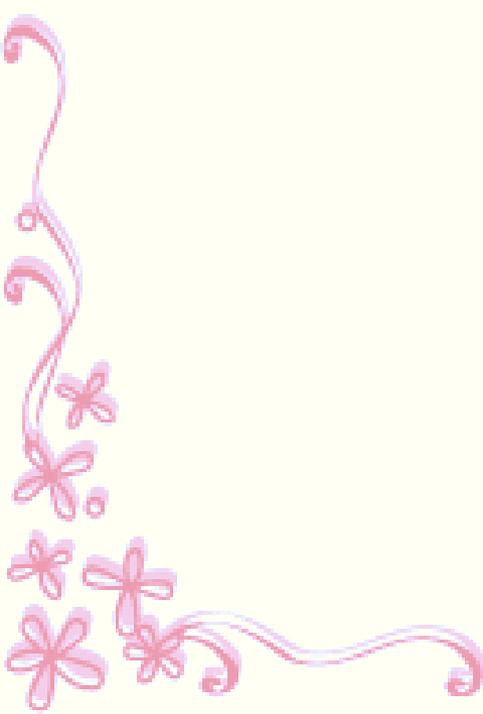


# 認識與預防糖尿病

許培詩醫生

東華東院

港島東醫院聯網



# 什麼是糖尿病？

糖尿病是屬於一種內分泌失調的疾病，是身體胰島素分泌不足，或對胰島素產生抗拒，或兩種現象同時出現而導致血糖過高，碳水化合物，脂肪及蛋白質代謝紊亂。

當血糖超過腎臟的負荷時，血液中的糖份便會經由尿液排出，故稱為「**糖尿病**」。



# 糖尿病的種類

糖尿病主要分兩大類：

## 1. 一型糖尿病（胰島素依賴型）

是少數的糖尿病類，佔全港糖尿病患者少於百分之三（3%），患者多為兒童及年青人，發病一般較急速，可能會中酮毒，引致身體嚴重失調。由於胰臟完全不能分泌胰島素，病人必需長期注射胰島素，再配合飲食治療及運動去控制病情。

## 2. 二型糖尿病（非胰島素依賴型）

是最常見的糖尿病。患者一般為較年長或較肥胖的人士，大部分在發現糖尿病時沒有特別的徵狀。很多早期的二型糖尿病人，通過健康的飲食，減肥及適當的運動，就能控制病情，有些則需要口服藥物治療。



# 糖尿病的病徵

糖尿病患者一般並無明顯徵狀，很多糖尿病患者直至併發症出現才被診斷出來。此病可在抽血檢驗時透過量度血糖水平而診斷出來。

以下是糖尿病可能出現的病徵：

- 口乾
- 尿頻
- 容易疲倦
- 常感到飢餓
- 體重下降
- 傷口難癒
- 皮膚痕癢

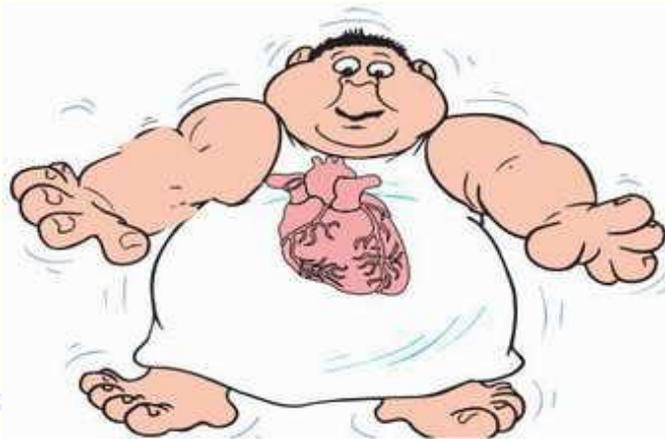


# 糖尿病的高危因素

目前，糖尿病的成因仍有待研究。綜合而言，是由遺傳及環境因素配合而成。

以下是糖尿病的高危因素：

- 肥胖
- 年長
- 家族遺傳
- 患有高血脂或高血壓
- 妊娠糖尿病史
- 長期缺乏運動
- 經常出外用膳
- 某些藥物或疾病，令胰臟受損，影響胰臟分泌胰島素的功能，如：長期接受類固醇治療



# 預防糖尿病

你可透過以下方法減低患上糖尿病的風險：

## 1. 均衡飲食

- 飲食應以「三低一高」為原則，選擇低脂、低糖、低鹽和高纖維的菜餚

## 2. 保持活躍

- 帶氧運動每星期3-5次，每日30-60分鐘
- 肌肉強化活動(阻力訓練)每周2次

## 3. 控制體重

## 4. 作息有序

## 5. 定期做身體檢查

- 年滿四十五歲，應至少每隔三年驗血糖



# 總結



糖尿病是一種普遍的慢性疾病。雖然不能根治，但透過健康的生活習慣可以有效預防。即使已經患上糖尿病，仍有方法可以有效地控制病情，使患者能過著健康的生活。



謝謝!!

