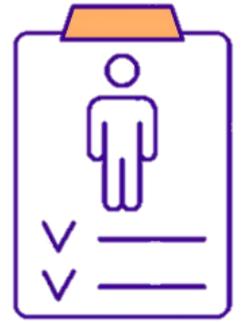


如何預防糖尿病？

預防糖尿病由健康生活模式開始

糖尿病是一種慢性疾病。有很多糖尿病病人，特別是早期患者，不一定有明顯症狀，因此每年適當的身體檢查可助及早偵測疾病。所謂「預防勝於治療」，不論是否高危一族，亦要積極實踐健康生活模式，以預防患上糖尿病。方法包括：



1. 養成健康飲食習慣

- 均衡飲食，定時定量，以「少食多餐」為原則，有助穩定血糖
- 注意營養均衡，多吃高纖維食物，例如蔬菜、水果、全麥麵包、糙米
- 減少進食高脂肪的食物，例如肥肉、油炸食物、全脂奶、蛋糕、椰漿
- 選用健康的烹調方法，如蒸、煮、焗
- 留意營養資料標籤中的脂肪、鈉(或鹽)、糖含量指示，選擇低脂、低鈉、低糖食物



2. 避免飲酒

- 酒精飲品可引致多種癌症和疾病，過量飲酒不但嚴重影響個人的生理健康，更會影響心理健康、社交健康和工作表現，因此應該遠離酒精。若你選擇飲用酒精飲品，應多加節制以盡量減少與酒精相關的危害。



3. 不吸煙

- 非吸煙者切勿嘗試吸煙，而吸煙者應立刻戒煙。



4. 維持適中體重

肥胖是一個引致糖尿病的主要風險因素，因此，我們可以透過控制體重，減低患上糖尿病的風險。

- 亞洲人的理想體重指標(Body Mass Index, BMI)為 18.5-22.9

$$\text{體重指標} = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(米)} \times \text{身高(米)}}$$

- 過重肥胖者宜定下減重目標(現時體重的百分之五至十)
- 減重的速度不宜太急，建議每星期減 0.5 公斤



5. 培養運動的習慣

進行恆常體能活動能夠：



促進身體的新陳代謝，消耗多餘的熱量



改善血管健康，促進血液循環



有助增加胰島素敏感度，從而減低血糖水平



有助過重人士控制體重

建議：

- 每周進行累積最少 150 分鐘中等強度運動如急步行、游泳、踏單車，再輔以鍛煉肌力運動(形式為低阻力而重複性的活動)
- 減少靜態活動，例如看電視及手機、上網、玩遊戲機

6. 例行檢查糖尿病

- 定期檢查體重、血糖及小便，以確定糖尿病的控制是否理想。
- 定期檢查是否有併發症



眼睛	: 視力、白內障及視網膜
足部健康狀況	: 皮膚及血管硬化
膽固醇	: 心血管疾病
心血管	: 血壓、心電圖、血脂檢查
腎臟	: 尿液檢查尿蛋白、肌酸酐