



養和之道

第 19 期

2005 年 1 月

醫護攜手與您
共建糖尿健康路



糖尿病

知多少？

崔綺玲醫生

糖尿病普遍嗎？

- 現時全球約一億七千萬人患糖尿病，估計到2030年，這數字將會激增至三億以上
- 根據世界衛生組調查，在2000年全中國約有2千1百萬糖尿病患者，而估計在2030年，這數字將增至超過4千2百萬
- 糖尿病激增的主要成因是人口老化，及都市化生活下暴飲暴食，及缺乏運動所致
- 以往，二型糖尿病通常在四十歲以上才發病，近年來，糖尿病越趨年輕化，發病年齡低至八歲，令醫學界十分擔心及關注



糖尿病可致命嗎？

- 全球每20人中有一人死於糖尿病及其併發症，即全球每日8700人、每分鐘6人因糖尿病引致死亡
- 年齡在35至64歲死亡的人士中，最少1成死因是糖尿病

糖尿病可預防嗎？

- 研究指出，二型糖尿病是可以預防的：適當的飲食、有恆的運動及體重管理能有效地減低糖尿病的病發率

糖尿病患者可過著健康愉快的生活嗎？

- 多項研究肯定全面及優質的醫療及護理服務可有效地預防或減慢糖尿病併發症的產生
- 全面及優質的醫療及護理服務計劃匯聚各方面醫護專才的專業知識及技能，透過糖尿病患者及其家人的積極參與及學習，增強患者自我照顧的能力，讓他們過著健康愉快的生活。

糖尿病患者須知的ABC，還有DEF，您知道嗎？

A. HbA1c, urine microAlbumin	糖化血紅素，尿液微型蛋白
B. Blood pressure	血壓
C. Cholesterol, Capillary blood glucose	血脂，自我血糖監察記錄
D. Diet, Drugs	飲食指引，藥物常識
E. Exercise, Eyes	運動指引，眼睛檢查
F. Feet	足部檢查

照顧糖尿病患者不再只是服藥或打針，而是包括一組優質及專業的醫護人員，透過教育及綜合治療，為患者提供全面的服務。以下就讓我們幾位糖尿病教育小組的成員為大家闡釋他們的工作。

醫院部門八一八

糖尿病中心

「糖尿病」愈來愈受到市民關注，根據資料顯示香港糖尿病的病發率正在不斷上升，由十多年前的4.5%，上升至現時的10%，即是每十人就有一人患有糖尿病，並且漸趨年輕化。香港的糖尿病人約97%為二型糖尿病患者，這與香港人口老化、飲食過量、肥胖及缺乏運動等有著莫大關係。

糖尿病的危害性是影響全身的血管和神經，糖尿病是導致腦中風、心臟病、腎病、失明及截足等嚴重疾病的主要原因之一。但是糖尿病初期往往沒有明顯病徵，若未出現併發症時，就容易被患者忽略。

糖尿病是一種不能根治的慢性病，是終身的疾病，正因如此有些人無法接受、害怕及逃避此病多於積極面對。亦有些人對糖尿病一知半解，對自己的病情不理會，當有併發症出現時已後悔莫及。事實上糖尿病絕對是可以預防及控制的，關鍵在於患者對病情的理解及獲得適切的治療和教育。治療糖尿病並非單靠藥物，患者還需要對此病有深入的認識，才能自我照顧，不致被糖尿病影響將來的健康。

有見及此，養和醫院早在1999年及2002年分別聘請資深的內分泌及糖尿科專科醫生於體格健康檢查部為糖尿病患者提

供專業的診治。同時亦匯聚各科醫護專才，包括眼科專科醫生、註冊營養師、糖尿專科護士、足病診療師、藥劑師及物理治療師等，致力為患者提供專業的治療及教育服務。

服務計劃包括糖尿病評估及併發症檢查、妊娠性糖尿病個人諮詢服務、個人諮詢服務及日間小組聚會。為使我們的服務更加完善，我們特別加設綜合糖尿病醫護計劃，為患者提供全面及有計劃的全年套式醫護服務，使患者更能掌握自己的病情。

在糖尿病教育方面，我們更設有糖尿病活得好小組聚會、胰島素治療小組聚會、個人運動評估及訓練計劃和個人諮詢服

務，以適合不同患者的需要，例如是新糖尿病患者，或需要改善血糖控制以預防併發症的人士。本糖尿病中心即將正式成立，我們的服務宗旨是為糖尿病患者提供優質並全面的醫療及教育，使糖尿病患者能夠積極正確面對糖尿病，建立健康人生路，享受良好生活質素。

本中心亦定期舉行有關的糖尿病講座，讓患者及其家人對此病有更多認識。

對本中心之各類服務如有任何查詢，歡迎致電：2835 8676
電郵：diabetes@hksh.com

糖尿病 護理新紀元

糖尿科護士李玲兒



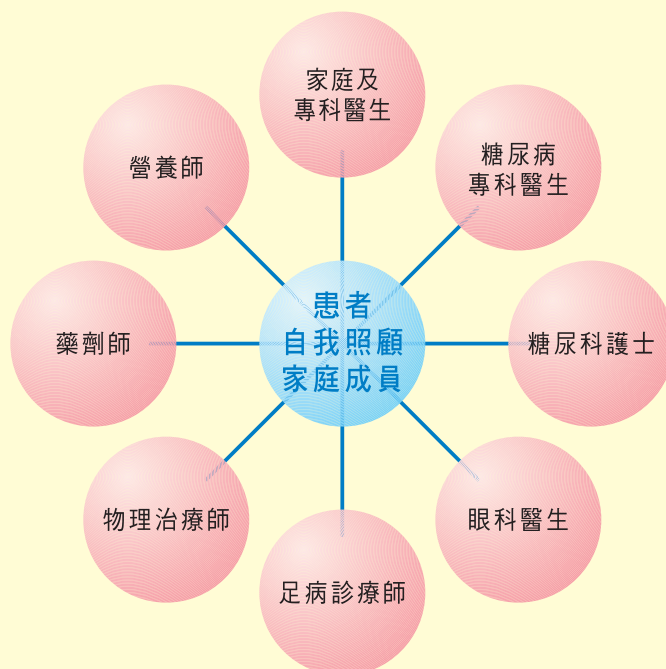
各類型測試血糖儀器

糖尿病是一種慢性代謝紊亂的疾病，如果沒有得到適當的治療及護理，會引至多種不同程度急性或慢性併發症，影響患者生活質素，甚至危害生命。

糖尿病患者需要一位家庭醫生或糖尿病專科醫生，使他得到適當而有效的治療。此外糖尿病患者要得到全面照顧，還需要接受**糖尿病教育及綜合治療**。

糖尿病教育的目的是要令患者掌握糖尿病及其護理知識，藉此建立面對糖尿病的正確態度，使患者不但可以控制病情，更可改善生活質素，預防併發症發生。糖尿科護士除了肩負以上使命，還需要細心聆聽、身同感受，了解及評估患者心

糖尿病教育及綜合治療



理狀況，幫助患者及其家屬接受及積極面對糖尿病。此外，由於糖尿科護士接觸患者時間較多，她往往成為糖尿病患者與其他醫護人員之間的橋樑，令醫護工作更能有效率地進行。

飲食

與糖尿病

註冊營養師陳勁芝



飲食與糖尿病可算是有著非常密切的關係，不良的飲食習慣可增加患上糖尿病之風險，而健康飲食習慣亦為糖尿病的基本治療。任何食物對即時及長遠的血糖控制均有不同影響，而進餐時間亦必需配合運動及藥物治療。因此，糖尿病飲食及營養教育是理想血糖控制不可缺少的一環。

相信一說到糖尿病飲食，大部份人都會聯想到「無啖好食」這四個字。而糖類及甜品，更是不能接觸的東西。其實現今的糖尿病飲食並非如此。從前的「無糖飲食」(No concentrated sweet diet) 已在九零年代被美國糖尿病協會修改，而現今科學亦指出單靠戒掉糖份及甜品並不一定能幫助控制血糖。糖尿病患者所需要的是「控制碳水化合物」之飲食，而方法有很多種。食物交換法，碳水化合物換算及糖尿病飲食金字塔均能幫助糖尿病患者達到理想血糖控制。由於每人的生活習慣，口味及健康狀況有異，營養師必需就著每人的不同需要作個人化的安排。此外，營養師亦會教育各類食物對血糖的影響，挑選食物，閱讀及分析食物標籤，健康烹調及出外飲食的要訣和技巧，從而令糖尿病患者對食物營養有更深入的了解。糖尿病患者如能掌握控制要點所在，亦能安排美味食物在飲食當中，那便不愁「無啖好食」了。



運動

與糖尿病

物理治療師鍾寶娟

運動一般的好處，如強建體魄、增加心肺功能，很多人都認識，但運動對糖尿病的好處，就未必人人都知道。

運動可以減低血糖，增加胰島素的敏感度，有效改善血糖控制。但如果糖尿病患者在運動時未能與食物及藥物配合，亦會引致低血糖或高血糖的反效果。

運動亦分類為帶氧運動、肌肉強化運動及伸展運動，各有不同的果效。糖尿病患者可以做甚麼運動？做運動的時候要注意甚麼？運動前最好先由醫生檢查身體，再由物理治療師及糖尿科護士指導下進行。物理治療師可為個別糖尿病患者評估及設定合適的運動，使患者從中經歷運動的可行性。如果糖尿病患者對運動可以持之以恆，必定可從中獲益，減低糖尿病對身體的影響，預防併發症的發生。



燒脂運動如跑步，運動應有輕微出汗，最好能維持目標心跳率 20 至 30 鐘

目標心跳率計算方法： $(220 - \text{年齡}) \times 60\% \text{ 至 } 70\%$

例如：30 歲： $(220 - 30) \times 60\% \text{ 至 } 70\%$
= 每分鐘 114 至 142 下心跳



伸展運動：坐在椅邊，提高右手，身體向左邊彎直至右邊身感到拉緊，維持 10 秒，重覆 10 次



伸展膝部筋腱運動：沿椅邊坐，伸直左腳，身體向前傾，直至左膝部後面有拉緊感覺，維持 10 秒，重覆做 10 次



收緊手臂肌肉運動：用雙手支撐身如上圖，屈曲及伸直手肘，重覆 10 次



收緊腹部肌肉運動：坐在椅邊，雙手伸直提高，腹部肌肉收緊向前彎，重覆 10 次

注意：運動時需注意所用的椅子要平穩，有想當重量及不輕易被移動，穿着適當衣服及鞋（如圖示），以減低滑倒的危機。

糖尿藥物知多少？

黎明棣藥劑師



- 糖尿藥物主要分為兩類：注射外來胰島素及口服降血糖藥物
- 因為胰島素是蛋白質，在胃中會受到破壞，所以不能口服（通常是皮下注射）
- 胰島素針劑可按藥效長短分為三類：短效、中效以及長效型
- 未開啟的胰島素針劑應存於雪櫃內
- 病人必須按照醫生處方使用指定的胰島素和劑量，切勿隨意更改
- 低血糖是注射胰島素針劑的最常見副作用。症狀包括頭痛、暈眩、嘔吐、面色蒼白、發抖、冒冷汗等。若出現低血糖症狀，應盡快服用一些含糖食物（如橙汁、蜜糖、砂糖）。若低血糖情況經常出現，應告之醫生。
- 而口服降血糖藥主要可分為五大類：

1. 磺基尿素類（如 Glibenclamide, Gliclazide, Glipizide, Glimepiride 等）
 - 此類藥物應在飯時服用
 - 常見的副作用包括低血糖、頭痛、頭暈、胃口增加導致體重上升等
2. 雙胍類（Metformin）
 - 常見的副作用包括噁心、肚瀉、厭食
 - 與食物同服可減低腸胃不適等副作用
 - 服用此類藥物應避免喝酒
 - 此藥特別適合肥胖人士使用

3. α -葡萄糖甘酶抑制劑（Acarbose）
 - 常見的副作用包括放屁、胃脹、腹瀉及腹痛
 - 一般在進餐時與第一口食物同服
 - 可咬碎或整粒吞服
4. 噻唑烷二酮（Rosiglitazone, Pioglitazone 等）
 - 常見的副作用包括水腫，體重上升
 - 可空肚或飽肚服用
5. 非磺基尿素類胰島素促進分泌劑（Repaglinide）
 - 低血糖是較常見的副作用
 - 應在餐前 15-30 分鐘服藥
 - 與磺基尿素類相比，此藥物較為短效，若造成低血糖可較快復原

市面上亦有些混合藥物出售（如 Rosiglitazone + Metformin, Glibenclamide + Metformin）

- 沒有足夠醫學證據顯示口服降血糖藥可用於孕婦上。懷孕婦女應轉用胰島素針劑，而哺乳母親則需用奶粉來代替母乳
- 口服降血糖藥應存在陰涼地方

要有效地控制糖尿病

1. 應定時服藥
2. 遵照醫生在飲食及運動方面的特別安排
3. 隨身帶備含糖食物
4. 避免喝酒，因酒精會增加藥物的副作用及引致低血糖
5. 不要胡亂購買成藥，有問題應詢問醫生或藥劑師



糖尿病

足部檢查的重要

足病診療師劉庭耀

糖尿病雖然不能根治，但良好的血糖控制及定期足部檢查能有效地減低足部併發症的產生。這些問題包括神經受損，減低對冷、熱及痛楚的感應及觸摸能力；血管硬化收窄，減低血液流通，嚴重者甚至令出現下肢潰爛或需要手術切除。

糖尿病的足部併發症不但影響生活質素，並提高死亡率。現時全球每二十名死者中，一人是由糖尿病導致死亡。而一成以上的糖尿病人士需要進行下肢切除。但是，基本的足部護理和下肢血管及神經檢查可減低八成半下肢切除的機會。

足部的檢查有如超音波足部血液循環檢查、足部感覺神經測試、震動感知覺最低極限測試、皮膚檢查、腳甲檢查、鞋襪檢查和關節檢查。定期的專業足部檢查可確保足部的健康，有助減低其糖尿病併發症而導致的足部的問題，擁有一雙健康的足部使能生活質素提高。

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

- 如果發現我神志不清、皮膚濕冷、手顫，我可能是有低血糖反應
 - 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

糖尿病患者重要貼士

糖尿病人有低血糖或高血糖、昏迷及其他併發症的危機，所以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。



養和醫院
二零零五年一月份至三月份
醫學 / 健康講座

講題	日期	查詢電話
雙眼皮及除眼袋手術	3/1/2005 (星期一)	2835 8866
視網膜及黃斑點病變之最新治療方法	6/1/2005 (星期四)	2835 8899
視力矯正新趨向	7、14、21、28/1/2005 (星期五)	2835 8899
疤痕改善之方法	10/1/2005 (星期一)	2835 8866
子宮頸癌的預防	11/1/2005 (星期二)	2835 8878
預防大腸癌	11/1/2005 (星期二)	2835 8698
癌症復發怎麼辦?	13/1/2005 (星期四)	2835 8877
美容激光手術及除眼袋手術	17/1/2005 (星期一)	2835 8866
乳癌治療之放射療法	18/1/2005 (星期二)	2835 8878
最先進白內障手術	20/1/2005 (星期四)	2835 8899
健康吃喝過新年	20/1/2005 (星期四)	2835 8676
頭髮護理及植髮手術	24/1/2005 (星期一)	2835 8866
長者骨折及其護理	27/1/2005 (星期四)	2835 7890
兔唇整形手術及後期的改善	31/1/2005 (星期一)	2835 8866
視力矯正新趨向	4、18、25/2/2005 (星期五)	2835 8899
現代美容手術	7/2/2005 (星期一)	2835 8866
如何保持美好身段	14/2/2005 (星期一)	2835 8866
兒童常見創傷	17/2/2005 (星期四)	2835 7890
皮膚激光手術	21/2/2005 (星期一)	2835 8866
骨質疏鬆, 預防食療	24/2/2005 (星期四)	2835 8676
最先進白內障手術	24/2/2005 (星期四)	2935 8899
雙眼皮及除眼袋手術	28/2/2005 (星期一)	2835 8866
視力矯正新趨向	4、11、18/3/2005 (星期五)	2835 8899
疤痕改善之方法	7/3/2005 (星期一)	2835 8866
及早發現「腸胃癌」與治療	8/3/2005 (星期二)	2835 8698
乳癌治療之荷爾蒙療法	8/3/2005 (星期二)	2835 8878
癌症標靶治療	10/3/2005 (星期四)	2835 8877
高科技美膚去皺法	14/3/2005 (星期一)	2835 8866
年過四十仍然可以有BB	15/3/2005 (星期二)	2835 8060
宮頸細胞有改變, 怎麼辦?	15/3/2005 (星期二)	2835 8878
矯正老花眼、眼瞼美容及矯形手術	17/3/2005 (星期四)	2835 8899
通波仔知多少?	18/3/2005 (星期五)	2835 7899
兒童學習差異專注力不足	18/3/2005 (星期五)	2835 8607
植髮抽脂及美容手術面面觀	21/3/2005 (星期一)	2835 8866
婦女遺尿的認識	22/3/2005 (星期二)	2835 8878
最先進白內障手術	31/3/2005 (星期四)	2835 8899
手部及上肢常見病患	31/3/2005 (星期四)	2835 7890
足保平安	31/3/2005 (星期四)	2835 8676

地點：養和醫院李樹培院十一樓護士學校

時間：下午六時半開始 (約1~1.5小時)

圖文傳真：2838-5186

網址：www.hksh.com

注意：講座如有取消或更改將不會個別另行通知，請各已報名人士於舉行日前三天致電查詢

費用全免，歡迎各界人士參加



誠徵與醫護有關之作品，例如病人心聲、醫護心聲等，形式不拘，主編有權作修訂及決定是否刊登，請將稿件郵寄養和醫院護理行政部或直接投入醫院大堂意見箱，信封請註明「養和之道」，原稿將不予發還。

謝謝！

如閣下欲繼續收到「養和之道」通訊，請填妥下列表格寄回本院護理行政部，本院將在隨後一年內定期奉上。本港及國內費用全免。如需郵寄往海外，則需付郵費港幣五十元正（一年內郵費），請隨表格附上劃線支票，抬頭註明「養和醫院」或「HONG KONG SANATORIUM & HOSPITAL」多謝合作！

姓名：_____

地址：_____