



地區康健中心
District Health Centre

認識

糖尿病



目錄

認識糖尿病

| | |
|---------------|-------|
| 糖尿病是甚麼? | P2 |
| 糖尿病4大類型 | P3 |
| 糖尿病的併發症 | P4-6 |
| 健康目標ABC | P7 |
| 糖尿病患者的血糖監察 | P8 |
| 糖尿飲食4大原則 | P9-11 |
| 健康的包裝食物準則 | P12 |
| 運動治療的好處 | P13 |
| 糖尿病患者運動時的注意事項 | P14 |
| 運動強度 | P15 |
| 帶氧運動量度 | P16 |

慢性疾病共同治理先導計劃

| | |
|------|--------|
| 計劃內容 | P17-19 |
|------|--------|



糖尿病是甚麼？



胰島素不足

- 胰島素如同一把鑰匙，能打開細胞的門，讓血液中的葡萄糖進入細胞產生能量。
- 胰島素分泌不足會令「鑰匙」生產數量不足，從原先可以開十扇門到只能開五扇門。
- 當葡萄糖們進入細胞的通道減少，它們會「塞」在車陣中動彈不得，積在血液中讓血糖濃度越升越高，就會導致糖尿病。



胰島素阻抗

- 原本一扇門只需一把鑰匙，現在一扇門需要三把鑰匙才打得開，結果也是導致葡萄糖留在血液中，無法被細胞所利用。
- 肥胖和高油脂飲食都可能造成胰島素阻抗，飲食控制和運動則可以改善胰島素阻抗的情形。



糖尿病4大類型

一型
糖尿病

二型
糖尿病

妊娠期
糖尿病

其他



血糖指數高與低




| 分類 | 空腹血糖 (mmol/L) | OGTT* 2小時血糖 (mmol/L) | 糖化血紅素 (HbA1c) |
|-------|---------------------|-------------------------------|---------------|
| 正常 | 少於5.6 | 少於7.8 | 少於5.6% |
| 前期糖尿病 | 5.6-6.9 (空腹血糖異常) | 7.8-11 (葡萄糖耐量異常) | 5.7-6.4% |
| 糖尿病 | 高於7 | 高於11 (隨機血糖或 OGTT 2小時血糖) | 高於6.5% |




*OGTT=口服葡萄糖耐量試驗 (Oral Glucose Tolerance Test)

- 糖化血紅素 (HbA1c) 能反映身體過去兩至三個月的平均血糖值, 同時能準確預測糖尿病。
- 糖化血紅素的目標水平為少於6.5%。


糖尿病的併發症

-  **高血糖狀態** ▶ 酮酸血症、高血糖高滲透壓症。
- 急性血糖過高** ▶ 患者可能會呼吸快而深、有噁心、嘔吐、劇渴現象，並引致神智不清或昏迷情況，此時患者應盡快送院醫治。
- 低血糖狀態** ▶ 暈眩、心悸、發抖、噁心、冒汗、意識不清、休克。
- 急性併發症** ▶ 可能會出現心跳加速、嚴重飢餓、頭暈、眼花、發抖、冒冷汗、唇舌或手指有麻痺感覺，昏昏欲睡、甚至昏迷不醒。
- 慢性併發症** ▶ 若糖尿病控制不當，血糖長期偏高，血管和神經系統容易受到損壞，令身體器官長期受損，甚至喪失功能。

處理低血糖方法



若患者清醒，可服用10-15克醣類，如方糖／果汁糖3粒、3茶匙砂糖，或普通汽水／果汁半杯，徵狀改善後再吃麵包1小片或餅乾3-4塊。



慢性併發症

人體的大、小血管以及神經系統等，都容易受到血糖濃度過高或異常而產生病變，進而導致併發症的出現，並影響身體各部位。

眼部

- 視網膜病變
- 白內障
- 青光眼

腎臟

- 蛋白尿
- 尿道感染
- 腎功能衰竭

足部

- 神經病變
 - 血管病變
 - 潰瘍感染
- (下肢潰瘍感染長期不癒者，可能需要截除下肢)

腦部

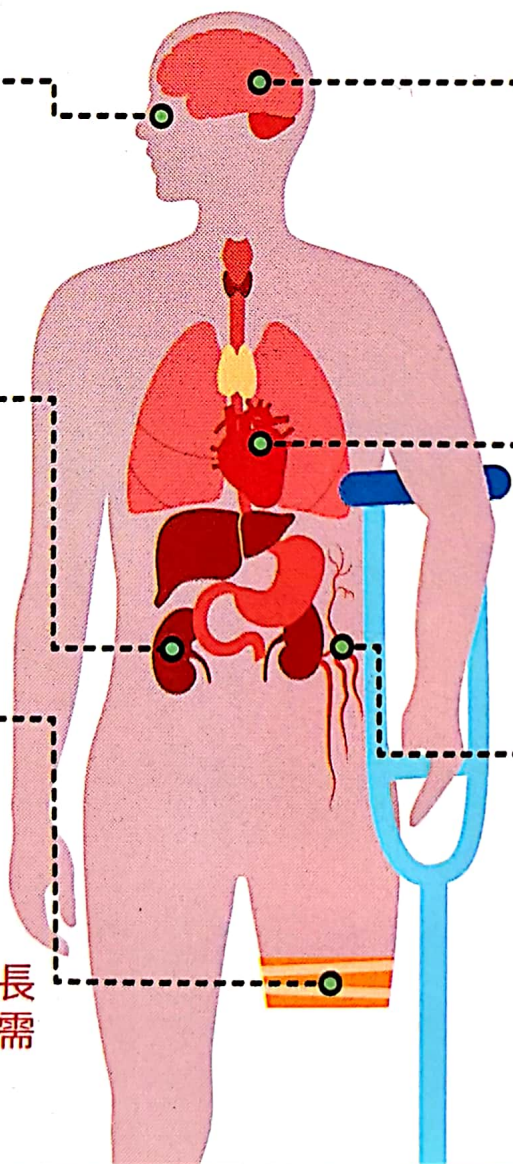
- 腦血管病
如中風等

心臟

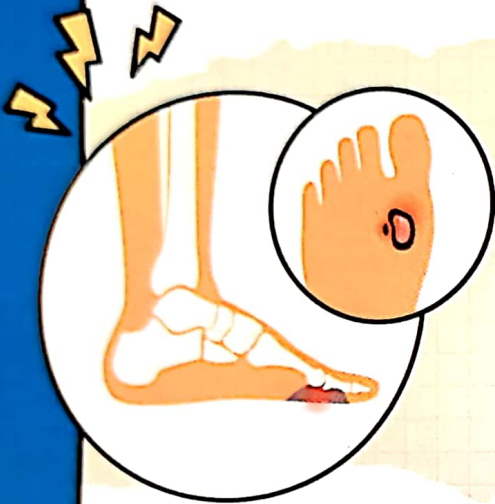
- 冠心病
- 心臟衰竭

血管

- 高血壓



對足部的影響



- 感覺變得麻痺及遲緩，對冷、熱及痛楚感變差
- 血液循環受影響，傷口癒合會較慢
- 足部容易受損或受感染，嚴重可能需要截肢

糖尿病友足部護理注意事項

- 每天用溫水和肥皂洗腳
- 腳趾之間保持乾爽
- 塗抹乳液在腳底和腳背，不要塗在腳趾中間
- 每天檢查腳底確認無傷口或感染
- 定期修剪腳趾甲，並用金屬砂板或指甲銼磨邊
- 穿合適的鞋子和襪子，切勿赤腳行走，穿鞋前先檢查鞋子內部，確保裏面沒有異物



- ⚠ 若發現紅腫、水泡、裂縫、厚繭、雞眼、潰瘍、擦傷，應盡早就醫，避免自行處理或塗抹成藥
- ⚠ 建議避免使用電毯、熱水袋或過熱洗澡水，以免皮膚燙傷
- ⚠ 嚴禁吸煙！因尼古丁會使血管收縮，加重循環不良問題

健康目標ABC

| | 控制項目 | 目標 | 不理想 |
|---|---------------------------|--------------------------------|--|
| A | 糖化血紅素 | 低於7% | 超過8% |
| | 空腹血糖 | 4至6mmol/L | 超過10mmol/L |
| B | 血壓 Blood Pressure | 低於130/80mmHg | 超過140/90mmHg |
| C | 總膽固醇 Total Cholesterol | 低於5.2mmol/L | 視乎個人危險因素而定 (可於覆診時請教醫生) |
| | 低密度膽固醇 (俗稱壞膽固醇) | 低於2.6mmol/L | |
| | 高密度膽固醇 (俗稱好膽固醇) | 男:高於1.0mmol/L 女:高於1.3mmol/L | |
| | 三酸甘油脂 | 低於1.7mmol/L | |
| | 腰圍 | 男:少於30吋(75cm) 女:少於28吋(71cm) | 男:多於36吋(90cm) 女:多於32吋(80cm) |
| | 體重指數 | 18.5至22.9kg/m ² | 過重:23至24.9kg/m ² 肥胖:25至29.9kg/m ² 嚴重肥胖:30kg/m ² 或以上 |
| | 吸煙 | 不吸煙(避免二手煙) | |

糖尿病患者的血糖監察

使用血糖機進行自我監察(俗稱「篤手指」)只反映即時的血糖水平,另一種同樣重要的指標稱為「糖化血紅素(HbA1c)」,可反映患者過去兩、三個月的血糖控制情況。



治療糖尿病無疑是「長期戰爭」,只要在飲食、運動及藥物控制方面三管齊下,就可以將病情控制。血糖達到理想水平,可以減低併發症的出現,生活就如其他人一樣精彩。

身體血糖水平受到很多因素影響,包括飲食、運動、藥物,甚至情緒。血糖水平過高固然代表糖尿病控制未如理想,長遠會引致其他糖尿病併發症。

但血糖過低又會出現心跳、手顫、暈倒等病徵,所以血糖控制得宜是十分重要的,尤其是需要注意胰島素的注射劑量。

監察血糖水平一般可測試「尿糖」或「血糖」,其中「血糖」較為準確,平日患者在家中則可使用家居式的血糖機自我監察血糖。

檢驗血糖的好處

- 能立即知道血糖的度數
- 比尿糖測試更為準確
- 能提供準確資料予醫生作為調整劑量的參考指標

糖尿飲食4大原則

1 均衡飲食, 控制進食碳水化合物

- 女性每餐約需40至60克碳水化合物
- 男性每餐約需50至80克碳水化合物
- 餐與餐之間可能需要10至20克碳水化合物作為小食

一平碗飯 含約50克

一條中型粟米 含約30克

兩片麵包 含約30克

一隻香蕉 含約20克

一個小蘋果 含約10克

一杯牛奶 含約10克

一碗菜心 含約10克

4平湯匙黃豆 含約10克

水果

五穀



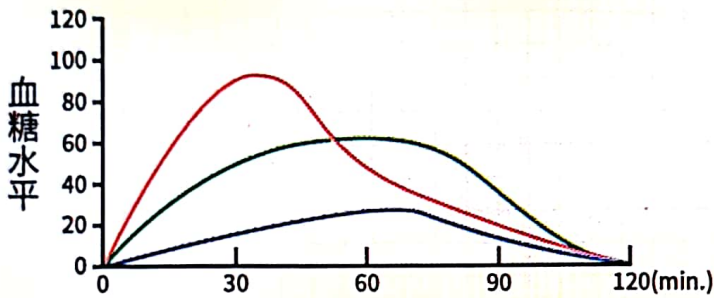
蔬菜

蛋白質

資料來源: 亞洲糖尿病基金會

糖尿飲食4大原則

2 選擇低升糖食物



升糖指數
Glycemix Index

- 高GI (超過70)
- 中GI (56-69)
- 低GI (少於55)



| 各種食物的升糖指數 (GI) | | 以葡萄糖作對照 | |
|----------------|---|-------------------------------------|---|
| 食物種類 | 低GI (55或以下) | 中GI (56-69) | 高GI (70或以上) |
| 米飯 | 糙米、黑米 | 紅米飯、糙米飯 | 糯米飯、白飯 |
| 粉麵 | 粉絲、意粉、通心粉、全蛋麵 | 烏冬 | 普通小麥麵條 |
| 麵包 | 裸麥粒麵包(Pumpernickel) | 比得包 (Pitabread)、牛角包 | 白麵包、饅頭 |
| 早餐穀物 | 原片燕麥(Rolled Oats)、燕麥糠(Oat Bran)、無添加糖穀麥片(Muesli) | 添加乾果的麥麩/麥片(如: Special K, All-Bran等) | 快熟麥片(Quick Rolled Oat)、即食麥片(Instant Oats)、粟米片、可可米 |
| 根莖類 | 粟米、魔芋 | 蕃薯、連皮焗薯 | 薯蓉、南瓜 |
| 糖類 | 果糖、乳糖、糖醇 | 蔗糖、蜂蜜 | 葡萄糖、砂糖、麥芽糖 |
| 奶類 | 脫脂/低脂奶 | - | - |
| 生果類 | 橙、蘋果、雪梨、提子、奇異果、沙田柚、士多啤梨 | 蜜瓜、香蕉、木瓜、芒果 | 西瓜、荔枝、龍眼 |
| 豆類 | 黃豆、綠豆、眉豆、紅腰豆、扁豆類 | 焗豆 | - |



資料來源：中國食物成份表 (食物的GI可能因各國不同食物來源地而有所不同)

糖尿飲食4大原則

3 控制進食量(七成飽)

- 每一餐選擇高纖的五穀類、足夠蛋白質、適量優質脂肪及多吃蔬菜以增加飽肚感



4 採用健康的烹煮方法

- 使用天然調味料如薑、蔥、蒜、胡椒、黑椒、新鮮辣椒、黃薑粉、花椒、八角等
- 蒸、灼、焗、炆、燉、低溫焗、少油、快炒等代替油炸



健康的包裝食物準則

食物參考量：每100克、100毫升

把食物歸類為高／低脂肪、糖、鈉：

| 營養素 | 高的定義(應減少選擇) | 低的定義(應多選擇) | |
|-----|--------------|---------------|----------------|
| | 按每100克計算(超過) | 按每100克計算(不超過) | 按每100毫升計算(不超過) |
| 脂肪 | 高於20克 | 少於3克 | 少於1.5克 |
| 糖 | 高於15克 | 少於5克 | |
| 鈉 | 高於600毫克 | 少於120毫克 | |

食物參考量：每食用分量

- 依食用分量進食，便會攝入營養標籤所顯示的營養價值
- 例如吃了一個麵餅，即攝取了32.9克碳水化合物、1湯匙飯含(約10克)碳水化合物
- 因此進食一個麵餅，相等於3湯匙飯(約大半碗飯)。

營養資料
每包裝所含的食物分量數目：8
每食用分量：42.5克

| 每食用分量 | |
|-------|-------|
| 能量 | 154千卡 |
| 蛋白質 | 4.7克 |
| 總脂肪 | 0.6克 |
| -飽和脂肪 | 0克 |
| -反式脂肪 | 0克 |
| 碳水化合物 | 32.9克 |
| -糖 | 1克 |
| 鈉 | 235毫克 |

資料來源：香港食物安全中心
(www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_nifl/files/UNDERSTAND_C.pdf)

運動治療的好處

運動是治療糖尿病重要的一環，合適的運動能改善體能，增加血糖的吸收及應用。此外，恆久的運動習慣能刺激新陳代謝，從而改善病情，預防或延緩各種與糖尿病相關的併發症。以下是運動對糖尿病患者的好處：



- 有助改善胰島素抗拒性，從而維持或減低血糖水平
- 有助減低血壓
- 有助減少三酸甘油脂及提高高密度膽固醇水平
- 有助維持體重或達致減肥效果
- 強化肌肉及骨骼，改善姿勢及平衡
- 鬆弛身心、增加活力

糖尿病患者運動時的注意事項

- 高血糖：血糖高於16.7mmol/L應避免劇烈運動
- 低血糖：運動前血糖少於5.6mmol/L，需攝取碳水化合物
- 避免空肚進行運動

低血糖症狀



頭暈頭痛



難以集中



心跳加快



冒汗

處理血糖低的方法

若清醒

▶ 立刻服用快速吸收的果汁／吃糖果

若不清醒

▶ 要立刻經救護車送院治理

- 定時進食，食物分量穩定，不可過量
- 有需要時，可與醫生商討調校藥物用量
(若藥物過量可能會令血糖下降太低)

運動強度

瑜伽
伸展操



伸展運動

- 提升關節柔軟度
- 消除肌肉緊張
- 促進血液循環

舉啞鈴、
踢沙包、掌上壓



強化肌肉運動

- 提升肌肉適能
- 增加肌肉及脂肪比例
- 增加靜態代謝率

游泳、緩跑、急步行、
跳舞、太極、踏單車



帶氧運動

- 可訓練心肺耐力
- 消耗身體的脂肪
- 提升運動耐力

運動次序: 伸展 ▶ 強肌 ▶ 帶氧

強化肌肉運動



建議運動量 = 8至12下 X 2至3組 X 每周2至3日

完成1組後, 可稍為休息

帶氧運動量度



目標：一周進行5次中等強度的帶氧運動，
每次30分鐘以上，每周合共150分鐘以上。

感覺所費氣力評級 Rating of Perceived Exertion (RPE)

中等運動的盡力程度應保持在12至14度（頗為辛苦），
以此界定運動的程度：

消耗體力不可超越此程度

6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

極度容易

頗為容易

適度地容易

頗為辛苦

辛苦

非常辛苦

極度辛苦

留意身體反應

身體微溫，心跳略為加快

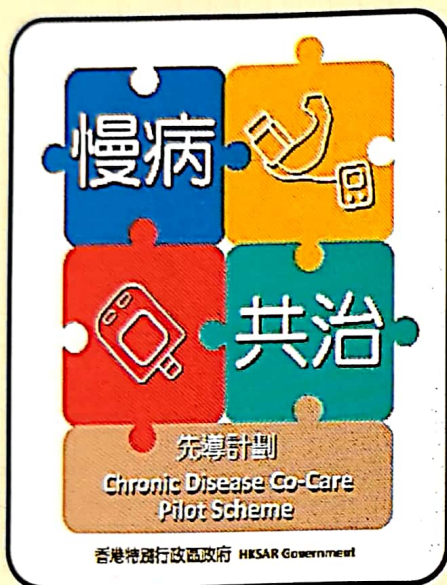
辛苦程度

適度地容易，頗為辛苦

說話能力

運動時仍能說話

慢性疾病共同治理先導計劃



為鼓勵市民「早預防、早發現、早治理」，醫務衛生局自2023年11月推出「慢性疾病共同治理先導計劃」（慢病共治計劃），資助45歲或以上、沒有已被確診患有糖尿病或高血壓、同意登記加入「電子健康紀錄互通系統」，並成為地區康健中心／站會員的香港居民，配對家庭醫生接受篩查和治理。

計劃目的

- 提供便捷的糖尿病及高血壓篩查服務
- 為參加者度身訂造健康管理方案，控制慢性疾病風險因素
- 及早預防慢性疾病及減少相關併發症
- 實踐「一人一家庭醫生」理念

慢性疾病共同治理先導計劃



篩查項目

- 由家庭醫生評估及安排篩查化驗
- 由家庭醫生轉介到指定醫務化驗所抽血
- 由家庭醫生解釋化驗報告及診斷結果，安排合適的健康管理方案



健康管理方案

- 患有高血壓及／或糖尿病的計劃參加者每年會由家庭醫生提供最多六次受資助診症，而血糖偏高者則會獲提供每年最多四次的受資助診症，及提供所需藥物
- 家庭醫生會因應計劃參加者的醫療需要，安排特定的化驗及檢查
- 地區康健中心／站會按家庭醫生轉介及計劃參加者狀況，安排護士診所及／或專職醫療服務

地區康健中心／站統籌支援

- 跟進和統籌計劃參加者的健康管理方案
- 根據家庭醫生建議，與計劃參加者共同制定健康管理目標
- 提升計劃參加者的自我健康管理能力，推動計劃參加者自強，以及協助他們建立健康生活模式





慢性疾病共同治理先導計劃

資助與共付

| | | |
|------|--|---|
| 篩查階段 | <ul style="list-style-type: none">✓ 包括篩查診症、相關化驗及檢查✓ 政府會就相關費用提供一次性\$196的資助，計劃參加者只需支付一次性\$120的共付額 | |
| 治療階段 | 診症及藥物 | <ul style="list-style-type: none">✓ 每次診症，政府會資助部分費用，金額為\$166，計劃參加者每次只需支付家庭醫生於參加計劃時所釐定的共付額。政府建議的共付額為\$150✓ 獲取特定藥物名單內涵蓋的藥物及／或最多三天偶發性疾病藥物，無需額外付費 |
| | 化驗 | <ul style="list-style-type: none">✓ 政府會就每項化驗提供部分資助，計劃參加者只需支付共付額 |
| | 護士診所及專職醫療 | <ul style="list-style-type: none">✓ 政府會就每次服務提供部分資助✓ 計劃參加者只需支付共付額 |

註：

- 家庭醫生如為計劃參加者提供計劃範圍以外的服務，可與計劃參加者協商額外收費
- 在雙向轉介機制下，每次由醫管局提供的內科專科諮詢診症的標準收費為\$135，如有需要處方藥物，每種藥物收費為\$15。有關安排亦適用於醫管局僱員、公務員及合資格人士
- ♥  長者醫療券（包括獎賞先導計劃的獎賞）適用於此計劃
- ♥  醫療費用減免不適用於此計劃（包括雙向轉介機制下由醫管局提供的內科專科諮詢）



「慢病共治」計劃網頁
CDCC Pilot Scheme Website



地區康健中心／站
DHC/DHCE

查詢計劃詳情
Enquiries for further information



電話 Telephone

2157 0500



網頁 Website

www.primaryhealthcare.gov.hk/cdcc

特別鳴謝 葵青地區康健中心

葵青安全社區及健康城市協會©版權所有