

十 九歲的
Kelvin，去年

底跟隨父母做身體檢查，赫然發現糖化血紅素（HbA1c）在六以上，雖然未到六點五的正式糖尿病階段，但父母大為擔心，於是帶她到養和醫院見家庭醫生跟進。

「我有少少肥胖，父母說不如一起做身體檢查，怎料就發現血糖『踩界』。之後到養和醫院，家庭醫生說我已經進入糖尿前期，加上我的經期愈來愈遲，懷疑是卵巢多囊症，轉介我見內分泌及糖尿科專科醫生。」Kelvin說。

經內分泌及糖尿科專科醫生詳細檢查後，Kelvin確診糖尿病前期、代謝綜合症及卵巢多囊症。「醫生說我雖然未算是正式糖尿病，但由於有卵巢多囊症及代謝綜合症，會增加患上糖尿病的風險，於是處方糖尿藥甲福明，看看三個月後成效如何，再決定下一步治療方向。」Kelvin說。

Kelvin每天早晚各服七百五十毫克甲福明，並於三個月後覆診，驗血發現糖化血色素下降至五點四，可以停藥。不過醫生

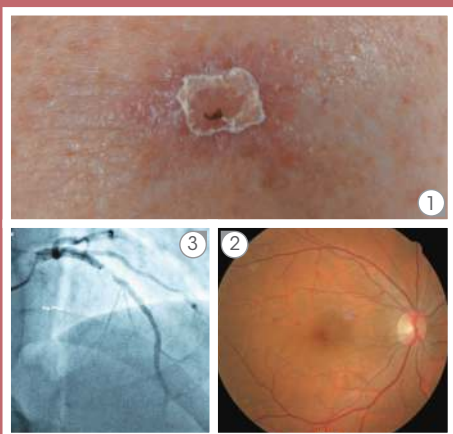
◀糖尿病高風險人士，應定期監察血糖水平。



血紅素在六點五或以上，令很多人以為血糖低於這個數值便安全。事實上，根據美國糖尿病協會指引，糖化血紅素在五點七至六點四、空腹血糖在五點六至六點九已經屬於糖尿前期。

大部分糖尿前期患者沒有病徵，但身體已靜悄悄地受到傷害。研究顯示，大約百分之八糖尿前期患者有視網膜病變；歐洲一項研究亦發現，糖尿前期患者出現頸血管斑塊的發病率比健康人士高一點六倍；另有研究追蹤糖尿前期患者近十年，發現他們的整體死亡率、冠心病及中風發病率都比血糖正常人士多一成以上。可見糖尿前期可帶來嚴重後果，絕對不容忽視！」張醫生說。

一項本地研究顯示，香港有百分之九人口處於糖尿前期。張醫生指出，研究顯示每年有百分之五至十糖尿病前期患者會演變



1. 皮膚若有傷口久久未癒，亦可能是糖尿病的先兆。
2. 糖尿前期可增加出現視網膜病變的風險。
3. 長期血糖超標會引致心血管病變，例如冠狀動脈收窄甚至阻塞。

多做運動有助減低糖尿前期演變成糖尿病的機會。張醫生提醒，除了帶氧運動，亦應注重肌肉阻力訓練，因鍛煉肌肉能增加新陳代謝率，改善胰島素抗拒。

糖尿前期與糖尿病指數

血糖指數標準	健康人士	糖尿前期	糖尿病	妊娠期糖尿病
空腹血糖值(mmol/L)	4.0-5.5	5.6-6.9	≥7.0	≥5.1
餐後2小時血糖值(mmol/L)	<7.8	7.8-11.0	≥11.1	≥8.5
糖化血紅素(HbA1c)(%)	4.0-5.6	5.7-6.4	≥6.5	>6.0

捉緊黃金治療機會

及早發現糖尿病前期，捉緊黃金治療機會，有助預防惡化成真正糖尿病。張宇醫生指，當發現糖尿前期，改變生活習慣包括健康飲食和多做運動，可預防四至六成真正糖尿病發生或延遲糖尿病的發生。

「一般會建議糖尿前期人士改善生活習慣，包括多進食蔬

成糖尿病，並有高達七成人士最終會患上糖尿病，一旦患上糖尿病，則會增加患心臟病、中風、腎病、失明等風險，因此及早發現糖尿病前期，並作出適當的介入措施十分重要。

警號 擺脫血糖踩界 正視糖尿前期

頸後出現幼黑紋、大腿內側生膿瘡、尿道炎或念珠菌感染多次復發……大家有沒有想過，這些徵狀原來與糖尿病有關？

很多人以為糖尿病與自己無關，但其實有不少人已悄悄踏入「糖尿前期」，若未有正視和及早介入，就會慢慢演變成糖尿病。

當患上糖尿前期，仍可以擺脫糖尿病嗎？答案是肯定的！

「糖尿病的其中一個診斷標準是糖化血紅素，但其實血糖「踩界」已經是一個警號。」張宇醫生指出，糖尿病前期是指血糖指數「踩界」或偏高，但仍未達到診斷為糖尿病的標準。不少人在驗血時偶然發現血糖「踩界」，慶幸自己未患上糖尿病，但其實血糖「踩界」已經是一個警號。

約一成港人患糖尿前期

像Kelvin成功地脫離糖尿前期絕不困難，只要願意為健康努力，很大機會可以成功。

Kelvin依照營養師的建議進食，並配合每天三十分鐘跑步機運動和每周三次游泳，結果在八個月內，體重由一百七十磅減至一百二十磅，月經周期亦逐漸回復正常。

指，血糖回復正常只因有藥物輔助，停藥後有機會「反彈」，建議她見營養師減肥，徹底擺脫糖尿病。

張宇醫生指出，降血糖藥並不會導致上癮或依賴，反而對腎臟、肝臟、心臟血管有保護作用，病人應遵循醫生處方服藥。

果、減少脂肪和糖分攝取，每星期至少五天做三十分鐘以上中強度運動。如能減去百分之七體重，可以減少近六成演變成糖尿病的風險。另外亦會建議糖尿病前期人士戒煙，適當處理壓力及失眠問題，以避免壓力荷爾蒙導致血糖升高。

視乎病人情況，部分糖尿病前期人士或需要處方藥物，特別是有家族糖尿病史、肥胖、曾患妊娠糖尿病或卵巢多囊症等糖尿病風險較高的患者，會建議服用甲福明控制血糖。」張醫生說。

甲福明 (Metformin) 是一種歷史悠久，由草本植物「山羊豆」提煉製成的降血糖藥，為目前用於治療糖尿病的一線藥物，有別於透過刺激胰臟分泌胰島素的藥物，甲福明能夠增加胰島素靈敏度，減少肝臟製造血糖，同時減慢腸道吸收血糖，所以極少會導致血糖低。

健康生活 藥物輔助

除了患有嚴重腎衰竭病人不適宜服用甲福明外，此藥物對大



▲每周五天，每次最少三十分鐘中強度運動，對控制血糖大有裨益。
(資料圖片)

感染、皮膚感染、口乾、尿頻、疲倦、視力模糊、無故消瘦、手腳麻痺、傷口難癒合，應及早見醫生檢查清楚。另外要留意頸項、腋下或股溝等皮膚皺褶處出現黑色棘皮，即皮膚上出現灰黑色、粗糙的色素沉澱情況，亦有機會是糖尿病的先兆。

張醫生處方治療尿道炎的殺菌藥物及糖尿病甲福明，加上何女士勤力做運動，原本一百三十餘磅的她在七個月內減了十磅，覆診時糖化血紅素回復正常，脫離糖尿病前期之餘，尿道炎亦沒有再復發。

雖然大部分糖尿前期人士沒有病徵，但血糖長期過高會令體內微絲血管受損，影響眼睛、腎臟、心臟和血管。張醫生提醒，如出現頻密尿道炎、陰道念珠菌

留意頸後幼黑紋、皮膚膿瘡

雖然大部分糖尿前期人士沒有病徵，但血糖長期過高會令體內微絲血管受損，影響眼睛、腎臟、心臟和血管。張醫生提醒，如出現頻密尿道炎、陰道念珠菌



▲現時新式的血糖監測機只須在手臂貼上感應器，便可用手機二十四小時記錄血糖水平。
(網上圖片)

▲糖尿前期人士有需要會轉介至營養師跟進，給予飲食上的建議。
(資料圖片)



▲醫生會視乎情況，為糖尿前期並有高危因素人士處方甲福明控制血糖。



▼每日進食最少兩份水果和三份蔬菜，減少攝入糖分和脂肪，有助減低糖尿病風險。



可以傳給醫生跟進，能夠實時分析血糖走勢，找出血糖高峰值。張醫生指其糖尿前期及糖尿病病人在使用監測器後，對疾病自控、飲食、運動及藥物依從性都有顯著改善。另外亦轉介鄭先生見營養師作飲食上的建議。

「鄭先生沒有糖尿病家族病史，故不需要即時服藥，他亦非常有紀律，按建議控制飲食及做運動，六個月內減了二十磅，今年一月覆診時，糖化血紅素下降至五點九。雖然仍未脫離糖尿病前期，但減磅後已沒有皮膚膿瘡、傷口難癒合的問題。」張醫生表示。

張醫生提醒大眾，如果有糖尿病高風險因素，包括年紀大過四十歲，並有家族糖尿病、妊娠糖尿病紀錄，患有卵巢多囊症、肥胖、缺乏運動、長期吸煙等，應定期見家庭醫生監察血糖水平，如發現進入糖尿前期就要行動，預防演變成糖尿病。●

認識黑色棘皮症

黑色棘皮症 (acanthosis nigricans) 是肥胖人士常見的一種皮膚病變，常見於頸項、腋下或股溝等皮膚皺褶處，特徵是皮膚色素增加、皮膚像天鵝絨般增厚。

張宇醫生說，黑色棘皮症表面看來像是一條條黑色摺紋，令人誤以為是老泥或清潔不乾淨所致，事實上它與胃癌、肺癌、糖尿病等有關。如發現身上有這種幼黑紋，建議見醫生詳細檢查。



如發現皮膚摺合處出現一條條黑色摺紋，可能是黑棘皮症，是糖尿病的特徵之一。
(網上圖片)