A PARTNERSHIP, INC.

新聞稿請立即發佈

聯絡人：
Suzanne Park
A Partnership, Inc.
(212) 685-8388 ext. 128

健康呼籲：以健康生活方式，預防或延緩孩童罹患糖尿病

【二〇〇二年八月二十一日紐約訊】根據一些健康組織及政府促進公眾健康與安全部門CDC「疾病控制預防中心」最新發表之報告顯示，亞太裔少年及成人第二型糖尿病的發生率，正在急劇上升之中。

由全國性健康倡議組織「亞太裔健康論壇」(APIAHF - Asian & Pacific Islander American Health Forum)最近所做的研究顯示，某些亞裔族群，包括印度裔、華裔、日裔、菲裔、夏威夷原住民及薩摩亞裔，其患有糖尿病的機率較非西語裔白人高出許多。

目前大約有10%的亞太裔人口爲糖尿病所苦，其中第二型糖尿病又被稱爲「無聲的殺手」，因爲有將近三分之一第二型糖尿病患者，是直到糖尿病相關併發症發生後，才發現自己已患有糖尿病。

此外，在美的移民患有糖尿病之比例，也比其母國的糖尿病患者比例爲高，例如華裔糖尿病患者的比例即爲在中國大陸糖尿病患者比例之五至七倍、菲裔糖尿病患者的比例爲在菲律賓糖尿病患者比例之四至五倍、韓裔糖尿病患者的比例則爲在韓國糖尿病患者比例之三至四倍。

當亞裔移民對西式食物及生活方式愈來愈感習慣後，罹患糖尿病的機率也似乎相對提高。在美的亞裔移民經常食用動物性脂肪較高食物，但活動量卻比過去在原來國家時減少，因此亞裔父母必須扮演重要角色，讓孩子自小建立起良好習慣，自能預防糖尿病的發生。

糖尿病高居全美第六大死因，並會讓身體無法產生一種由胰臟製造的神秘荷爾蒙–胰島素。第二型糖尿病並不像第一型糖尿病般嚴重、必須非常依賴胰島素、而且無法預防，相對地，只要有適當的飲食及運動，即可預防或至少延遲孩童及成人罹患第二型糖尿病。

第二型糖尿病在所有糖尿病病例中佔90%到95%，爲最常見的糖尿病類型。直到最近，第二型糖尿病仍多數發生在四十歲以後，幾乎未見發生在兒童及少年身上。然而隨著年輕人慣坐的生活習慣及肥胖比例升高的現象逐漸形成，也讓第二型糖尿病的發生率在近十年攀升到值得注意警戒的地步。

據CDC「疾病控制預防中心」(Centers for Disease Control and Prevention)表示，糖尿病的發生率之所以會全國性升高，生活習慣的因素大於遺傳結構的因素。事實上，新的研究顯示，適度及持續的體能運動及健康的飲食習慣，可將個人罹患第二型糖尿病的風險降低近60%。

第二型糖尿病若未被診斷發現或未接受治療，未來可能導致心臟病、眼盲、腎臟疾病、神經受損及截肢等令身體衰弱的併發症。

孩童或成人若體重過重，或家族病史中有第一型或第二型糖尿病，就應該接受檢驗，並在必要時就醫。

爲協助預防第二型糖尿病在兒童或未來成人時期發生，以下提供一些撫育健康孩童的簡單建議：

健康飲食

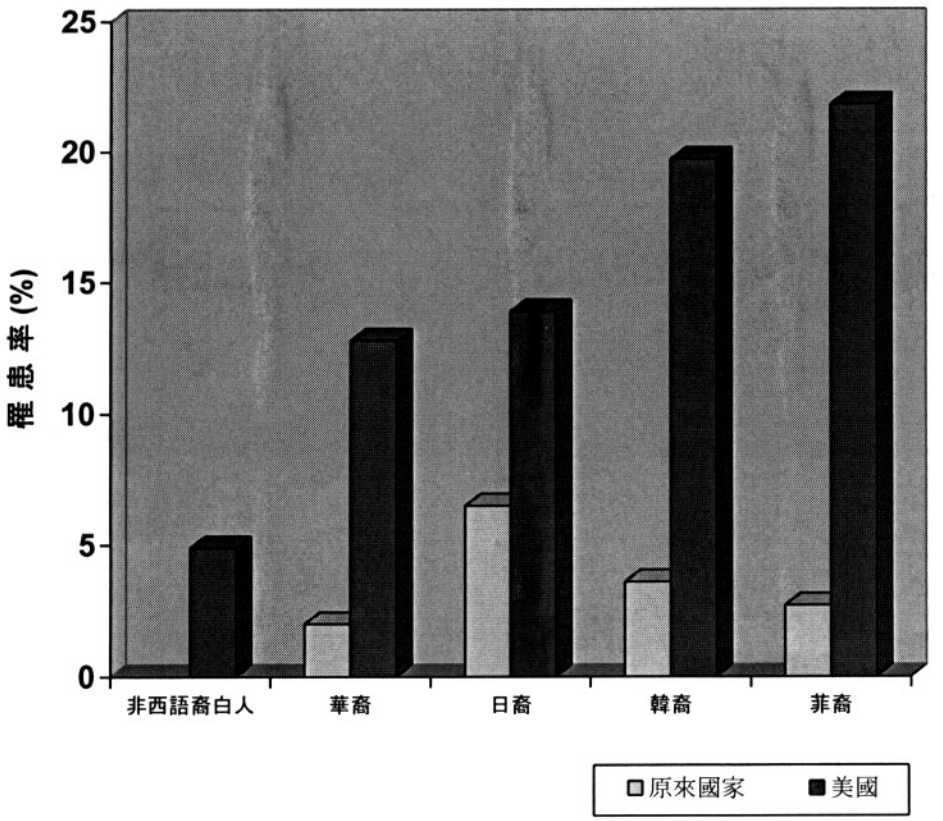
- 供應具適當營養的多樣化食物
- 提供低脂及低糖的食物與飲料

增加活動量

- 協助孩子找出感興趣又易於持續的活動
- 平日鼓勵孩子多做運動，並限制其久坐看電視或玩電腦的時間

欲獲取進一步資料，請參閱www.cdc.gov/diabetes。

CDC「疾病控制預防中心」
CDC「疾病控制預防中心」以預防及控制疾病與傷害的方式，全力保護民眾的健康及安全；對於緊急健康問題提供可信賴的重要資訊；並經由與各地區、全美及國際間牢固緊密的合作關係，進一步推展健康生活。「疾病控制預防中心」位於喬治亞州的亞特蘭大市，爲一隸屬於HHS的機構。

其他資料由位於三藩市的「亞太裔健康論壇」所提供，該機構爲一個全國性的健康倡議組織，專爲增進亞太裔健康而致力於促進政策、活動及研究。此外麻州的Joslin糖尿病診所亦提供本文其他資料。

圖表資料來源：2002年1月加州三藩市「亞太裔健康論壇」