

# 糖尿病人自保招數

糖尿病(Diabetes Mellitus)是相當常見的慢性病，成因複雜，包括先天和後天因素。到目前為止，此病尚無方法根治，因此，若證實患病，必須小心護理以防併發症。今期為讀者介紹何謂糖尿病和一些護理技巧。

## 糖尿病分兩型

簡單而言，糖尿病人由於胰島素(Insulin)分泌不足或胰島素受體失效，以致身體的碳水化合物新陳代謝出問題，無法把體內的葡萄糖轉化，血液內糖分濃度升高，最後隨尿液排出。

一型亦稱胰島素倚賴型(Insulin Dependent Diabetes Mellitus，簡稱IDDM)，患者的胰臟不能製造胰島素來控制血糖水平。此型屬遺傳性機會較大，有相關基因缺陷者一般在青少年期已開始發病，其他因素包括免疫系統毛病或不明的環境因素。

二型亦稱為非胰島素倚賴型(Non-Insulin Dependent Diabetes Mellitus，簡稱NIDDM)，是較常見的類型，患者胰島素分泌量正常，但身體細胞對胰島素無反應，可能與體形肥胖、缺乏運動、過量飲食或遺傳有關。

## 遺傳和肥胖是主因

無論一型或二型，遺傳因素都有影響，若家族有此病病歷，患病機會較高。

肥胖是另一主要因素，特別是體形屬中央肥胖(Central Obesity)，即擁有大肚腩者，如果缺乏運動，患病機會較高。

年齡也有影響，中年過後尤其要注意飲食和運動，預防因肥胖引致糖尿病。

## 孕婦須注意 妊娠性糖尿病

部分婦女可能在懷孕期間患上妊

娠性糖尿病(Gestational Diabetes)，年紀較大(35歲以上)、肥胖、家族有糖尿病史、曾產巨嬰的孕婦，患上的機會較高。此病可在產後痊癒，但有關婦女其後患上糖尿病的機會也較高。由於避孕丸內的荷爾蒙會影響胰島素功能，因此，曾患妊娠性糖尿病的婦女，應選擇其他方法避孕。

## 糖尿病的常見病徵

糖尿病是一種慢性病，病況會逐步發展，患病初期未必有明顯的徵狀。較常見的病徵為：

- 小便頻密，常感到口渴
- 容易肚餓，食量亦增加，但體重卻下降
- 容易疲倦
- 皮膚及陰部痕癢，傷口容易發炎，而且長期不能癒合
- 視力模糊

## 糖尿病的常見併發症

若血糖長期處於高水平，糖尿病患者身體組織結構會受影響而逐漸改變，因而引起各種併發症，較常見的有以下幾種：

- 泌尿系統：尿道感染、蛋白尿、腎臟衰竭
- 循環系統：血管病變、冠狀動脈阻塞、心肌梗塞、心臟衰竭、心律不正
- 神經系統：神經病變、腦充血、中風、癱瘓
- 視覺系統：白內障、視網膜病變

- 四肢：肢體麻痺、足部容易受感染而發炎，演變成潰瘍，最終要切除壞死部分

## 適當飲食控制 血糖水平

糖尿病患者須注意飲食，應定時定量攝取均衡而足夠的營養，維持理想的體重和血糖水平。選擇食物時，可先考慮高纖維的食物，避免吃太多高糖、高澱粉質和高脂肪的食物。如有需要，應請教專業醫護人員和營養師。

為防在戶外活動時因血糖水平過低而休克，患者可隨身帶備糖果或餅乾，需要時進食。

## 適量運動控制體重

足夠的運動有助糖尿病患者消耗熱量，幫助控制體重，兼且可鍛練身體機能和改善細胞對胰島素的反應，可延緩出現併發症。不過，由於運動可令血糖水平降低，做運動切忌過量，而且應選擇正餐後一至兩小時做運動，以免血糖水平過低而休克。做運動時最好有人陪伴，發生事故亦有人協助。

## 小心護理足部防潰瘍

足部因感染而發炎甚至潰瘍，是常發生的併發症。情況嚴重者需要切除壞死部分，以防蔓延上腿部等較高位置。糖尿病患者最好養成每天



可隨身帶備糖果或餅乾，在血糖低時食用



應選擇柔軟的鞋及必須穿上襪子

## 使用小型血糖計自我監察

市面有一些小型血糖計出售，協助糖尿病患者監察血糖變化，以調節食量、運動量和服藥分量。不過小型血糖計絕不能代替專業醫護人員和化驗所的詳細檢查，患者應按時預約覆診。



### 操作步驟

血糖計的主要操作步驟如下：把全新的採血針放進採血筆內，然後用來刺手指，滴血在試紙上，把試紙放進血糖計，稍等一會就可得出血糖讀數。不同型號血糖計的用法可能有少許差異，須留意說明書的指示。

血糖計和試紙均有特定的編碼，兩者須相配才能測出正確讀數，使用前應先核對清楚。每當對讀數準確性有懷疑或使用新批號的試紙，可採用操作檢查條及對照液進行校正，並測試一下試紙和血糖計是否正常。

### 讀數或異於化驗所

小型血糖計所檢測的都是全血，跟化驗所檢驗的血漿不同，血糖讀數可能較低，消費者可留意說明書有否提及讀數有否經過血漿校正，以達到較接近化驗所的讀數。

### 注意衛生

試紙上的化學物容易受環境變化影響，避免存放在高溫、日曬、潮濕或污穢的環境，但亦毋須冷藏。使用前應留意是否已屆有效期限。

若血糖計積聚污物，會影響檢驗結

果，應根據說明書的方法，定期清潔。

為免血液傳播疾病，不應重用或與別人共用採血針，用過的採血針應小心包裹好才棄置，以免傷及清理垃圾的人士。

### 記下讀數監察病情

準備記事簿，記錄每次檢驗的日期和血糖讀數，及其他有助監察病情的資料，若血糖計可接駁電腦記錄該等資料，消費者亦可考慮將資料放在個人數碼助理上，方便覆診時供醫護人員參考。

檢查足部的習慣，若有問題迅速治理。

鞋應選擇用柔軟物料製造的款式，不要穿太緊窄和尖頭的鞋，及必須穿上襪子，以防因磨擦而弄出水泡。經常檢查鞋襪內有否沙石和其他硬物，清理乾淨，避免弄傷腳。

每天清潔雙腳後，可塗上潤膚膏，防止皮膚乾燥爆裂。

### 香港醫學會意見

根據調查，本港約有10%的成年人患有糖尿病。其實，糖尿病患者的數目近年在部分東南亞較富裕的地區以驚人的速度增長，原因包括營養過量、缺乏運動、壽命較長等。

糖尿病併發症問題相當嚴重。本港每年有200人因糖尿病而喪失視力，三分之一的糖尿病患者因併發糖尿病性腎病而需要洗腎。由於洗腎費用高昂，若糖尿病患者護理得宜，防止或延緩糖尿病性腎病發作，可大大減輕本港的醫療開支。醫生建議糖尿病患者每年進行一次尿液微蛋白試驗。



若糖尿病患者尿液微蛋白試驗呈陽性，不及早治療，便會形成糖尿性腎病。以往尿液微蛋白試驗需要用昂貴的儀器進行，現在已有較簡單的測試工具，可在診所或化驗所內進行，費用約\$200。

糖尿病患者除了需要控制血糖，還應控制血壓、膽固醇、體重和生活方式，並應戒煙。

本文部分資料由香港醫學會何仲平醫生提供