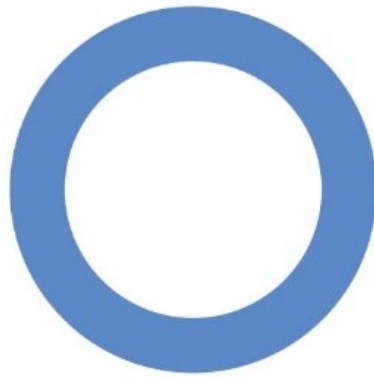


## 人群聚焦：糖尿病與海員

今天是 11 月 14 日，世界糖尿病日。Gard Insight 編輯部加入了宣傳的行列，希望提高讀者對這一疾病風險（特別是對海員構成的風險）的認識，並建議人們改變生活方式，降低患病風險。



# world diabetes day

## 14 November

### 2 型糖尿病——日益加劇的全球健康威脅，使海員身處風險之中

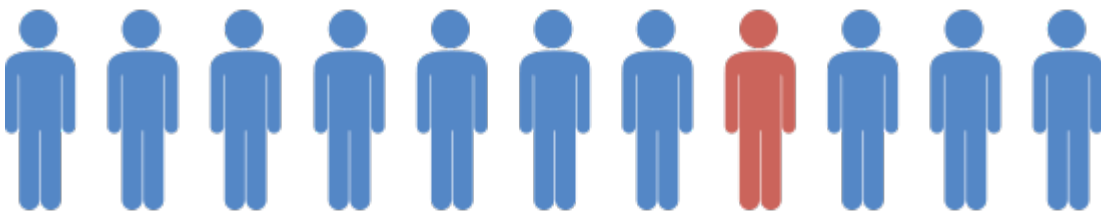
糖尿病是一種慢性疾病，當胰腺不能產生胰島素，或人體無法有效利用所產生的胰島素時，就會出現糖尿病。胰島素是一種激素，它起著鑰匙的作用，讓我們攝入的食物中的葡萄糖能夠從血流進入人體細胞，從而產生能量。所有的碳水化合物類食物都會在血液中分解為葡萄糖。胰島素能幫助葡萄糖進入人體細胞。

無法產生或無法有效利用胰島素，會導致血液中葡萄糖濃度升高，稱為高血糖症。長期高血糖常常會伴有機體損害及各器官和組織的衰竭。糖尿病分三種類型：1 型、2 型和妊娠期糖尿病（或孕期糖尿病）。1 型糖尿病患者不能產生胰島素或產生的胰島素非常少。該疾病多發於兒童或青少年。這一類型的糖尿病患者需要每天注射胰島素，以控制其血糖水準。1 型糖尿病無法治癒，而對於那些無法獲得胰島素的病人來說，這種疾病是致命的。

2 型糖尿病病例數占全球糖尿病病例總數的 90%。其特徵是在診斷出糖尿病時可能存在胰島素抗阻或胰島素相對缺乏，或兩者兼有。2 型糖尿病可發生於任何年齡。2 型糖尿病可能會多年不被發現，往往在出現併發症或進行常規血糖或尿糖檢測時才會被診斷出來。它通常（但不總是）與肥胖有關。肥胖本身可以引起胰島素抗阻並導致高血糖。2 型糖尿病初期的患者通常可以通過運動和飲食來控制自己的病情。但是，大多數的長期患者需要口服藥物和/或注射胰島素。

2 型糖尿病的患病率呈上升趨勢，這與習慣久坐的生活方式和更多攝入不健康食品有關，兩者都會導致肥胖。

全球糖尿病成年患者至少有 4.25 億人，也就是說每 11 個成年人中就有 1 位患有糖尿病。

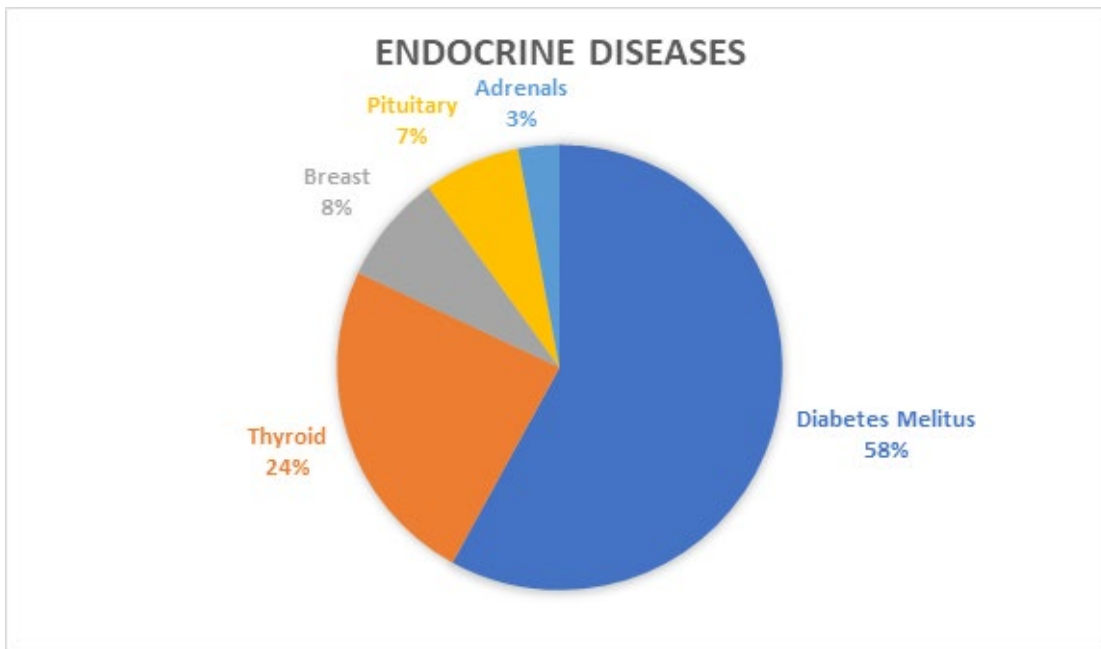


到 2045 年，估計這一數字將增加到 6.29 億，占成年人的十分之一；與糖尿病有關的健康支出將超過 7760 億美元。

2 型糖尿病是失明、截肢、心臟病、腎衰竭和早逝的主要原因之一。每 8 秒鐘就有一人死於糖尿病。好消息是，超過 50% 的 2 型糖尿病都是可以預防的，而且通過良好的管理和護理，可以避免患者出現併發症。國際糖尿病聯合會，一個由 230 多個國家級糖尿病協會組成的聯盟組織，針對個人開發了一項交互性測試，基於個體的風險因素，來評估未來十年內患上 2 型糖尿病的風險。

### 海員中患糖尿病的情況

研究表明，與普通人群相比，海員患 2 型糖尿病的風險更高。截至目前在商船上工作的海員中，人數最多的是菲律賓海員。這些海員會接受職前體檢，篩查糖尿病及其他健康問題。Del Rosario Pandiphil 公司回顧 2015 年和 2016 年菲律賓海員的體檢結果後發現，糖尿病病例占到了所查出的各類內分泌疾病病例的 58%。內分泌疾病是指某種腺體分泌激素過多或過少的疾病；就糖尿病而言，腺體就是胰腺。



職前體檢可以及早發現有患病風險的海員，隨後開展細心的監控和治療。治療的目標是糾正與生活方式有關的問題：

- 改變飲食，減少高糖食物、高糖飲料以及其他碳水化合物的攝入，並增加水果和蔬菜的攝取量。《商船上的健康飲食指南》提供了制定健康飲食計畫方面的小貼士。
- 一周至少鍛煉 3 次，每次 30 分鐘，目標是讓運動心率達到最大心率的 75%。這可以簡單地通過以下公式計算得出： $(220 - \text{年齡}) \times 0.75 = \text{有益於心血管的建議運動心率}$ 。這意味著，對於一個 45 歲的普通人來說，運動心率為每分鐘 131 次。
- 通過尿糖、血糖和糖尿病控制情況檢測（即 HBA1C，該檢測可提供過去六周的糖尿病控制測定結果）等測試來監測血糖水準。海員還必須保留關於其糖尿病控制情況的記錄簿，以便瞭解自己的健康狀況並承擔起自我健康管理的責任。
- 定時使用處方藥，並將糖尿病控制方面的任何變化告訴醫生，以便醫生對治療方案作出適當調整。

南非一家職前體檢診所的全科醫師 Marcus Brauer 醫生認為，對 2 型糖尿病的早期發現和早期有效管理是常規職前體檢中最有效的內容之一，因為它不僅能保護和維持海員的健康，還有助於他們瞭解和管理自己的健康狀況，使他們能夠繼續從事自己選擇的職業，獲得不錯的報酬。

### 結論性想法

2 型糖尿病對海員和普通人群的健康所造成的威脅日益增大。通過採取健康的生活方式，包括調整飲食和加強運動，可以大大降低患病風險。國際糖尿病聯合會建議普通人群堅持下列飲食原則：

- 選擇喝水、咖啡或茶，而不喝果汁、蘇打水或其他含糖飲料

- 每天至少吃三份蔬菜，包括綠葉蔬菜
- 每天最多吃三份新鮮水果
- 選擇堅果、一片新鮮水果或無糖優酪乳作為點心
- 每天飲酒量不超過兩標準杯
- 選擇吃精瘦白肉、禽肉或海鮮，而不吃紅肉或加工肉
- 選擇吃花生醬，而不吃巧克力醬或果醬
- 選擇吃全麥麵包、全麥糙米或全麥麵條，而不吃白麵包、精白米或白麵條
- 選擇用不飽和脂肪（橄欖油、菜籽油、玉米油或葵花籽油），而不用飽和脂肪（黃油、酥油、動物脂肪、椰子油或棕櫚油）。

據國際糖尿病聯合會稱，“美國、芬蘭、中國、印度和日本的大量研究證據表明，生活方式的改變——達到健康體重和堅持適度運動——有助於高風險人群預防2型糖尿病的發生。”

預防一定勝於治療。



作者：Christina Tsouni  
理賠主管，比雷埃夫斯



作者：Alice Jackson Amundsen  
副總裁，阿倫達爾