

據香港糖尿聯會最新調查發現，有逾百分之四十六糖尿病患者曾出現低血糖症狀，包括頭暈、心跳加速及目眩等。本地專家指，服食不適當藥物、不良的飲食習慣，以及運動過量均為導致低血糖症主要成因。如患者有低血糖反應，宜先檢測血糖水平，並盡快飲用含糖飲料如果汁，提升血糖，以免引發昏厥。

文：Seechai 部分圖片：星島圖片庫



礙控糖尿新證

低血糖 另類弊病

二型個案中、老年人居多

糖尿病屬於內分泌疾病，患者因為胰島素分泌不足或身體未能有效地運用胰島素，從而引致血糖水平過高。當血糖超出腎臟的負荷時，血液中的糖分便會經由尿液排出，故稱之為糖尿病。

糖尿病分為一型糖尿病及二型糖尿病，現時本港約百分之五的患者屬於一型個案，並以兒童及青少年居多，因病者分泌胰島素的細胞受破壞，故已完全缺乏胰島素，病發時病情一般較劇烈。至於二型糖尿病則為最常見的類型，約佔整體個案達百分之九十五，病者以中年及老年人為主，因病發過程較緩慢，故日常多沒明顯病徵，令部分患者初期難以察覺。

預防五大竅門



1. **多吃高纖食物：**高纖維食品既可增加飽肚感，亦有助穩定血糖，建議除多吃蔬果外，亦可於白飯中加入糙米或紅米飯，有助減慢升糖指數。



■ 甜點雖然味美，但常吃容易增加胰臟負擔，建議淺嘗為妙，日常亦應多吃蔬果。

2. **少吃高糖食品：**進食高糖分食物時，胰臟會釋放胰島素，以平衡血糖水平，若經常食用過熟的水果、甜品及飲果汁等，有可能令胰臟負擔大增。



■ 多做運動可維持理想體重，幫助減患糖尿病風險。

3. **忌吃高脂食材：**牛扒、漢堡包及煎炸食物等，均受港人喜愛，但已有醫學報告指，高脂肪飲食習慣會增患慢性疾病如糖尿病及高血脂等機率，故少吃為佳。

4. **改飲中式滾湯：**中國人愛喝老火湯，但食物經過長時間烹煮後，碳水化合物會融入湯中，多飲易超出每日建議攝取上限，建議改喝以新鮮瓜菜製作的滾湯。

5. **維持適當體重：**每餐不宜進食過量，以免增加體重，公餘時多做運動，特別是帶氧運動如跑步及跳舞等，加強心肺功能及消滅多餘的脂肪。



■ 控制糖尿的藥物或會引起患者出現低血糖反應，如情況持續，宜盡早求診。



■ 若出現低血糖反應，宜先用儀器檢測，確定血糖水平。

紅米、糙米代替白米、番薯替代餅乾，幫助減慢血糖上升速度，減低胰臟的負荷。此外，患者亦應保持有規律的生活模式，作息定時，並定時監察血糖水平，若感到持續不適或有低血糖反應，應盡早求醫，查找病源。



註冊營養師張可琪(上圖)表示，由於飲食習慣與糖尿病有密切關係，建議患者於日常飲食必須多加留意，方能有效控制病情。除養成定時定量進食習慣外，亦要多吃高纖維食物，以低升糖食物為主，例如全麥麵包代替白麵包、以

部分病人可能會以錯誤的方法處理低血糖反應，包括視而不見、自行停藥等，亦有人錯吃白飯冀能改善，其實此舉

如何正確改善

內分泌及糖尿病專科醫生唐俊業上(圖)指，糖尿病患者出現低血糖問題並不罕見，一般徵狀為感到肚餓、心跳加速、視力變得模糊、頭暈、冒冷汗及煩躁等，嚴重的患者可能會有死亡風險。另一方面，這些症狀亦有可能由其他原因引致，故病人如出現以上徵狀，宜先用儀器監控血糖水平，以確定成因。

唐俊業續指，造成低血糖症主要成因大致分為三個類別。首先藥物因素為主要原因，胰島素藥物雖能抑制患者血糖水平，改善偏高狀況，但病人亦有機會對療程內的某些藥物呈過度反應，如病人發現用藥後，血糖經常出現偏低情況，應盡早請教醫生的意見，及早轉服合適的藥物。其次，病者亦需要養成定時定量的飲食習慣，避免延遲進食、少吃一餐或減少食量，以免令血糖下降速度過急，令病情更難受控；亦有部分病人會因害怕血糖過低而進食過量，此舉也會礙血糖穩定性，有可能增加血管閉塞的機率。最後，運動雖然有助降血糖，但亦不建議過量，患者還需要注意服藥時間，避免於藥後、血糖較低的情況下，進行激烈運動，以免引發暈眩問題。

存在致命風險

無法即時令血糖回升，亦無助減輕不適。唐俊業表示，若病人感覺有輕微的低血糖反應時，宜先確定血糖水平，若屬過低，建議適量飲用含糖飲料，如半杯果汁、半罐汽水等，因流質較易被人體吸收。待十分鐘後，再作測試，如血糖仍未回升，則應再飲含糖粉質的食物，包括麵包及餅乾等，以助穩定血糖。如患者的血糖下跌過急，且引起嚴重暈眩問題，應即時求診注射藥物，待情況穩定後，再補充糖分。

日常飲食正選

■ 日常飲食上，患者宜選吃低升糖食物，例如全麥麵包、糙米飯及意粉等。



■ 飲用含糖飲品較易被人體吸收，加快幫助血糖回升。