

你會有糖尿病嗎? (2006年6月8日)

以下是糖尿病的危險因素，如果你有越多的危險因素，表示你患糖尿病的機會越高。

- 1)遺傳 - 如果你的父母或兄弟姐妹患有糖尿病，你得病的機會較一般人高出五倍以上
- 2)年紀 - 中年過後，糖尿病的發病率也會增加，約 80%糖尿病患者年齡超過 45 歲
- 3)肥胖 - 體重指標(BMI) 23 以上。(尤其脂肪積聚在腰腹間)
- 4)缺乏運動 - 每星期少於三次，每次少於二十分鐘
- 5)都市化生活 - 除了缺乏運動，不健康的飲食，例如高脂、高鹽、高糖、低纖的飲食等，可導致體重增加
- 6)曾患有妊娠糖尿病或曾生產巨嬰(超過四公斤)的女士

養和醫院內分泌及糖尿病中心 李玲兒護士及崔綺玲醫生