

## · 糖尿病的嚴重性 ·

養和醫院糖尿病專科護士李玲兒說，今年世衛的世界衛生日主題是「打敗糖尿病」，近年全球的糖尿病患者數字快速上升，患者亦有年輕化趨勢。

「在一九九〇至二〇一三年間，糖尿病的全球發病率上升達百分之四十五；國際糖尿病聯會估算全球有三億八千七百萬名成人患糖尿病（二十至七十九歲），佔成年人口百分之八點三。在糖尿病患者中，二型糖尿病佔至少九成，當中以四十至五十九歲成年人佔大多數。」李玲兒說。

由於糖尿病病徵不太明顯，很多人不知道自己患病，全球就有一億七千九百萬糖尿病患者未被確診，即兩名患者中，有一人

不知道自己患病。若患者未能及早確診，就無法及早醫治，有機會引發很多併發症。

李玲兒說，全球每七秒鐘就有一人死於與糖尿病相關疾病，糖尿病於二〇一四年導致四百九十萬人死亡。現時香港約有七十萬人患糖尿病；二〇〇六年的一項本地研究估算，每年糖尿病的醫療成本為二十億港元，對政府開支造成沉重負擔。

「糖尿病可以增加各種疾病風險，包括糖尿病眼、心臟病、腦中風、腎衰竭及足部潰爛等，所以大眾絕不應忽視。」李玲兒說。



▶ 糖尿病有機會令足部潰瘍難癒，嚴重的要截肢。

## · 病情控制好 生活更好 ·

糖尿病專科護士劉鎂然說，若懷疑自己是否患上糖尿病，應該先求醫及進行血糖檢驗。當空腹血糖值高於7 mmol/L，或餐後兩小時血糖值高於11.1 mmol/L，可被判斷患上糖尿病。糖尿病是一種代謝失調的慢性疾病，雖然無法根治，但可以控制，就算確診患病後亦可以透過改善生活及藥物控制，減慢病情惡化，甚至令血糖回復正常水平。

劉鎂然舉一名三十餘歲發現病情的女患者為例子，她因口乾、尿頻及體重下降而求醫，發現空腹血糖高達十八點幾，需要服藥控制，再配合營養師指導

飲食，並由糖尿病專科護士教導平日生活注意事項。她乖乖奉行飲食控制、每周最少三次運動及服藥，血糖回復至正常水平，並可以停藥，持續數年，近年因年紀大、新陳代謝開始減慢，才需要再服藥控制。

「糖尿病患者最怕無法根治，要一世服藥，其實如果透過改善生活習慣配合藥物能控制病情，人健康了，精神又好，能控制體重，整體健康及生活質素更勝從前，就可以不需要害怕及過分擔心！」劉鎂然說。

亦有病人覺得服藥是辛苦事，劉說，如果患病後漠視病情，任由糖尿病蠶食身體健康，出現其他併發症時，屆時影響生活或令病人更痛苦。



▶ 血糖控制好，生活更好。

糖尿病是全球性疾病，每年十一月十四日是「世界糖尿病日」，世界衛生組織亦將本年的世界衛生日重點定為「打敗糖尿病」。在香港這個有七十萬名糖尿病人的大都會中，即每十個香港人中有一位是患有糖尿病，我們怎可以掉以輕心，忽視糖尿病？

今期由糖尿病專科護士，為大家講解如何面對這個疾病！

撰文：陳旭英 設計：美術組

李玲兒

劉鎂然

陳瑞琪

養和醫院  
糖尿病專科護士

### ·患病唔使驚 提升生活質素·

有些人感覺糖尿病跟一世，情緒大受困擾。李玲兒說，如有家族病史，應學習接受病情，不應因此而影響心情。「此病不是絕症，可醫治，思想要正面。有藥醫好過無藥醫。」

所以糖尿病專科護士會教導患者如何調節生活，在控制病情時又令自己開心！

陳瑞琪謂：「糖尿病人無須擔心無啖好食，事實是可以享受美食，但要懂得選擇，例如先進食菜讓自己有飽肚感，然後才吃肉及碳水化合物；每餐飯糧要計算，並會教導簡單食物換算，例如這餐吃多了薯仔，就要減少飯量。吃飯後勿坐着看電視，應要活動，可外出散步或逛街購物，將健康思想變成生活習慣，不要認為是負擔。明白糖尿病是生活一部分，如何令自己生活好才是重點！」

糖尿科專科護士陳瑞琪說，病人情緒很重要，有些病人知道患病，初期很不開心，覺得為何自己有糖尿病，憤怒、沮喪、抑鬱等，有些病人在病情控制差時又感沮喪，故護士會盡力支援及幫助舒緩不愉快情緒。因為情緒也能影響血糖指數。



▲ 糖尿病患只要懂得選擇，也可以吃得開心滿足。

◀ 餐後兩小時篤手指驗血糖，便知這一餐吃得好還是差。

### ·健康生活小貼士·

以下是糖尿病專科護士教大家的生活小貼士：

**1** 保持理想血糖水平，即餐前血糖4.0-6.0mmol/L，餐後兩小時血糖少於8mmol/L。

餐前及餐後血糖值			
血糖值 (mmol/L)	理想	普通	欠佳
餐前	4-6	>6-10	>10
餐後2小時	5-8	>8-12	>12

**2** 教導如何服用藥物，解釋藥物如何發揮功能，有沒有副作用，若此藥會引致低血糖，應餐後服。



▶ 護士會教導病人適當時間服用藥物。

**3** 提醒要均衡飲食，少吃多餐，兩餐之間不應相隔太長時間，及減少進食升糖指數 (GI) 高的食物，避免血糖大波幅。

**4** 運動有助控制病情，按照自己的情況，選擇適合的運動、運動強度、每次運動時間等。部分長者晚上不外出，就早上做運動；上班族可爭取午飯後散步當運動。

**5** 學懂如何處理低血糖情況，例如平日要隨身帶糖果、餅乾，需要時進食。



**6** 定下容易達到的減體重目標，以每個月減兩磅，循序漸進達到理想體重。

**7** 注意足部護理，如何剪甲，選擇適合鞋襪。喜歡熱水浸腳的患者，要注意水溫不應太高，首先可用手肘測試水的溫度，每次不可浸超過五分鐘。

**8** 足部要潤膚，避免皮膚龜裂出現傷口，引致發炎潰爛。磨走足部死皮時要用幼沙挫，並要濕水磨。



▶ 滋潤足部可避免皮膚破裂。如磨死皮需要濕磨。

**9** 定期量血壓，理想血壓應保持在上壓130 mmHg，下壓80 mmHG以下。

**10** 保持理想膽固醇、三酸甘油脂水平，並定期驗小便，監察是否有蛋白尿。

▲ 應隨身攜帶糖果和小餅乾，避免血糖過低暈眩。



▲ 糖尿病人要因應病情篤手指驗血糖，就算病情控制理想，每周最少三至四次驗血糖，當中應包括餐前及餐後的檢測結果。