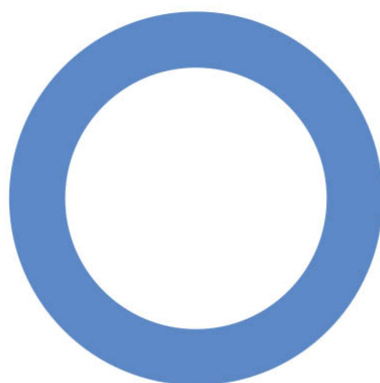


II 型糖尿病——了解您的致病風險因素



world diabetes day

14 November

自 1980 年以來，糖尿病患者的數量幾乎翻了兩番，且人數逐年增長。據世界衛生組織（WHO）稱，大部分 II 型糖尿病可以通過健康飲食、定期體育鍛煉、保持正常體重和避免吸煙來預防。這種疾病在海員群體中的患病率相應增加，威脅著他們的健康和福祉。11 月 14 日是世界糖尿病日，提醒您檢查風險因素並採取預防措施。

糖尿病是一種終生疾病，由於胰島素分泌缺乏或胰島素作用障礙，身體難以代謝葡萄糖。胰島素是一種由胰腺產生的激素，它能使葡萄糖進入體內細胞，成為細胞的能量來源。若胰島素缺乏或不足，葡萄糖會在血液中積聚，導致血糖升高。長期高血糖會對身體的許多器官造成損害，導致傷殘和危及生命的並發症，如腎衰竭、心臟病、神經損傷、可致失明的眼病、腿部潰瘍風險增加以及傷口癒合能力下降。糖尿病也被認為是 COVID-19 相關住院治療的一種風險因素。

據[國際糖尿病聯合會 \(IDF\)](#) 估計，目前約有 5.37 億 20-79 歲的成年人患有糖尿病——超過全球人數的 1/10。IDF 估計，到 2030 年，這一數字將增至 6.43 億。

糖尿病分為 I 型、II 型或妊娠期糖尿病（孕期糖尿病）。I 型糖尿病是兒童期糖尿病的主要類型，但任何年齡都可能發病。I 型糖尿病無法預防，患者需要注射胰島素才能維持生命。

全球絕大多數糖尿病（超過 90%）為 II 型糖尿病。II 型糖尿病的特點是胰島素抵抗，身體對胰島素沒有完全反應。由於胰島素無法正常作用，血糖水平不斷升高，釋放出更多的胰島素。對於一些 II 型糖尿病患者來說，這最終會損耗胰腺，導致身體產生越來越少的胰島素，使得血糖水平更高。II 型糖尿病患者最初可通過運動和飲食來控制病情。然而，隨著時間的推移，大多數患者將需要口服藥物和/或胰島素，不過，健康的生活方式仍然是糖尿病管理方案的重要部分。

根據 IDF，與 II 型糖尿病相關的風險因素包括：

- 糖尿病家族史
- 超重
- 不健康飲食
- 缺乏體育鍛煉
- 年齡增長
- 高血壓
- 種族
- 糖耐量受損——（血糖濃度高於正常，但低於糖尿病的診斷值）。

IDF 開發了一種簡單易用的[II 型糖尿病風險評估工具](#)，旨在預測個人在未來十年內患 II 型糖尿病的風險。

II 型糖尿病的預防

II 型糖尿病的一些風險因素，例如家族史，是無法改變的。然而，根據 IDF 的研究，對於那些存在風險因素的人，**大多數**都可以通過健康的飲食和每周至少 3 到 5 天、每天至少 30-45 分鐘的體育鍛煉來預防。

IDF 健康飲食建議（針對普通人群）：

- 選擇水、咖啡或茶，而不是果汁、汽水或其他含糖飲料。

- 每天至少吃三份蔬菜，包括綠葉蔬菜。
- 每天吃三份新鮮水果。
- 選擇堅果、一點新鮮水果或不加糖的酸奶作為零食。
- 限制酒精攝入量，每天最多兩標準杯。
- 選擇精瘦白肉、家禽或海鮮，而不是紅肉或加工肉。
- 選擇花生醬而不是巧克力醬或果醬。
- 選擇全麥類麵包、大米或麵食，而不是精粉類麵包、大米和麵食。
- 選擇不飽和脂肪（橄欖油、菜籽油、玉米油或葵花油）而不是飽和脂肪（黃油、酥油、動物油、椰子油或棕櫚油）。

在眾多 II 型糖尿病的相關風險中，一個非常大的因素是食用高糖食物，特別是含糖飲料。

對於那些有患 II 型糖尿病風險的人來說，今天做出健康的選擇可能會預防或延緩疾病的發展。

補充材料

國際海員福利和援助網（ISWAN）的[海員健康信息項目（SHIP）](#)涵蓋了關於船上健身、健康食品和體重管理的模塊和材料。

[Mariners Medico Guide](#) 應用程序包含關於 I 型和 II 型糖尿病的最新信息，包括疾病的詳細描述、需要注意的症狀以及船上初始治療的指南。該應用程序由專門從事海事醫學的醫生設計，作為海員在海上時的評估工具。它可以根據症狀和病情進行搜索，並且其編寫使用了易於理解的語言和步驟。它可以在台式機、蘋果和安卓移動設備上免費下載。一旦下載，醫療指南就可以在沒有互聯網接入的情況下使用。**Mariners Medico Guide** 應用程序中有岸上遠程醫療援助的聯繫方式和鏈接，並已獲得挪威船旗國的批准。

有關菲律賓海員 II 型糖尿病患病率的統計數據，請參閱 Gard 的洞察系列文章 [《人群聚焦：糖尿病與海員》](#)，該文章由 Alice Jackson Amundsen 和比雷埃夫斯高級理賠主管 Christina Tsouni 合著。



作者：**Alice Jackson Amundsen**

資深顧問，阿倫達爾



作者：**Kim Jefferies**

資深顧問，阿倫達爾