

与糖尿病作战 从自身开始

严格来说，糖尿病是由长期不良饮食习惯与日常作息累积而引发的，所以要抗击这病况，还是要从自身开始。调整生活方式是不可或缺的一环；如增加运动，控制饮食，控制体重是最基本的方面。



医生执笔

陈准沁教授

新加坡国立大学心脏中心总主任、心脏内科高级顾问医生

研究数据显示，糖尿病患者的10年死亡率与非糖尿病心梗患者相同。换言之，患者一旦被诊断有糖尿病，医生就会把他们归入“最高危组”。

在控制心血管疾病的致病因素（如高血压、高血脂等）和健康教育等方面，给予强化的干预

治疗。卫生部与保健促进局所开展的全国性抗击糖尿病活动正在如火如荼地进行中。除了展开公共咨询活动，也广邀国人、学术界等，集思广益提出对抗疾病的建议。

国大公共卫生学院更斥资100万元，对成人肥胖、职场健康宣导及幼儿饮食习惯做了研究，三管齐下寻找预防方法。卫生局设立专项工作小组，即健康生活及糖尿病预防小组，鼓励人们过健康的生活方式；拟定新措施提高健康食品比例；开发新的评估工具；鼓励患病风险较高者检查自己是否患糖尿病，也探讨如何改善体检后的跟进检查。

病情控制小组则探讨如何优化糖尿病的病情管控，避免出现并发症。小组也将设法让糖尿病护理在社区基层内生根，让病患有需要时能得到专科护理，也促使家庭医生在满足病患全方位护理扮演更关键的角色。公众教育小组任务就是要提升公众对糖尿病的认识，让国人了解糖尿病所可能带来的严重后果，以此鼓励他们改变行为习惯。政府的各项举措，思路清晰，方向正确，可谓用心良苦。

动静运动齐进行功效会更大

严格来说，糖尿病是由长期不良饮食习惯与日常作息累积而引发的，所以在抗击这病况方面，还是要从自身开始。调整生活方式是不可或缺的一环；如增加运动，控制饮食，控制体重是最基本的方面。运动，可包括静态（如举重）或动态（跑步、快步行走、游泳等）或两者同时进行，则功效更大。减轻体重知易行难，很多患者不容易施行或达标。重点是强调设定可行的目标，先把体重稳定下来后不让继续攀高，才是首策。

饮食方面，最新指南指出，膳食均衡十分重要，饮食应以水果、蔬菜和含有丰富鱼油为主，减少碳水化合物和脂肪的摄取。保健局建议国人少吃白米以糙米取代。

有数据显示，以糙米取代20%的白饭能减少糖尿病发生概率16%，长粒白米饭比短粒米更不会造成血液里太高的升糖作用。研究也发现，一碗白饭等同于两罐含糖饮料（如可口可乐等），能大量增加体内的糖分，提高患糖尿病风险。喜欢吃蛋糕的公众，也可尝试使用全谷面粉取代一般面粉。吸烟与糖尿病是危险的“配对”，使患者有非常高的心血管疾病发生率，所以糖尿病患者必须彻底戒烟。

治疗糖尿病的药物目前百花齐放，琳琅满目。在选择药物时，须经医生的评估和决定。可喜的现在的药物越发有效，接受性很强，甚至于某些药物组合还能减少心血管死亡和心梗的发生。糖尿病患者一旦有任何可疑心脏症状，如运动诱发性胸闷，呼吸急促等就应事不宜迟，尽早求医。

钙化指数超过400的危机

除了一般心电图测验以外，医生必要时也可根据患者的年龄和身体状况进行平板运动试验，抑或放射核素检查（myocardial perfusion scan）等。冠状动脉CT钙化程度指数现已逐渐成为一项有效的评估工具。如糖尿病患者有超过400钙化指数，则他患有>50%狭窄冠心病的概率就大为增高，更须要进一步检查。

目前冠状动脉造影（coronary angiogram）还是临床上的“金标准”，它能明确诊断冠心病形态，狭窄和堵塞程度是医生病人决定冠心病疗法的最终检查法。

综上所述，能否取得抗击糖尿病之战的胜利不但需要政府社会的推动，还要依靠国人的自勉其力，努力注意身体健康。新加坡每年花费在治疗糖尿病和其并发症的费用庞大，只有群策群力，发扬新加坡人一向坚韧不拔的精神，才能在这场艰苦卓绝的战争中奏凯歌。

（之二，续完）