

免糖尿惡化引併發症 聖雅各首推愛心針藥

◆ 陳文



● 及早使用適當藥物，是可防糖尿病併發症的出現。

你是否患有糖尿病已逾5年？經醫生處方需要注射胰島素時，感到有不少心理障礙及誤解，如怕痛、怕麻煩、怕上癮、怕副作用等，甚至以為是病情已到「無藥可救」才需打針？你可有抗拒打針嗎？

據香港大學內科系榮休教授楊紫芝教授表示，及早使用胰島素，是可有二型糖尿病

六點五，才屬理想的血糖水平，因糖化血紅素每下降一個百分點，病人出現不同併發症甚至死亡的風險就可降低一成四至四成三。

資料亦顯示，本港目前有逾70萬名糖尿病人，數字較10年前已上升；每年有逾千名糖尿病人因病情控制不佳而飽受併發症折磨，包括截肢、腎衰退、白內障和血管病變等，死者多數因併發症身亡。故楊教授指出，病人除要控制血糖就要改變生活模式，包括減肥及多做運動等，但部分病人若已是患病五年以上，注射胰島素是最佳治療方案。

現時醫管局為大部份糖尿病人免費提供胰島素注射，屬50年代研究的

舊式藥物，病人注射後可能會出現低血糖等副作用；可惜現時醫管局只予病情嚴重的病患者才可予免費處方「理糖適」，而大部份患者均須自費購買，因而令部份人因經濟問題未能接受該治療。

楊教授續稱，市面上的胰島素種類繁多，劑量相差大，部份舊式胰島素在注射後或會較易引致血糖水平驟降。而新一代基礎胰島素的藥效和安全性均已獲多個醫學研究證實，且只需一日一針，藥效可維持24小時，能減低併發症，為患者帶來更佳生活質素。

為能可達「病者有其藥」的理想，聖雅各福群會之「惠澤社區藥房」全港首次推出「糖尿愛心針藥計劃」，二型

糖尿病患者可帶同醫管局發出的處方，以100元減價優惠，購買原價約700元的「理糖適」胰島素；而經濟有困難的人士及無收入的65歲以上長者，亦可申請為期3年的免費胰島素贈藥。

病患者將體內糖化血紅素水平控制在7%或以下，減低併發症發生的機會；國際糖尿聯會認為糖尿病人的糖化血紅素要低於百分之

數9.62%，明年將首度突破

化是世界普遍的趨勢，鄰近的台灣，同樣是與香港一樣，將會面對老人福祉與照顧的問題；從該地的情況而言，當中我們又體會多少呢？

人口

據資料顯示，台灣65歲以上老年人口，目前已達2189萬，佔總人口

205年台灣新生兒增加人數，將首度趕不上老人死亡人數；換言之，台灣人口首次不增反減；屆時65歲以上老人，將佔總人口的25%時，即使該地仍有能力付出每人每月3000元生活津貼，因物價因素，屆時3000元的價值，已經不是現在的3000元了。

破10%，當地人士發出警訊，再不及早因應，「又老又窮」、「活到老做到死」恐將成為台灣民眾未來的生活寫照。

台灣人士估計，人口老化帶來養老的問題，老人因生活問題而有「退不得」的現象，二三十年後，

65歲至74歲的人，預估約有15%必須繼續留在職場工作賺錢。有學者呼籲，正在職場打拚的年輕人及中年人，應趁早規劃退休後面對的生活開支、醫療到殯葬等費用。

當地估計，若台灣人口於65歲退休，至少還有二十年以上的退休生涯，雖然當地已實施退休新制度，今後每個人都領得到退休金；但調查發現，退休金及有關福利只能提供近三成的所得替代率，離退休生活需求的七成，足令長者得到妥善照顧，亦是難題。

故有關官方組織建

以上趨勢將於短期內成為事實，台灣也已有退休保障制度及醒覺需為明日的老年人籌謀照顧福利，環顧香港在政治爭拗的同時，可有為日漸老化的香港人謀福？

面對社會老齡化，當地商業機構亦看準老人市場的商機無限，老人醫療及用品的需求，老人日間照顧與院舍、居家等照顧的商機處處，也正策劃以應運而生。

長壽真好



為老人謀福 香港可有落後？

杜善宜

65歲至74歲的人，預估約有15%必須繼續留在職場工作賺錢。有學者呼籲，正在職場打拚的年輕人及中年人，應趁早規劃退休後面對的生活開支、醫療到殯葬等費用。

於夏季時，長者要特別注意喝水的時間，由於晚上人體會排450毫升的水，早上長者宜於空腹時，先行喝450毫升共兩杯的水，以防早晨因體內缺水而誘發心臟血管病

總的來說，無論做家務、運動或出外前宜先喝水，因為夏天出汗多，長者若有主動喝水的基本原則：即多次適量或多次少量；比方隔1小時就喝些水，以防口渴令體內缺水而影響到健康。

炎夏飲水要有法

夏 天香港天氣酷熱，為維持身體的恆溫功能，人體必會排出大量汗水來調節。長者如不時喝水、補水，便會很容易因體內缺水，引來諸

多健康問題，如中暑、血容量不足，而誘發心臟梗死和腦梗塞等。

老科醫生梁醫生勸喻，長者在盛夏時要多喝水和足夠量的水，由於在正常氣溫下，人一天會排掉2000毫升的水，故每天應要主動補水2500至3000毫升，切勿待口渴了再喝水。

於夏季時，長者要特別注意喝水的時間，由於晚上人體會排450毫升的水，早上長者宜於空腹時，先行喝450毫升共兩杯的水，以防早晨因體內缺水而誘發心臟血管病

◆ 許文霞

很有幫助。

而餐前半小時宜先喝杯水，以利胃腸道分泌足夠的消化液，助對食物的消化和吸收；而在入睡時，由於人在睡眠時血液循環較慢，夏天流汗排水較多，每個晚上也會排水450毫升，長者若不及時補水，則可能在半夜尤其是在半夜3至4點鐘時出現心腦血管意外，如心臟梗死或腦梗塞。所以，長者睡前喝水可令睡眠平安，如能半夜起床去廁所時，再喝一杯水則更好。



● 本港長者境況堪虞，為政者何時才會正視？