

本地研究得知： 血糖管控不好糖尿病患者中风肾衰风险高

研究显示，病患只要曾有一段时间血糖指数过高，就更有可能患上中风或末期肾衰竭等共存病症，甚至因病死亡。这意味着，血糖指数过高对人体的影响或许是无法逆转的，因此血糖管控必须持之以恒。

叶伟强 报道
yapwq@sph.com.sg

针对近5500名本地糖尿病患者的研究结果显示，血糖管控不佳的病患较高中风或患末期肾衰竭，甚至死亡的风险。

值得关注的是，即使在后期能把血糖指数控制在理想范围，但病患只要曾有一段时间的血糖指数过高，就更有可能罹患上述

共存病症（co-morbidities）或因病死亡。

这意味着，血糖指数过高对人体的影响或许是无法逆转的，因此血糖管控必须持之以恒。

领导这项研究的新加坡国立大学苏瑞福公共卫生学院的助理教授卡维达文卡塔拉曼（Kavita Venkataraman）提醒，糖尿病患者应定期检查身体健康情况、遵守

用药程序并改变一些生活习惯，更要注意饮食习惯和增加运动量等，因为这有助病情的管控，可降低风险。

或须每三个月检查一次

血糖管控不佳者或须每隔三个月就检查一次，而不是每隔半年至一年才接受体检。血糖指数过高者在服药和积极改变生活习惯后，有望在一年以内把指数控制在理想范围。

她说：“当然，最理想的是尽可能避免患病。即使是有家族病史的高风险群，也可通过健康饮食习惯和常运动等降低患病风

险，或至少推迟病发时间，毕竟越年轻患病，就有越长一段可引发这些共存病症的患病期。”

她举例，一个人如果在40岁就患糖尿病，比在60岁才患病，有多20年可引发中风或肾衰竭等病况。

研究计算的患病风险显示，对比一直稳定地把血糖指数维持在低水平的糖尿病患者，初期血糖指数过高、之后逐渐降低的病人，中风的风险高出2.16倍；患末期肾衰竭的风险高出3.05倍，而死亡风险高出2.79倍。

研究团队在2004年至2010年间，招募在医院或综合诊所看

诊的第二型糖尿病患者，并查找每名病患在加入研究前四年的血糖指数记录，之后追踪病患平均约七年，以分析中风、患末期肾衰竭和死亡的个案。

这项研究中其实有多达72%病患长期把血糖指数维持在低水平，只有3%原本在适中水平的患者之后的管控变差，另有3%原本在过高水平者之后成功把指数降低。换句话说，仅约6%患者的血糖管控不佳。

不过卡维达认为，我国糖尿病患者血糖管控不佳的比率相信更高，因为研究只招募到医院或综合诊所等的门诊病患，不包括

病情严重至已入院者、已须洗肾者和长期住在疗养院的病患等。

频尿、口渴、消瘦等是糖尿病症状。我国有超过44万名糖尿病患者，而每三名国人中就有一人在一生中可能患糖尿病。糖尿病患者无法痊愈，也可能面对较高的肾衰竭或截肢等风险。

除了卡维达，参与研究的还包括来自国大杨潞龄医学院、国立健保集团综合诊疗所、新加坡保健服务集团综合诊疗所和樟宜综合医院的学者。研究报告刊登在国际糖尿病联盟今年8月出版的《糖尿病研究与临床实践》医学期刊。