Persatuan Pengguna Pulau Pinang
Consumers Association of Penang
槟城消费人协会 பினாங்கு பயனீட்டாளர் 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

槟城消费人协会
2026 年 11 月 14 日 文告

槟消协警告糖尿病已成威胁健康的隐形危机

糖尿病已成为全球重大公共卫生隐忧。根据国际糖尿病联盟（IDF）预测，到了 2050 年，全球糖尿病患者将增至 8 亿 5300 万人。世界卫生组织（WHO）估计，超过 40%的患者尚未确诊。因此，今年 11 月 14 日世界糖尿病日以“及早采取行动，应对糖尿病”为主题，强调早期诊断、完善医疗照护及消除社会偏见的重要性。

马来西亚的情况同样令人担忧。根据国际糖尿病联盟 2024 年的统计，我国成年人糖尿病患病率高达 21.1%，意味着每五人就有超过一人患病，居东南亚之冠。我国糖尿病患病率也从 2011 年的 11.2%，上升至 2019 年的 18.3%，凸显加强防治工作的迫切性。

更令人警惕的是，糖尿病正逐渐年轻化。全国性筛查发现，18 至 40 岁的马来西亚人中，近五分之一血糖偏高，可能已处于糖尿病前期或患病。第二型糖尿病甚至出现在年仅 14 岁的青少年身上，意味着他们将更早面对疾病带来的长期健康风险。

糖尿病往往在没有明显症状的情况下悄然发展。长期血糖过高可损害心脏、肾脏、神经及视力，严重时更可能引发中风、失明、肾衰竭，甚至因感染而截肢。患者除了须长期控制病情，也可能面对饮食限制、行动不便及心理压力，生活品质大受影响。

当越来越多年轻人在求学或工作阶段患病，不仅影响个人前途与家庭生活，也将加重国家医疗负担，削弱劳动生产力及经济发展。

面对日益严峻的糖尿病问题，槟城消费人协会（CAP，简称槟消协）呼吁卫生部加强防治措施，包括：

- 加强肥胖与糖尿病的健康教育，提高民众的预防意识。
- 通过征税等财政措施，减少民众摄取高糖、高盐、高脂肪及含有害添加剂的食品。
- 完善住宅区的体育与休闲设施，鼓励民众多运动。
- 禁止医院及其他公共机构通过自动贩卖机销售不健康食品与饮料。
- 强制所有食品，包括快餐，清楚标示脂肪含量。

- 持续向家长及儿童推广健康饮食教育，从小培养良好的生活习惯。

槟消协强调，虽然糖尿病患病率持续攀升，但这并非无法扭转的趋势。第二型糖尿病在很大程度上可以通过健康饮食、规律运动、定期筛查及适当治疗来预防或控制。

糖尿病最令人担忧之处，在于它可能悄无声息地侵蚀健康，直到严重并发症出现才被察觉。 因此，及早发现、及时干预，不仅能挽救生命，也能减轻患者、家庭及国家的长期负担。

预防糖尿病，不能等到身体亮起红灯才开始行动。

槟城消费人协会主席
莫希丁阿都卡迪