

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 (五)

主題：正視慢性病 由飲食及運動開始

2011年10月10日 (星期一)



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

正視慢性病 由飲食及運動開始

- 第一課— 心臟病飲食控制
- 第二課— 糖尿病飲食控制
- 第三課— 慢性腎病、慢性阻塞性肺病飲食控制
- 第四課— 預防慢性病的運動貼士
- 第五課— 慢性病患者運動計劃

內容

- ⊕ 糖尿病的數據
- ⊕ 糖尿病的成因、症狀及診斷
- ⊕ 糖尿病飲食
- ⊕ 討論

你知道全球有多少人患有
糖尿病？

香港？

全球每7秒有1人死於糖尿病

國際糖尿病聯盟公布一項數據，指出全球有3億6千6百萬人罹患糖尿病，每年有460萬人死於該症，即每7秒鐘就奪走1條人命。聯盟指出，糖尿病是全球問題，並且日益惡化，呼籲全球官員採取具體措施來阻止更多人罹患這種疾病。

都市日報2011年9月15日

糖尿病數據

世界衛生組織估計，全球約有3億4千6百萬的人患有糖尿病。當中80%的病患者是居住於低或中收入的國家

中風人士有50%是糖尿病患者

心臟病及腎衰竭人士有30-50%是糖尿病患者

香港糖尿病數據

- 本港約有**70萬名**糖尿病者，即佔總人口的**1成**，每10名港人便有1名患者。
- 研究指出每年~**11%**糖尿病前期的人士會變成糖尿病
- 大概**10年**, 糖尿病前期 → 糖尿病

糖尿病

- 持續高血糖 **↑**1.5倍患上心臟病
- 研究指出健康飲食模式能有效地預防糖尿病;
亦勝於單靠節食或藥物控制
- 糖尿病人士的壽命比沒有糖尿病的人士 **↓**6年
- **↑** 2倍心臟病及中風的死亡率
- **↑** 1/4 機會死於癌症



糖尿病類別

糖尿病大致可分為以下3類

1. I型糖尿病：

- 亦稱為 「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 3%。

糖尿病類別

2. II 型糖尿病：

- 亦稱為 「非胰島素倚賴型」
- 佔所有糖尿病例 超過90%
- 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I型糖尿病有更高的遺傳傾向

糖尿病類別

3. 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。

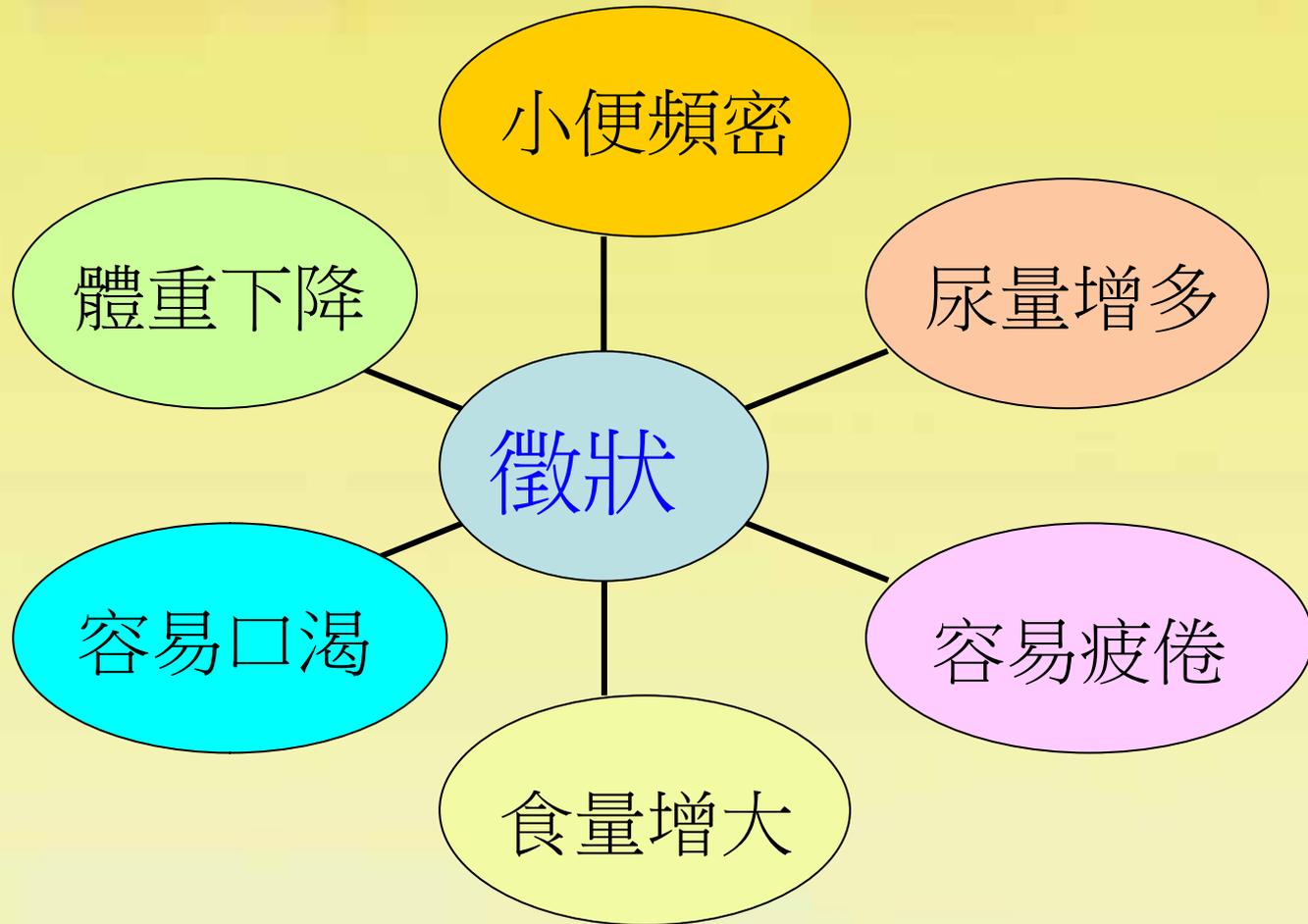
II 型糖尿病

- 家族遺傳 – 40%
- 曾患妊娠糖尿病的女士
- 不良飲食及生活習慣
- 三高人士
- 肥胖人士 (中央肥胖)
- 年紀大
 - 在65歲以上的長者，4個人中便有1個患上糖尿
 - 在75歲以上的長者，3個人中便有1個患上糖尿
 - 在85歲以上的長者，2個人中便有1個患上糖尿

身高體重指標

組別 (Class)		BMI (kg/m.m)
過輕 Underweight		<18.5
長者 – 屬於正常		18.5 - 22.9
		23 - 24.9
肥胖 I Obese I		25 - 29.9
肥胖 II Obese II		30 & above

糖尿病的徵狀



糖尿病診斷

- **隨機血糖檢驗：**
 - 無須禁食，抽血驗血中葡萄糖水平。
- **空腹血糖檢驗：**
 - 午夜後禁食，於翌日早晨抽血驗血糖。
- **口服葡萄糖耐量測試：**
 - 抽血驗空腹血糖後，病人需在5分鐘內飲用一杯75克葡萄糖，2小時後再抽血檢驗，觀察血糖的升降情況。

什麼是糖尿病前期?

== 空腹血糖異常
(Impaired fasting glucose)

== 葡萄糖耐受不良
(Impaired glucose tolerance)

空腹血糖

糖尿

> 7.0

空腹血糖
異常

**5.6 –
6.9**

< 5.6

正常

飯後2小時 血糖

糖尿

> 11.1

血糖耐量
異常

**7.8 –
11.0**

< 7.8

血糖值的標準

	血糖水平
正常血糖水平 Normal Glucose Level	空腹: <5.6 mmol/L
空腹血糖異常 Impaired Fasting Glucose	空腹: 5.6 – 6.9 mmol/L ; 餐後兩小時: <7.8 mmol/L
血糖耐量異常 Impaired Glucose Tolerance	空腹: <7.8 mmol/L ; 餐後兩小時: 7.8 - 11.0 mmol/L
糖尿病 Diabetes	空腹: ≥ 7 mmol/L ; 或 餐後兩小時: ≥ 11.1 mmol/L

患糖尿病後會有甚麼併發症？

- 急性血糖過高

徵狀

- 呼吸快而深
- 噁心、嘔吐
- 嚴重劇渴現象
- 並引致神智不清或昏迷的嚴重情況

處理方法

- 盡快送院醫治

急性血糖過低：處理手法

徵狀

- 冒汗
- 冷顫
- 面色蒼白
- 嚴重饑餓
- 心跳加速
- 昏昏欲睡、甚至昏迷不醒

處理方法

- 在清醒的情況下，可盡快給予含高糖的食物，如 **1/3** 杯果汁或汽水、**1-2** 粒糖果或方糖，再加麵包**1-2**相片或餅乾**1-4**塊或一小碗飯或粉麵
- 若情況沒有好轉，盡快送院醫治

糖尿病的併發症

視網膜病變 / 白內障 / 視力衰退

冠心病 / 心絞痛 / 心衰竭 / 心律不正

蛋白尿 / 泌尿系統感染 / 腎衰竭

中風 / 半身癱瘓 / 栓塞

血管病變 / 潰爛 / 傷口難癒 / 截肢

糖尿ABC

你知道這是什麼嗎？



糖尿病患者要注意....

A – A1c 糖化血紅素

B – Blood pressure 血壓

C – Cholesterol LDL 壞膽固醇

	目標水平
A. 糖化血紅素	< 6.5%
B. 血壓	< 130/80 mmHg
C. 壞膽固醇	<2.6 mmol/L

A - 糖化血紅素 (A1c)

- 血液中的葡萄糖可附於血紅素
- 紅血球的平均壽命約為三個月，血紅素有助反映病人過去兩至三個月的平均血糖水平
- 比起單驗血糖更準確



<6.5%

控制

B – 血壓 (Blood pressure)
130/80 mmHg

C – 壞膽固醇 (Cholesterol LDL)
<2.6 mmol/l

高血壓的分期

	收縮壓 (mmHg)	舒張壓 (mmHg)
成年人高血壓前期 (正常長者)	120-139	80-89
高血壓一期	140-159	90-99
高血壓二期	≥160	≥100
嚴重高血壓	>180	>110

正常腰圍



腰圍

<90 cm

(36寸)

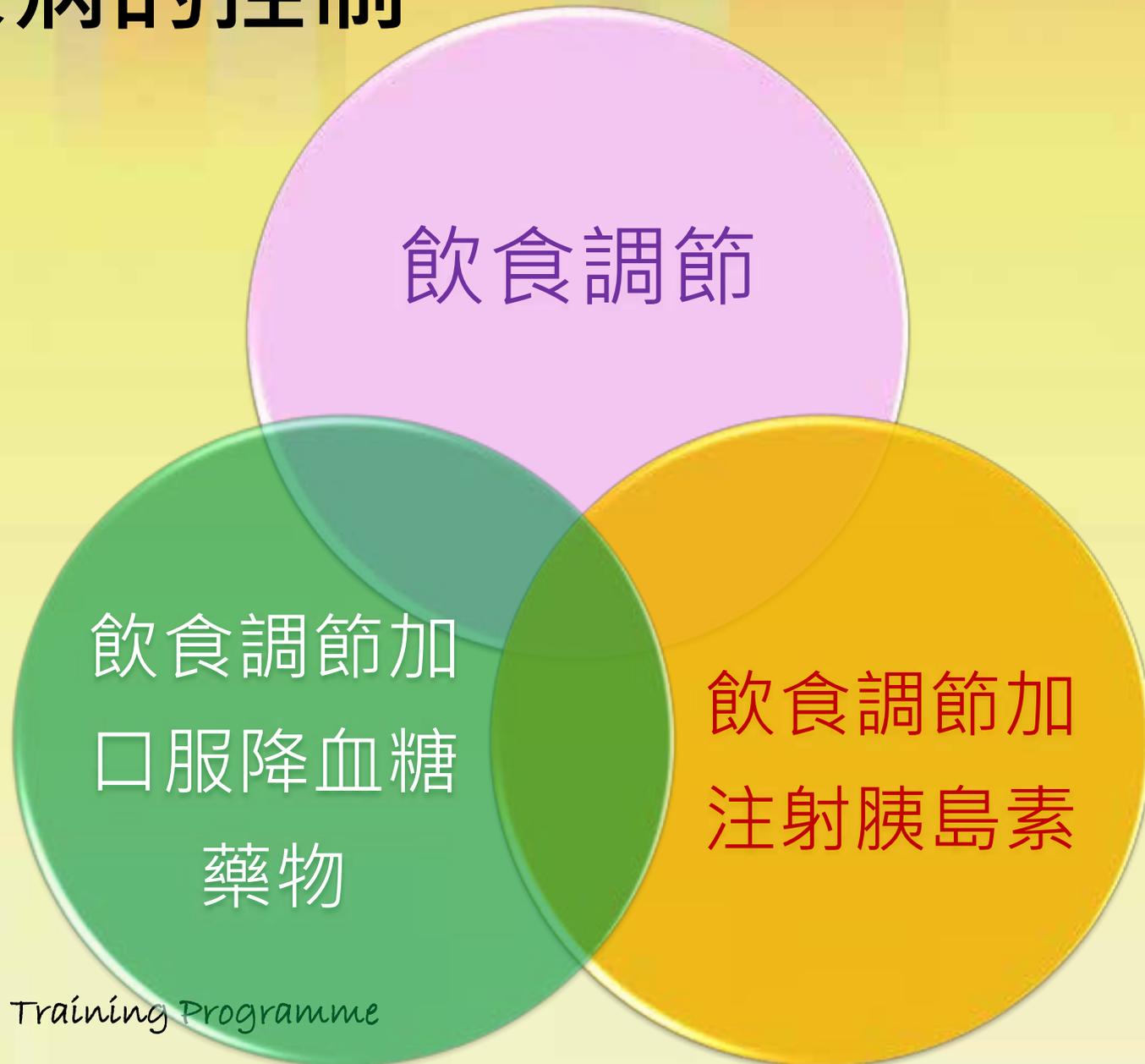


腰圍

<80 cm

(32寸)

糖尿病的控制



如何透過飲食 控制糖尿？

認識自我飲食行為

認識自我飲食行為

注意自己的飲食習慣是
控制糖尿病重要的第一步

每日記錄

☐ 進食時間及地點

✦ 如：茶樓、茶餐廳

☐ 進食的食物及份量

✦ 如：1盅鳳爪排骨飯

☐ 出外飲食的次數

☐ 血糖指數

認識你的飲食環境

認識你的飲食環境

- 跟家人一起吃飯時，會增加食慾？
- 出外飲食較難控制？
- 經常擺放大量零食在餐桌/食物櫃？
- 經常有大量零食/雜食在雪櫃？
- 去超級市場時，會否編定購物清單？

認識碳水化合物 (醣質)

碳水化合物 (醣質)來自.....

- 糖類 (食物及含高糖份飲品)
- 水果類
- 奶及奶品類
- 含澱粉質的食物 – 五穀類及其製成品、豆類、 及其高澱粉質根莖類蔬菜如 薯仔

糖尿病患者須控制以上食物的份量，
以控制病情

糖尿病是不可吃飯的



糖尿病不可
吃水果

不吃甜點便可控糖尿病

吃得太甜會導致糖尿病

醣質交換法 - 五穀類

1平碗飯
= 5滿湯匙飯
= 2片(大)麵包
= 3片(小)麵包
= 3包梳打餅
= 2 ½ 碗白粥

1 平碗白飯
= 5分醣質
= 1 ¼ 碗米粉
= 1 2/3 碗通粉
= 5隻 雞蛋般大的
薯仔

醣質交換法 - 豆類

2 湯匙熟豆 = 1 滿湯匙飯

醣質交換法 - 水果

- 1份醣質的水果
- 1 (中型)蘋果
- 1 (中型)橙
- $\frac{1}{2}$ (中型)啤利
- 10 提子(小)

1 份醣質的水果
= $\frac{1}{2}$ 磅西瓜
= 1 個奇異果
= $\frac{1}{3}$ 個中型芒果
= 6粒士多啤利

醣質交換法 - 奶類食品

1 盒奶或1杯奶
(250毫升)  1 杯乳酪(4oz)

高糖質煲湯材料

當歸	黨蔘	熟地	淮山	茨實	慈姑	蓮子	百合	沙蔘
花旗蔘	粉絲	南瓜	赤小豆	南北杏	蜜棗	糖蓮藕	糖甘橘	糖蓮子
眉豆	黑豆	白豆	粉葛	青/ 紅蘿蔔	粟米	蓮藕	木瓜	



不應過分減少 吃碳水化合物

- ◆ 攝取足夠(即不過少/過量)的碳水化合物的食物能有助穩定血糖水平
- ◆ 含豐富纖維能提供飽肚感
- ◆ 含豐富維他命和礦物質刺激腦部活動

低升糖飲食

升糖指數(GI)

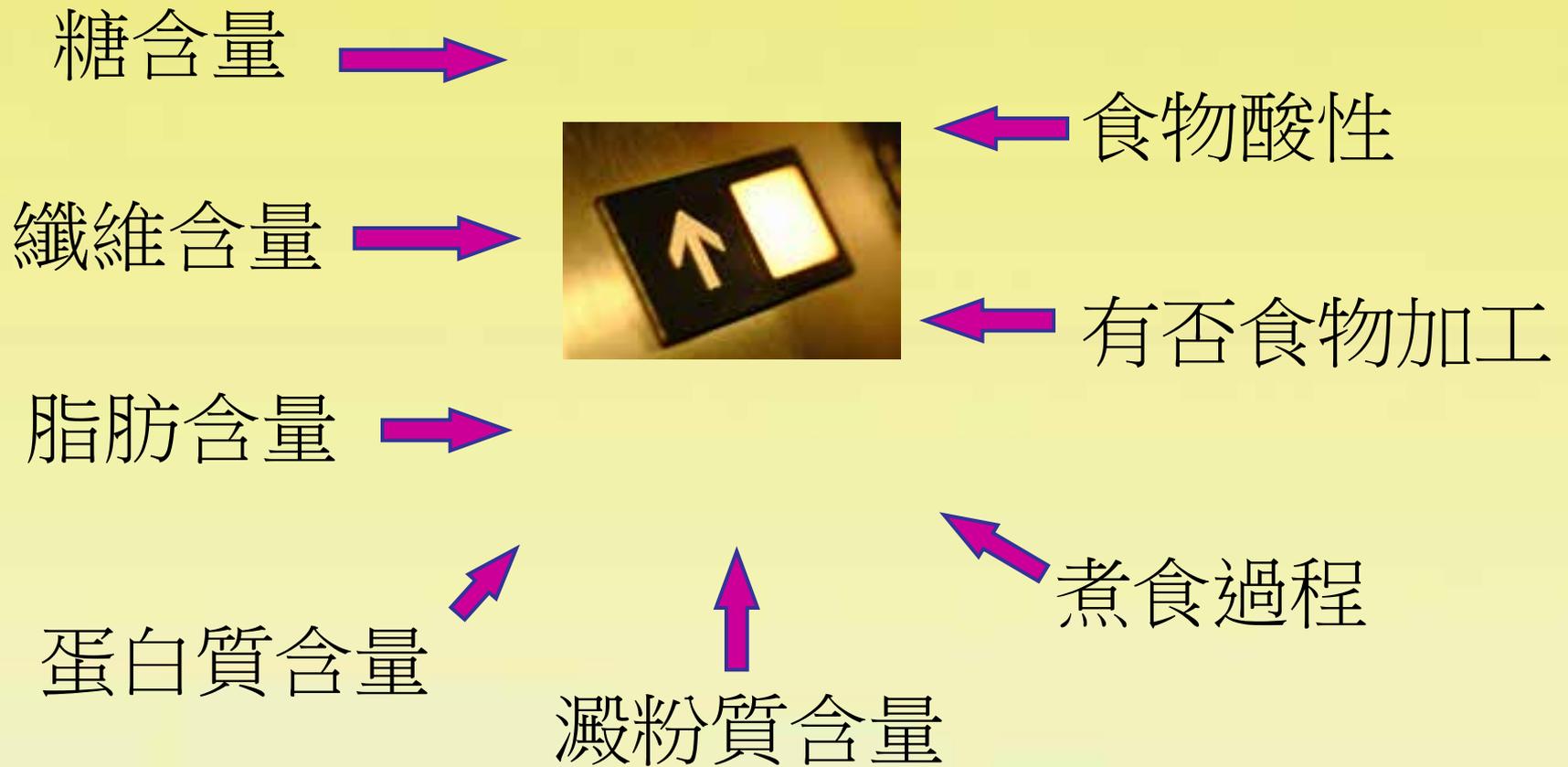
升糖指數是一個指標來量度食物進食後使**血糖上升**的幅度。

這個指標是跟葡萄糖或白麵包來作對比的。

Ⓢ 升糖指數的數值**高** = 那食物會使**血糖上升得快**

升糖指數	葡萄糖指標
低	< 55
中等	56 – 69
高	> 70

升糖指數



低升糖指數食物

- 糙米、黑米
- 粉絲、意粉、通心粉、全蛋麵
- 裸麥粒麵包(Pumpernickel)
- 粟米、魔芋
- 果糖、乳糖、糖醇
- 脫脂/低脂奶

糖尿飲食六大原則

1. 飲食要均衡，定時定量，少食多餐

糖尿飲食六大原則

2. 減少進食糖類或含高糖份食物

糖尿飲食六大原則

3. 多選食含高纖維素的食物

糖尿飲食六大原則

4. 少用油量，減少動物性脂肪

糖尿飲食六大原則

5. 避免太多調味品及高鹽份食物，宜清淡烹調

糖尿飲食六大原則

6. 澱粉質食物份量須與胰島素或降血糖藥及活動量配合

糖尿飲食總結

每天的食物應包括穀類、奶類、肉和蔬果

定時定量進食，善用醣質交換法

節制甜品、酒精、油膩及過鹹的食物

節制高飽和脂肪及高膽固醇的食物

多選高纖維的食物

注射胰島素時，要配合餐飲

要保持體重，勿暴飲暴食，且經常運動



討論

肥胖和大肚腩跟糖尿病 有什麼關係？

糖尿病產品真的適合糖尿病人士嗎？
你知道市面上有什麼糖尿病產品？
可以任食的嗎？

我很少吃甜品，怎會有糖尿病？

聽說番石榴、火龍果、
南瓜能夠有效降血糖，
是真的嗎？

番石榴、火龍果屬水果，
含果糖
每日宜吃2個(中型)水果

南瓜屬蔬菜，澱粉質較多，
要做五穀食物換算



~第二課完~

下星期見~