

糖尿病：一種常見的慢性病

要點

- ※ 糖尿病是一種常見的慢性病。隨著肥胖、高熱量飲食和缺乏體能活動的上升趨勢，全球成年人士的糖尿病比率由一九八零年的 4.7% 上升至二零一四年的 8.5%，升幅接近一倍。
- ※ 在香港，衛生署二零一四至二零一五年度人口健康調查發現，15 至 84 歲非住院人士的糖尿病總患病率為 8.4%（男性為 10.5%；女性為 6.4%），其中 54.1% 在調查前未被確診。糖尿病患病率隨年齡增長而上升，由 15 至 24 歲人士中的 0.2% 遞升至 65 至 84 歲人士中的 25.4%。
- ※ 於二零一八年五月，香港特區政府推出《邁向 2025：香港非傳染病防控策略及行動計劃》，公布一籃子行動承諾，並在相關事項中數個防控糖尿病的目標，包括目標七：制止糖尿病（及肥胖）問題上升和務求在二零二五年或之前實現整體目標一：減少市民因罹患非傳染病包括糖尿病而早逝的情況。
- ※ 為制止糖尿病問題上升，政府會舉辦大規模和有系統的健康宣傳活動，以提高公眾的健康素養；加強各級醫療體系建設以預防、及早發現和管理有糖尿病的人士；以及確保糖尿病患者可獲安全有效的治療藥物與療程。
- ※ 個人方面，減低患上糖尿病風險的主要行動包括維持適中的體重和腰圍、健康飲食、多做體能活動、不吸煙和不飲酒。



邁 TOWARDS
向 2025

香港非傳染病防控策略及行動計劃
Strategy and Action Plan to
Prevent and Control NCD in Hong Kong



目標七：
制止糖尿病（及肥胖）問題上升



目標一：
減少市民因罹患非傳染病
包括糖尿病而早逝的情況

糖尿病：一種常見的慢性病

糖尿病的特徵為血糖濃度過高，是由於胰臟未能分泌足夠的胰島素（一種幫助葡萄糖進入細胞以供使用的荷爾蒙）或者身體不能有效運用胰島素，導致血液內過剩的葡萄糖經由尿液排出體外。糖尿病的診斷可透過化驗檢測空腹血糖濃度、口服 75 克葡萄糖二小時後的血糖濃度或糖化血紅素值。糖尿病可因其成因及病徵而主要分為三類：一型糖尿病（胰臟未能分泌足夠的胰島素）、二型糖尿病（胰臟分泌胰島素但身體不能有效地運用它），以及妊娠期糖尿病（在懷孕時才出現的暫時情況）^{1, 2}。值得注意的是，在患上二型糖尿病之前，患者幾乎總會出現「糖尿病前期」，即血糖濃度高於正常但尚未達致診斷為糖尿病的水平³。研究顯示，每年有 5% 至 10% 的糖尿病前期患者會演變成糖尿病，並有高達七成的糖尿病前期患者最終會變成糖尿病⁴。雖然患有糖尿病前期的

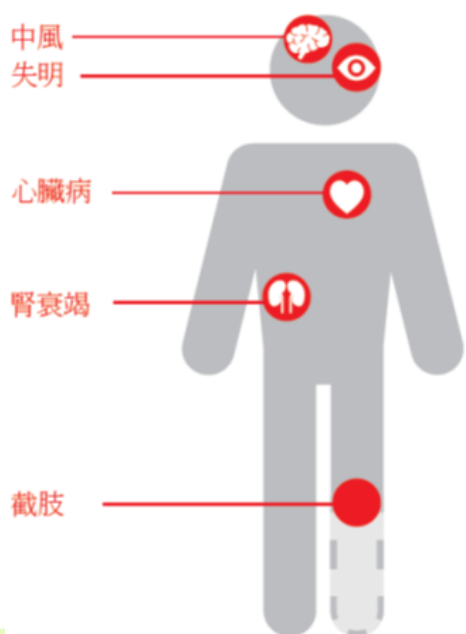
人士可多年來沒有任何明顯症狀，但他們患上心血管疾病及腎病的風險仍較血糖濃度正常的人士高⁵。因此，及早發現糖尿病前期及開展適時的介入措施（例如改變生活模式）對預防糖尿病及相關併發症（圖一）相當重要⁶。

糖尿病的疾病負擔

隨著肥胖、高熱量飲食和缺乏體能活動呈上升趨勢，全球 18 歲以上成年人士的糖尿病比率由一九八零年的 4.7% 上升至二零一四年的 8.5%，升幅接近一倍。於二零一五年，估計有 160 萬人死於糖尿病⁶。

在香港，糖尿病是一個值得特別關注的公共衛生議題。衛生署在二零一四至二零一五年度人口健康調查中，透過受訪者自述是否已確診患有糖尿病和化驗檢測空腹血糖濃度和糖化血紅素值，分別收集已確診與未被診斷的糖尿病病例資料。調查發現，有 3.8% 的 15 至 84 歲非住院人士（男性為 4.6%；女性為 3.2%）自述經醫生診斷患有糖尿病，另有 4.5%（男性為 6.0%；女性為 3.2%）無已知糖尿病病史但於身體檢查時被驗出患有糖尿病（定義為其空腹血糖值 ≥ 7.0 毫摩爾／升或糖化血紅素值 $\geq 6.5\%$ ）。結合自述經醫生診斷和由化驗所檢驗出的病例，15 至 84 歲非住院人士的糖尿病總患病率為 8.4%（男性為 10.5%；女性為 6.4%），而其中 54.1% 在調查前未被確診。如表一顯示，糖尿病患病率隨年齡增長而上升，由 15 至 24 歲人士中的 0.2% 遞升至 65 至 84 歲人士中的 25.4%⁷。

圖一：糖尿病的主要併發症



（資料來源：世界衛生組織）

表一：按年齡組別和糖尿病病史劃分 15 至 84 歲非住院人士的糖尿病患病率

年齡組別	曾確診 患有糖尿病	無已知糖尿病病史及 首次被診斷為患有糖尿病*	總計
15至24歲	0.2%	-	0.2%
25至34歲	-	0.5%	0.5%
35至44歲	1.0%	2.9%	3.9%
45至54歲	2.5%	4.9%	7.3%
55至64歲	5.5%	6.8%	12.3%
65至84歲	14.0%	11.4%	25.4%
總計	3.8%	4.5%	8.4%

基數：所有參與身體檢查的 15 至 84 歲受訪者。

註：* 無已知糖尿病病史但於身體檢查時被驗出其空腹血糖值 ≥ 7.0 毫摩爾/升或糖化血紅素值 $\geq 6.5\%$ ；「-」號表示數目等於零。

資料來源：衛生署二零一四至二零一五年度人口健康調查。

制止糖尿病問題上升

香港特別行政區政府一直致力保障公眾健康及減低糖尿病等非傳染病的疾病負擔。於二零一八年五月，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 9 項務求在二零二五年或之前實現的本地非傳染病目標，當中大部分與防控糖尿病有關（方格一）。為制止糖尿病問題上升，政府會舉辦大規模、有系統和以成效為重點的健康宣傳活動，以提高公眾對生活模式因素（例如健康飲食、體能活動、遠離煙草及酒精）的認識，以及這些因素與生物醫學狀態（例如血糖、體重、血壓和血脂）和糖尿病風險的關聯，鼓勵市民為享有更佳健康狀況而作出適切改變；加強各級醫療體系建設，特別是提倡家庭醫生模式為基礎的全面基層醫療服務，以預防、及早發現和管理糖尿病及相關風險；以及根據科學及臨牀實證，定期覆驗和更新藥物名單及臨牀指引，

確保糖尿病患者可於各公立醫院及診所內，獲公平處方具成本效益並經證實為安全有效的治療藥物與療程⁸。

儘管目前一型糖尿病仍未有方法預防，但研究證實簡單的生活模式改變可有效地預防或延緩出現二型糖尿病及控制病情。就個人而言，主要行動包括—

維持體重及腰圍適中。華裔成年人士應維持體重指數（BMI）於 18.5 至 22.9 之間。不論體重指數多少，男性的腰圍應保持少於 90 厘米（約 35.5 寸），而女性則應保持少於 80 厘米（約 31.5 寸）。

健康飲食。每日進食最少兩份水果和三份蔬菜、多選全穀食物以取代精制的穀物、減少攝入糖和脂肪（特別是飽和脂肪），這有助維持體重適中和減低患上二型糖尿病的風險。

保持活躍、多做體能活動。經常進行體能活動可改善胰島素的敏感性和促進肌肉吸收葡萄糖，從而有助調節血糖水平及減低患上糖尿病的風險。

不吸煙。吸煙是導致胰島素抗阻和糖尿病的一個風險因素。吸煙人士應盡早戒煙。

不飲酒。酒精會影響碳水化合物的代謝和提升血糖水平。此外，酒含大量空泛熱量，而不提供任何營養。飲酒人士應減少或完全不飲酒。

要知道更多有關政府為制止糖尿病問題上升而推行的主要措施和具體行動，請參閱《策略及行動計劃》，文件可於可於衛生署「活出健康新方向」網址 <https://www.change4health.gov.hk/tc/saptowards2025/> 下載。



參考資料

1. IDF Diabetes Atlas. Eighth edition 2017. International Diabetes Federation.
2. 香港特別行政區：基層醫療工作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—成年糖尿病患者者在基層醫療的護理【病友篇】。
3. American Diabetes Association. Classification and diagnosis of diabetes. Sec. 2. In Standards of Medical Care in Diabetes—2016. Diab Care 2016; Suppl. 1(S13-22).
4. Tabak AG, Herder C, Rathmann W, et al. Prediabetes: a high-risk state for developing diabetes. Lancet 2012; 379(9833):2279-90.
5. Huang Y, Cai X, Mai W, et al. Association between prediabetes and risk of cardiovascular disease and all cause mortality: systematic review and meta-analysis. BMJ 2016; 355:i5953.
6. Fact sheet: Diabetes. Geneva: World Health Organization, November 2017.
7. 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。
8. 香港特別行政區：食物及衛生局。二零一八年五月。邁向二零二五：香港非傳染病防控策略及行動計劃。

方格一：在二零二五年或之前實現的 9 項本地非傳染病目標



目標一

市民因罹患心血管疾病、癌症、糖尿病或慢性呼吸系統疾病而早逝的風險相對減少 25%



目標二

成年人暴飲與有害的飲酒行為（即其飲酒情況具危害性／依賴性）及青少年飲酒的普遍率相對降低至少 10%



目標三

青少年和成年人體能活動不足的普遍率相對降低 10%



目標四

人均每天鹽／鈉攝入量相對減少 30%



目標五

15 歲或以上人士現時吸煙的比率相對減少 30%



目標六

遏止市民的高血壓患病率上升



目標七

制止糖尿病及肥胖問題上升



目標八

透過藥物治療及輔導服務來預防心臟病和中風



目標九

為市民提供可負擔用作治療主要非傳染病的基本設備和必需藥物

世界糖尿病日

十一月十四日



**DIABETES
CONCERNS
EVERY FAMILY**



#WDD2018



每年的十一月十四日為「世界糖尿病日」。國際糖尿病聯合會自一九九一年聯同世界衛生組織訂立「世界糖尿病日」，以喚醒全球對糖尿病這日趨嚴重的健康危機的關注。

每年「世界糖尿病日」運動會聚焦一個特定主題，並運行一至兩年。二零一八年和二零一九年的主題是「**家庭及糖尿病**」，旨在

- 提高認識糖尿病對受影響家庭和支持網絡的影響。
- 促進家庭在糖尿病管理、護理、預防和教育中的作用。

要獲取二零一八年「世界糖尿病日」的最新情報，可加入 #WDD2018。要知道更多有關「世界糖尿病日」和相關活動的資訊，請瀏覽 <http://www.worlddiabetesday.org/>。

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
程卓端醫生

委員

鍾偉雄醫生

范婉雯醫生

馮宇琪醫生

何家慧醫生

李嘉瑩醫生

李兆妍醫生

李元浩先生

吳國保醫生

尹慧珍博士

黃愷怡醫生