

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4月8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

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

- 控制方法
 - 健康生活模式
 - 藥物治療
 - 檢驗血糖
 - 定期覆診
 - 處理壓力





健康生活
模式

- 飲食控制
- 恆常運動
- 保持理想體重

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。選擇肉類宜以白肉加雞肉、魚肉等為主。紅肉加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

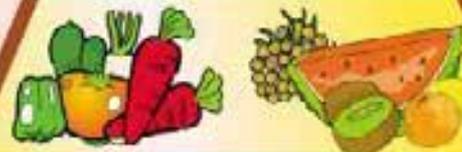
五穀類是我們熱量的主要來源。對大部份長者而言，每餐進食一碗至碗半已足夠。

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）



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

- 體重指標(BMI)

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

- 一般亞洲成年人的正常範圍是**18.5-22.9** kg/m²
- 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
-



藥物治療

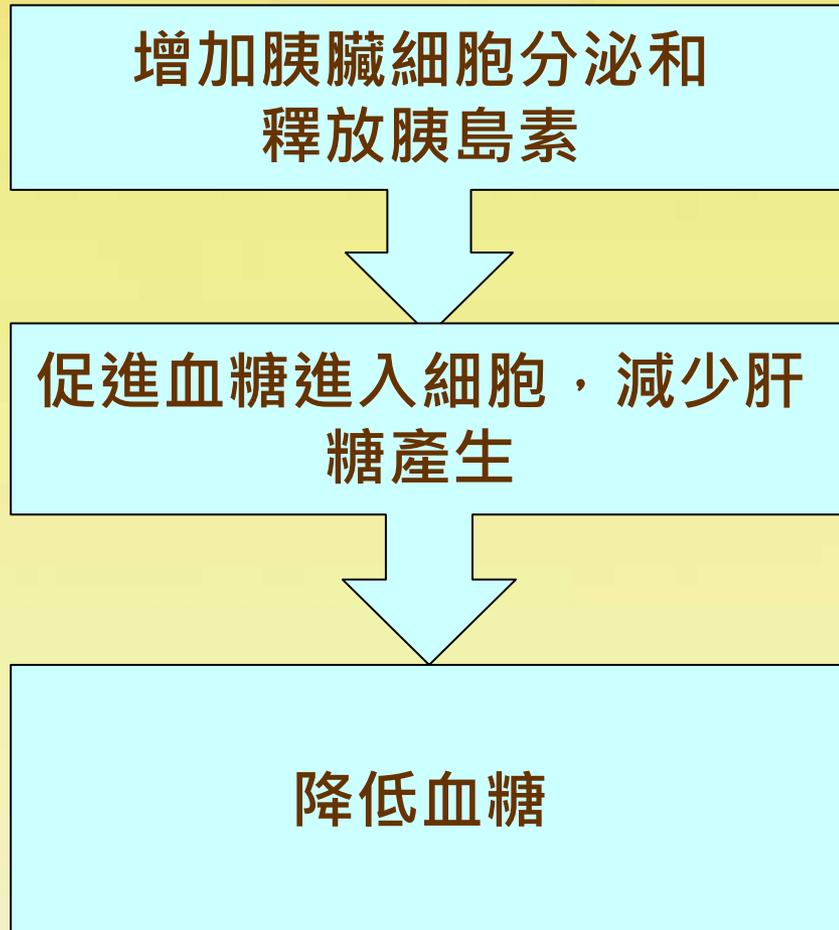
- 口服降糖尿藥
- 胰島素注射

磺胺尿素劑 (Sulphonylurea)

- Chlorpropamide
- Glibenclamide (Daonil, Euglucon)
- Gliclazide (Diamicron , Diamicron MR)
- Glimepiride (Amaryl)
- Glipizide (Minidiab , Gibenese)
- Tolbutamide

第一代

磺胺尿素劑 (Sulphonylurea)



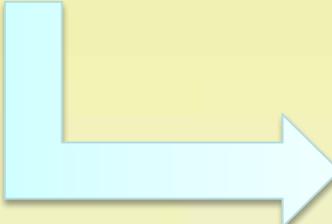
- 患者體內需有一定水平的胰島素才能發揮效用
- 能有效地降低血糖水平及減低糖化血紅素 (HbA1c)



注意

磺胺尿素劑 (Sulphonylurea)

- 飯前30分鐘服用效果佳，服藥後2到3小時可發揮最大治療效果。
- 此類藥物可導致血糖過低的情況，特別是長者，故此必須謹記配合進餐時間服用。
- 第一代的磺胺尿素劑較第二代常引致低血糖。

- 
- 每天穩定進餐，定時定量
 - 認識血糖過低的徵狀及處理方法
 - 若有血糖過低的情況應告知醫生，或安排提早覆診



磺胺尿素劑 (Sulphonylurea)

- Diamicon MR 須整粒吞服
- 服食此藥期間，應避免飲酒。因為酒精會引起藥物反應，例如：面紅、頭痛、作悶嘔吐、冒汗或心跳加速
- 部份人士或會出現的情況：
 - 體重增加
 - 皮膚過敏反應

雙胍類 (Biguanides)

- 甲福明 Metformin (Glucophage)
- Glucophage SR
- Bolamyn SR

雙胍類 (Biguanides)

增加肌肉及身體各器官對
胰島素的敏感度

促進血糖進入細胞，
減肝臟釋放過量的糖份

降低血糖

- 患者體內需有一定水平的胰島素才能發揮效用
- 能有效地降低血糖水平及減低糖化血紅素 (HbA1c)



雙胍類 (Biguanides)

- 相對磺胺尿素劑，雙胍類藥物較少導致血糖過低
- 約5-20%的服藥人士會出現腸胃不適，
 - **因此建議服藥時間安排在餐時或餐後**
 - 若服藥初期引起肚瀉，情況若不嚴重，可繼續原定的劑量，增加飲水; 若情況嚴重，應立刻求醫
- 部份藥物 (如Glucophage SR) 須整粒吞服
- 孕婦或正在哺乳的婦女，可在醫生的指示下繼續服用雙胍類
- 腎病、肝病、心臟病的人士要慎用

葡萄糖甘酶抑制劑 (α -glucosidase inhibitor)

- 常見例子：Acarbose (Glucobay)

葡萄糖甘酶抑制劑

主要是抑制澱粉質、蔗糖和麥芽糖在小腸的分解

減慢葡萄糖的吸收

降低餐後血糖

- 可以作為單一的藥物治療，亦可配合其他藥物一併使用。
- 藥效較磺胺尿素劑及雙胍類弱



注意

葡萄糖甘酶抑制劑

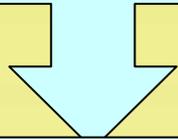
- 單一使用的時候，甚少導致血糖過低的情況
- 副作用如脹氣、肚痛及肚瀉是十分常見的。
減少進食澱粉質及蔗糖類食物對情況會有幫助。
- **建議服藥時間：應在開始進餐時或即將進餐時用少量水送服。**
 - 膳食中必須含有一定的碳水化合物（如大米、麵粉等）時才能發揮效果。

胰島素反應加強劑 (Insulin sensitizer)

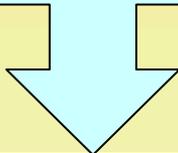
- 又可稱為噻唑烷二酮類藥物
(Thiazolidinediones)
- 常見例子：
 - Pioglitazone (Actos)
 - Rosiglitazone (Avandia)

胰島素反應加強劑

增加身體對
胰島素的敏感度



促進血糖進入細胞，
減肝臟釋放過量的糖份



降低血糖

- 可以作為單一的藥物治療，亦可配合其他藥物一併使用。



注意

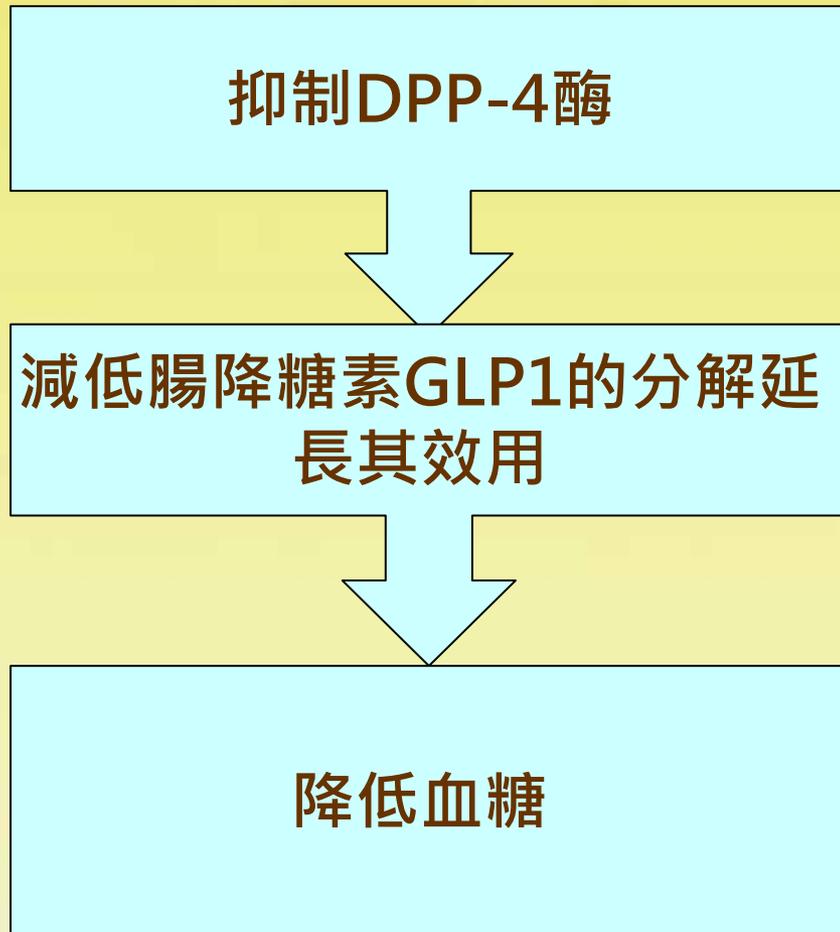
胰島素反應加強劑

- 單一使用一般不會引致低血糖的情況
- 部份服用者會出現水腫、體重上升問題
- 雖然**肝酵素升高**、**肝衰竭**的副作用不常
 - 但建議定期驗血監察肝功能
 - 服藥期間若出現噁心、嘔吐、腹痛或尿呈茶色，應立即求醫
- 患有**心臟衰竭**或**肝功能不正常**的病人都不適合使用。

二肽基肽IV抑制劑 (DPP-IV inhibitor)

- 又名DPP-4酶抑制劑
- 是近年的新藥
- 常見例子：
 - Sitagliptin (Januvia)
 - Vildagliptin (Eucreas)

二肽基肽IV抑制劑



- 腸促胰素GLP1是一種在進餐時由腸細胞分泌的荷爾蒙，有降低血糖的作用。



二肽基肽IV抑制劑

- 但是此類藥物應用的時間較短，它的副作用尚待觀察。
- 暫時只被定為治療二型糖尿病的二線藥物，服用前應徵詢醫護人員意見。

點樣可以避免口服降血糖藥導致血糖過低？



- 進食要定時定量
- 注意服藥時間
- 避免藥物產生相互作用
- 用水送藥
- 服藥期間忌飲酒
- 注意藥物的劑量
- 切勿自行增加藥量



若忘記服藥...點算？



- 應盡快補服忘記的劑量，然後按照下一次服藥時間食藥
- 若記起時已接近服用下一劑量時，便不補服，只需依時服食下一劑量，切勿服用雙倍的劑量。



有甚麼方法提醒自己 /患者服藥？



服藥錦囊

- 第一式：使用簡單藥物記錄
- 第二式：配合日常生活習慣
- 第三式：把藥物放在當眼處
- 第四式：使用響鬧提示
- 第五式：找別人幫助
- 第六式：利用藥物盒



藥物治療

胰島素注射

- 胰島素注射是希望模仿正常人胰島素分泌方式控制血糖。
- 適用於
 - 所有一型糖尿病人
 - 部份二型糖尿病人，部份病情較嚴重的二型糖尿病患者，藥物未能控制血糖水平。
 - 在緊急情況下，如糖尿酮酸中毒症或高血糖昏迷症
 - 懷孕期間或患有其他嚴重疾病，如感染等



胰島素注射

- 胰島素注射劑可分

- 短效、
- 中效、
- 長效
- 及混合四大種類。

- 一般而言，醫生會決定病人需要的胰島素種類、注射劑量及次數，經訓練後，病人可自行注射。



胰島素種類

種類	藥名舉例	起效時間 (小時)	效用高峰期 (小時)	效用持續期 (小時)
速效 (Rapid-acting)	Lispro / Aspart	0.25	1	4
短效 (Short-acting)	Actrapid / Humulin R	0.5	2-4	5-8
中效 (Intermediate- acting)	Protaphane HM / Humulin N	1-2	4-12	18-24
長效 (Long-acting)	Glargine / Detemir	1.5-2	無峰	>24

檢驗血糖

- 居家血糖測試，俗稱「篤手指」
- 是全面控制糖尿病中重要的一環
- 可幫助患者即刻知道自己的血糖平
- 亦可給醫護人員評估患者向糖控制的情況

怎樣妥善保養家用 血糖機？



- 購買血糖機後，宜向代理商登記，以確保獲得適當的售後服務
- 每次使用後，應將用過的採血針收集在不會穿透的有蓋容器內，封閉後再丟棄
- 可以用酒精棉花清潔機身
- 切勿將過期或用過的試紙放入機內，以免損害血糖機
- 避免將血糖機、試紙存放於過熱或過濕的地方
- 試紙應存放在原裝的瓶子內，並且牢牢蓋好。避免受潮。



是否需要每天測試血糖？



- 檢查血糖的次數視乎患者的情況和治療的情況而定
- 一般可安排於早、午、晚的餐前和餐後、睡前等
- 如患者需注射胰島素，每天血糖測試的次數應視乎注射的次數，以便調效胰島素的劑量
- 一般患者，除因生病、轉藥、調校藥物的份量時，並不需要每天作血糖測試。

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！