

研究：必要时服药外 前期糖尿病患者减重可防病变

新加坡集团杜克—国大糖尿病中心主任马荣茂高级顾问医生指出，不同国家的研究显示，糖尿病前期患者若能减重5%至7%，下来三年病变的风险会锐减四成至六成。

叶伟强 报道
yapwq@sph.com.sg

本地新研究显示，糖尿病前期患者若积极减重且在必要时服药，有望把血糖指数降至正常水平，进而降低病变成糖尿病的风险。

新加坡集团杜克—国大糖尿病中心、保健促进局和新加坡临床研究所以前年起，对每名招募到的糖尿病前期患者展开各长达三年的追踪研究。参与者随机分为标准护理和治疗这两个组别。

时隔近两年，中心提供给《联合早报》的中期研究资料显示，在300多名糖尿病前期患者当中，治疗组参与者三个月后成功减重至少5%的比率为15.9%，比标准护理组的1.7%高；研究开始的六个月后达标的治疗组参与者有21.1%，比标准护理组的3.3%高；而一年后成功减重至少5%的比率达27.7%，远高于标准护理组的5.8%，差距更是进一步拉大。

标准护理组会得到个人化生活习惯辅助以及辅导；治疗组可免费参与营养知识工作坊和运动课程等，每上一堂课还可获得10元运动商品购物券。若在不同的阶段把体重维持在减轻最少5%的水平也可获得现金奖励，总数上限为490元。

新加坡集团杜克—国大糖尿病



新加坡集团杜克—国大糖尿病中心主任马荣茂高级顾问医生（右）展开多管齐下的研究，助郑慧婷等人应对糖尿病前期问题，设法预防糖尿病，让他们过得更健康。（李佳颖摄）

中心主任马荣茂高级顾问医生受访时说，目前得到的成果令人鼓舞，显示多管齐下的措施有助鼓励糖尿病前期患者积极减重。

不过，他坦承，在招募参与者时有些困难，因为有约半数不愿参加长期研究，理由包括无法保证自己能抽空参与工作坊等，以及小部分人不愿接受自己有糖尿病前期的问题，或认为这不是一个严重，也不用尽早去应对的问题。

马荣茂指出，不同国家的研究显示，糖尿病前期患者若能减重5%至7%，下来三年病变的风险会锐减四成至六成。

糖尿病前期患者在积极减重后，血糖指数有望下降至正常水平，但这组数据还不能公开。

郑慧婷（57岁，教育工作者）是其中一名成功令血糖指数

降至正常水平的参与者。她一年多前在检查时发现患有糖尿病前期迹象，经综合诊疗所推介参与研究，半年内就成功减重5%，一年内则成功减重共3.9公斤（5.9%）。

“我祖母虽然患有糖尿病，但我向来过得相当健康，不吃夜宵、炸物和油腻食品等，平日在学校也常走动，每周也会游泳，所以没想到会有糖尿病前期问题。”

郑慧婷觉得，有必要为家人把身体健康看顾好，加上全国都在对抗糖尿病，因此决定亲身参与这项有意义的研究，盼这研究日后有实际成果能帮助更多人预防疾病。

她目前在饮食选择上更为克制，除了完全放弃很爱吃的面包、米饭和菜头棵等，也把加入

咖啡的糖量，从一包减至三分之一包。

郑慧婷每晚看半小时的电视新闻时也不再坐着不动，而是边看电视边做运动，包括靠墙半蹲时摆动双臂。

“这些改变真的很不容易，我也很了解自己尚未养成习惯，得逼自己坚持下去，所以三年的研究刚好足以养成这些健康习惯。”

除了增长健康生活的知识，她至今也得到总值约200元的购物券和现金奖励。被问及工作坊、运动和奖励等措施，哪项对她最有效时，她认为综合的作用对她最管用。

“研究人员真的很关心我们的健康，我达标时他们也会一同庆贺，这些措施都激励着我继续下去。”