



糖尿病的併發症

糖尿病的併發症可分為急性及慢性兩類。最常見的急性併發症是因血糖過高或過低引致，嚴重的可導致昏迷。

慢性併發症主要是由於糖尿病引起血管病變，令器官出現問題，如冠心病、高血壓、腎衰竭、白內障等。嚴重的可導致失明、中風、組織壞死或要截肢等。



糖尿病的治療

糖尿病治療的三大方面：控制飲食、適量運動及藥物治療。

不同的藥物和藥量會因應患者的糖尿病類型發病情而定。藥物治療主要分為口服降血糖藥及注射胰島素兩種。然而這兩種藥的功效主要是控制血糖，而非治療糖尿病，因此控制飲食及做適量運動是治療糖尿病不可缺乏的。



預防糖尿病

全球3.47億²人患有糖尿病。世界衛生組織預測，2030年糖尿病將成為第七位主要死因。要預防糖尿病，應保持適當體重、均衡飲食、定期運動、不吸煙、不酗酒，建立一套健康的生活模式，才是有效的預防方法。

糖尿病的飲食原則

適當的飲食調節有助糖尿病患者控制病情、預防或延緩併發症。糖尿病患者的健康飲食原則：

1. **定時定量進食**：避免過飢或過飽，少吃多餐。
2. **維持均衡及多元化飲食**：適量地進食五穀類食物、蔬菜、水果、肉類及奶類食品，減少進食高脂肪、高糖份和高鹽份食物。
3. **多吃含高纖維素的食物**：高纖維素食物包括麥皮、麥包、蔬菜及水果等。
4. **選用健康煮食方法**：採用白灼、清蒸、焗、燉、焗和少油快炒，避免煎或炸。
5. **適量進食含醣質的食物**：含醣質的食物如澱粉質、果糖及乳糖都必須適量地進食，以維持血糖穩定。



此小冊子內容只供參考

並不能視作醫療意見

任何健康問題應諮詢專業的醫護人員



新堡華人社區中心
Newport Chinese Community Centre
Charity Number: 1101922

Locke Street Dance Hall, Queens Hill,
Newport, South Wales
NP20 5HL

Telephone number : 01633-840318

E-mail : newportccc@gmail.com

參考資料：

- A. 香港特別行政區政府－衛生署 長者健康服務網站
<http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/health/info/healthproblems/diabetes.htm>
- B. Chronic-Disease-Management.com 認識糖尿病
http://diabetes.chronic-disease-management.com/diabetes_basics.htm

新堡華人社區中心
Newport Chinese Community Centre

糖尿病



Diabetes





何謂糖尿病?

糖尿病是一種因缺乏胰島素、或身體對胰島素的反應減低而引致血糖水平上升的慢性疾病。胰島素是由胰臟分泌的荷爾蒙，能控制血糖平衡。當血糖水平高於腎臟的負荷時，血液中的糖份便會經由尿液排出，故稱為糖尿病。

糖尿病會增加患腦血管疾病、心臟病、足部壞疽、視網膜病、高血壓、腎病及神經系統疾病的機會。

病徵?



糖尿病一般並沒有明顯徵狀，此病可在驗血時透過量度血糖水平而被診斷出來。患者隨著病情發展會出現各種徵狀或併發症，一般常見的糖尿病病徵包括：

- 尿量增多及頻密
- 經常口渴
- 容易疲倦
- 體重下降
- 視力模糊
- 皮膚及陰部痕癢
- 傷口不易癒合



糖尿病四大類

一型糖尿病

一型糖尿病是由於分泌胰島素的細胞病變，以致患者嚴重缺乏胰島素。患者多為年青人，約有5—10%¹的糖尿病患者屬於一型糖尿病。



二型糖尿病

二型糖尿病是由於胰島素分泌不足或身體無法有效地使用胰島素。二型糖尿病是糖尿病中最常見的類型，患者中有90%²屬於二型糖尿病。病因主要是體重過重和缺乏運動所致。



妊娠性糖尿病

患者於懷孕期間出現血糖過高的症狀，產後回復正常，但日後有較大的機會患上糖尿病。



繼發性糖尿病

有特殊病因(如腮腺炎、慢性胰臟炎或長期服用類固醇等)而引發的糖尿病。

資料來源:

- 1 香港特別行政區政府 - 衛生署 長者健康服務網站
<http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/healthinfo/healthproblems/diabetes.htm>
- 2 WHO - Media Centre Diabetes
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/zh/index.html>



糖尿病診斷標準

根據2012年美國糖尿病協會(ADA)發佈的糖尿病診療標準，正常(無懷孕)成人的血糖水平:

- 空腹*血糖是低於100 mg/dL³ (毫克/分升)
[*空腹定義為禁食8小時以上]
- 飯後兩小時血糖是低於140 mg/dL³

若出現以下任何一類情況，就可以診斷為糖尿病：



1. 空腹血糖高於126 mg/dL³
2. 葡萄糖耐量測試(GTT)中，口服75克葡萄糖兩小時後，血糖高於200 mg/dL³
3. 有高血糖的典型症狀，隨機血糖(無論空腹與否)高於200 mg/dL³
4. 糖化血紅蛋白(A1C)在6.5%³或以上

然而，人體血糖水平介乎正常與糖尿病之間的一個中間狀態，被定義為空腹血糖異常或葡萄糖耐量異常，亦稱為糖尿病前期。研究發現糖尿病前期人士患心血管疾病的機會比正常人高。

- 空腹血糖異常: 血糖於100 - 125 mg/dL³
- 葡萄糖耐量異常: 血糖於140 - 199 mg/dL³



資料來源:

- 3 美國糖尿病協會(ADA) - 糖尿病診療標準2012
http://www.cdschina.org/x_uploadfiles/ADA2012guideline.pdf