



Persatuan Pengguna Pulau Pinang Consumers Association of Penang

檳城消費人協會 பினாங்கு பயன்பட்டாளர் சங்கம்

10 Jalan Masjid Negeri, 11600 Pulau Pinang, Malaysia
Tel: 604-8299511 Fax: 604-8298109
email: consumerofpenang@gmail.com

Website: (English, BM, Chinese & Tamil)
<https://consumer.org.my>

facebook.com/ConsumerAssociationPenang
twitter.com/consumer_penang
instagram.com/consumer_penang

檳城消費人協會

2025年11月13日 文告

2025年世界糖尿病日： 为遏制马来西亚糖尿病危机而发出的紧急呼唤

糖尿病的阴影，正悄然笼罩着全世界。尤其是第二型糖尿病（T2DM），其增长速度令人震惊。早在千年前，医学先贤伊本·西那（Ibn Sina, 980 - 1037）在《医典》中已细致记述糖尿病的征候，并以“Ziabetes / Dianetes”形容其多尿本质。

在马来西亚，糖尿病已成为最令人忧心的慢性疾病之一。根据国际糖尿病联盟（IDF），2024 年我国成年糖尿病盛行率达 21.1% —— 意味着 每五位马来西亚人中就有一人正与糖尿病同行，总数达 4,753,900 人，位列东南亚之首。数字冰冷，却代表着真实的生命。它提醒我们：危机，已不再是远方。

世界糖尿病日定于11月14日，旨在纪念胰岛素发现者之一弗雷德里克·班廷（Frederick Banting）。这一天以象征全球团结的蓝色圆环为标志，象征全球携手，提高人们对糖尿病流行的认知。

2025 年的主题为 “糖尿病与身心健康”，聚焦 “糖尿病与职场”。全球 7 成糖尿病患者处于劳动年龄——然而，无数人仍在工作与健康之间苦苦挣扎，甚至隐瞒病情，以免遭受误解与排斥。健康与尊严，不应成为妥协的代价。

高油高糖的饮食文化、缺乏运动、城市生活的压力——这些习惯，正把糖尿病推向更年轻的族群。

甚至有五六岁的孩童确诊第二型糖尿病。

肥胖如同暗涌，是糖尿病的巨大推手。世卫组织指出，我国 2022 年肥胖率达 22.4%，居东南亚前列。

糖尿病不只消耗体力与心力，更吞噬着家庭的积蓄与国家的资源。根据国际糖尿病联盟，全球糖尿病医疗开销已达 1 兆美元，17 年内增长 338%。糖尿病会严重伤害患者身体多系统，包括截肢、失明、肾衰竭、心衰与神经损伤等。

在世界糖尿病日之际，檳城消費人協會郑重呼吁公众：

- 维持健康体重（BMI 18 - 23）
- 每日运动至少30 分钟
- 饮食清洁、低糖、低脂

- 戒烟护心
- 少喝含糖饮料，远离加工食品

并敦促政府采取果断行动：

- 对快餐店征收更高税率
- 禁用高果糖玉米糖浆（HFCS）
- 强制食品减糖、精准标示（包含“几茶匙糖”）
- 禁止儿童接触垃圾食品广告与校园周边贩卖
- 移除含糖饮料售卖机、设立饮水机
- 进行全国糖尿病与肥胖防治教育
- 停止颁发 24 小时餐饮营业牌照

根据国际糖尿病联盟，今年主题亦强调建立包容与支持性的职场环境，让糖尿病患者能够安心向雇主坦诚病情并获得支持，而非面对污名化。唯有提升认知与理解，才能打造一个让糖尿病患者安全、受重视、有能力发展事业的职场环境。

政府、社会与个人须携手，通过健康教育、健康生活推广与更便利的有效治疗，才能应对我国糖尿病危机。

对抗糖尿病，绝非某一方之责。政府、企业、学校、社区、家庭、个人——人人都是守门人。通过健康教育、健康生活推广与更便利的有效治疗，才能应对我国糖尿病危机。

槟城消费人协会主席
莫希丁阿都卡迪