

国大与糖尿病协会调查： 四成人处于糖尿病前期 当中近七成未意识风险

赵世楚 报道
zhaosc@sph.com.sg

新加坡国立大学的一项最新调查发现，在近期参加健康检查的约1000名本地人中，近四成处于糖尿病前期，而其中近七成并未意识到自己面临糖尿病风险。

新加坡国立大学劳氏集团基金会公众风险理解研究所（Lloyd's Register Foundation Institute for the Public Understanding of Risk，简称IPUR），星期六（11月2日）与新加坡糖尿病协会联合发表糖尿病认知报告，并公布调查结果。

糖尿病前期（pre-diabetes）指血糖高于正常值，但未达到糖尿病诊断标准。它会增加患上二型糖尿病的风险。

调查使用的数据是今年7月至10月，在糖尿病协会的社区健康筛查活动上收集的，共有994名平均年龄为40.9岁的本地人参与。调查目的是评估公众对糖尿病的认识水平，为改善糖尿病的护理和管理提供参考。

结果显示，近40%的受访者处于糖尿病前期，而这些人当中，近七成说自己没有糖尿病。

从另一个角度看，认为自己没有糖尿病的受访者中，41.6%其实处于糖尿病前期，近6%则患有二型糖尿病。至于不确定自己糖尿病状况的人当中，近40%实际上处于糖尿病前期，约13%患有糖尿病。

IPUR所长李利伦教授说：“由于糖尿病前期没有明显症状，比较难发现，因此定期的身体检查很重要，可以帮助及早发

现血糖水平异常，并做出饮食与运动调整。”

根据报告，如果不改变生活方式，新加坡至少有35%的糖尿病前期患者，将在八年内发展为二型糖尿病。

调查也显示，比起非患者，处于糖尿病前期的受访者年龄明显较大、男性居多，且体重指数（BMI）偏高。

目前，本地有超过40万人患有糖尿病，预计到2050年，这一数字将达到100万人。

佳馥梅：情绪压力常被忽视 心理健康应纳入糖尿病管理

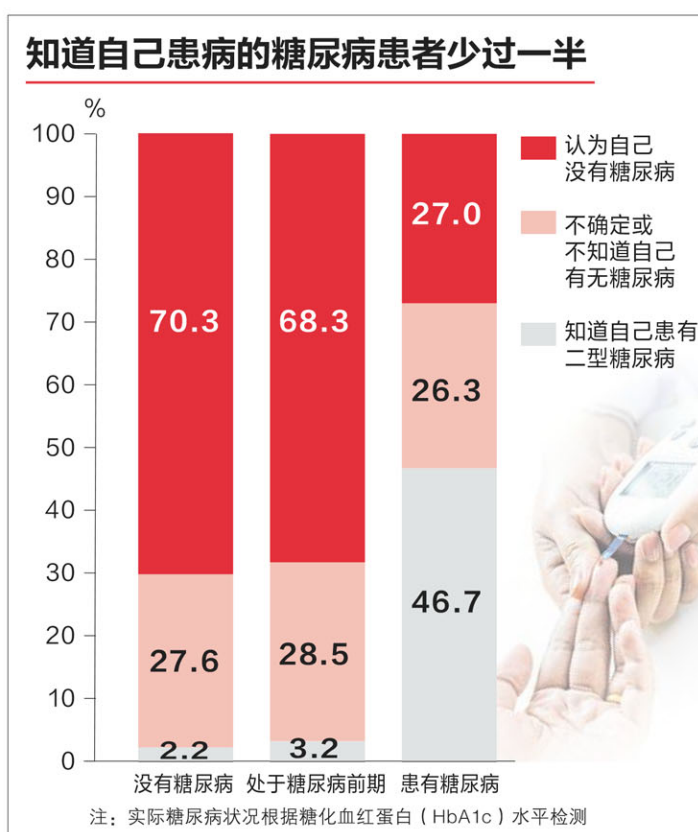
三巴旺集选区议员佳馥梅，星期六出席报告发布活动。她说，研究表明，糖尿病患者更容易面临情绪压力和心理挑战，如抑郁、焦虑，但糖尿病管理却往往忽视心理健康问题。她呼吁将心理健康，纳入糖尿病管理。

佳馥梅也是人民行动党心理健康小组成员。

糖尿病协会会长蒂华利（Satyaprakash Tiwari）也说，调查结果提醒人们应重视预防，积极管理健康，降低糖尿病风险。

66岁的退休大学讲师冯志雄，在调查中发现自己处于糖尿病前期。他说：“这个调查对年长者很有帮助，不仅让我们尽早发现问题，及时做出生活作息与饮食习惯方面的调整，也提升慢性病管理的认知。”

**国大与糖尿病协会合作
推新方案助患者控病情
刊第14页**



资料来源 / 糖尿病认知报告

图表 / 胡绮玲