

通过开发新方法 与沟通策略

国大与糖尿病协会合作 推新方案助患者控病情

根据糖尿病认知报告，认为自己患有二型糖尿病的受访者相信，设定实际的健康目标，是最有用的管理方法，比改变生活方式、调整心态，或是尝试创新的健康管理方法等做法，都来得更有效。

赵世楚 报道
zhaosc@sph.com.sg

新加坡国立大学将与新加坡糖尿病协会合作，开发和测试一些方法和沟通策略，帮助本地糖尿病患者更好地管理病情。

预计2050年 糖尿病患者将达100万人

国大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) 与糖尿病协会，星期六 (11月2日) 联合发表糖尿病认知 (Diabetes Perception) 报告，发现本地有不少人对自己的糖尿病情况有错误认识，与他们的实际健康状况并不一致。例如，近47%的糖尿病患者不知道自己患病。

为提高人们对糖尿病的意识，并激励患者更积极地管理这种慢性疾病，研究所与糖尿病协

会在配合报告发表的文告中说，双方将进一步展开合作，开发和测试新方法和沟通策略，尝试培养患者的成长型思维 (growth mindset)，从而改善我国对这类疾病的长期管理。本地目前有超过40万名糖尿病患者，预计到2050年将达到100万人。

以糖尿病来看，所谓成长型思维，指的是控制血糖和改变病情的信心和努力。研究所曾在

2021年进行研究，发现本地二型糖尿病患者，缺少这样的成长型思维。

要增强病患管理病情的动力，就得从提供切实可行的方案入手。根据糖尿病认知报告，认为自己患有二型糖尿病的受访者相信，设定实际的健康目标，是最有用的管理方法，比改变生活方式、调整心态，或是尝试创新的健康管理方法等做法，都来得更有效。报告说，这项调查结果反映了要有效管理和治疗二型糖尿病，存在挑战也须推动长期的行为变化。

报告发布现场的对话会上，长年为糖尿病患者问诊的国大医院内分泌科高级顾问医生尤东晖指出，无论是饮食还是运动方面，设立合理、循序渐进且可实现的健康管理目标，直接关系到患者是否能够坚持并养成习惯。

尤东晖举例说：“我见过很多患者一开始设定了很严格的饮食计划，可能坚持了两周后就失去信心，彻底放弃，并走向另一个极端。”

他说，管理慢性病是长期的过程，张弛有度很重要。“我们都是普通人，偶尔有口腹之欲很正常，只要控制好频率和量，做好血糖监控，能够长期维持的方法和计划，才是可行的。”

国大苏瑞福公共卫生学院客座副教授雷闲闲在对话会上坦言，家中有多人患有糖尿病，自己目前也处于糖尿病前期。

雷闲闲说：“作为有家族病史的人，我们更应尽早做检查，密切关注身体指标的变化，对于服药等治疗方式保持开放心态，保持成长型思维，主动积极地管理病情，能有效改善生活质量。”