

第④部 保持健康的體重



體重指標 (BMI)

= 體重(公斤) ÷ 身高(米) ÷ 身高

✓ 健康的體重指標：18.5至22.9公斤/米²

第⑤部 保持心境平和、精神放鬆

- ▶ 處理壓力，情緒的管理
- ▶ 學習身心鬆弛的方法
- ▶ 與別人分享及傾訴自己的感受

第⑥部 戒除不健康的習慣

- ▶ 停止吸煙
- ▶ 避免飲酒



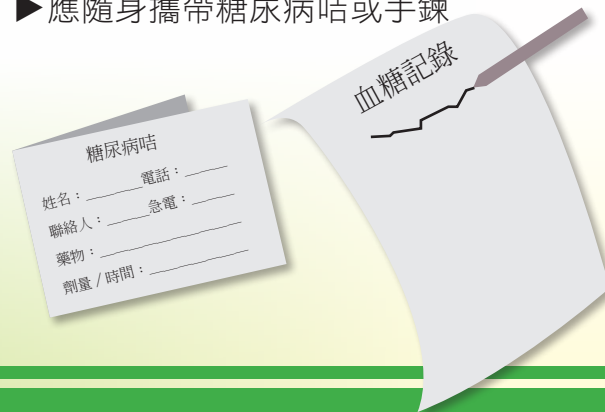
第⑦部 建立穩固的支援網絡

- ▶ 讓家人、朋友糖尿同路人保持良好溝通，助你分擔及面對糖尿病



第⑧部 自我監察病情 / 預防併發症

- ▶ 按醫生指示用藥或注射胰島素，定期覆診
- ▶ 家居自我監察記錄血糖
- ▶ 自我護理：皮膚、足部及牙齒保健
- ▶ 應隨身攜帶糖及餅以防血糖過低
- ▶ 應隨身攜帶糖尿病咭或手鍊



糖尿病之 健康生活模式與習慣



糖尿病

本港糖尿病患者人數有上升趨勢據統計，十個成年人中，便有一個患上糖尿病。原發性糖尿病可分為一型及二型兩類。

二型糖尿病（以往稱為「非胰島素倚賴型糖尿病」）是最常見的糖尿病類型，多見於成年人。病因是身體細胞對胰島素產生抗拒，使細胞不能有效攝取及利用葡萄糖導致過多糖份積存在血液。此類糖尿病主要與遺傳、不健康飲食習慣、肥胖及缺乏運動等風險因素有關。

糖尿病是一種慢性疾病，不能根治，但只要保持血糖於理想水平，能減少或延緩糖尿病併發症的發生。要有效控制血糖水平，不單要依照醫生指示定時定量服藥及依時覆診，也要從日常生活開始。透過**調整生活模式**及**積極的血糖管理**，來培養健康生活習慣與意識，有助糖尿病患者保持有目標與意義的生活。

健康生活模式 8 部曲

第①部 認識影響血糖水平的 生活因素



第②部 健康的飲食習慣

- ▶ 適量進食含碳水化合物之食物包括五穀類、根莖蔬菜類、水果類、奶品類
- ▶ 多選低油、鹽、糖的食物



第③部 適量的體能活動

增加身體活動量及養成運動習慣

建立恆常體能活動的習慣

據研究顯示，每天進行半小時或以上的體能活動，能有助身體健康(可累積運動，每次不少於十分鐘)。

運動時應隨身攜帶糖及餅以防血糖過低，宜結伴同行互相鼓勵及照應

從生活中培養體能活動的習慣

- ▶ 多走路，少乘汽車，可早一站落車步行
- ▶ 多利用樓梯上落，少乘電梯
- ▶ 多親自動手做家務，如抹窗、吸塵、洗車等

參與動態消閒/社區體育活動

如跳舞、健身氣功、太極、行公園、園藝、踏單車、帶狗散步、郊遊、游泳等

