

血糖控制在你手 聯合抗擊是時候

引言

「糖尿病」一個令很多人「聽」而生畏的疾病，因為大部份人都知道它可以引起很多嚴重的併發症，故此都十分害怕自己會患上糖尿病，但同時它又是一個令許多患者對它掉以輕心的疾病，因為它往往不會在病患初期引起任何徵狀，祇在較後期時才出現各種致命或引起病人身體殘缺的併發症。

隨著本港人口持續老化，加上城市化的生活(多吃少運動)，本地糖尿病的病發率已接近15%，是全球華人社會之冠。不論對個人身心健康、以至本港醫療體系，都帶來沉重及深遠影響，故此預防糖尿病及其併發症的推廣工作，更見刻不容緩。適逢聯合國國際糖尿病日，本中心積極響應之餘，更特別推出糖尿病評估及併發症檢查計劃優惠，讓患者以優惠價格享用全面的醫護服務。本期的養和之道，亦會為大家講解糖尿病護理及併發症檢查的重點及細節，鼓勵患者及其家屬做足預防工作，與醫護人員同心實踐本年度國際糖尿病日的宗旨——「聯合抗擊糖尿病」。



糖尿病小檔案



- ❖ 現時全球大約有二億四仟六佰萬名糖尿病患者。估計到二零二五年，糖尿病患者的人數將會增至三億八仟萬以上。



- ❖ 二零零七年，糖尿病患者人數最多的五個國家依次序是：印度（約四仟零九十萬人）、中國（約三仟九佰八十萬人）、美國（約一仟九佰二十萬人）、俄羅斯（約九佰六十萬人）及德國（約七佰四十萬人）。



- ❖ 每年約有七佰萬人確診為糖尿病患者。

- ❖ 每十秒鐘便有一人死於與糖尿病相關的併發症。

- ❖ 每十秒鐘便有兩人確診為糖尿病患者。



- ❖ 糖尿病是全球芸芸病症的第四號殺手。

- ❖ 估計有至少50%的糖尿病患者不知道自己已患有糖尿病，部份國家的數字更高於80%。



- ❖ 培養健康的飲食習慣及多做運動，預防第二型糖尿病的機會率可達80%。

- ❖ 在發展國家，糖尿病是引至腎衰竭的最主要原因。

- ❖ 有10-20%的糖尿病患者死於腎衰竭。



- ❖ 估計至少有二佰五十萬名糖尿病患者出現視網膜病變。

- ❖ 第二型糖尿病患者的壽命較非糖尿病患者平均短5至10年，當中大部份都是死於心血管疾病。

- ❖ 相比於非糖尿病患者，第二型糖尿病患者出現心臟病或中風的機會率高逾兩倍。



你會否患有糖尿病？

請回答以下的問卷，看看你的危機指數。

選擇符合你的答案，再將每題的分數加起來，便可評估你的風險。



1. 我是一位女士，曾誕下體重超過9磅的嬰兒。

是 1 否 0

2. 我的兄弟姐妹中有人是糖尿病患者。

是 1 否 0

3. 我的父親或母親患有糖尿病。

是 1 否 0

4. 我的體重等於或超過建議的身高體重比例。
(請參考身高體重比例表)

是 5 否 0



5. 我的年齡是65歲或以上。

是 9 否 0

6. 我年齡是在65歲以下，而且沒有恆常運動。

是 5 否 0



7. 我年齡是介乎45歲至65歲之間。

是 5 否 0

你是否過重？ 建議體重指標

(根據世界衛生組織建議，
亞洲人的理想體重指標為<23)

身高(英尺)	體重(磅)
4'6"	95
4'7"	99
4'8"	102
4'9"	106
4'10"	110
4'11"	114
5'	118
5'1"	121
5'2"	125
5'3"	130
5'4"	134
5'5"	138
5'6"	142
5'7"	147
5'8"	151
5'9"	155
5'10"	160
5'11"	165
6'	169
6'1"	174
6'2"	179
6'3"	184

總分：

總分為10分或以上

你患糖尿病的風險很高，請定期約見醫生進行檢查，確實你是患有糖尿病。

總分為3-9分

你現時患糖尿病的風險雖然較低，但絕不能掉以輕心。
你可以透過以下的方式來減低患糖尿病的風險：

1. 保持理想體重
2. 恆常運動
3. 多吃蔬菜和水果
4. 少吃高脂食品
5. 多吃含豐富纖維食品



體重指標 Body Mass Index

一個以體重及身高的比例來計算患病
的機會率的方法

$$\text{體重指標} = \frac{\text{體重(千克)}}{\text{體高(米)}^2}$$

* 資料來源：美國糖尿病協會

ABCDEFGG... 預防併發應該知！

有效控制血糖，能夠預防如眼疾、心腦血管病、腎衰竭、性功能障礙及周邊神經病變等糖尿併發症。美國糖尿病與併發症研究(DCCT)及英國糖尿病前瞻性研究(UKPDS) 均證實：嚴格控制血糖，是減少糖尿病併發症的重要途徑。

此外，有效控制血壓、血脂及體重，亦是減少併發症的先決條件。想有效預防糖尿病，就一定要認識糖尿病的ABCDEFGG，儘早就糖尿病作定期的檢查及嚴密的監測。

● A

■ 糖化血色素 HbA1c

- ◆ **A**是指A1C (糖化血色素HbA1c)。糖化血色素是血紅素與葡萄糖於紅血球內結合的產物，數值不受近期血糖值的升降而波動，足以反映過去三個月血糖控制的情況。理想控制目標為低於6.5%。

■ 尿液微白蛋白 Urine MicroAlbumin

- ◆ **A**亦指尿液中較微細的Albumin，即尿液微白蛋白，用作評估腎小球病變，有助監察腎功能。控制目標為低於0.03g/L。

● B

■ 血壓 Blood Pressure

- ◆ **B**是指Blood Pressure(血壓)。有效控制血壓，可以預防心血管病及與腎臟有關的併發症。一般而言，高血壓是指血壓持續達140/90mmHg以上。由於糖尿病患者較易患上心血管疾病，所以血壓值應保持低於130/80mmHg。



● C

■ 膽固醇 Cholesterol

- ◆ **C**是指Cholesterol(膽固醇)。糖尿病患者常有血脂紊亂的情況，如三酸甘油酯增加、低密度膽固醇 (LDL-C) 增加及高密度膽固醇(HDL-C)下降。臨床檢查時除了要監察總膽固醇與三酸甘油酯外，更必須檢查LDL-C及HDL-C。控制目標為LDL(低密度膽固醇)低於2.6mmol/L；HDL(高密度膽固醇)男性高於1.03mmol/L；女性高於1.29mmol/L；三酸甘油酯低於1.7mmol/L。

● D

■ 飲食治療 Diet Therapy

- ◆ **D**是指飲食治療(Diet Therapy)，即控制飲食。飲食習慣在糖尿病的治療及護理上扮演非常重要的角色。患者應定期約見營養師，以便評估飲食習慣及作出適當的調整。



■ 藥物治療 Drug Therapy

- ◆ **D**亦可指藥物治療(Drug Therapy)。醫生會按糖尿病患者的病情處方口服降血糖藥、注射胰島素或其他藥物，藉此控制血糖、血壓及膽固醇。



● E

■ 運動 Exercise

- ◆ **E**是指運動(Exercise)。運動可以減低血糖及增加胰島素的敏感度，有效改善對血糖的控制。此外，恆常運動亦有助控制體重及減低心血管病的風險。倘若糖尿病患者能夠持之以恆，持續每星期作150分鐘的帶氧運動(如急步行)，便能減低糖尿病對身體的影響，預防併發症的發生。



■ 眼睛護理 Eye Care

- ◆ E亦可指眼睛護理(Eye Care)。定期檢查眼睛，可以及早預防及發現眼睛的病變(如視網膜病變、白內障及青光眼等)。

● F

■ 足部護理 Foot Care

- ◆ F是指足部護理(Foot Care)。定期作足部檢查，能夠有效減低足部併發症的產生。患者亦應每天檢查及清洗雙腳，保持足部健康。

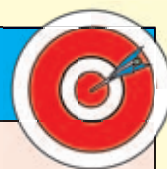
● G

■ 血糖監測 Blood Glucose Monitoring

- ◆ G當然是指Glucose(即血糖)。除定期檢驗HbA1c外，患者自行監察血糖亦同樣重要。自行監測血糖，可讓糖尿病患者迅速知道自己血糖的高低，藉此調節胰島素量和食量，減低血糖過高及過低的風險，有效控制病情及預防併發症。理想的餐前/空腹血糖為4-6mmol/L，餐後2小時血糖低於8mmol/L。



		控制目標
A	糖化血色素 HbA1c	< 6.5%
	尿液微白蛋白 Urine MicroAlbumin	< 0.03g/L
B	血壓 Blood Pressure	上壓： <130 mmHg 下壓： < 80mmHg
C	膽固醇 Cholesterol	LDL(低密度膽固醇) <2.6mmol/L HDL(高密度膽固醇)： 男性>1.03 mmol/L 女性>1.29mmol/L 三酸甘油酯<1.7mmol/L
D	飲食治療 Diet Therapy	遵從營養師的飲食建議
	藥物治療 Drug Therapy	遵從醫生指示服用藥物
E	運動 Exercise	每星期進行150分鐘帶氧運動
	眼睛護理 Eye Care	定期檢查眼睛
F	足部護理 Foot Care	每天檢查及保持足部健康
G	血糖監測 Blood Glucose Monitoring	餐前/空腹血糖：4-6mmol/L 餐後2小時血糖：< 8mmol/L



如何自行監察病情？

糖尿病患者除了要定期到化驗室驗血外，還應在家中自行監察病情。測試結果可以作為醫生診斷時的參考。患者亦可依照醫生、糖尿專科護士或營養師的指導，自行調節食量和運動量，預防血糖過高或過低的情況。德國糖尿中心的研究發現，曾進行「自我監控血糖」（俗稱「篤手指」）的二型糖尿病患者，其併發症病發率和死亡率分別較沒有監控者低32%和51%。



相比於與尿糖測試，血糖測試更能準確反映患者的血糖水平。自行測試血糖的步驟非常簡單：患者只須將一滴血液滴在試紙上，血糖機就能即時讀到血糖度數。血糖測試的次數要視乎患者的病情控制和治療方法。控制良好或病情穩定的患者，可在每週的不同時段作三至四次的血糖測試，時間可為空腹、餐前、睡前或餐後兩小時。

糖尿病評估及併發症檢查

不論你是首次發現患有糖尿病或已有糖尿病多年，亦未必能察覺自己患有糖尿併發症。你需要每年參加全面的糖尿病評估及併發症檢查計劃，由糖尿病專科醫生、眼科醫生、足部治療師、營養師及糖尿專科護士利用一系列的先進儀器，詳細檢查你的足部、足部神經、視力、視網膜、血脂、尿液微白蛋白含量、糖化血色素、心臟功能等，以便及早發現各種可能於早期出現的併發症。糖尿專科醫生會與你回顧過去一年整體血糖及其他相關疾病（血脂、血壓等）的控制，適當地調整藥物或擬訂新的治療計劃。糖尿專科護士及營養師亦會灌輸有關糖尿病自我照顧能力的知識，溫故知新。醫生會根據有關結果將你轉介至合適的專科醫生（如心臟科、眼科、腎科等），作進一步之治療或跟進，以便及早預防或控制併發症。

糖尿病評估及併發症檢查計劃

病歷及身體檢查：

- 糖尿病專科醫生替患者作詳細檢查

化驗室檢查：

- 血球檢查(Complete Blood Picture)
- 空腹血糖(Fasting Blood Glucose)及糖化血色素(HbA1c)
- 腎功能：尿素(Urea)、肌酸酐(Creatinine)、鈉(Na)、鉀(K)
- 肝功能：總及直接膽紅素(Total and Direct Bilirubin)、谷草轉氨酶(AST)、谷丙轉氨酶(ALT)、鹼性磷酸酶(Alkaline Phosphatase)、丙種谷氨酰轉肽酶(Gamma GT)
- 空腹血脂：總膽固醇(Total Cholesterol)、三酸甘油脂(Triglycerides)、高密度(HDL-C)及低密度脂蛋白膽固醇(LDL-C)
- 甲狀腺功能：促甲狀腺激素(TSH)
- 尿液常規(Urine Routine)及尿液微白蛋白(Urine Microalbumin)

糖尿病控制的評估：

- 自我血糖監察記錄
- 低血糖記錄
- 糖化血色素報告

眼部檢查：

- 眼科醫生替患者作全面檢查



心臟檢查：

- 分析引致心臟病的危險因素
- 運動壓力測試



足部治療師進行足部檢查：

- 一般檢查
- 多普勒超音波足部血液循環檢查
- 十克單絲足部感覺神經測試
- 震動感知覺最低極測試



腎臟檢查：

- 肌酸酐水平及尿液微型白蛋白
- 24小時尿液蛋白質總排量及肌酸酐肅清（由醫生決定）

其他檢查項目：

- 超音波檢查：肝、胰、膽囊、腎
- X光：肺

營養評估及指導：

- 飲食習慣評估
- 營養師專業指導



教育：

- 糖尿病專科醫生建議
- 糖尿專科護士作有關的指導

養和樂胰會

糖尿病患者要有效控制血糖，除有賴各醫護人員灌輸正確的糖尿病知識以外，家人及朋友的支持亦同樣重要。為增強患者彼此及與醫護人員的溝通，讓大家互勵互勉，教學相長，本院特意於二零零五年成立**養和樂胰會**。

養和樂胰會是一個專為糖尿病患者而設的小組活動聯會。本會在二零零七年多次舉辦不同的專題講座、午餐聚會及活動。

樂『胰』樂『廚』新『煮』意烹飪比賽

本會與中電樂廚坊於零七年二月四日合辦名為樂『胰』樂『廚』新『煮』意的烹飪比賽。參加者透過創作和烹調營養均衡、創意與美味俱備的食譜，讓大家共享健康佳餚之餘，更能增進對控制、預防糖尿病及控制體重的認識。



糖尿病併發症預防遊樂日

本會於零七年五月廿六日舉辦「糖尿病併發症預防遊樂日」。一眾醫護人員透過講座及遊戲，旨在灌輸有關糖尿病併發症的知識，教導大眾養成健康的生活習慣、做好個人護理及定期檢查，減低患上糖尿病併發症的風險。



點心茶聚

本會於零七年九月一日舉辦了點心茶聚，席間余思行營養師為會員講解點心換算方法。我們更邀得茶藝樂園創辦人陳國義先生與一眾愛茶人士交流心得，多方面了解中國茶藝優美的一面。



口服降糖藥新知



二型糖尿病的成因，是體內的胰島素分泌不足，或胰島素的功能未能完全發揮，導致肝臟釋放過多葡萄糖或未能在進食後及早將血糖貯存於體內各組織(尤其是肌肉、脂肪組織及肝臟)。藥物治療有助改善內分泌問題。現有的口服糖尿藥大致可分為四大類：

- 一. **胰島素增敏劑**：主要功能是加強胰島素的作用(在藥物協助下，同等份量的胰島素可對身體發揮更大的作用)。常用的有二甲雙胍(Biguanides)及格列酮類藥物(Thiazolidinediones)。
- 二. **刺激胰島素分泌劑**：藥物透過直接刺激胰臟內的 β -細胞，釋放更多胰島素。常用的有磺胺脲素類藥物(Sulfonylureas)。
- 三. **α -糖苷酶抑制劑(α -Glucosidase Inhibitors)**：可減低碳水化合物(即糖份)的消化及吸收速度，從而降低餐後血糖。
- 四. **二肽酶抑制劑(DPP-4 inhibitor, 如Sitagliptin)**：它是一類嶄新的藥物，有助改善二型糖尿病人的血糖控制，能夠促進體內自然的腸促胰島素系統，從而影響胰臟裡的* β -細胞和** α -細胞。

這種全新的藥物只會在血糖升高時發揮功效，增加胰島素分泌和減少胰升糖素的產生，降低出現“低血糖”的機會。此外，二肽酶抑制劑亦可減慢食物從胃部進入小腸的速度，延緩糖份吸收，有助降低血糖。

* β -細胞：負責分泌可降低血糖的胰島素

** α -細胞：負責分泌可升高血糖的胰升糖素(Glucagon)

養和醫院 二零零七年十二月份 醫學 / 健康講座

講題	日期	查詢電話
微創拉面去皺及化妝易容術	3/12/2007 (一)	2935-8866
矯正老花眼手術	4/12/2007 (二)	2835-8899
降血脂飲食	6/12/2007 (四)	2835-8676
睡眠窒息不用愁	6/12/2007 (四)	2835-8607
流鼻血	7/12/2007 (五)	2835-8602
視力矯正新趨向	7、14、21/12/2007 (五)	2835-8899
皮膚激光手術	10/12/2007 (一)	2835-8866
我、我的家人應怎樣面對癌症？	10/12/2007 (一)	2835-8877
婦女遺尿的認識	13/12/2007 (四)	2835-8878
雙眼皮及除眼袋手術	17/12/2007 (一)	2835-8866
常見的婦科腫瘤	20/12/2007 (四)	2835-8878
疤痕治療及兔唇裂顎整形手術	24/12/2007 (一)	2835-8866
解開心搏過速與過慢	28/12/2007 (五)	2835-7899
修身美胸新情報	31/12/2007 (一)	2835-8866

地點：養和醫院李樹培院十一樓護士學校

圖文傳真：2835-5186

時間：下午六時半或七時開始（約1~1.5小時）

網址：www.hksh.com

注意：講座如有取消或更改將不會個別另行通知，請各已報名人士於舉行日前三天致電查詢

費用全免，歡迎各界人士參加



誠徵與醫護有關之作品，例如病人心聲、醫護心聲等，形式不拘，主編有權作修訂及決定是否刊登，請將稿件郵寄養和醫院護理行政部或直接投入醫院大堂意見箱，信封請註明「養和之道」，原稿將不予發還。

謝謝！

如閣下欲繼續收到「養和之道」通訊，請填妥下列表格寄回本院護理行政部，本院將在隨後一年內定期奉上。本港及國內費用全免。如需郵寄往海外，則需付郵費港幣五十元正(一年內郵費)，請隨表格附上劃線支票，抬頭註明『養和醫院』或『HONG KONG SANATORIUM & HOSPITAL』多謝合作！

姓名：_____

地址：_____