

糖尿病治療法（2006年6月29日）

糖尿病的治療，最主要是調節身體對胰島素的供求關係，使其能達致平衡、互相配合；由於一型的病例不多，我們集中討論二型的治療方法。

飲食治療

基本上是從需求方面入手（即削減開支），一般二型糖尿病人均較肥胖，故胰島素敏感度低（即需求大），很多營養師均建議病人減少進食份量，即減少熱量，方便減磅，以降低對胰島素的需求。若病人不是過重，則會因應病人的工作、運動量及體重等，估計其每天消耗之熱量，建議進食份量，以確保病人維持穩定理想的體重。

另外，要注意均衡飲食，即包括肉類、奶類、五穀及蔬果。飲食要定時，盡可能少食多餐。而甜的食物（適量水果除外）、高脂肪及煎炸食物則要避免。

飲食四大原則

1. 定時定量
2. 均衡飲食
3. 少甜少油
4. 少食多餐

運動治療

運動其實也是從需求方面入手，運動除了可直接增加胰島素之敏感度外，還可通過減輕體重，間接降低胰島素的需求，同時肌肉在運動過程中會消耗大量糖份，幫助降低血糖。但運動必須持之以恆，每星期起碼三次（即隔天一次），每次最少持續三十分鐘。但運動最好於飯後一小時進行，以防止低血糖發生，以及隨身攜帶糖果、果汁、餅乾等，以便發生低血糖時，可以作為緊急補充糖份用。

其實飲食和運動治療都是從控制或減少需求著手，最重要是持之以恆，下列各點可增加其成功率：

1. 多認識糖尿病的基本知識
2. 認真聽取營養師和糖尿專科護士的建議，因為在治療慢性疾病中，他們很多時候是比醫生更佳的聆聽者和知識傳遞者。
3. 通過自我血糖監察，不斷把從醫護人員處獲得的知識求證是否正確，從而增加對治療的信心和滿足感。
4. 多參加病人互助組織，向其他病友學習或把自己的心得告知別人，達致「教學相長」，必有所得的效果。
5. 與醫護人員建立穩定和互信的關係，從而獲得正確的訊息和適當的鼓勵。

養和醫院內分泌及糖尿病中心主任 盧國榮醫生