

# DIABETES : PROTECT OUR FUTURE

## 糖尿病：保護我們的未來

文/醫療部 楊繡瑛

每年的11月14日是「聯合國糖尿病日」，或稱為「世界糖尿病日」，最初是世界糖尿病聯盟(International Diabetes Federation, IDF)為了紀念發現胰島素治療糖尿病的加拿大班廷醫師(F.G. Banting)而設立的，又在IDF的持續推動下，聯合國於2006年12月通過61/225「糖尿病」決議案，呼籲各會員國共同推動預防糖尿病的蔓延，並以藍色圈圈○作為標誌，象徵透過聯合國動員國際社會成員共同「團結」對抗糖尿病。

由於經濟發展與全球化的影響，人們的生活型態與飲食習慣受到改變，全球糖尿病盛行率正快速增加，每個國家中罹患糖尿病的人口乃呈現增長的趨勢；糖尿病是聯合國(United Nations, UN)定義的非傳染性疾病(Non Communicable Diseases, NCDs)之一，亦是21世紀全球健康與經濟發展的重要挑戰之一，依據IDF所公布的資料，去(2012)年全球有4百8十萬人死於糖尿病或其合併症，醫療花費共計4千7百1十億美元。

以下是世界衛生組織(World Health Organization, WHO)以及IDF所公布關於糖尿病的一些統計資料：

1. 全球有3億4千7百萬人罹患糖尿病，是僅次於中國、印度的全球第三大「國家」，然而其中有一半的病人並不知道自己罹患了糖尿病，另有約2億8千萬人是屬於罹

患糖尿病的高危險群。

2. 預估到2030年，全球將有5億人口罹患糖尿病，且糖尿病將成為全球第七大死因。

3. 糖尿病共有二型，第一型糖尿病是因為身體無法產生足夠的胰島素，第二型糖尿病是因為身體無法有效利用胰島素。

4. 第三型糖尿病為妊娠糖尿病，是指懷孕期間血糖過高。

5. 第二型糖尿病比第一型糖尿病更為普遍，全球糖尿病病患中有90%罹患第二型糖尿病。近年來青少年罹患第二型糖尿病有增加的趨勢，在某些國家中，新確診的兒童、青少年糖尿病患者中有超過一半是罹患第二型糖尿病。

6. 全球每8秒鐘就有1人死於糖尿病，其中50%-80%的糖尿病患死於心血管疾病。在多數國家中，糖尿病是疾病、死亡提早發生的原因，主要是由於血管疾病的風險增加，又死亡的糖尿病患中過半數年紀低於60歲。

7. 根據統計，2004年有340萬人因為飯前血糖過高的影響而死亡。

8. 80%的糖尿病死亡發生在中低收入的国家。在已開發國家中，絕大多數的糖尿病患已逾退休年齡，而在開發中國家，糖尿病好發於35-64歲的民眾身上。

9. 糖尿病是造成眼盲、截肢與腎臟衰竭



的主要原因之一。缺乏對於糖尿病的足夠認識以及就醫和用藥的不足，將會導致如眼盲、截肢和腎臟衰竭等併發症，又糖尿病是造成肢體殘障的十大原因之一。

10. 第二型糖尿病是可以預防的。規律運動(例如：每天30分鐘的中度運動)、健康的飲食、維持正常範圍內的體重以及避免抽菸可以有效降低或延遲第二型糖尿病的發生。

每年的世界糖尿病日都會選擇一特定主題，進而推動對糖尿病的治療與預防。2009年~2013年的主題是「糖尿病：教育與預防」，希望透過各種教育活動讓包含政府、民間團體、醫療專業人員乃至普羅大眾在內的各種階層都能認識糖尿病，並進而達到延遲或是避免人們罹患糖尿病及其合併症。據此今(2013)年所提出口號的是「糖尿病：保護我們的未來 (DIABETES: PROTECT OUR FUTURE)」。今年的活動將著重於鼓

勵區域性團體從事簡易的衛教工作並籌劃各種活動以強化一般大眾對於糖尿病的認識與警覺；此外IDF還舉辦了” Take a Step for Diabetes” 活動，規劃了一連串各式各樣的活動來鼓勵人們參與並貢獻出參與的「步伐(Step)」，其概念是：每一「步伐(Step)」都有助於增進對糖尿病的認識、糖尿病人的生活品質和促進健康的生活型態或降低個人罹患糖尿病的風險。該活動最終目的是希望能募集到4億「步伐(Step)」，屆時IDF將會向UN秘書長潘基文遞交公開信，希望能促使國際社會繼續2011年UN非傳染性疾病高峰會上對糖尿病所做的承諾。

本院除了透過平時的醫療服務照顧糖尿病人，今年也規劃一些活動響應IDF的” Take a Step for Diabetes” 活動，希望能為國人健康與全球健康衛生做出進一步的貢獻。



圖片來源：世界糖尿病聯盟(International Diabetes Federation, IDF)網站