

世界糖尿病日 齊來關注健康

14TH
NOVEMBER

今日是一年一度的「世界糖尿病日」，亦都是目前全球最大的糖尿病宣傳活動。而活動每年聚焦一個特定主題，如2021至2023年，「世界糖尿病日」就以「讓糖尿病患者獲得護理」為題。本文特此整理糖尿病患者應當獲得的健康飲食、預防方法和日常檢測和管理血糖等資訊，無論是患者與否，都可保障自己的健康。

什麼是糖尿病？

糖尿病是一種因缺乏胰島素、身體對胰島素的反應減低或同時因為這兩種情況而引致血糖水平上升的慢性疾病。糖尿病可按其成因及病徵主要分為三類：一型糖尿病（只有少量或完全沒有胰島素分泌）、二型糖尿病（胰島素的分泌會減少，而身體的細胞亦減低對胰島素的反應），以及妊娠期糖尿病（在懷孕時才會出現的暫時情況）。

高危因素

糖尿病的高危因素包括年老、肥胖、家族遺傳和缺乏體能活動等。此外，一些疾病如心血管病及代謝綜合症亦會增加患上糖尿病的機會。

病徵

糖尿病患者一般並無明顯徵狀。此病可在檢查身體時透過檢驗空腹血糖水平而診斷出來。糖尿病患者隨着病情發展會出現各種徵狀或併發症。當中可能出現的徵狀包括口渴、尿量增多、食量增加、體重減輕、身體疲倦、傷口經久不癒和出現持續或重複的感染。

會引致什麼併發症？

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

預防方法

要預防糖尿病，市民應保持適當體重和腰圍、均衡飲食、定期做體能活動和遠離煙酒。糖尿病患者應遵從醫囑控制血糖以預防併發症。

檢測方法

1. **血糖測試：**無須禁食，抽血驗血液中的葡萄糖水平。

2. **空腹血糖測試：**午夜後禁食，於翌日早晨抽血驗血糖。

3. **口服葡萄糖耐量測試：**抽血驗空腹血糖後，病人飲用75克葡萄糖，2小時後再抽血檢驗，觀察血糖的升降情況。

4. **智能手機血糖檢測：**國際藥廠已成功開發「不用篤手指測血糖」的掃描式葡萄糖監測系統，只需將貼片貼在手臂上，便可連續14天不間斷的檢測身體的血糖數值。同時配合藥廠開發的手機專用App，可以讓患者掃描血糖之後，迅速得知患者血糖波動的訊息，更好的幫助患者管理血糖。



■智能手機檢測測血糖系統，配合專用App可有效管理血糖。
網上圖片

常見謬誤

只有攝取過多糖分的人才會患上糖尿病？

事實：糖尿病主要的成因是胰島素分泌不足，或對胰島素產生抗拒，使身體不能有效攝取和使用葡萄糖，引致血液內的糖分過高。在進食方面，其實除了糖分，身體也會從蛋白質、脂肪等攝取卡路里。而過量攝取卡路里會導致過重或肥胖，從而增加患上糖尿病的風險。因此，均衡飲食和理想的熱量控制十分重要。

如果開始服用糖尿藥，便需要服用一輩子？

事實：糖尿病是一種慢性疾病，通常單靠飲食或運動是很難把血糖控制於理想的水平，多需要同時使用藥物治療，以達到最佳的效果。相反，若不依照醫生的建議進行持續治療，會增加出現糖尿病併發症的風險。

注射胰島素代表我的糖尿病已到了末期？

事實：其實胰島素並非嚴重糖尿病專有的治療方式，相反，個別患者在診斷初期已適宜使用胰島素。醫生會根據患者的病情需要處方適當的口服降糖藥或胰島素，又或是兩者混合使用，以達至最佳的控糖效果。

糖尿病人只能進食特別糖尿病餐？

事實：劃一的「特別」糖尿病餐並不存在。糖尿病人應奉行健康飲食金字塔的飲食原則，並以均衡飲食、定時定量，和理想攝取熱量的控制為目標。由於每位糖尿病人所需的營養和分量不同，生活習慣也不同，因此各人適宜按照自己的健康和所需，訂立適合自己的餐單。

有糖尿病可以做運動嗎？

事實：恒常體能活動對治療糖尿病非常重要。建議糖尿病患者每星期進行150分鐘中等強度或75分鐘劇烈強度帶氧體能活動，以及每周至少2天（非連續的2天）進行肌肉強化活動。在開展運動計劃前，應徵詢醫生意見。

人工甜味劑會危害糖尿病患者？

事實：人工甜味劑比一般糖的甜度高很多，只需要很少的分量就能達到與糖相同的甜度，因此可減低從糖所吸收的卡路里。

飲食禁忌

五穀類：

白飯、白麵包、蛋糕、白麵、牛角包、糕餅類

肉類：

加工肉製品（例如腸仔、煙肉及午餐肉）、紅肉（例如牛肉、豬肉及羊肉）、未去皮的家禽肉類。

零食：

薯片、朱古力、糖果

蔬菜：

粟米、薯仔、南瓜、蔬菜汁

水果：

主要是含糖量高的水果，例如橙、菠蘿、芒果、荔枝、提子、無花果