The National Kidney Foundation 全国肾脏基金会
81 Kim Keat Road, Singapore 328836 Tel: 1800-KIDNEYS (5436397) Fax: (65) 6299 3164 contact_us@nkfs.org

全国肾脏基金会写给糖尿病的公开信

亲爱的糖尿病先生与小姐,

11 月 14 日是世界糖尿病日，也是您诞生的一天。这个日子无时无刻地地警惕我们有关您为全球社会和人类健康所带来的严重危害和严峻考验。

我们在 2016 年正式向您 - 糖尿病先生和小姐宣战。 4 年后的今天，我们还在持续着这场战争；而您的名字依旧常常挂在大家的嘴边。我们片刻不能松懈的原因是：在新加坡，估计有 40 万超过 18 岁的人士已经遭受到您的侵袭，其中约一半的人并不知道自己其实已经和您对上了。如果我们再不采取任何措施，预计 2050 年新加坡将会有 100 万人的命运因为您而有所改变。

众所周知，您，糖尿病，不仅无恶不作也害人不浅。如果一个人不把您管控好，您将毫不留情地破坏他的肾脏功能，进至让他患上肾衰竭 ，毕生得承受肉体和精神上的折磨与痛楚。就因为人们对您理解不深，也没有好好地监督和管控您，您就更加放肆甚至夺取他们的宝贵生命。迄今，您仍然是导致肾衰竭的主因，每三起肾衰竭案例就有两起是因您而起的。您的无孔不入真让我们步步惊心呀。

高血糖会使肾脏工作起来更费力，并可能逐渐损坏肾脏内的微小过滤单元 - 肾单位。肾脏因此将蛋白质泄漏到尿液中，而不是将其保留在血液中。这种损伤是永久性的，随着时间推移会越来越严重，导致更多的液体和有毒废物累积在血液里，而无法从尿液排出体外。

但您还是不肯罢休。当肾脏受到严重破坏后，它将无法有效地调节体内的血压。这最终导致高血糖病人也往往患有第二高，也就是高血压。
您的存在无疑为许多人带来负面的影响，包括日常生活的新常态。由您所引起的肾衰竭不仅影响病人的生活质量，连带他们的家属也不能幸免。
我们也不应忽视治疗您的医药费。预计我们这个小岛国家将耗资超过 25 亿元专门对抗您。为了应付这个可怕的未来，我们纷纷投入多项研究包括技术、药物和资源，只是为了要打败您。

然而，今天的主角不是您，我们应该把目光转向成千上万的国人，以及那些与您纠结不清的病人与其家属，竭尽所能地教育和提高人们对您所引发的可怕终身后果的认识。在过去，您经常静悄悄地袭击那些对您毫无防备的人。因为很多人认为糖尿病只是高血糖的问题。您总是沉默不已，很难被发现，大多数人都没有意识到您的存在，可是您偏偏又是无所不在。哪些被您盯上的病人，也不觉得自己的身体有什么毛病，所以不把您当一回事。

虽然肾衰竭是无法逆转的，但您糖尿病是可以预防或是受控制的。
我们都知道管理和治疗您是不容易的，特别您是需要长期护理与高度关注的慢性疾病。

然而，赢得日常的小战役，比如选择喝少糖咖啡以取代每天喝的全糖咖啡是值得备受鼓舞的。我们将继续努力，坚持不懈地与肾衰竭对抗，并远离您的威胁。
最后，让我告诉你，我们并没有放弃这场战役。我们为对您所取得的正面进展干杯，我们将继续反思您仍然存在的原因，并对一个没有您的未来充满希望。

黄振令
全国肾脏基金会
执行理事长