲食：飲食應包含五種基本食物類別，即穀物類；水果類；蔬菜類；肉、魚、蛋及蛋代替品；奶類及奶代替品。脂肪、鹽及糖的攝取量應該減少，並應飲用足夠的水。有關糖尿病的「適飲適食」食譜，可瀏覽網頁 www.fhb.gov.hk/pho/tc_chi/resource/diabetes-friendly_recipes.html。

多做體能活動：經常運動可以改善身體對胰島素的敏感性，促進肌肉吸收葡萄糖，有助調節血糖水平，減低患上糖尿病的風險。體能活動亦可令免疫系統增強，保護身體免受感染，包括呼吸道感染。成人每星期應進行最少 150 分鐘中等強度或最少 75 分鐘劇烈強度的體能活動，或相等的體能活動。5 至 17 歲的兒童和青少年每日應進行最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動。兒童、青少年和成人每星期均應進行強化肌肉活動最少 2 天。在家中，家居運動和做家务也可維持富有活力的生活模式。有關參與體能活動的事宜，糖尿病患者可諮詢家庭醫生。

切勿吸煙：吸煙是胰島素抗阻和糖尿病的風險因素。吸煙人士及市民可瀏覽網頁 www.livetobaccofree.hk 或致電綜合戒煙熱線 1833 183，了解更多戒煙資訊及支援服務。

避免飲酒：酒精可影響碳水化合物的代謝和提升血糖水平。此外，酒精的熱量非常高，一克酒精約含 7 千卡熱量，這些附加熱量會令體內脂肪和體重增加，而且會削弱免疫系統，降低身體抵抗冠狀病毒病等傳染病的能力。飲酒人士應減少飲酒，而糖尿病患者更應滴酒不沾。

至於糖尿病患者，自我護理是妥善控制糖尿病的訣竅。患者應向家庭醫生了解糖尿病的資料，掌握所需的自我護理技巧，積極自我監測（例如監測血糖水平、血壓和體重），以及按處方服用藥物和遵守膳食計劃。他們亦可向家庭醫生或其他醫療服務提供者了解糖尿病的自我護理教育計劃。如欲知道更多資料，可參閱《香港糖尿病參考概覽—成年糖尿病患者在基層醫療的護理【病友篇】》（www.fhb.gov.hk/pho/tc_chi/resource/files/c_diabetes_care_patient.pdf）。冠狀病毒病大流行出現後，糖尿病患者更應格外謹慎，嚴守政府建議的防護措施，例如保持良好的個人衛生、減少社交接觸及在公共場所佩戴口罩。

我們可透過健康的生活模式，協力制止糖尿病問題惡化。要知道更多有關糖尿病的資訊，請瀏覽糖尿病專頁：www.chp.gov.hk/tc/features/103647.html。遏止冠狀病毒病傳播，人人有責。要知道更多疫情資訊，請瀏覽抗疫專頁：www.coronavirus.gov.hk/chi/index.html。讓我們保持健康，同心抗疫！

參考資料

1. Apicella M, Campopiano MC, Mantuano M, et al. COVID-19 in people with diabetes: understanding the reasons for worse outcomes. *Lancet Diabetes and Endocrinology* 2020;8(9):782-792.
2. Pal R, Bhadada SK. COVID-19 and diabetes mellitus: An unholy interaction of two pandemics. *Diabetes and Metabolic Syndrome* 2020;14(4):513-517.
3. Muniyappa R, Gubbi S. COVID-19 pandemic, coronaviruses, and diabetes mellitus. *American Journal of Physiology Endocrinology and Metabolism* 2020;318(5):E736-e741.
4. Rubino F, Amiel SA, Zimmet P, et al. New-onset diabetes in Covid-19. *New England Journal of Medicine* 2020;383(8):789-790.
5. Barron E, Bakhai C, Kar P, et al. Associations of type 1 and type 2 diabetes with COVID-19-related mortality in England: a whole-population study. *Lancet Diabetes and Endocrinology* 2020;8(10):813-822.
6. Guo L, Shi Z, Zhang Y, et al. Comorbid diabetes and the risk of disease severity or death among 8807 COVID-19 patients in China: A meta-analysis. *Diabetes Research and Clinical Practice* 2020;166:108346.
7. Mantovani A, Byrne CD, Zheng MH, et al. Diabetes as a risk factor for greater COVID-19 severity and in-hospital death: A meta-analysis of observational studies. *Nutrition, Metabolism, and Cardiovascular Diseases* 2020;30(8):1236-1248.
8. Holman N, Knighton P, Kar P, et al. Risk factors for COVID-19-related mortality in people with type 1 and type 2 diabetes in England: a population-based cohort study. *Lancet Diabetes and Endocrinology* 2020;8(10):823-833.
9. Patanavanich R, Glantz SA. Smoking is associated with COVID-19 progression: a meta-analysis. *Nicotine and Tobacco Research* 2020;May 13:1-4.
10. Popkin BM, Du S, Green WD, et al. Individuals with obesity and COVID-19: A global perspective on the epidemiology and biological relationships. *Obesity Reviews* 2020; Aug 26:10.1111/obr.13128.
11. 香港特別行政區：衛生署。二零一四至二零一五年度人口健康調查。
12. 香港特別行政區：食物及衛生局基層醫療小組轄下的基層醫療概念模式及預防工作常規專責小組。二零一八年修訂版。香港糖尿病參考概覽—成年糖尿病患者在基層醫療的護理。
13. Kluge HHP, Wickramasinghe K, Rippin HL, et al. Prevention and control of non-communicable diseases in the COVID-19 response. *Lancet* 2020;395(10238):1678-1680.
14. 香港特別行政區：食物及衛生局和衛生署。邁向2025：香港非傳染病防控策略及行動計劃。網址：www.change4health.gov.hk/tc/saptowards2025。



世界糖尿病日 11月14日

為應對糖尿病日趨嚴重的健康威脅，國際糖尿病聯合會和世界衛生組織於 1991 年聯手發起世界糖尿病日。每年的世界糖尿病日均有特定主題，2020 年的主題是「**護士與糖尿病**」(The Nurse and Diabetes)，讓公眾更為認識護士對支援糖尿病患者的關鍵角色。

護士：糖尿病患者的天使



護士的關鍵作用：

- ◆ 及早診斷糖尿病，確保患者盡早接受治療。
- ◆ 為糖尿病患者提供自我管理培訓和心理支援，以助預防併發症。
- ◆ 應對病人患上二型糖尿病的風險因素，幫助病人加以預防。

有關 2020 世界糖尿病日及相關活動的資料，請瀏覽 www.worlddiabetesday.org (英文網站)，跟隨 #WorldDiabetesDay 或 #NursesMakeTheDifference。

非傳染病直擊旨在加強公眾對非傳染病及相關課題的認識，意識到預防和控制非傳染病的重要性。這亦顯示我們積極進行風險資訊溝通和致力處理非傳染病在我們社區引起的種種健康問題。

編輯委員會歡迎各界人士的意見。

如有任何意見或疑問，請聯絡我們，電郵 so_dp3@dh.gov.hk。

主編
何家慧醫生

委員

莊承謹醫生	林錦泉先生
鍾偉雄醫生	李兆妍醫生
范婉雯醫生	盧艷莊醫生
何理明醫生	吳國保醫生
關耀基醫生	尹慧珍博士