



大康自然健康中心

OPTIMUM HEALTH CENTRE

如何使自己遠離糖尿病 (下)

(本文曾刊載於二零零八年八月十一日大公報 B11 版)

一種早期診斷

糖尿病還有一種中間狀態。空腹血糖值由 100mg/dl 至 125 mg / dl 的，是所謂的空腹血糖受損。如果兩個小時口服葡萄糖耐受試驗是 140mg/dl 至 200 mg / dl 的，被稱為血糖耐量異常。

如今，這些情況都被稱為前驅糖尿病。你的胰島素活性已經逐漸降低到不能滿足身體的實際需要。如果此時不做些什麼的話，你極有可能發展成完全的糖尿病。

有多大的可能性呢？空腹血糖值在 100mg/dl 和 110 mg / dl 之間，意味著你有 20% 的機會在十年內患上糖尿病。如果在 110 mg / dl 以上，機會率就增加到 40%。如果空腹血糖值和兩個小時口服葡萄糖耐受試驗結果都提高了，患糖尿病的機率就會增加更多。

在前驅糖尿病階段，過量的血糖已經開始造成損壞，研究人員已經發現了這一點。舉例來說，與血糖正常的人相比，前驅糖尿病患者罹患心臟病的風險是 1 至 1.5 倍。

你是否患有前驅糖尿病？

要確定你是否患有糖尿病，請你的醫生為你做個空腹血糖測試——尤其是當你由於以下幾點風險大大增加時：

- 體重過重（具體解釋見下文）
- 有家族糖尿病史（父母，兄弟或姊妹）
- 懷孕期間曾患糖尿病（妊娠期糖尿病）
- 亞洲、美國黑人（非裔美籍）或西班牙裔族群。

如果上述任何一項危險因素適用於你，應該去測試一下你的血糖值，45 歲之後，至少每 3 年測量一次。鑑於現時的高糖尿病患病率，每個超過 45 歲的人，應該考慮去做血糖測試。

前驅糖尿病的治療

血糖略有升高，並不意味著你注定會患上糖尿病。通過適度地改變生活方式，你可以將這種風險減少 50% 以上。

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

肥胖會增加糖尿病的風險。如果你超重，那？使體重下降 5%至 10%（對大部份人來說這是一個可實現的目標）理想的情？下，你的體重應該回落到正常範圍內，即體質指數(body mass index)(一個身高及體重的比率)在 18.5 至 24.9 之間。想知道你的體質指數，可以在相關網上測算，或者使用以下公式：體重（磅）乘以 703，然後除以身高（英寸）的平方。

重要的發現：2001 年芬蘭的一項對 522 名中年人的研究發現，在患有前驅糖尿病的超重者中，那些參加了飲食和運動計劃的人患糖尿病的風險在三年內共？少了 58%。而與之相比較的控制組的風險值都沒有？少。

如何制止前驅糖尿病

- 明智的飲食。進食比你燃燒所需更少的卡路里是？輕體重的關鍵。一些研究還建議？少飽和脂肪（大部分牛肉及一些乳製品），也可以？少體重，並有利於前驅糖尿病的好轉，讓你的身體更有效地使用胰島素。飲食富含複合碳水化合物，如水果、蔬菜和全穀類食品，都能滿足這些目標，而且對每個人的健康都有幫助。
- 規律的運動。身體的運動有利于控制你的體重以及改善你身體使用胰島素的能力。爭取每天至少運動 30 分鐘，每周五天或更多。適合的運動包括健走、游泳、騎？踏車等。
- 放棄藥物。前驅糖尿病患者的血糖水平可以用糖尿病的處方藥降低，例如甲福明（metformin）(二甲雙胍 Glucophage)。但是，前驅糖尿病的研究建議，這種藥物在預防糖尿病方面不如控制飲食和運動有效。

重要的發現：在新英格蘭雜誌一項醫學研究中，3,234 名前驅糖尿病的男女患者，被隨機分配為改善生活方式或甲福明藥物治療。接下來的三年內的結果顯示，？肥和運動？少的糖尿病發病率是藥物治療的近兩倍（分別為 58%和 31%）。

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