

控制不同糖尿病的方法

按照糖尿病的類型及嚴重程度，病人須接受不同模式的治療。

一型糖尿病

飲食治療 + 注射胰島素



大多數的二型糖尿病

飲食治療



或 飲食治療 + 口服降血糖藥



較難控制的二型糖尿病

飲食治療 + 注射胰島素



或 飲食治療 + 注射胰島素 + 口服降血糖藥



糖尿病目前未有完全治療的方法，病人除了遵從以上的治療方案，還要以控制疾病，減少併發症為原則。



控制疾病

- 遵從糖尿飲食原則
- 家居監察血糖情況，如自我測試血糖
- 依時服藥並了解藥物的作用及副作用
- 注射胰島素的技巧
- 每日運動，控制體重



預防併發症

- 了解低血糖的徵狀、預防和處理
- 足部護理，保持足部清潔乾爽，穿有保護性的鞋襪，防止損傷
- 口腔護理，定期檢查牙齒，預防感染
- 監察血壓、血脂，及早偵測問題
- 戒除煙酒，降低併發症風險



攜帶注明為糖尿病患者的手銬或咭



按時覆診及接受評估，及早偵測及處理併發症



賽馬會
「長者藥物認知」推廣計劃
Jockey Club Medication Safety
Awareness Programme for the Elderly



認識常見的都市疾病 糖尿病

齊齊帶動「藥」有所施，「藥」有所用！
Correct and Safe Medication Use
- what you need to know!

主辦機構
Organised by:



捐助機構
Funded by:



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

甚麼是糖尿病？

糖尿病是一種內分泌代謝不正常的疾病。胰島素分泌不足或胰島素本身不能被充分運用，以致無法把血糖控制於正常水平，令血糖可能會流入尿液中，因此稱之為「糖尿病」。

高血糖會引致脂肪及蛋白質代謝紊亂，甚至使身體多個系統及器官受到破壞。

糖尿病的成因

1. 胰島素分泌不足
2. 身體對胰島素的敏感度下降

儘管糖尿病的成因至今沒有定論，然而遺傳及環境是當中重要的因素。換言之，有糖尿病家族病歷的人士要懂得預防糖尿病，必須注意一些糖尿病的誘發因素：

中央肥胖
(肚臍過大)

年老

精神壓力

患高血脂
或
高血壓人士

吸煙、酗酒

缺乏運動



糖尿病的病徵

由於大部份患者初期的病徵並不明顯，因此我們應該對以下的各種糖尿病徵狀提高警覺：

- 多吃（常感到飢餓）
- 多渴（經常口乾）
- 多尿（小便頻密）
- 容易疲倦
- 體重下降
- 傷口痊癒減慢
- 皮膚痕癢
- 易受感染



糖尿病的診斷

根據世界衛生組織最新的血糖指標，以空腹及餐後兩小時或經過口服葡萄糖耐糖測試（OGTT）兩小時後的讀數：



- 空腹血糖檢驗：午夜後禁食，於翌日早晨抽血檢驗血糖
- 餐後兩小時血糖檢驗：在餐後兩小時，以抽血檢驗血中葡萄糖水平。
- 口服葡萄糖耐量測試（OGTT）：抽血驗空腹血糖後，病人飲用75克葡萄糖水，2小時後再抽血檢驗，觀察血糖的升降情況。

	空腹血糖	餐後兩小時血糖
正常	少於<6.1mmol/L	少於<7.8mmol/L
邊沿	等如或大於 ≥6.1-6.9mmol/L	等如或大於 ≥7.8-11mmol/L
過高	等如或大於 ≥7.0mmol/L	等如或大於 ≥11.1mmol/L

資料來源：The diagnostic criteria published by the WHO in 2006: "definition and diagnosis of diabetes mellitus and intermediate hyperglycaemia".

糖尿病的種類

糖尿病主要分為一型及二型糖尿病，一型糖尿病約佔總糖尿病患者的3至5%，二型則約佔95%

一型糖尿病 (胰島素倚賴型)

3-5%

由於體內胰島素的分泌嚴重缺乏，所以需要使用胰島素治療來控制血糖。

患者多是兒童或年青人，並且要終生注射胰島素來維持身體正常機能，其成因與遺傳及免疫系統因素有關。



95% 二型糖尿病 (非胰島素倚賴型)

屬於後天發病者，疾病因素包括年長、身體過胖、受遺傳因素影響或胰臟功能衰退等疾病，身體對胰島素分泌反應減弱，以致血糖過高，多數病人能以口服降血糖藥物控制病情，但有些患者除了服用口服降血糖藥物外，還需要加入注射胰島素來控制血糖。

