糖尿與飲食及糖尿檢測

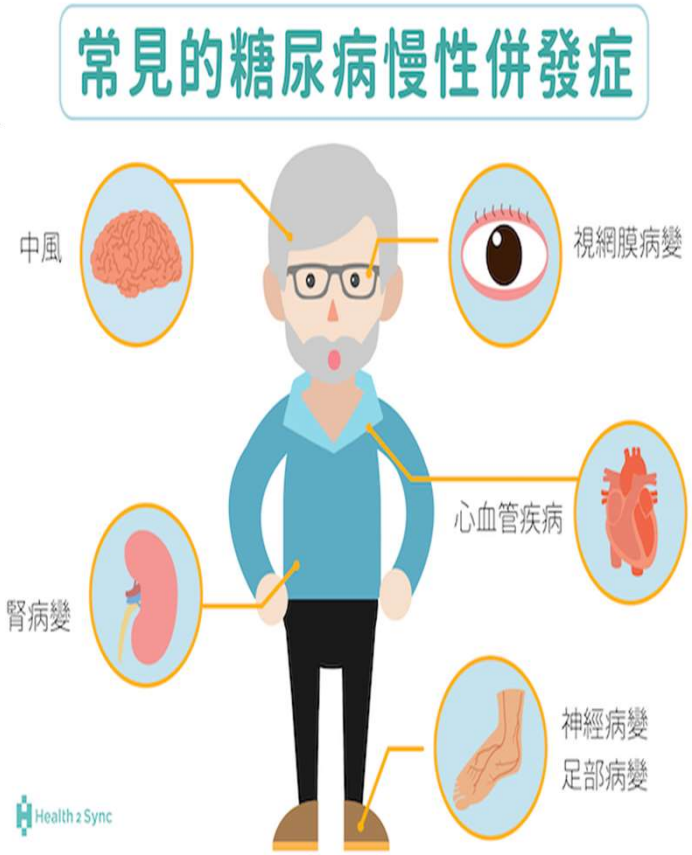
港島東醫院聯網 家庭醫學及基層醫療服務 資深護師 盧姑娘
東區尤德夫人那打素醫院 糖尿科 註冊護士 廖姑娘

內容

- 飲食治療和原則
- 常見的早餐選擇
- 糖化血紅素(HbA1c)
- 自我檢測血糖

糖尿病為什麼要控制飲食?

- 醣質(碳水化合物)攝取量會影響血糖水平
- 適當分配每餐醣質攝取量
- 有效控制血糖水平→預防或延緩併發症



飲食原則

健康飲食金字塔

飲食原則

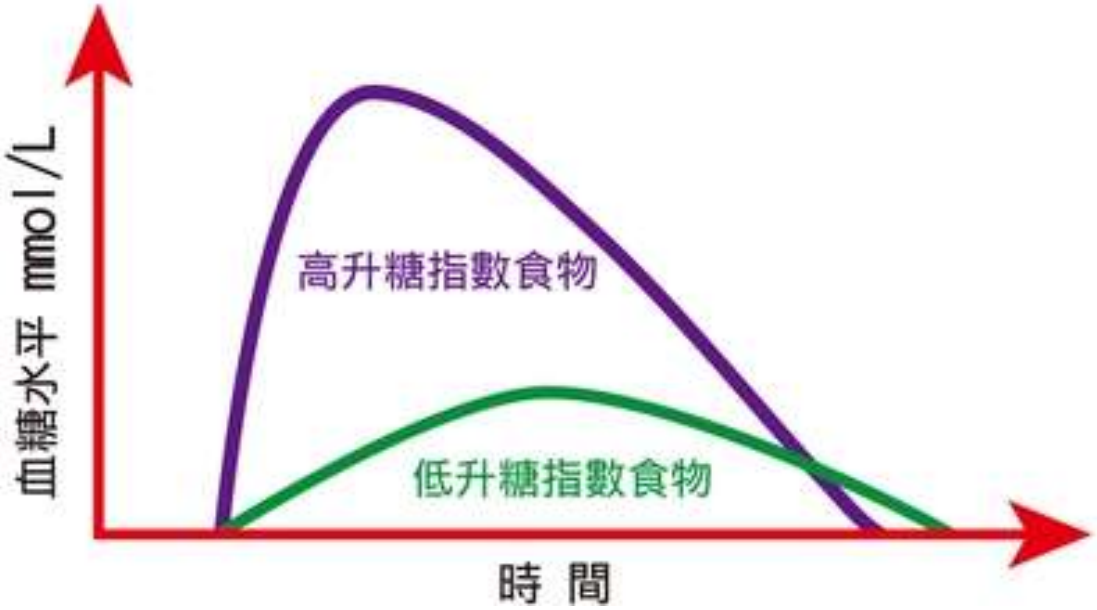
- 均衡飲食，定時定量，以「少食多餐」為原則
- 注意營養均衡，多吃高纖維食物
- 選擇低脂、低鈉和低糖食物
- ↓進食高脂肪食物
- ↓進食加工及醃製食物，↑選用新鮮或急凍食物
- ↓進食高糖分食物
- 選用健康烹調方法，如蒸、煮、烩、灼、炆、焗

飲食原則

選食「低升糖指數(GI)」的食物

升糖指數是指食物經消化後，影響血糖上升快慢及幅度的數值

- ✓較有飽足感
- ✓降低胰島素值
- ✓減少熱量產生及脂肪形成



常見的早餐選擇

中式

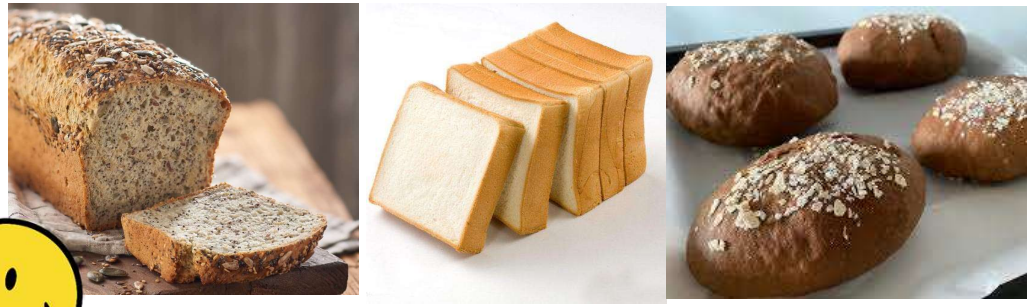
西式

血糖控制由早餐做起

選擇高纖維、未加工的低升糖指數(GI)食物

例如:

- 👍👍片裝麥皮　即沖麥皮
- 👍👍全麥面包　白面包



不同種類麥片升糖指數(GI)

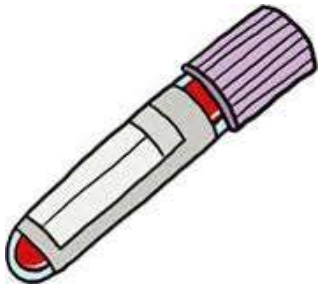
麥片種類	GI值
即食燕麥片	82-83
快熟燕麥片	79
原片大燕麥	50-63

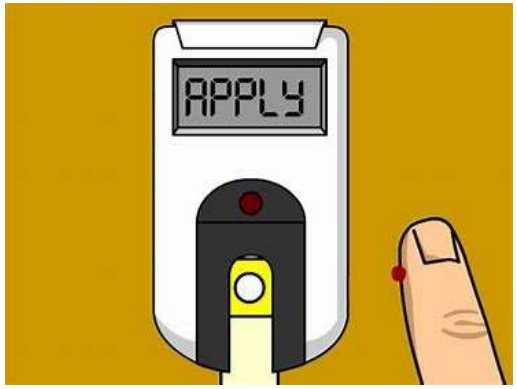
「交錯式」血糖紀錄　可助選擇正確食物

日期	早餐前	早餐後	午餐前	午餐後	晚餐前	晚餐後	睡前	備註
17/10(一)	5.5	12.2 ✗		早餐:沙爹牛肉麵+阿華田				
18/10(二)								
19/10(三)			5.7	13.9 ✗		午餐:叉燒飯一碟+凍檸茶少甜		
20/10(四)								
21/10(五)		糙米飯一碗+菜心+雞柳			5.3	7.8		
22/10(六)								
23/10(日)								

糖尿檢測

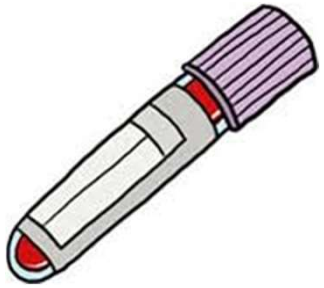
糖化血紅素(HbA1c)及自我檢測血糖





糖化血紅素(HbA1c)及自我檢測血糖

糖化血紅素(HbA1c)



- 反映患者過去兩至三個月平均血糖控制。
- 從而預測糖尿病併發症出現可能性。
- 醫生會定期為患者安排抽血檢測糖化血紅素來監察血糖控制。
  但糖化血紅素並不能反映高低血糖的分佈，所以自我監察血糖仍是重要的。

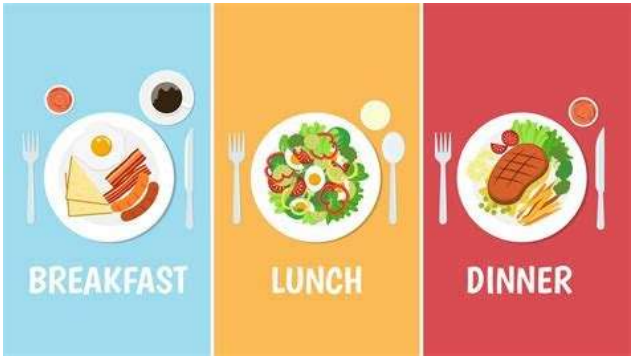
自我監察血糖

- 協助醫護人員去調校患者降血糖藥的劑量和確定各種治療計劃。
- 令患者了解血糖與食物量、運動和藥物之間的關係，以改善血糖的控制。

自我監察血糖

- 血液內的葡萄糖濃度會不時變化，所以要知道血糖控制情況，必需在不同的時間去檢測血糖。

- 時間通常是在早、午、晚的餐前和餐後(兩小時)以及睡前。



血糖控制指標

血糖值(mmol/L)	理想	普通	欠佳
空腹	4至6	少於8	大於10
餐後2小時	少於8	少於10	大於12

醫護人員亦會因應個別病人的不同情況設定血糖控制指標

參考資料：香港糖尿聯會「糖尿病聲明 2005」

糖化血紅素與血糖對應值

糖化血紅素 HbA1c	平均血糖對應值	血糖控制
6%	7 mmol/L	理想，但慎防低血糖
7%	8.6 mmol/L	理想
8%	10.2 mmol/L	較差
9%	11.8 mmol/L	↓
10%	13.4 mmol/L	
11%	14.9 mmol/L	
12%	16.5 mmol/L	非常差

參考資料：American Diabetes Association (2021)

- 如糖化血紅素是12%，即代表你過去三個月平均血糖值約有16.5度(mmol/L)。
- 注意: 如患有貧血，糖化血紅素的檢測結果可能不準確，例如會較真實血糖值為低。

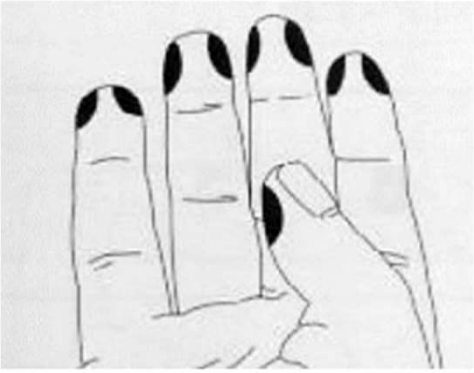
  故此患有貧血的糖尿病患者，自我監察血糖更為重要。

自我監察血糖需要的物品

1. 血糖機
2. 採血筆及採血針
3. 酒精棉
4. 有效的血糖試紙 (過期的血糖試紙有機會令檢測結果出現誤差)
5. 放置利器器皿
6. 血糖記錄冊
7. 醫療用手套(如替他人檢驗即需戴上)

自我監察血糖注意事項

- 用清水或酒精棉或肥皂清潔雙手，採血位置宜選擇於手指兩側，以減少痛楚。



- 緊記把雙手抹乾，以免小水點或餘留的肥皂影響血糖值。

自我監察血糖注意事項

- 血量要足夠，血量不足會令結果數值有偏差 (如下圖)

採血須知

✓ 圓形血滴為佳

✖ 此血樣本不能採用，因可能被火酒或汗水稀釋而影響測試結果，較真實血糖為低。

自我監察血糖注意事項

- 試紙的代碼與血糖機要一致，及檢查試紙有效日期，否則會影響血糖數值的準確性。
- 如果用瓶裝試紙，開瓶後三至六個月內要用完(視乎個別試紙的指引)，避免試紙受潮影響血糖值出現誤差。
- 試紙和血糖機應該被放在乾燥和陰涼的地方，試紙應保存在瓶內，用時才取出並立即蓋好，以免受潮。

自我監察血糖注意事項

- 無論是瓶裝試紙或獨立包裝試紙取出後都要盡快使用。
- 緊記將採血針放入利器器皿，染有血液的物品(包括血糖試紙、酒精棉等)用紙巾包好。所有物品必須包好後才可棄置於垃圾筒內。

測試血糖的次數及時間

- 測試血糖的次數及時段沒有規定，可因應個別病者的情況作出增減，亦可與醫護人員共同訂立

- 測試血糖的時間包括：
  空肚、餐前、餐後兩小時、睡前、運動前後、身體不適時

- 每天測試次數可由2-7段時間不等

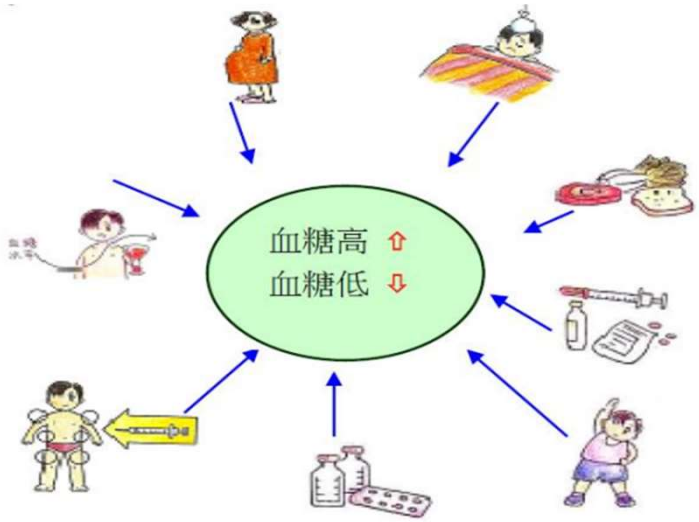
- 建議測試日子包括工作日及非工作日

我的血糖記錄 My blood glucose record (mmol/L)

日期 DATE	早餐 Breakfast 前 Before	早餐 Breakfast 後(兩個小時) After (2hour)	午餐 Lunch 前 Before	午餐 Lunch 後(兩個小時) After (2hour)	晚餐 Dinner 前 Before	晚餐 Dinner 後(兩個小時) After (2hour)	睡前 Bedtime	備註 Remarks
27/2	4.9		12.7		10	15		晚餐喝淮藥湯
8/3	4.9		16.3		7.9	11		
15/3	5.2		15.1		4.5	8.6		下午運動
29/3	4.6		15.3		7.5	10		
		早上去飲茶						

測試血糖的次數及時間

- 此外，若有以下情況亦應將測試次數增加，避免忽略血糖過高過低：
  - ✓ 剛展開新生活，如新工作或改變工作時間
  - ✓ 出現感染情況
  - ✓ 外遊
  - ✓ 剛更改藥物劑量
  - ✓ 飲食及/或運動方面正進行調整
  - ✓ HbA1c值有惡化趨勢
  - ✓ 出現低血糖的症狀
  - ✓ 計劃懷孕或於妊娠期間



THANK
YOU!