

在海上应对糖尿病问题

值此联合国世界糖尿病日之际，我们愿尽一份力，努力提高读者对糖尿病相关风险的认识，并特别针对海员以及在 Covid-19 疫情期间患病风险的增加展开说明。下面我们将探讨如何最大程度地降低风险，挽救生命并确保海上安全。



糖尿病可能是致命杀手。它是全球十大死亡原因之一——每 8 秒就有一人死于该病。据报道，2019 年有 420 万人死于糖尿病，其中近一半死于 60 岁之前。

去年，全球有 4.63 亿人患糖尿病，即每 11 个成年人中就有一个：



据估计，到 2030 年，这一数字将增加至十分之一，即 5.78 亿人；到 2045 年，预计每 9 人中就有 1 人患糖尿病，即 7 亿人。

糖尿病真相

糖尿病是一种慢性疾病，在胰腺不能再制造胰岛素，或机体对胰岛素作用不敏感的情况下发生。

1 型糖尿病患者胰岛素分泌很少甚至没有。该病多发生在儿童或青少年身上。此类糖尿病患者需每天注射胰岛素，以控制血液中的血糖水平。1 型糖尿病无法治愈，对于那些无法获得胰岛素的人来说，这种疾病是致命的。

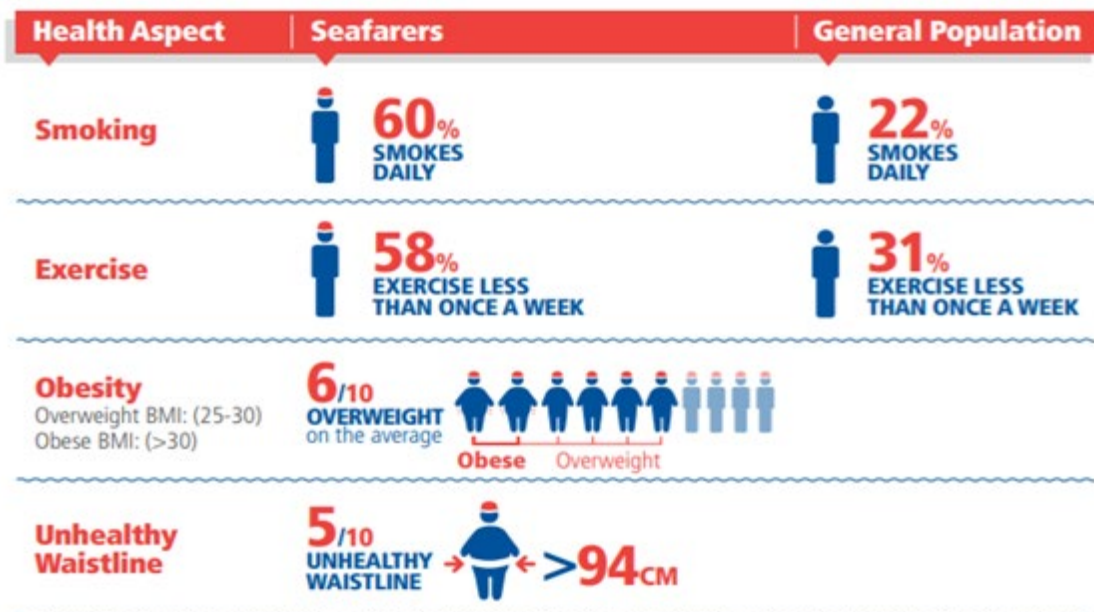
2 型糖尿病占全球所有糖尿病病例的 90%，并且还在增加。其特征为胰岛素抗拒和相对胰岛素缺乏。2 型糖尿病可发生在任何年龄，但多见于 40 岁以上人群。它通常与肥胖（本身可引起胰岛素抗拒）有关，但并非总是如此。2 型糖尿病患者起初可以通过运动和饮食来控制病情。然而，久而久之，大多数患者将需要口服药物或胰岛素。尽管如此，健康的生活方式仍将是糖尿病管理方案不可或缺的一部分。

2 型糖尿病是导致失明、截肢、心脏病、肾衰竭和早逝的主要原因。令人欣喜的是，超过一半的 2 型糖尿病病例是可以预防的，通过良好的管理和护理，可以避免并发症。国际糖尿病联合会 (IDF) 是一个由 240 多个国家糖尿病协会组成的综合组织，已针对个人制定了一项“[互动测试](#)”以评估其患 2 型糖尿病的风险。更多详细信息，请参阅我们之前的[洞察文章](#)。

菲律宾第五大主要死因

菲律宾海员数量最多，根据 2018 年菲律宾卫生统计数据，糖尿病被列为第五大主要死亡原因。

肥胖是引起糖尿病的首要因素。此外，大量吸烟和缺乏锻炼也会导致海员面临患病风险。



资料来源：<https://www.ifsma.org/resources/Good-Health-for-Seafarers-Guide-MtS.pdf>

当前由疫情引起的船员危机，导致许多船员不得不在合同超期后继续待在船上，这进一步加大了压力。

但好的一面是可以大大降低患糖尿病的风险。据国际糖尿病联合会(IDF)，存在“来自研究的压倒性证据...生活方式的改变（达到健康的体重和适度的体育锻炼）可以帮助预防患上2型糖尿病”。

除了增加运动，调整饮食也非常重要。ISWAN的《商船健康食品准则》为船上的健康饮食计划提供了很多好的建议。

对船上安全的影响

使用胰岛素或其他抗糖尿病药物的海员有患低血糖的危险。如果他们的血糖降至正常水平以下，导致低血糖，则会影响他们执行任务（包括对安全至关重要的任务）。这可能会导致反应迟钝；对风险或行为变化的判断力变差，易怒和冒险情绪增强；最坏的情况是丧失能力和意识。因此，适当管控病情至关重要。规律进食，体育锻炼和监测是关键。船上工作时间不规律使调节胰岛素剂量和摄食量之间的平衡变得更加困难，并且可能存在妨碍进食的情况，例如晕船（可能需要调整胰岛素剂量）。

遗憾的是，由于糖尿病控制不力，导致海上紧急医疗事故时有发生。其中一些已经致命，而另一些则需要医疗后送至医院。血糖仪在帮助控制此病方面起着重要作用。专家建议，每位糖尿病患者都应随身携带一个血糖仪。理想情况下，船舶应配备这些设备，以便在医疗需要时可以测量血糖水平。即使不是确诊的糖尿病患者，在某些情况下测量血糖水平以排除疾病或给予及时治疗也很重要。

所有确诊、疑似或面临患病风险的人都应该通过糖化血红蛋白(HbA1c)检测平均血糖水平。该水平应低于6%。该项检测显示最近六周的平均血糖水平，而不是常规血糖水平测试得出的简况。稳定和好的平均血糖水平可以作为船员良好控制糖尿病的有效指标。我们建议将此类检测纳入船员的入职体检中。

减少疫情期间患病风险的四个建议

Covid-19 大流行给包括海员在内的所有糖尿病患者带来了新的挑战以及恐惧和不确定性。尽管就易感程度而言，他们并不比普通人群更容易感染 **Covid-19**，但两种类型的糖尿病人似乎都有发生严重并发症甚至死于病毒的更高风险。

幸运的是，并非每个糖尿病患者都处于高风险状态——如果病情得到很好的控制，结果会更好。因此糖尿病船员妥善管控病情变得尤为重要。

关于疫情期间管理糖尿病患者的最适当方式存在相当大的争论。国际糖尿病联合会 (IDF) 发表了 [《关于 Covid-19 和糖尿病的建议》](#)，其中包括针对糖尿病患者的以下建议：

- 1、要特别注意控制血糖。定期监测有助于避免并发症。
- 2、如果出现类似流感的症状（体温升高、咳嗽、呼吸困难），请务必咨询专业医护人员。如果咳嗽有痰，这可能预示已受感染，应立即寻求医疗支持和治疗。
- 3、任何感染都会提高血糖水平，增加对液体摄入的需求。
- 4、保持规律作息：避免过度劳累，并确保晚上睡个好觉。

最重要的是，船东应鼓励及时报告任一症状（即使是轻微的），尤其是糖尿病船员，应予以严密监测。

国际航运公会发表了一篇关于新冠病毒的非常有用的 [《船舶经营者保护海员健康指南》](#)，协会建议船东遵循此《指南》。