



大康自然健康中心

OPTIMUM HEALTH CENTRE

如何使自己遠離糖尿病 (上)

(本文曾刊載於二零零八年七月二十八日大公報 B12 版)

第二型 (成年人型) 糖尿病的流行是非常驚人的——而且比大家想像的更加危險。糖尿病是香港十大頭號殺手之一，現時香港約有七十萬港人 (即十分一人口) 患糖尿病，即每十個人當中便有一人是病患者，數目亦有持續上升的趨勢，兒童患者的數目更是急劇上升。其主要原因與港人的不良飲食習慣、肥胖及缺乏運動有莫大關係。估計到了 2025 年香港的糖尿病患者仍然是全亞洲最多，更會躋身全世界 10 大糖尿病患病率最高的地區。糖尿病本身雖不足致死，但其併發症如中風、心血管疾病、腎功能衰竭等，都可致命，其他併發症還包括失明、性無能以及傷口難以癒合導致截肢等等。

直到最近，醫生只有當病人出現所有的病癥時才能診斷為糖尿病，而這需要好幾年的時間。

現在，如果你認識並且用行動防備前驅糖尿病 (prediabetes)，你就可以使自己遠離糖尿病。前驅糖尿病影響了 4 億名年齡 40 至 74 歲的人。我們如何防備糖尿病呢？

當糖不甜的時候

葡萄糖 (Glucose) 是一種簡單的糖分子，從你的食物中新陳代謝而來，是你身體的基本燃料。它在細胞中分解並為肌肉提供各種能量。讓你能？思考、心跳以及呼吸。

胰島素 (*insulin*) 這種由你的胰臟製造的荷爾蒙，在護送葡萄糖從血液進入細胞的過程中起著關鍵作用。當沒有足？的胰島素或胰島素不再有效時，糖便積累在血液中，這時麻煩開始了。

要診斷糖尿病，醫生會用血液測試來衡量你血液中的葡萄糖總量。其中一項空腹血糖測試 (FPG)，在你早上未有任何進食前，檢查血糖水平。

口服葡萄糖耐量試驗 (OGTT) 稍微複雜一點——在禁食一整夜後進行，你可以喝一點含糖液體，兩小時後測試你的血糖水平 (正常值應小於 140mg/dl)。

如果你的空腹血糖值 (FPG) 是 126 mg / dl 或更高 又或者兩個小時的口服葡萄糖耐量試驗 (OGTT) 的結果高於 200 mg/dl，你很有可能患有糖尿病。你的胰？不再分泌足夠的

採用：自然療法、脊骨神經科、同類療法、針灸、營養療法、按摩、芳香療法、水療、洗腸療法、草藥療法、電腦測試及各類健康用品食物、書籍等。 1

Practice of: Naturopathy, Chiropractic, Homeopathy, Acupuncture, Nutrition, Massage, Aromatherapy, Hydrotherapy, colonics, Herbalogy, Computerized Therapeutic Testing, Various Health Products, Food, Books, etc.



大康自然健康中心

OPTIMUM HEALTH CENTRE

胰島素進行葡萄糖的新陳代謝。這意味著你患上併發症的機會增加了一倍多，例如心臟病，腎功能衰竭或視力喪失。

袁大明自然療法醫生
大康自然健康中心
www.naturalhealing.com.hk
optimum@netvigator.com

採用: 自然療法、脊骨神經科、同類療法、針灸、營養療法、按摩、芳香療法、水療、浣腸療法、草藥療法、電腦測試及各類健康用品食物、書籍等。 2

Practice of: Naturopathy, Chiropractic, Homeopathy, Acupuncture, Nutrition, Massage, Aromatherapy, Hydrotherapy, colonics, Herbalogy, Computerized Therapeutic Testing, Various Health Products, Food, Books, etc.