

因饮食习惯不当 两成糖尿病患者 服药三年后病情恶化

研究发现，第二型糖尿病患者服药后首三年的病情会受到控制，之后约22%病患的病情会恶化。医生指出，病患必须配合病情控制计划，改变对注射胰岛素的抗拒心态，并控制饮食，定时复诊。

叶伟强 报道
yapwq@sph.com.sg

本地一项进行五年的研究发现，第二型糖尿病患者确诊后开始服药的首三年，病情控制虽然有所改善，但之后有多达五分之一的病情会恶化，增加他们中风、心脏病发、肾脏衰竭甚至死亡的风险。

负责领导这项研究的新加坡保健服务集团综合诊疗所研究部主任陈业川医生指，之前已有研究发现，较年轻患者的病情控制较差，主要因他们在改变饮食和生活习惯时面对较大的挑战，例如：繁忙的工作和经常在外用餐等。

糖尿病患者所占我国成人人

口的比率，从1992年的8.6%，在2010年增至11.3%，最新预测为去年进一步上扬至12.9%。

据新加坡国立大学属下苏瑞福公共卫生学院的预测，今年年满24岁至35岁者当中，多达34%到了65岁时料患糖尿病。学院是参与这项五年研究的机构之一，另一机构是杜克—新加坡国大医学院。

学童肥胖率逐年提高

令人担忧的是，本地学童的肥胖率从2000年的10%，上扬至2013年的11%，前年再增至12%。糖尿病是无法完全根治的慢性疾病，第二型糖尿病由不良饮食习惯所引发，较常发生在体重超重与缺乏运

动的人身上。患者的胰腺无法分泌更多胰岛素来调节血糖浓度，导致血糖飙升。

医生一般通过HbA1c（糖化血红蛋白）血糖测量仪，检查病患过去三个月的平均血糖值，看病情是否控制得当。

根据这项从2007年展开、针对1256名病患进行的研究，病患首三年的HbA1c平均微跌不超过0.1%，之后反而上升。12%病患甚至在第一年就出现HbA1c增加1%或以上的情况，五年调查期中HbA1c增加至少1%者则占22%。

陈业川说，HbA1c每上升1%，意味着病患中风和心脏病发的风险增38%，患眼疾和肾脏衰竭等的风险更升40%。有研究也指，死亡率也随之提高38%。

医生的目标一般是把病患的HbA1c控制在低于7%的水平，一般人的HbA1c介于5%至6%之间。

陈业川坦言，改变生活方式后成功摆脱用药需要的二型糖尿病患者个案属于少数，但患者仍须积极做出改变，并与医生共同制定最适合自己的控制病情计划。

他认为，病患也应改变对注射胰岛素的抗拒心态，因为胰岛素是人体内自然的荷尔蒙成分，比起不断吃药以及增加药剂，对人体可能带来的影响要小。

尽管华裔病患在病情控制上的表现较好，但陈业川认为，在本地这个美食天堂，病患仍有必要监控自己的饮食习惯，并定时复诊。

研究也发现，同时患上白内障的糖尿病患者病情控制较好。陈业川认为，这是因白内障患者的视觉受影响，就更关注自己的健康情况。病患若出现糖尿病视网膜病变（diabetic retinopathy），但因没有明显症状，就不会更好地控制病情。