

# 糖尿病

糖尿病是一種慢性的代謝異常疾病，由於體內胰臟分泌的胰島素不足或未能完全發揮其降低血糖的功效，因此多餘的糖份便隨尿液排出體外。

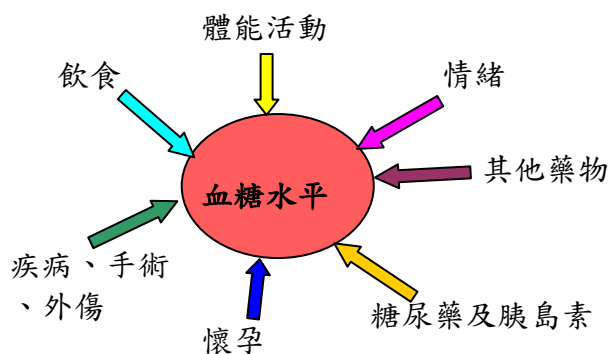
本港糖尿病患者人數有上升趨勢據統計，十個成年人中，便有一個患上糖尿病。原發性糖尿病可分為一型(胰島素依賴型)及二型(非胰島素依賴型)兩類，無論是屬那種類型，首要是保持血糖的正常水平。

糖尿病初期沒有明顯症狀，但長期血糖水平未能受控會影響血管、神經綫及身體各器官，引致糖尿病相關的併發症，如冠心病、腦中風、眼睛視網膜病變、腎臟病變、神經病變等。

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。

健康的生活模式與習慣有助血糖控制：

## 1. 認識影響血糖水平的生活因素



## 2. 健康的飲食習慣



- ✓ 均衡飲食，以攝取足夠的營養
- ✓ 定時定量進食，避免進食過急，宜充分咀嚼，慢慢吞嚥
- ✓ 適量飲食，要配合個人的身體活動量及體重，避免攝取過多的熱量
- ✓ 減少進食高糖份、高脂肪、高膽固醇食物
- ✓ 多選食含高纖維素的食物
- ✓ 避免太多調味品及鹽份高的食物
- ✓ 宜用健康烹調方法，如蒸/灼；避免油炸
- ✓ 減少出外進食
- ✓ 閱讀營養資料/標籤，慎選合適的食品

## 3. 適量的體能活動

- ✓ 增加身體熱量的消耗，有助維持標準體重
- ✓ 有助控制血脂肪，幫助控制高血壓及減少患上冠狀動脈疾病的機會
- ✓ 促進血液循環，增強心肺功能
- ✓ 促進胰島素的功能，降低血糖，避免及延緩糖尿病併發症的發生
- ✓ 消除疲勞，鬆弛身心，幫助睡眠
- ✓ 鍛練身體，增強自信心

### 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)。只要運動量相等於每日消耗150卡路里熱量，已經可以促進身體健康
- 如：抹車及打蠟 45 至60 分鐘  
抹窗及掃地 45 至60 分鐘  
游泳 20 分鐘；或跳健康或社交舞30分鐘
- ✓ 可按個人喜好選擇合適的活動，宜屬帶氧性運動，運動前後應做熱身與舒緩運動
- ✓ 要以循序漸進原則，按體能慢慢增加運動量，保持規律性，並持之以恆
- ✓ 糖尿病患者適合低至中強度運動量，可用自我感覺評估表(0至10分，4-5度為適當強度，令人心跳加快、呼吸比較急速，並少量流汗)；談話評估法(運動時呼吸增加，仍可談話自如)作界定。但對於有糖尿病併發症、高血壓或心臟病患者，則較適合低強度的運動(運動時呼吸和談話自如)，如步行。
- ✓ 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，應隨身攜帶糖尿病咭或手錶

### 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



## 4. 保持健康的體重



✓ 合適的體重要按身高而定，可用體重指標(BMI)來衡量

### 體重指標(BMI)

= 體重(公斤)÷身高(米)÷身高(米)

✓ **健康的體重指標：18.5 至 22.9 公斤/米<sup>2</sup>**

✓ 若體重指標已超出健康範圍，可調節飲食(減少熱量的攝取)與體能活動量(增加熱量的消耗)來改善體重

✓ 要定期量度及記錄體重，幫助體重管理

## 5. 保持心境平和、精神放鬆

### 減少精神壓力



- ✓ 採用積極樂觀的處事態度
- ✓ 多用正面思維
- ✓ 練習身心鬆弛方法
- ✓ 打開心窗，與人傾訴，宣洩情緒
- ✓ 認識自我，確定生活目標並按部就班安排工作與時間
- ✓ 重視休閒娛樂活動
- ✓ 每天適量的體能運動

## 6. 戒除不健康的習慣

✓ 停止吸煙



✓ 避免飲酒



## 7. 建立均衡生活

- ✓ 充足的睡眠和休息
- ✓ 作息有序，建立有規律的生活
- ✓ 重視均衡的生活模式，在工作之餘，也要顧及個人、家庭、社交和閒暇層面的活動
- ✓ 調整工作/活動的數量及緩急，依照身體情況編排合宜的生活

## 8. 建立穩固的支援網絡

- ✓ 與家人、朋友保持良好溝通，可透過身邊人的鼓勵，體諒與支持，助你分擔及面對糖尿病
- ✓ 參與一些糖尿病自助組織/課程，讓同路人一起支援你，彼此交流生活經驗，互相支持

## 9. 自我監察病情/預防併發症

- ✓ 定時定量按醫生指示用藥或注射胰島素，定期覆診
- ✓ 家居自我監察血糖，並攜同血糖記錄覆診
- ✓ 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

糖尿病人咭		我有糖尿病
姓名:	電話:	<ul style="list-style-type: none"><li>• 如果發現我行為怪異，或神志不清，我的血糖水平可能過低，導致出現低血糖反應。</li><li>• 如果我能吞嚥和保持清醒，請給我一杯4至6安士的汽水、果汁或其他含有糖份的食物，並請立即致電報警。</li><li>• 如果我已陷入昏迷，或不能吞嚥，請勿嘗試餵我進食任何食物，並請立即送我到醫院。</li></ul>
緊急聯絡人:		
聯絡人電話:		
藥物名稱	劑量/時間	

如有任何疑問，請向你的職業治療師查詢



## 職業治療生活重整篇

### 糖尿病

### 健康生活模式與習慣



新界西醫院聯網  
屯門醫院職業治療部編印

鳴謝：  
新界西醫院聯網 病人啓力基金  
Patient Empowerment Programme,  
New Territories West Cluster