

糖尿病的治療方法

糖尿病暫時未有根治的方法，糖尿病病人必須遵從醫生和營養師定下的治療方案，以控制病情，穩定血糖，減少併發症。按糖尿病的類型及嚴重程度，醫生會安排病人接受不同模式的治療。另患者可透過控制飲食和進行適量運動去維持理想體重，令失衡的胰島素分泌回復正常。

1. 控制體重

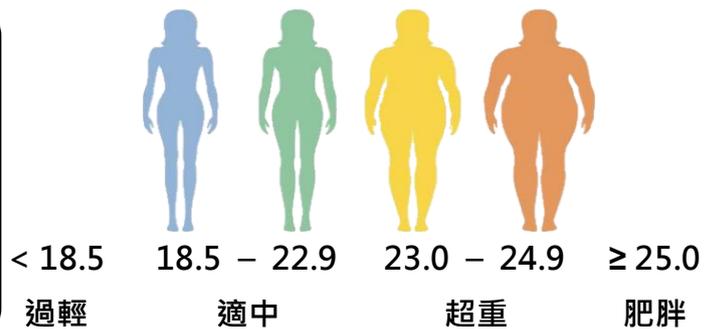
維持理想體重，可以令失衡的胰島素分泌回復正常。如體重過胖者，宜定下減重目標。

體重指標(Body Mass Index, 簡稱 BMI) :

體重(公斤)

身高(米) x 身高(米)

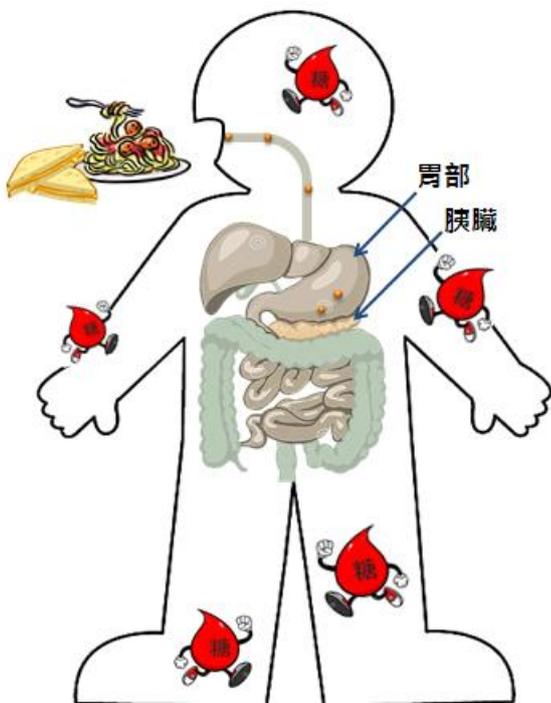
亞洲人的理想體重指標是 18.5-22.9



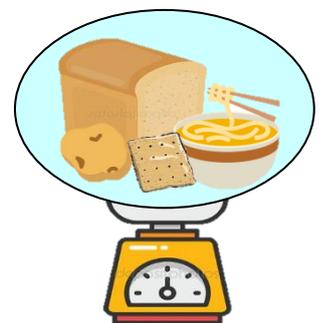
2. 調節飲食

避免飲酒、不吸煙，遵從「三低一高」的飲食原則：低糖、低脂、低鹽、高纖維素

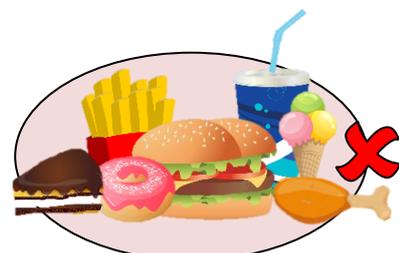
- 食物中的碳水化合物進入人體經過消化後，糖分進入血液，透過胰臟分泌的胰島素，讓糖分進入細胞，供應給身體及腦部作能量使用。
- 若胰臟未能分泌出足夠的胰島素，血糖便無法進入細胞，這令血糖上升。當血糖上升到一定水平，糖尿病便會出現。
- 因此要控制吸收食物中的碳水化合物，避免進食高熱量和高糖分的食物，從而減少對胰臟的負荷。一些輕微患者只需注意飲食，便可以控制病情，不需服藥。



避免飲酒，不吸煙



「適量」的碳水化合物



「避免」進食高熱量和高糖分的食物

3. 適量運動

進行恆常體能活動，能改善血管健康，促進血液循環，減少心血管併發症。對於過重的病者，有助控制體重。



- 每周進行150分鐘中等強度帶氧體能運動
 - 如急步行、游泳、踏單車、球類活動、跳舞等，輔以鍛煉肌力運動，形式為低阻力而多重複性的活動，如舉啞鈴。
- 增加身體活動量，減少做靜態活動，例如看電視、上網、玩遊戲機。
- 沒有時間？
 - 回顧自己每天的活動，並找出固定時段。
例如嘗試早起30分鐘來做晨運，或在午餐或晚餐後散步30分鐘。
以行樓梯代替使用電梯或自動扶手梯；在看電視的時候踏健身單車或腳踏機。



4. 藥物治療



應按醫生指示服用降血糖藥物或胰島素注射劑，以免產生不良反應。

一型糖尿病患者

✓注射胰島素

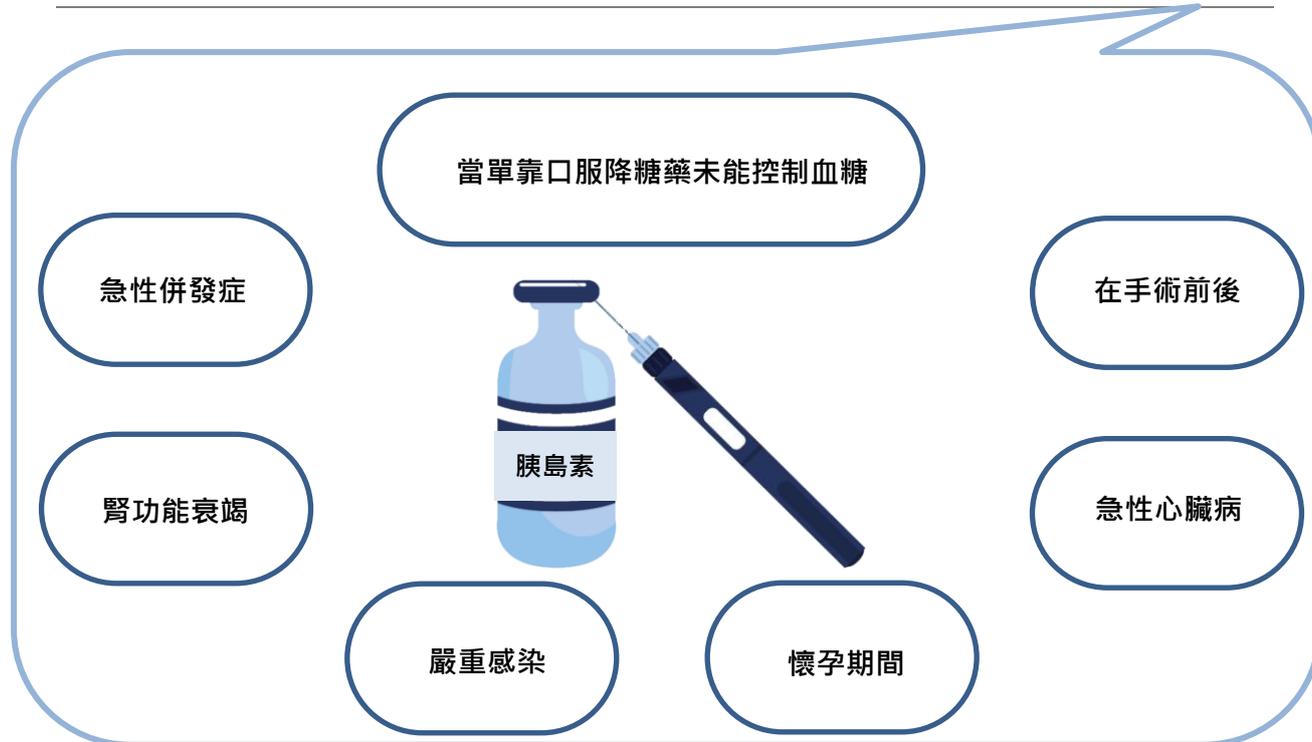
(由於沒有胰島素分泌，所以必須注射)

二型糖尿病患者

✓口服降糖藥

二型糖尿病患者，

以下情況亦會需要注射胰島素：



■ 口服降糖藥

醫生會根據個別病人的身體狀況、對藥物的反應及其血糖控制情況，決定如何用藥。

常見的口服降糖藥大致可分為：

- 雙胍類 (Biguanides)
- 磺胺尿素劑 (Sulfonylureas)
- DPP-4酶抑制劑 (Dipeptidyl Peptidase-4 Enzyme Inhibitors, DPP4)
- 胰島素增敏劑 (Insulin Sensitizer)
- α -葡萄糖甘酶抑制劑 (α -Glucosidase Inhibitors)
- SGLT2抑制劑 (Sodium-glucose Co-transporter 2 Inhibitors, SGLT2i)

■ 注射藥物

1. 胰島素 (Insulin)



2. 腸促胰島素針劑 (Incretins Mimetic)



5. 監控你的糖尿病

定期檢查糖化血紅素(HbA1c)

- 可得知最近2至3個月內的血糖控制情況
- 理想的血糖控制(理想的HbA1c水平一般應保持在少於7%)有助延緩及預防併發症的出現。

定期自我監察血糖

- 有效控制血糖，從而減低併發症的出現

持續記錄

- 遵照醫生指引，為自己的血糖檢查做記錄
- 可能需要記錄你每天的血壓、飲食和運動
- 覆診時記得帶同記錄給你的醫療團隊參考

檢查項目

控制目標

空腹血糖值

4至7度 (mmol/L)

餐後1至2小時血
糖值

低於10度
(mmol/L)

糖化血紅素
(HbA1c)

一般低於7%

總結

要有效治療糖尿病，病人需要多方面的配合。包括保持良好飲食習慣、進行適量運動、控制體重、遵從醫生的指示服藥及定期覆診。此外，病人應注意生活上的調節，進食三餐定時定量、作息要定時、切勿吸煙和酗酒。在醫生、糖尿病專科護士、營養師和足部治療師的引導和護理下，糖尿病患者更能有效地控制血糖至理想水平，減少糖尿病併發症的出現。