

# 糖尿病和肥胖

糖尿病和肥胖的情況在香港越來越普遍。以衛生署2017年公布的健康調查報告為例，約5成成年人屬於超重或肥胖；而患上高血壓、糖尿病或高膽固醇其中一樣或以上的比率超過一半。

## 肥胖的人比較容易患有糖尿病嗎？

是的。糖尿病就是指血糖過高。當身體過重，對胰島素產生抗拒的機會跟著增加，身體需要更多的胰島素才能維持血糖水平。而如果體重持續上升，情況惡化，胰島素無法發揮功效便會導致血糖失控，誘發糖尿病。

## 胰島素發揮什麼作用？

簡單來說，當我們飽嚙口福，胰島素便要「開工」。它促使血液中的葡萄糖進入細胞，轉化成為我們的「能量」，就像給細胞「入油」。其餘未需要即時使用的糖分，它就協助儲存於肝臟和儲為脂肪。假如胰島素「功能失效」，這些葡萄糖便不被利用，累積在血液中，令血糖上升。

## 肥胖的糖尿病病人會帶來更多的問題和健康重擔嗎？

會。正面來說，如果體重可以減少5-7%，已經能夠減少胰島素抗拒性，有助穩定血糖，甚至可能減少降糖藥物劑量。

## 怎麼可以健康減重？

從飲食和運動著手作為減重基礎。可以先記錄數天的飲食清單，再和營養師商討個人化的方案，針對改善熱量攝取，積少成多，持之以恆就可以看到成效。

健康飲食和定時運動是減重的不二法門。有些病人在確診糖尿病後反而更有推動力去實踐一直已知但未有付諸行動的健康生活計劃。這反而可能是體重管理的轉捩點。

有規律的運動亦有助改善體重問題。建議逐步養成定期運動的習慣，最理想的是每星期五天每次大約30分鐘的有氧運動，例如慢跑、游泳。

部分病友在經過持續的飲食和生活習慣修正後體重仍然超標時，可以考慮藥物治療，甚至減重手術方式。

其實減重點在於慢慢地從根本改變飲食、生活模式及運動習慣，並且堅持下去。有不少肥胖人士起初成功減磅後體重稍後又再次回升，甚至超越原來的磅數。所以健康減重應該是讓體重按計劃逐步減少，並且要一直維持健康生活模式。

資料來源：黃麗詩醫生

香港浸信會醫院糖尿及內分泌科中心顧問醫生