



甜蜜危機

尿液引來螞蟻就表示患上糖尿病？ 吃過量甜食會引致糖尿病？如何得知是否患上糖尿病？

按世界衛生組織數據指出，全世界約有 3.6 億人口罹患糖尿病。全球平均約每 7 秒就有 1 人因糖尿病而去世！國際糖尿病聯盟 2017 年最新資料顯示，中國高踞全球糖尿病患者人數的榜首。在香港，糖尿病是本港十大常見致命疾病之一，每 10 個人之中就有 1 名糖尿病患者，且越趨年輕化，每 5 名患者便有 1 人在 40 歲前發病。

讓我們從多角度了解糖尿病引發的甜蜜危機。

成因

胰島素 (Insulin) 是我們身體中一種重要的荷爾蒙分泌，來自胰臟，作用是促進血液中的葡萄糖進入肝臟、肌肉和脂肪細胞，以產生能量；而把糖分儲藏為脂肪、肝糖或蛋白質的過程，亦有賴胰島素的協助。糖尿病的主要成因是體內胰島素分泌不足，或不能發揮正常功效，令血液內的葡萄糖不能進入細胞，積聚在血液中，導致血糖過高，多餘的糖分經由尿液排出體外，造成「糖尿」現象，故稱「糖尿病」，古稱「消渴症」。

類型

總括來說，糖尿病可分為一型和二型。

一型糖尿病

一型糖尿病乃遺傳和自身免疫系統出現異常情況所致。患者的身體產生胰島素抗體令胰島素分泌缺乏，引致糖尿病，因而需要終生接受胰島素治療以控制血糖。患者以兒童或青年人居多。

二型糖尿病

二型糖尿病與先天遺傳、後天不良飲食習慣和肥胖、缺乏運動等因素有關。患者身體對胰島素出現抗拒，使胰臟分泌胰島素的能力下滑。患者以中、老年人為主，但近年有年輕化趨勢。

一型和二型糖尿病若控制不當，血糖長期偏高的話，均可引發急性或慢性併發症，進一步威脅健康。

威脅

糖尿病是一個影響全身的疾​​病，最常攻擊視網膜裡的微絲血管，令其容易產生病變。根據世界衛生組織，「糖尿病性視網膜病變 (俗稱「糖尿眼」)」是人類失明的主因。糖尿病患者如於確診後 10 年內糖尿控制得不好，逾 8 成病人的視網膜會出現問題。如果病人眼底的微絲血管出血，甚至出水，很有可能是患上了「糖尿病性視網膜病變」。出現視網膜病變後，患者眼睛的視力衰退，普通人 18 尺以外看得到的東西，患者的視力範圍僅為 6 尺！



除「糖尿眼」外，糖尿病亦會引致急性或慢性併發症（見圖）。現時，每 2 名糖尿病患者當中，便有 1 人於確診時出現併發症。急性主要是當血糖過高或過低時引起的不適。慢性併發症則包括心臟病、中風、腎衰竭等，又或足部循環及神經系統病變感染、潰瘍、壞疽而導致截足（俗稱「糖尿腳」）。

診斷

糖尿病的主要徵狀包括多吃、多喝、多尿、體重下降、易倦、免疫力下降。由於徵狀並不明顯，故此容易被大部份糖尿病患者忽略，直到視網膜病變、傷口久久無法癒合，才知道糖尿病的可怕，但通常已經為時已晚。因此，定期檢查能有助及早發現糖尿病，以防延誤至出現併發症後方察覺。

以試紙檢驗小便是檢測糖尿病的方法之一，然而，血糖上升至 10mmol/L 或以上，才會在試紙測試中驗出尿糖過高；事實上，當空腹血糖值為 7mmol/L 或以上，即表示患有糖尿病。

「空腹血糖測試」亦是檢測糖尿病的方法，於進行後，可根據下表指標診斷是否有「空腹血糖異常」；有家族糖尿病、曾患妊娠糖尿病、有肥胖或高血壓等問題的人，則應進行「口服葡萄糖耐量測試」，於服用 75g 葡萄糖後 2 小時抽血檢驗，以作出判斷。

專家建議 45 歲或以上人士應定期進行糖尿病檢驗，若結果正常，則每 3 年檢驗 1 次；若為糖尿病高風險人士（見表），不論年齡，應每年檢驗 1 次。

		空腹血糖值 (mmol/L)	血糖值 (mmol/L)
糖尿病		≥ 7.0	≥ 11.1 (偶然或餐後 2 小時)
前期糖尿病	葡萄糖耐量異常(IGT)	< 7.0	≥ 7.8 - 11.0 (口服葡萄糖耐量測試 OGTT)
	空腹血糖異常(IFG)	5.6 - 6.9	---
正常		< 5.6	---

資料來源：香港糖尿聯會



向糖尿 say “No!”

要預防糖尿病，必須改變不良飲食習慣，並每星期做運動 3-5 次，每次 30-45 分鐘，保持心境開朗。倘若不幸患上糖尿病，可參考「糖尿 ABC 指數」控制血糖，減低糖尿併發症病發率。

未雨綢繆 Better Late Than Never

糖尿病是一種「手尾長」的嚴重疾病，患者需要接受長時間持續治療。患上糖尿病，除透過飲食及做運動去控制血糖水平，亦需同時運用藥物治療，因此，醫治糖尿病會不斷蠶食財富。懂得未雨綢繆，調整飲食與規律運動，有助預防糖尿病，趁健康狀況良好，投保一份全面的危疾保障，自可安枕無憂。若然未有及早規劃好風險

管理，一旦不幸確診患上糖尿病，要投保一份嚴重疾病保障，談何容易？

糖尿病患者喜訊

有見及此，美國萬通亞洲率先推出特別為「非一型糖尿病」患者而設的「首選糖尿保」，申請簡易，毋須進行驗身，只需完成簡單核保程序，即可投保。計劃除承保 5 種與糖尿病有關的常見嚴重疾病/手術，包括失明、冠狀動脈(迴接)手術、心臟病、腎衰竭和中風外，不論因疾病，又或是意外而引致斷肢，亦提供斷肢保障。此外，計劃亦備有承保原位癌 / 初期癌症保障及非初期癌症的「附加癌症保障」，計劃的總賠償額高達 240 萬元，讓患者亦可享有全面和安心保障。

糖尿 ABC 指數	
甚麼是 ABC ?	理想指標
A1C — 糖化血紅素 能準確預測糖尿病併發症出現的可能性	< 6.5%
Blood Pressure — 血壓 高血壓會增加糖尿病患者血管硬化及收窄，甚至梗塞，提升患心臟病的風險。此外，血管出現梗塞便會出現中風。高血壓亦會加速糖尿病腎病或糖尿病視網膜病變。	< 140 / 80 mmHg (收縮壓 / 舒張壓)
Cholesterol — 膽固醇 膽固醇是一種脂肪物質，若血液中膽固醇含量超標，會引致冠心病、中風等。	
• 總膽固醇 (Total Cholesterol)	< 4.5 mmol/L
• 低密度脂蛋白膽固醇 (LDL-C)	< 2.6 mmol/L (若曾中風或患心血管疾病 LDL-C 應少於 1.8 mmol/L)
• 高密度脂蛋白膽固醇 (HDL-C)	> 1.0 mmol/L
• 三酸甘油酯 (Triglyceride)	< 1.5 mmol/L

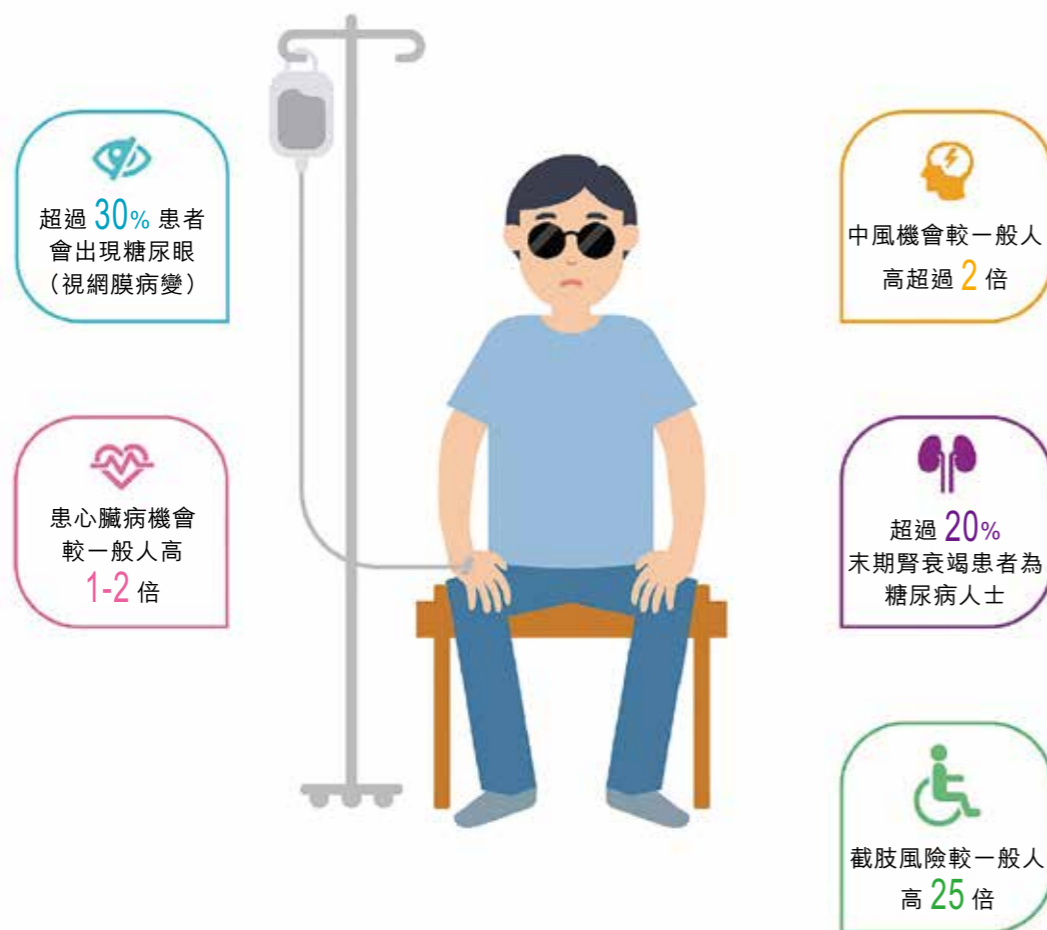
資料來源：香港糖尿聯會

糖尿保障 — click 即達

糖尿病越趨普遍，自己或身邊的親友都有機會成為患者。— click 了解如何獲得特別為糖尿病患者而設的保障，又或開心 share，助人助己，齊享保障：



糖尿病患者出現併發症機會高



糖尿病高風險人士

- 有直系親屬(父母、兄弟姐妹)患有糖尿病
- 45 歲或以上
- 高血壓
- 運動不足(平均每日少於 30 分鐘)
- 高血脂
- 超重(BMI 超過 23)
- 曾患冠心病
- 中央肥胖(男性腰圍超過 90cm; 女性腰圍超過 80cm)
- 曾中風
- 吸煙

註：以上資料僅供參考，由於個別人士體質及健康狀況不同，如有需要，應及早尋求有關專業人士或醫生的意見。

保單持有人權益知多啲

隨著香港及澳門的保險市場日趨成熟，保險產品漸見多元化，市民對保險概念和產品的了解亦加深了不少，需求越見殷切；以香港為例，於過去短短五年，新造個人人壽業務的保單保費增長高達 1.8 倍。保險業在港澳兩地一直穩健發展，除具有較大的產品設計空間，亦有賴完善的規管，全面保障保單持有人的權益，令他們可以安心投保。

保單持有人的權益如何受到保障？

香港 / 澳門的金融體系監管非常健全，所有在香港 / 澳門經營保險業務的公司，均受獨立的香港保險業監管局 / 澳門政府金融管理局嚴格監管。

監管機構如何確保保險公司營運穩健？

監管機構會嚴格監管保險公司遵從相關的保險公司條例，包括備有充足的股本、充足的償付準備金、足夠的再保險安排、委任合適的管理人員及控權人。

另外，保險公司須定期呈交經審計的業務報告，以證明營運資金達至監管法例要求的水平，並制定企業管治架構，實施有效的風險管理及內部監控系統，以確保營運穩健。

保險公司股權變動會對保單構成任何影響嗎？

不會。根據相關保險條例規定，任何保險公司出現股權變動，必須經由監管機構審批，包括審視新股東的財務實力、管治業務經驗，以致未來發展規劃，確保新股東能繼續穩健營運，以保障保單持有人的權益。

此外，新股東必須依法繼續承擔保單合約的各項條款，包括為保單持有人提供各項保障，以及履行各項償付責任。換言之，保單持有人的保單內容並不會因保險公司的股權變動而有所改變，保單合約會繼續生效，毋須更新，已累積的保單價值亦不會受到影響。

監管機構如何確保保險公司有力量對保單持有人作出保障和償付？

香港 / 澳門的保險公司條例規定，保險公司必須按監管機構發出的指引，持有的資產不能低於按法例制定的保險責任基準，並且為進一步保障保單持有人的權益，監

管機構更要求保險公司的淨資產值不能少於法例規定的償付準備金水平(margin of solvency)，確保保險公司擁有足夠的資金，應付日後的償付責任。



總結

在嚴格及完善的規管下，保險業在港澳兩地高速發展，保單持有人的利益受監管機構的保護，自可安心享有所需的保障。