

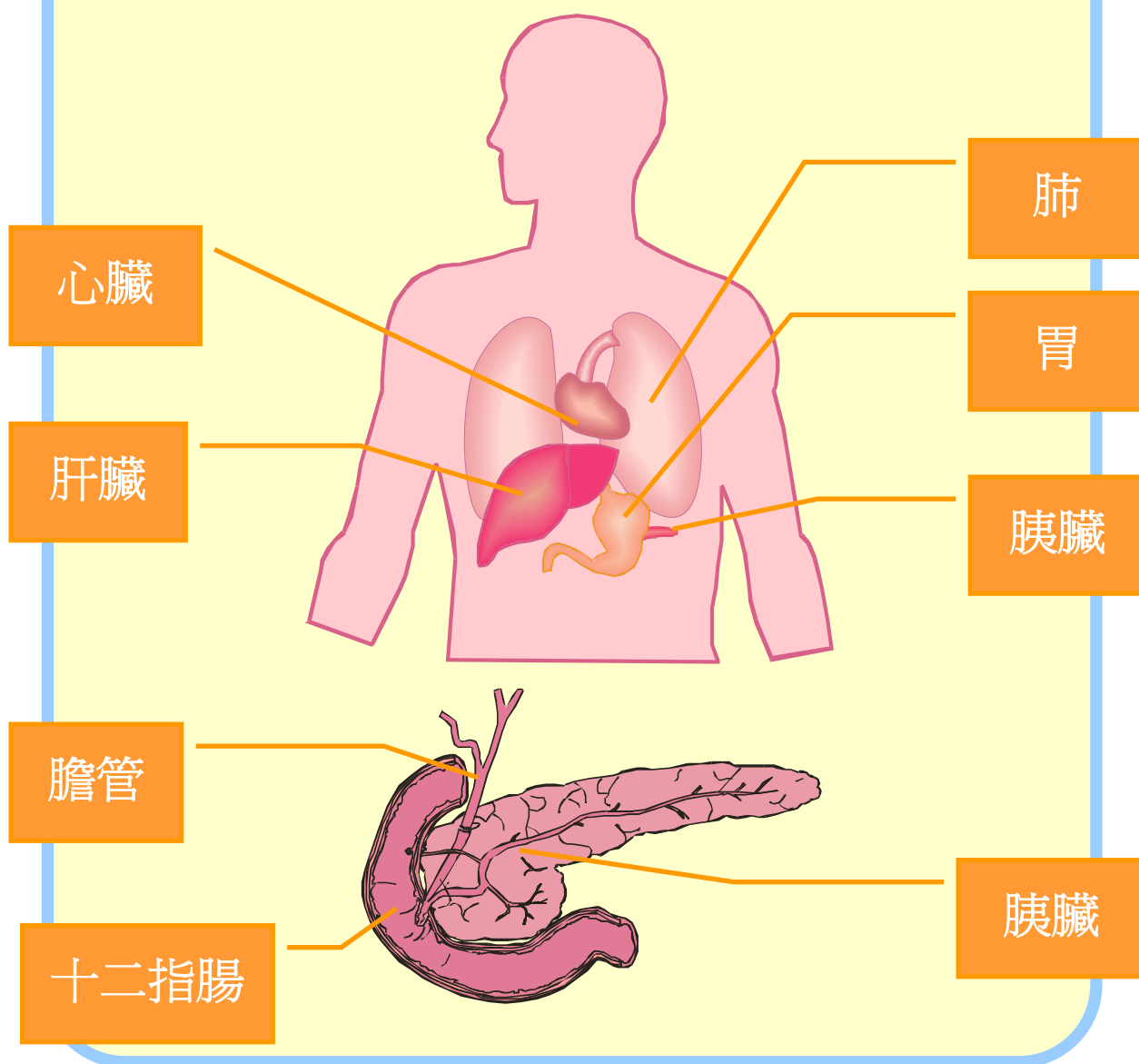
認識 糖尿病

目錄

甚麼是糖尿病	2
糖尿病的種類	3
那些人易患上糖尿病	4
糖尿病的徵狀	5
急性糖尿病併發症	6
慢性糖尿病併發症	9
糖尿病患者重要紀錄	10
糖尿病治療基本法則	11
胰島素注射劑	13
口服降糖藥	14
使用降血糖藥須知	15
基本飲食原則	16
糖尿病與運動	17
自我監測血糖 / 尿糖	18
尿糖 / 血糖及飲食記錄表	20
糖尿病患者其他注意事項	21
健康生活模式	23
將糖尿病轉化為生命的動力	24

甚麼是糖尿病

胰島素是由胰臟分泌出來的荷爾蒙，作用是控制身體的血糖值，當胰臟的胰島素分泌不足或胰島素不能發揮功能時，血液內的葡萄糖糖分便不能夠轉化成人體所需的能量，導致血糖增加，過多的糖分便會經由尿液排出體外，出現糖尿。



糖尿病的種類

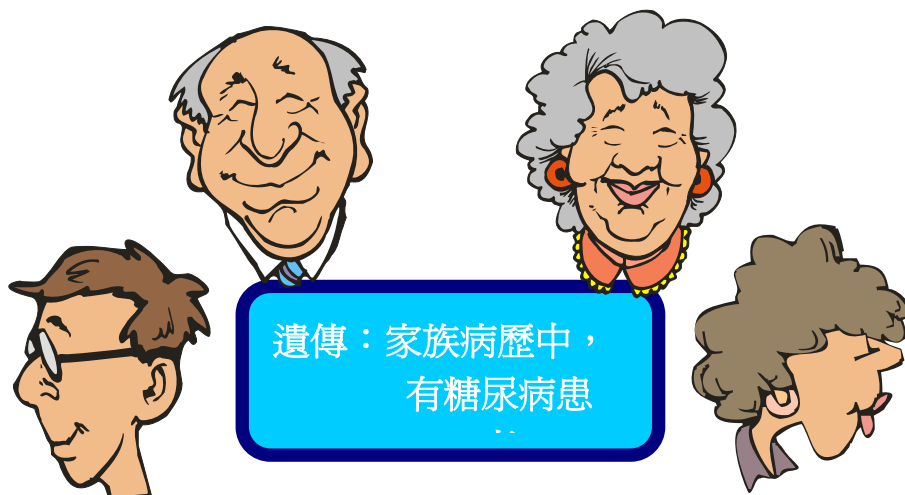
糖尿病第一型

亦稱為胰島素倚賴型，病因是胰臟內製造胰島素的細胞遭受破壞，不能製造胰島素。原因與遺傳、自生免疫力系統出現毛病或環境因素有關。

糖尿病第二型

亦稱非胰島素依賴型，體內的胰島素分泌正常或相對減少，但胰島素不能發揮功能，病因是身體對胰島素產生抗拒性。原因與遺傳、不良飲食習慣、體形肥胖或缺乏運動有關。

那些人易患上糖尿病



缺乏運動



肥胖



中年過後



曾有妊娠性糖尿病
病史或曾生過巨
嬰(超過四公斤)
的女士

糖尿病的徵狀



劇渴



食量增大
體重減輕



多尿或小便頻密

容易疲倦



傷口容易發炎，
不易癒合



皮膚或陰部發癢



視力模糊

急性糖尿病併發症

血糖過高

徵狀：



呼吸快而深



嚴重劇渴



噁心、嘔吐



神智不清或昏迷

原因：

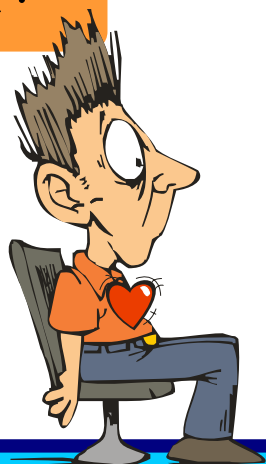
1. 未經治療的糖尿病患者
2. 忘了服用糖尿藥物
3. 在幾個小時前吃得太多
4. 嚴重疾病

若發現血糖或尿糖過高或身體不適，請馬上看醫生！

急性糖尿病發症

血糖過低

徵狀：



心跳加速



嚴重饑餓很想吃東西



發抖、冒冷汗



神智不清、昏迷

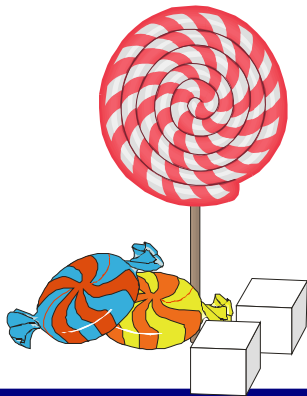
原因：

1. 過量使用降血糖藥物
2. 使用降血糖藥後，忘記進食
3. 進食分量過少
4. 運動過量

急性糖尿病併發症

處理方法

請速進食



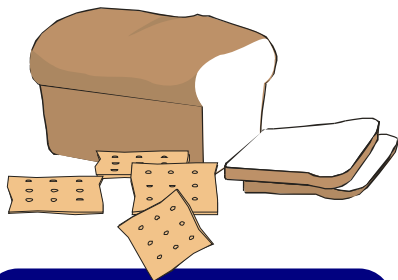
方糖或糖果 1-2 粒

或



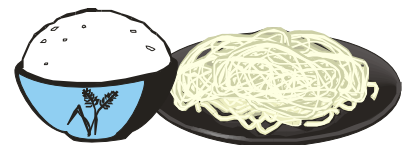
果汁或汽水 1/3 杯

加



小食：如麵包 1-2 片
或餅乾 4 塊

或

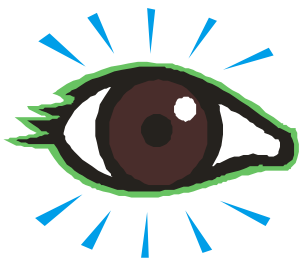


飯或粉麵一小碗

如患者昏迷時，不要給他進食任何食物或飲品，應將患者側臥，保持氣道暢通，並從速送院救治。

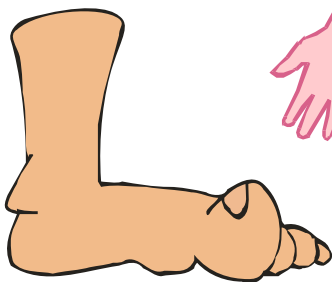
慢性糖尿病併發症

糖尿病控制不當，血糖長期過高，能嚴重損壞血管和神經系統，令體內器官壞死，喪失功能，引致以下併發症：

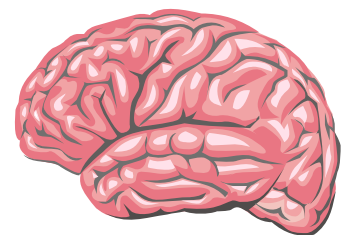


失明

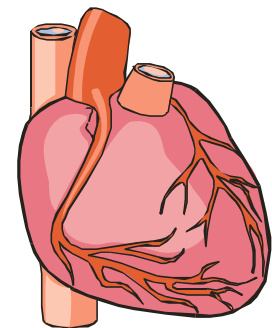
- 視網膜病變
- 白內障
- 青光眼



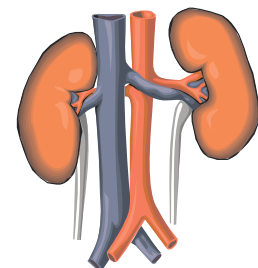
- 足部循環及神經系統病變
- 感染
- 潰瘍和壞疽
- 嚴重者會導致截足



中風



心臟病



感染、腎衰竭

糖尿病患者重要紀錄

糖尿病人有低血糖或高血糖昏迷及其他併發症的危險，故必須隨身帶備重要記錄，使救護員能迅速知道你的病歷及其他重要資料。

衛生署診所
糖尿病人卡

姓名： _____ 電話： _____

親人姓名： _____ 關係： _____ 急電： _____

藥物名稱	劑量	服用時間/次數

我有糖尿病

- 如果發現我神智不清、皮膚濕冷、手顫，我可能是有低血糖反應
- 如果我能吞嚥
 - 請給我一杯含糖飲品或1/3罐汽水
 - 15分鐘內仍沒有好轉，請送我到就近醫院急症室，並代通知親人
- 如果我已經昏迷
 - 請立刻送我到就近醫院急症室，並代通知親人

糖尿病治療基本法則

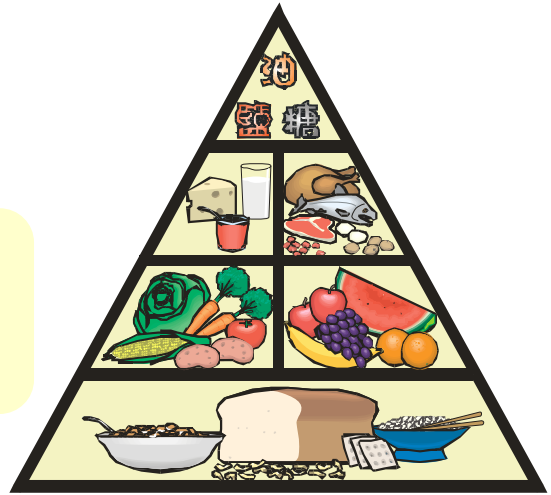
糖尿病是一種慢性疾病，不能根治，但可以透過藥物及建立良好生活習慣去控制體內血糖值，使之維持正常水平，減少因體內血糖過高而造成的嚴重併發症。

糖尿病所引發的急性及慢性併發症是相當嚴重及可怕，不但大大減低生活質素，嚴重的更可致命。故此，糖尿病人必須與醫護人員合作。妥善控制糖尿病能減低併發症發生的機會，患者亦能過著正常健康的生活。

糖尿病治療基本法則

飲食調節

由營養師與病人共同訂立一個切合身體所需要及接受的均衡飲食餐單



健康生活模式

適當持之以恆的運動

藥物治療

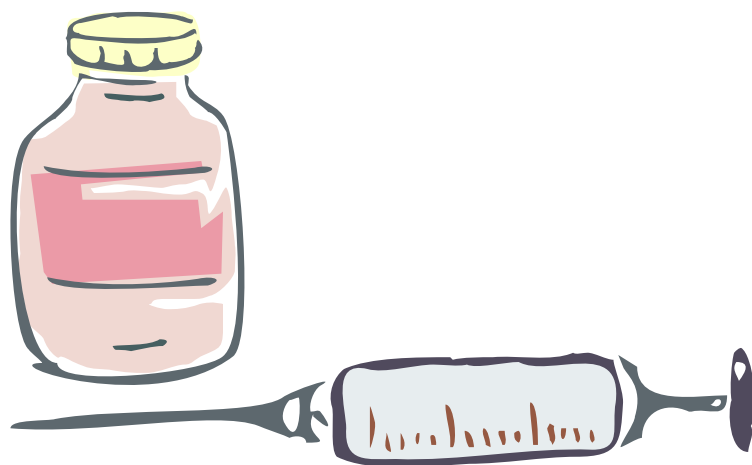
(醫生按病情需要而處方)
口服降糖藥或注射胰島素



胰島素注射劑

胰島素是一種蛋白質，其功效會被腸胃的消化液破壞，所以必須注射，不能口服。

胰島素按其作用時間的長短性可分為短效、中效和長效三類型，各有所長，加以配合，能有效地控體內血糖水平。



口服降血糖藥

- 1) 磺脲類 (Sulphonylureas)
e.g. Glibenclamide
- 2) 雙胍類 (Biguanides)
e.g. Metformin
- 3) α -葡萄糖甘酶抑制劑
(α -Glucosidase Inhibitors)
e.g. Acarbose
- 4) 格列酮類 (Glitazones)
e.g. Avandia (Rosiglitazone)



藥物副作用：

起初服食降血糖藥，可能會有以下短暫性的反應，當身體適應一段時間後，以下情況會逐漸消失，若情況持續或趨嚴重，請即找醫生診治。



肚瀉



作嘔



頭暈



潮紅



頭痛

使用降血糖藥須知



(一) 要按醫生的指示服藥或注射，並要注意飲食要定時定量。



(二) 如需服食其他藥物，要告訴醫生。

尿糖/血糖及飲食記錄表

日期	星期	尿糖 / 血糖記錄				飲食記錄	
		早晨		午飯		早	午
		前	後	前	後		



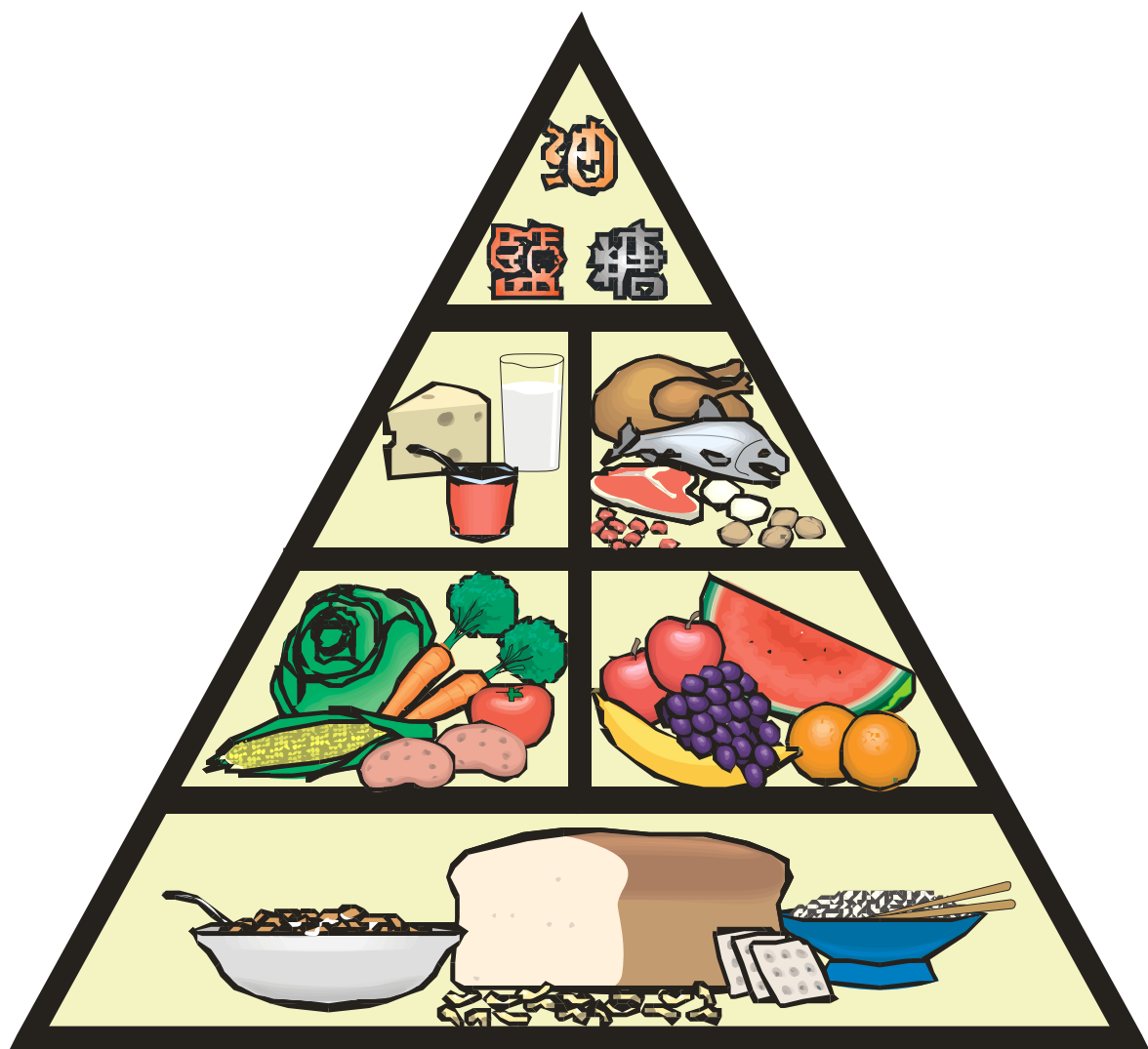
(三) 若有低血糖徵狀出現時，可進食飲品或食物，如果汁、蜜糖和葡萄糖等。並要將次數及時間記錄下來，覆診時告訴醫生，以便調校藥量。



(四) 若神智不清或昏迷，應送患者往急症室求醫。

基本飲食原則

- (1) 均衡飲食
- (2) 飲食定時、定量、少吃多餐
- (3) 少吃高糖份、高膽固醇及高脂肪食物
- (4) 多吃高纖維食物
- (5) 每天應喝 6 至 8 杯水



糖尿病與運動

益處：

- 控制體重
- 更有效控制血糖



注意事項：

- 按個人能力選擇一些帶氧性運動，如：步行、踏單車、游泳等。
- 保持規律性，持之以恆。
- 運動前後要作適量的熱身及舒展動作，防止受傷。
- 留意身體的反應，如有不適，應立刻停止運動。
- 帶備易吸收的糖類食品(糖果、方糖)，以應付低血糖時需要。
- 隨身攜帶醫療記錄卡。

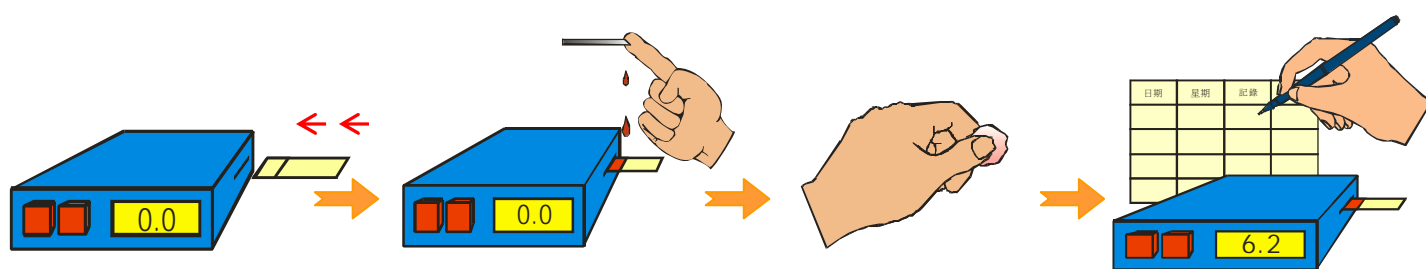


自我監察血糖/尿糖

要成功控制糖尿病，患者的積極參與是十分重要的，因此，自我定期監察及記錄血糖或尿糖，不但可幫助自己了解和掌握飲食調節，更可供醫生參考和了解病情，方便調校糖尿藥的分量。

血糖測試

自我監察血糖方法簡單，只須將患者的一滴血液滴在試紙上，透過血糖機，便能知道患者當時的血糖水平，比驗尿準確。



1. 把血糖試紙插入血糖機

2. 利用指定的利器，從手指中滴出一滴血於驗血糖的試紙上

3. 用清潔棉拭去手上血液並按緊止血

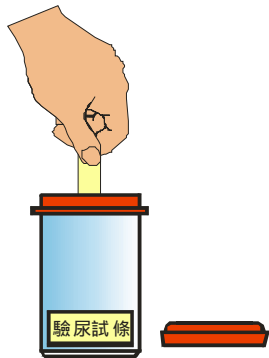
4. 讀取及記錄結果

自我監察血糖/尿糖

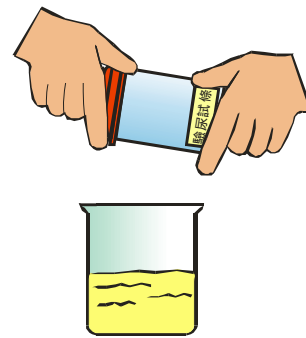
尿糖測試

正常情況下，尿液不含糖分，但當血糖濃度超過腎臟能吸收的極限時，糖分便會從尿液中溢出。

方法：測試早上起床的第二次及飯後二小時的小便



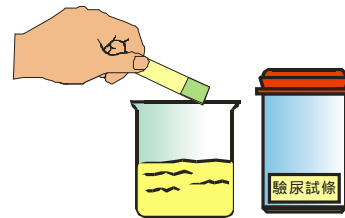
1. 從瓶中取出一枝驗尿試條以便應用



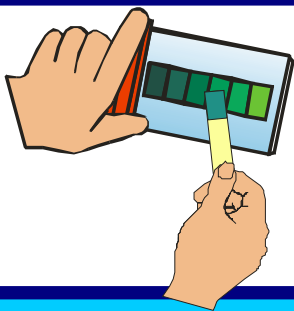
2. 然後立即扭緊瓶蓋



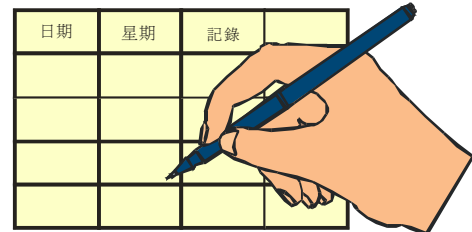
3. 將驗尿試條之試驗部分浸入小便後馬上取出



4. 把試條之邊緣置於盛尿器皿，使過多之小便流去



5. 試條从小便中取出後，按瓶上指示時間，把試條之試驗部分放近瓶上之顏色表，比對顏色變化



6. 記錄驗尿結果

尿糖/血糖及飲食記錄表

日期	星期	尿糖 / 血糖記錄						飲食記錄			
		早餐		午餐		晚餐		早	午	晚	其他小食
		前	後	前	後	前	後				

糖尿病患者其他注意事項

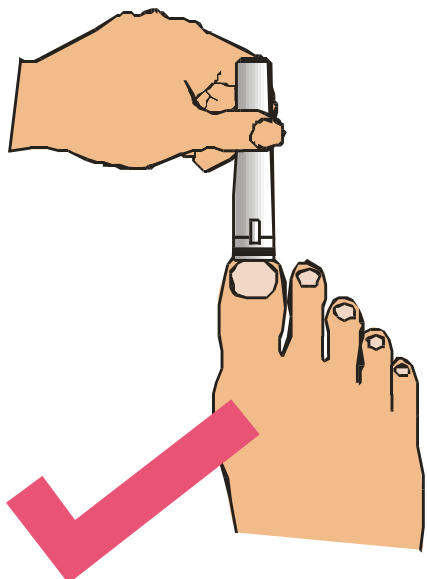
足部護理



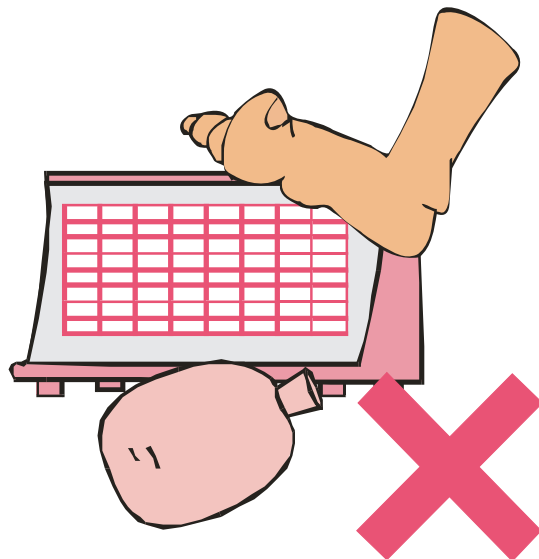
每日洗淨腳後，要保持趾縫乾爽，有需要時，可塗上潤膚膏，以保持皮膚潤滑。



小心檢查足部，以便及早發現足部的損傷、水泡及厚繭等情況的出現。



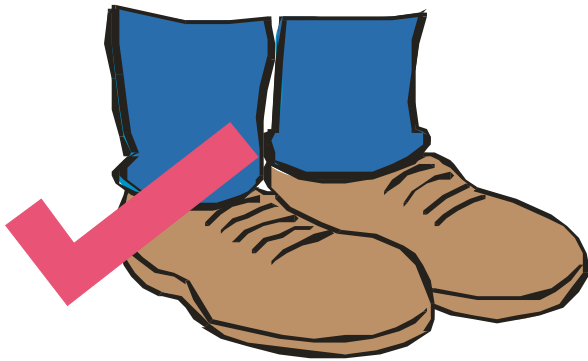
小心修剪腳甲，並盡量平剪，以免造成傷口，引起發炎。



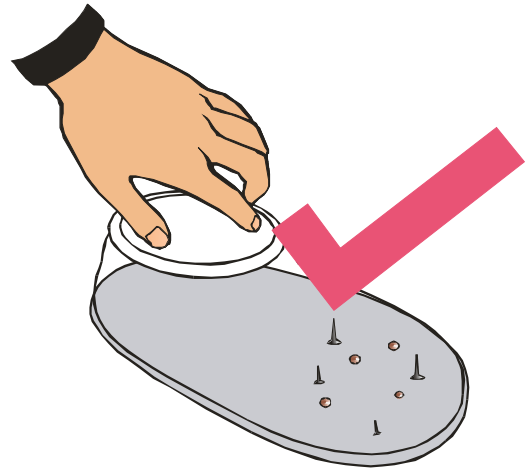
不可用熱水泡腳，及避免用熱水袋或暖爐暖腳。

糖尿病患者其他注意事項

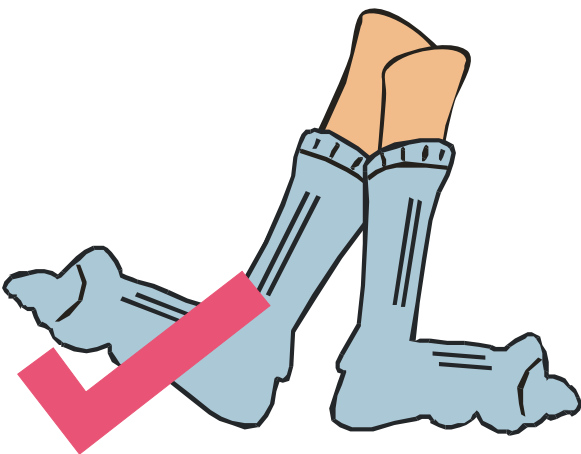
穿鞋襪的要點



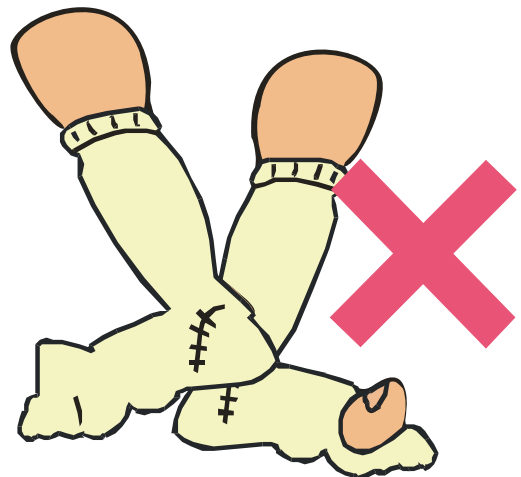
鞋的尺碼要適中，以免腳趾受擠壓而形成水泡及厚繭。



穿鞋前，要檢查鞋內有沒有沙石雜物，以免腳部因感覺遲緩，而被沙石雜物弄傷腳部。



選擇穿著棉質襪，並要每天更換，襪頭不宜太緊，以免影響血液循環。



不可穿破爛的襪，以免被破口套著腳趾，而影響血液循環，破爛的襪亦不宜修補，以免縫口摩擦，弄傷腳部皮膚。

健康生活模式



糖尿病患者加強認識糖尿病的成因、藥物治療、掌握調節飲食的要點及方法，並配合適量的運動，就能有效地控制病情。不過，若再加上健康生活模式，就更能促進個人整體的健康。

所謂健康生活模式，其實是包括均衡飲食、注意生活常規、充足的休息及睡眠、配合恆常運動，不吸煙或飲酒，還要注意個人衛生，並保持健康的心理狀況

將糖尿病轉化為生命的動力

- (一) 與醫護人員攜手合作，積極面對糖尿病
- (二) 接受不能改變的事實
- (三) 開拓生活圈子，與病友互相認識及分享生活中的苦與樂
- (四) 發展良好的人際關係
- (五) 保持良好的自我形象
- (六) 保持心情愉快，情緒穩定