

healthyD 公佈《香港糖尿患者監控血糖習慣意見調查》結果

9 成糖尿患者無定時驗血糖指數 逾半自認懶惰

長期欠缺監測及控制血糖急劇誘發併發症風險

患者期望血糖機更精準及設提示功能 協助監測健康

【香港 — 2018 年 6 月 12 日】 糖尿病的威脅不斷蔓延，國際糖尿病聯合會更指出全球每三秒鐘就有一人患上糖尿病，每六秒鐘就有一人死於糖尿病的併發症！香港人患上糖尿病可謂相當普遍，大約每十人就有一人是患者，有必要認清血糖指數變化對健康的影響；可是，較多糖尿病患者不清楚何謂理想血糖值水平，亦沒有定時量度自己的血糖指數，個人血糖紀錄亦不齊全，無助掌握自己的病情，長期欠缺監測及控制血糖更會增加誘發併發症風險。有見及此，生活易旗下的健康生活網站「**healthyD**」（www.healthyd.com）於 2018 年 5 月 4 日至 17 日進行《香港糖尿患者監控血糖習慣意見調查》，通過網上問卷及派發問卷予「香港糖尿互協會」的糖尿患者，成功訪問 421 名糖尿患者及 337 名糖尿患者家屬，旨在了解香港糖尿患者對血糖指數的認知、患者及其家人監測血糖的習慣、及評估現時血糖機用家的意見，希望了解普遍記錄血糖方法的不足及建議更有效監測方法，從而鼓勵港人更積極應對糖尿病。

大部份患者及其家人未知正常血糖水平 自我監測成效成疑

糖尿患者需要長期使用血糖機自我監測血糖值，醫學界建議患者尤其留意兩項自我監測血糖指標，一是空腹血糖值，即隔夜八至十小時未有進食至早餐前量度的血糖指標，理想空腹血糖值介乎 4.0 – 6.0 mmol/L；二是餐後兩小時血糖值，即進食後兩小時量度的血糖指標，理想餐後兩小時血糖值為低於 8.0 mmol/L。在調查中，近 4 成受訪患者及其家屬未能正確指出理想的空腹血糖值。至於理想的「餐後兩小時血糖值」，更有高達 6 成人士未能正確指出，反映即使糖尿患者有按時量度血糖，但若沒有醫護人員指示下，亦不是所有人清楚了解血糖機所顯示的血糖指數是屬於正常水平或超標，導致患者或其家人未能作出適當及有效控制血糖方案。內分泌及糖尿科專科醫生胡依諾醫生亦指出，患者的血糖正常值除了隨時間，如餐前及餐後而不同之外，更會因年齡、病患或個別體質而有所不同，所以患者應就自己的身體狀況諮詢醫生，從而更有效監測及控制病情。

九成糖尿病患者沒有定時量度血糖指數 懶惰為主因

傳統上，醫生會建議糖尿患者把量度的血糖值寫在血糖紀錄冊上，可是血糖紀錄冊沒有統一的格式。根據調查結果，近 2 成（18%）受訪糖尿病患者表示沒有自我監測血糖的習慣。就算表示有自我監測血糖習慣的患者，當中亦有近 2 成（19%）表示自己沒有妥善記錄血糖讀數。至於自稱有妥善記錄血糖讀數的患者，當中過半（56%）受訪患者表示紀錄為手寫血糖紀錄冊，31%的受訪患者則把血糖讀數寫在白紙上。雖然有很多糖尿病患者已盡力依時記錄血糖，惟近 9 成（87%）患者的紀錄均為手寫紀錄。由於手寫格式不統一，亦常有「填錯」的情況，增加了醫生跟進患者的困難。調查亦發現有高達 9 成的受訪糖尿病患者表示曾經忘記量度血糖值，至於為何沒有記錄血糖指數，55%的受訪糖尿病患者承認自己懶惰，34%的受訪糖尿病患者則覺得手寫記錄麻煩。胡醫生表示，如糖尿病患者長期欠缺監測及控制血糖，會增加誘發併發症風險，急性併發症主要為血糖過高或過低，慢性併發症包括腎衰竭、糖尿眼、失明、糖尿腳等，嚴重者更會因併發症心臟病或中風而死亡。

坊間血糖機功能未完善 患者期望血糖機準確輕巧及設提醒功能

血糖機已經面世達半世紀，技術經過多番演變，可是 73%的受訪糖尿病患者與 84%的受訪家屬不約而同認為，目前使用的血糖機不夠方便，功能仍需改善。對於血糖機的不足之處，受訪糖尿病患者與家屬的期望稍有不同，前者最注重血糖結果準確度（41%），而患者家屬則首重血糖機設有響鬧提醒功能，能提示病患家屬用藥或覆診時間（46%）。（見附表一）事實上，患者及家屬均期望市面上能有多功能的智能血糖機，不但有提示及響鬧功能等，更可配合手機應用程式，令記錄血糖時更有系統、更方便，而當覆診時令醫生更易解讀。

糖尿患試用智能血糖機 能更有效管理血糖指數

智能手機在全球應用相當普及，預計 2018 年全球智能手機人口高達 25.6 億；以智能手機滲透率計算，香港更高達 88.6%，在是次調查中，86%的受訪糖尿病患者與 69%受訪家屬的患病家人屬智能手機用戶，不過，僅 8%的受訪糖尿病患者與 3%的受訪家屬正使用可連接智能手機的智能血糖機，顯示大多數人仍未認識智能血糖機的便利。香港糖尿互協會請來患有糖尿超過 20 年的阮先生，試用智能血糖機及手機應用程式。阮先生表示多年來均以血糖紀錄冊記錄血糖指數，但亦時有忘記或因嫌麻煩而沒有量度血糖。阮先生希望市面上的智能血糖機能讓他每次更易記錄血糖，如可以配合電話應用程式使用的話，覆診時可更輕便地將血糖紀錄顯示給醫生，令醫生更有效追蹤其身體狀況及控制血糖。

附表

表一：糖尿病患者及其家人對血糖機的期望

糖尿病患者		糖尿病患者家人	
1. 血糖準確度	41%	1. 響鬧提醒功能 (用藥/覆診時間)	46%
2. 外型不夠輕巧方便	34%	2. 能將血糖紀錄傳送給醫生/家人	39%
3. 有指示血糖水平的提示燈	34%	3. 詳細顯示血糖數值的模式和趨勢圖表	36%
4. 響鬧提醒功能 (用藥/覆診時間)	33%	4. 可詳細紀錄量度血糖資料 (如藥物/飲食)	34%

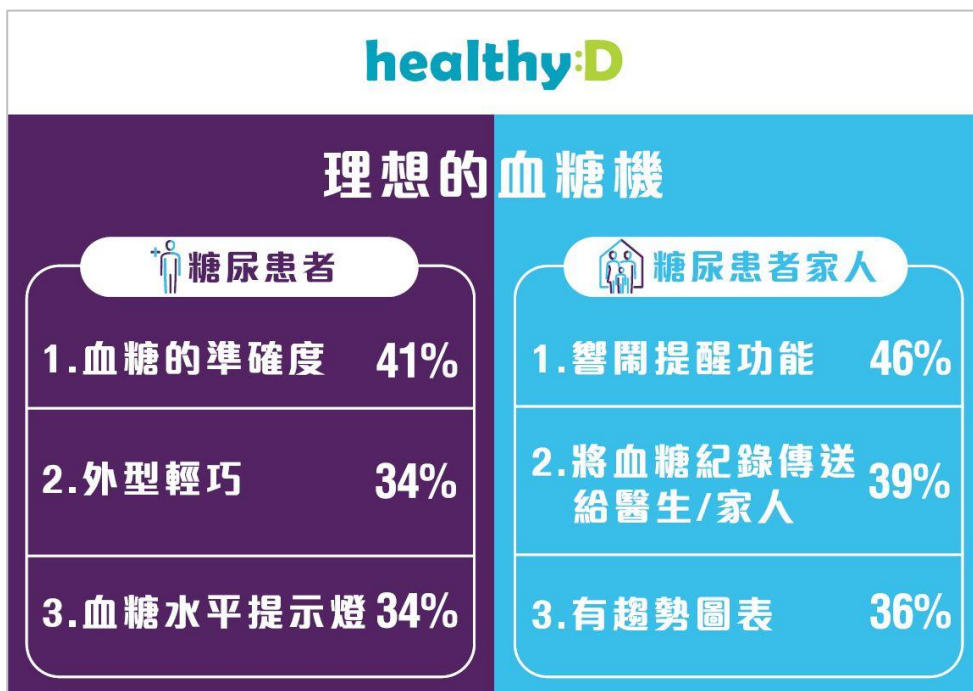
圖片說明：

圖一：



生活易旗下的健康生活資訊網站「healthyD」公佈《香港糖尿病患者監控血糖習慣意見調查》結果，右起為生活易市場研究經理蔡苡筠小姐、內分泌及糖尿病科專科醫生胡依諾醫生、香港糖尿病互協會副主席龍美鳳女士及糖尿病患者阮先生。

圖二：



調查結果顯示，對於血糖機的不足之處，受訪糖尿病患者與家屬的期望稍有不同。前者最注重血糖結果準確度（41%），而患者家屬則首重血糖機設有響鬧提醒功能，能提示病患家屬用藥或覆診時間（46%）。

圖三：



傳統自我監察血糖方法與智能自我監察血糖方法的比較

圖四及圖五：



糖尿病患者阮先生即場試用已連接手機應用程式的智能血糖機，用後表示智能血糖機方便易用，更能自動記錄血糖指數，方便自己查閱血糖紀錄。

- 完 -

有關 healthyD

healthyD (www.healthyD.com) 是生活易 ESDlife 旗下一員，衍生自健康生活易，現為全港最具規模的網上健康生活互動平台，提供大量健康資訊，包括營養餐單、瘦身攻略、都市病百科、運動健身、情緒管理及綠色生活等等，讓網友一齊健康 D，開心 D。

有關生活易 (ESDlife)

生活易是長江和記實業與惠普電腦的合資公司，其享譽國際的網站 ESDlife 生活易 (www.esdlife.com) 是香港最受歡迎及穩健可靠的電子生活資訊媒體之一。生活易透過網上平台提供廣泛的生活資訊，旗下的新婚生活易更是香港 No. 1 的結婚資訊媒體，其他內容包括家庭、健康及驗身專門店等不同範疇。為了提供更全面的網上服務，我們為顧客提供安全可靠的網上付款系統及多元化的身體檢查服務，此外，我們更為企業客戶提供綜合性的市場推廣和資訊科技解決方案。

傳媒查詢，請與下列人士聯絡：

生活易 ESDlife

何思穎小姐 (Queenie Ho)

電話：2128-9891 / 9251-6577

電郵：queenieho@esdlife.com

張翠宜小姐 (Colette Cheung)

電話：2128-9866 / 9580-6010

電郵：colettecheung@esdlife.com