

# 香港中文大學那打素護理學院

## 流金頌培訓計劃

CTP003: 慢性病處理及臨終關懷

非正規及家庭照顧者培訓工作坊 (四)

主題：控「糖」有妙法——糖尿病長者生活指南

2013年 3月25日 (星期一)



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 本工作坊的內容

五堂

2013年 **3月25**、4月8日、25日、  
22日 及 29日

晚上 6:30 至 8:30

基督教香港崇真會深恩軒, 多功能活動室,

九龍深水埗黃竹街17-19號

深崇閣二樓

# 本工作坊的內容

糖尿病的認識及預防

糖尿病的治療及控制

併發症的預防

飲食與糖尿病

運動與糖尿病

# 本課內容

- 何謂糖尿病？
- 糖尿病的分類
- 糖尿病的病徵
- 如何診斷糖尿病？
- 高危一族
- 預防糖尿病

# 糖尿病

糖尿病是一種  
代謝失調/內分泌失調  
的慢性疾病。  
係反映了身體血液中的  
糖份過高。

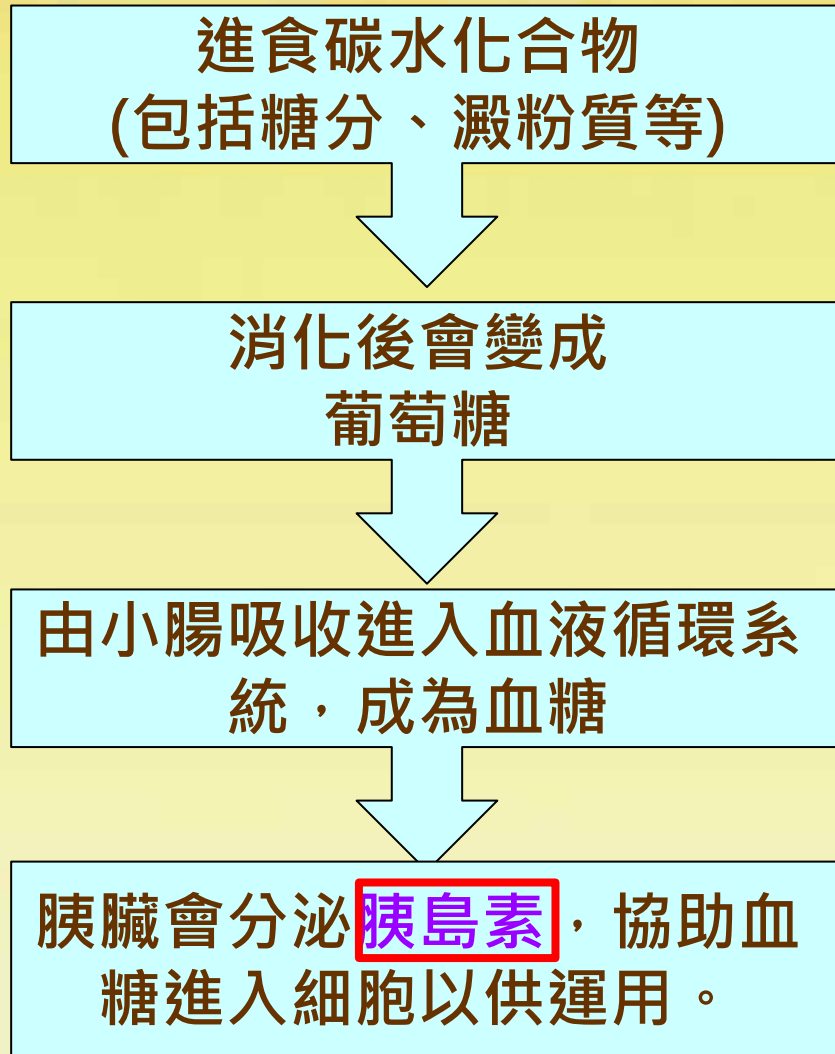
英文醫學名稱為 "Diabetes"  
(多尿症) 或 "Diabetes  
Mellitus" (糖尿病)。  
而中國古代就稱之為"消渴",  
這個名稱亦與它的多渴徵狀  
相關。



# 胰島素的功用

- 胰島素由胰臟細胞分泌
  - 胰臟是一個腺體，位於胃和十二指腸之間
- 胰島素
  - 可以促進肝臟細胞和肌肉細胞將葡萄糖轉化為糖原

# 碳水化合物消化過程



- 在飽餐後，**胰島素**分泌會**增加**，糖份儲存在肝臟和肌肉內；
- 在兩餐之間，**胰島素**分泌會**減少**，肝臟和肌肉會將糖份釋出，保持血糖水平穩定，以便轉化為能量供應身體所需。

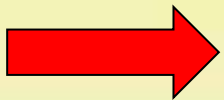


# 糖尿病的成因？

主要可分兩個主要成因

身體胰島素  
分泌不足  
(沒有鎖匙)

細胞對胰島  
素感應不足  
或產生抗拒  
(門/門鎖壞了)



- 引致血糖水平長期過高；
- 過剩的糖份會經由尿液排出體外，導致患者的小便帶有糖份。

# 糖尿病大致可分為以下四類

- **I型糖尿病：**

- 以往稱為「胰島素倚賴型」，
- 與遺傳及自身免疫系統因素有關，令**製造胰島素的細胞受到破壞，完全不能製造胰島素**以提供身體所需。
- 以小孩及年青人居多，約佔糖尿病患者的少於5%。

胰~~島~~素

## • II 型糖尿病：

- 以往稱為「非胰島素倚賴型」，
- 佔所有糖尿病例**超過九成**，>90%
- 主要與**不良飲食習慣**、**肥胖**及**缺乏運動**等因素有關。
- 身體**細胞對胰島素產生抗拒**，使細胞不能有效攝取及利用葡萄糖，導致過多糖份積存在血液
- 此類糖尿病較1型糖尿病有**更高的遺傳傾向**。



- **妊娠性糖尿病：**

- 主要是懷孕期間荷爾蒙分泌改變而引起，
- 通常在產婦分娩後就會消失。
- 曾患妊娠糖尿病的婦女會增加日後患二型糖尿病的風險

- **其他類型糖尿病：**

- 其發病導因有別於以上三種類型，包括某些遺傳病令身體胰島素分泌不足、其他病症(如胰臟炎)間接引發、藥物或化學物品導致等。

# 甚麼徵狀顯示患上糖尿病？

- 多尿或小便頻密
- 劇渴
- 易倦
- 視力模糊
- 皮膚或陰部發癢
- 傷口容易發炎，難愈合
- 食量增加體重下降

亦有部分患者可能沒有上述徵狀，因此建議定期檢查身體，避免延誤醫治。

# 糖尿病的徵狀

- 一型和二型糖尿病都會出現以上的病徵
- 一型糖尿病，病徵會比較明顯，而且較急
- 二型糖尿病病發較慢，病徵不明顯，部分人士可能在產生併發症後才被診斷

## 檢查方法

**隨機血糖檢驗：**  
無須禁食，抽血驗血中葡萄糖水平。

簡單檢查，最普遍採用

**4-8 mmol/L**

## 檢查方法

**空腹血糖檢驗：**  
午夜後禁食，於翌日早晨抽血驗血糖。

用於**隨機血糖檢驗異常**或有高險因素的人士

抽血前需停止進食8-12小時，空腹期間可飲清水

空腹血糖值 (mmol/L)	
<5.5	沒有糖尿病
≥ 5.5 - <7	空腹血糖異常，需進行耐糖檢查
≥ 7	糖尿病



## 檢查方法

### 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。

用於空腹血糖值異常的人士或孕婦

2小時後血糖值 (mmol/L)	
7.8-11.0	葡萄糖耐糖量異常
≥ 11.1	糖尿病

空腹期間，需要  
停藥嗎？



因為部份藥物會影響檢查  
結果，所以一般建議在空  
腹或進行檢查期間暫停服  
藥。

按個別情況需要，在檢查  
前應先諮詢醫護人員。



# 糖尿病普查建議

對沒有病徵而又有高危因素的人士：  
若首次檢查正常，可每三年檢查一次，  
亦可視乎風險因素，可增加檢查的頻密度，如每年一次



# 如何導致糖尿病？

遺傳

肥胖

年齡增長

曾患妊娠糖尿病

缺乏運動

高血脂

高血壓

# 預防糖尿病



# 均衡飲食

## 長者食物金字塔

要維持長者的身體健康，均衡的飲食是十分重要的。長者在選擇食物時，應根據健康飲食金字塔的指引，適當地進食各類型的食物。

### 吃最少 - 油、糖、鹽、脂肪及添加劑

長者宜減少進食醃製或加工食品。脂肪和糖提供熱能，多食可引致肥胖、高血壓、高膽固醇、心臟病、中風等。鹽維持體內水份平衡，多食可導致高血壓。



Vit B12  
Vit D  
Calcium



要注意有足夠的鈣質、維生素D及維生素B12



### 吃適量 - 肉類、家禽、海產、蛋類和豆品類

長者每天宜吃五至六兩肉。選擇肉類宜以白肉如雞肉、魚肉等為主。紅肉如豬肉和牛肉含豐富的鐵質，亦宜適量進食。豆品類亦含豐富的蛋白質，膽固醇偏高的長者可選擇以豆品類食物取代部份的肉類。

### 吃適量 - 奶類

長者每天宜喝一至兩杯的低脂或脫脂的奶類。不愛喝牛奶的可選擇以加鈣的豆奶取代。長者若能攝取足夠的鈣質，可以補充流失的鈣質，有助保持骨骼及牙齒的健康。



### 吃最多 - 五穀類

五穀類是我們熱量的主要來源。對大部份長者而言，每餐進食一碗至碗半已足夠。

長者選擇五穀類的食物時宜以白飯、湯粉麵為主。減少進食炒飯、炒粉麵或即食麵等脂肪含量高的食物。



### 吃多些 - 蔬菜和水果類

長者每天宜進食六兩或以上的蔬菜和兩個水果。長者可多選擇含豐富的纖維質、礦物質及維他命A和C的蔬菜和水果。例如：菜心、生菜、紅蘿蔔、椰菜、豆角、青瓜、芒果、蕃茄和蘋果等。多吃這類食物有助預防便秘和增加抵抗力。



### 充足的水份

每天飲用8杯或更多的水份（包括清湯、果汁）



# 均衡飲食

## 少鹽：

攝取過多鹽份，可導致血壓升高，應減少選擇鹽份高的食物，包括加工及醃製食品，醬料等

## 少糖：

避免進食高糖份的食物及飲品，減少「空能量」食物的攝取；空能量食物指一些只能提供熱量但不能提供其他營養素的食物，精製糖便是空能量食物

## 低脂：

減少進食脂肪含量高的食物

## 多吃蔬果及高纖維素的食物：

不但防止便秘及減少脂肪吸收，亦有助控制血膽固醇和血糖水平

# 烹調貼士

只要運用適當的烹調技巧，再加上香料或調味品的配搭，就能輕鬆煮出色香味俱全又有營養的食物。



- 使用易潔鑊可減少用油量。
- 減少用煎炸方法，宜多用低油的烹調方法，如蒸、煮、炆、燉、白灼等方法，有助減少脂肪的攝取。
- 宜避免用太多的糖、鹽、醬油等調味。可選用天然低鹽份的調味料，如薑、蔥、蒜頭或胡椒粉，亦可幫助帶出食物的味道。

## 烹調肉類



- 如長者有咀嚼的困難，可先把肉類去骨、攪碎或切片，有助咀嚼。
- 可以加入冬菇、雲耳或馬蹄，可令肉餅有較佳的口感。
- 烹調肉類或家禽時，宜先將肥膏和皮層切掉。

## 烹調蔬菜



- 如長者有咀嚼的困難，可先把瓜菜切成小段或切絲，之後放入少量的水煮。
- 為了減少破壞瓜菜的維生素，應避免在烹調時加入梳打粉。
- 用猛火快炒的方法，較能保存蔬菜的營養和顏色。



# 健康滋味小食

小食是指在正餐以外進食的食物。對於進食量少、胃口欠佳或體重過輕的長者，如在正餐之間加插一些健康又營養豐富的小食，確實可以補充正餐進食的不足，有助增加營養吸收。以下是一些健康小食的提議。



## 蔬果類

各式蔬果如橙、蘋果等、烱粟米、無加糖的乾果



## 奶類

脫脂或低脂奶及奶粉、低脂乳酪、低脂芝士



## 餅乾類

全麥餅、馬利餅、梳打餅、克力架



## 糕點類

大菜糕、砵仔糕、馬蹄糕、紅豆糕 (不含椰汁、花奶)



## 麵包類

豬仔包、提子包、白方包、全麥包 (可搽少量果占)



## 其他

焗/炒栗子、無鹽的烱/焗花生、少量糖份的麥皮等


# 保持運動

- 每天30分鐘中等強度運動
- 均衡飲食配合恆常運動，能減低前期糖尿病患者於3年內演變成糖尿病的機會達58%

# 保持理想體重

- 許多醫學研究證實，**肥胖會增加患病的風險**。  
體重指標(BMI) 是國際公認衡量個人肥胖程度的客觀指標

$$\text{BMI} = \text{體重(公斤)} / \text{身高(米)}^2$$

- 一般亞洲成年人的正常範圍是**18.5-22.9**，大家應有計劃地透過飲食及運動保持理想的體重以防肥胖
-  身體對胰島素的反應

# 保持理想體重

## 體重控制

- 量度腰圍是另一評估風險的方法。
  - 女士的腰圍最好不大於80公分/31.5吋
  - 男士的腰圍最好不大於90公分/35.5吋

# 不吸煙 / 立即戒煙



- 吸煙會妨礙胰島素發揮功能
- 完全戒煙五至十年後，患上二型糖尿病的機會將與從不吸煙者相若

# 參考資料

- 智友站(2013)

<http://www21.ha.org.hk/smartpatient/tc/home.html>

- 衛生署長者健康服務(2010) 《輕鬆控糖 糖尿病患者生活指南》

- 醫管局

<http://www.ha.org.hk/haho/ho/hesd/101592c.htm>

謝謝大家！