

## 糖尿病 成爲亞洲的 流行病

糖尿病一直不是快速的致死疾病，近年來引起醫學界的重視是由於3個理由：

1. 發展迅速：世界衛生組織估計目前全世界的糖尿病患者已有1億7千萬人，其中亞洲占8千9百萬人；預測到2025年，患者將增加到3億，而其中將有1億7千萬人住在亞洲。

2. 糖尿病患者已從幾乎是吃的太好的有錢階級擴大到貧富不分。

3. 通常是中老年人好發的慢性病，現已在兒童及青少年期常有發生。因此，國際糖尿病研究所所長Dr.Daul Zimmet 認爲糖尿病將成爲人類最全面性的流行病。

糖尿病自來已久，漢朝名作家亦是開通南方絲路的功臣司馬相如就是古稱消渴

症的患者。時代雜誌專文報導的開頭就是從一名13歲的香港男孩開始，由於腳傷久久未能收口而驗出是稱爲第II型（非胰島素依賴型）通常在成年人發生的糖尿病。

糖尿病有二型：第一型是胰島素（Insulin）依賴型，胰島細胞由於自體免疫而被破壞，以致不能產生胰島素，只有靠每天注入胰島素來維持健康，多數在幼兒期發現；絕大多數糖尿病患者是稱爲非胰島素依賴型的第II型。以往第II型糖尿病患者是中年人，近來新增加的第II型患者有不少是兒童，在日本有9歲的第II型患者。台灣糖尿病教育協會會長蔡醫師曾診治過只有6歲的第II型小病人。

糖尿病患者通常的病徵，除了血液中糖分較高，必須抽血檢定以外，能夠自覺的徵象有：

1. 經常口渴。2. 常要小便。3. 經常昏昏欲睡。4. 常覺饑餓。5. 體重突然減輕。6. 傷口不易痊癒。7. 常受病菌感染。8. 視覺模糊。

雖然常覺得有上列的若干症狀，仍然有一半以上的糖尿病患者不知道自己血糖過高，甚至於腳部潰爛到截肢才知道得到糖尿病，不少兒童亦因此成爲盲人。

糖尿病爲害健康的主要原因在於導致動脈粥樣硬化（Atherosclerosis），因而導致冠狀動脈阻塞的心臟病，眼的視網膜病變、青光眼、白內障、腎臟血管病變，腳部潰爛以致鋸腳，亦使得末梢神經麻木及性功能受損。

改善糖尿病症狀的辦法有：

1. 遵守醫生及營養師的食物配方。
2. 運動。
3. 體重不超重。
4. 控制血糖。
5. 經常測試血糖分量，按醫生處方服藥。

（取材自Time, 9 Dec. 2003）

