

## 在海上應對糖尿病問題

值此聯合國世界糖尿病日之際，我們願盡一份力，努力提高讀者對糖尿病相關風險的認識，並特別針對海員以及在 Covid-19 疫情期間患病風險的增加展開說明。下面我們將探討如何最大程度地降低風險，挽救生命並確保海上安全。



糖尿病可能是致命殺手。它是全球十大死亡原因之一——每 8 秒就有一人死於該病。據報導，2019 年有 420 萬人死於糖尿病，其中近一半死於 60 歲之前。

去年，全球有 4.63 億人患糖尿病，即每 11 個成年人中就有一個：



據估計，到 2030 年，這一數字將增加至十分之一，即 5.78 億人；到 2045 年，預計每 9 人中就有 1 人患糖尿病，即 7 億人。

### 糖尿病的真相

糖尿病是一種慢性疾病，在胰腺不能再製造胰島素，或機體對胰島素作用不敏感的情況下發生。

1 型糖尿病患者胰島素分泌很少甚至沒有。該病多發生在兒童或青少年身上。此類糖尿病患者需每天注射胰島素，以控制血液中的血糖水平。1 型糖尿病無法治愈，對於那些無法獲得胰島素的人來說，這種疾病是致命的。

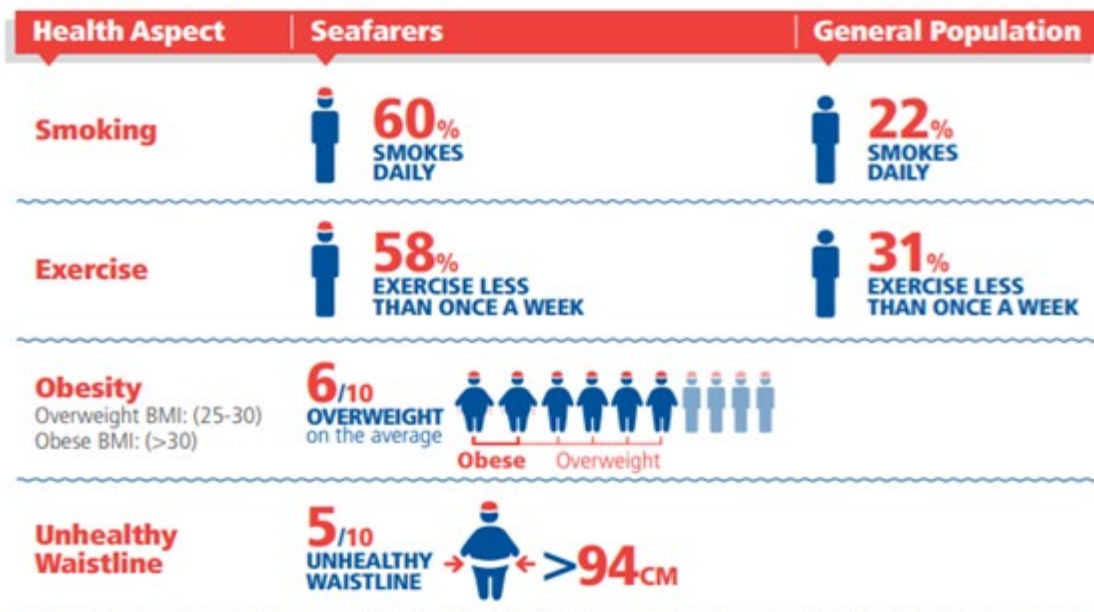
2 型糖尿病佔全球所有糖尿病病例的 90%，並且還在增加。其特徵為胰島素抗拒和相對胰島素缺乏。2 型糖尿病可發生在任何年齡，但多見於 40 歲以上人群。它通常與肥胖（本身可引起胰島素抗拒）有關，但並非總是如此。2 型糖尿病患者起初可以通過運動和飲食來控制病情。然而，久而久之，大多數患者將需要口服藥物或胰島素。儘管如此，健康的生活方式仍將是糖尿病管理方案不可或缺的一部分。

2 型糖尿病是導致失明、截肢、心臟病、腎衰竭和早逝的主要原因。令人欣喜的是，超過一半的 2 型糖尿病病例是可以預防的，通過良好的管理和護理，可以避免並發症。國際糖尿病聯合會 (IDF) 是一個由 240 多個國家糖尿病協會組成的綜合組織，已針對個人制定了一項“[互動測試](#)”以評估其患 2 型糖尿病的風險。更多詳細信息，請參閱我們先前的[洞察文章](#)。

### 菲律賓第五大主要死因

菲律賓海員數量最多，根據 2018 年菲律賓衛生統計數據，糖尿病被列為第五大主要死亡原因。

肥胖是引起糖尿病的首要因素。此外，大量吸煙和缺乏鍛煉也會導致海員面臨患病風險。



資料來源：<https://www.ifsma.org/resources/Good-Health-for-Seafarers-Guide-MtS.pdf>

當前由疫情引起的船員危機，導致許多船員不得不在合同超期後繼續待在船上，這進一步加大了壓力。

但好的一面是可以大大降低患糖尿病的風險。[據國際糖尿病聯合會\(IDF\)](#)，存在“來自研究的壓倒性證據...生活方式的改變（達到健康的體重和適度的體育鍛煉）可以幫助預防患上 2 型糖尿病”。

除了增加運動，調整飲食也非常重要。ISWAN 的[《商船健康食品準則》](#)為船上的健康飲食計劃提供了很多好的建議。

## 對船上安全的影響

使用胰島素或其他抗糖尿病藥物的海員有患低血糖的危險。如果他們的血糖降至正常水平以下，導致低血糖，則會影響他們執行任務（包括對安全至關重要的任務）。這可能會導致反應遲鈍；對風險或行為變化的判斷力變差，易怒和冒險情緒增強；最壞的情況是喪失能力和意識。因此，適當管控病情至關重要。規律進食，體育鍛煉和監測是關鍵。船上工作時間不規律使調節胰島素劑量和攝食量之間的平衡變得更加困難，並且可能存在妨礙進食的情況，例如暈船（可能需要調整胰島素劑量）。

遺憾的是，由於糖尿病控制不力，導致海上緊急醫療事故時有發生。其中一些已經致命，而另一些則需要醫療後送至醫院。血糖儀在幫助控制此病方面起著重要作用。專家建議，每位糖尿病患者都應隨身攜帶一個血糖儀。理想情況下，船舶應配備這些設備，以便在醫療需要時可以測量血糖水平。即使不是確診的糖尿病患者，在某些情況下測量血糖水平以排除疾病或給予及時治療也很重要。

所有確診、疑似或面臨患病風險的人都應該通過糖化血紅蛋白(HbA1c)檢測平均血糖水平。該水平應低於 6%。該項檢測顯示最近六週的平均血糖水平，而不是常規血糖水平測試得出的簡況。穩定和良好的平均血糖水平可以作為船員良好控制糖尿病的有效指標。我們建議將此類檢測納入船員的入職體檢中。

## 減少疫情期間患病風險的四個建議

**Covid-19** 大流行給包括海員在內的所有糖尿病患者帶來了新的挑戰以及恐懼和不確定性。儘管就易感程度而言，他們並不比普通人群更容易感染 **Covid-19**，但兩種類型的糖尿病人似乎都有發生嚴重並發症甚至死於病毒的更高風險。

幸運的是，並非每個糖尿病患者都處於高風險狀態——如果病情得到很好的控制，結果會更好。因此糖尿病船員妥善管控病情變得尤為重要。

關於疫情期間管理糖尿病患者的最適當方式存在相當大的爭論。國際糖尿病聯合會 (IDF)發表了 [《關於 Covid-19 和糖尿病的建議》](#)，其中包括針對糖尿病患者的以下建議：

- 1、要特別注意控制血糖。定期監測有助於避免並發症。
- 2、如果出現類似流感的症狀（體溫升高、咳嗽、呼吸困難），請務必諮詢專業醫護人員。如果咳嗽有痰，這可能預示已受感染，應立即尋求醫療支持和治療。
- 3、任何感染都會提高血糖水平，增加對液體攝入的需求。
- 4、保持規律作息：避免過度勞累，並確保晚上睡個好覺。

最重要的是，船東應鼓勵及時報告任一症狀（即使是輕微的），尤其是糖尿病船員，應予以嚴密監測。

國際航運公會發表了一篇關於新冠病毒的非常有用的 [《船舶經營者保護海員健康指南》](#)，協會建議船東遵循此《指南》。