

你血糖責界嗎？

哪些人血糖容易責界？美國糖尿病協會指出，年長、肥胖、少運動人士，有較大機會出現血糖責界，亦即是他們是二型糖尿病的高風險族。如果你是高風險族的其中一員，便應與家庭醫生商量，定期監察血糖。

怎樣才算患上糖尿病？余思行說，根據國際標準，如果你的空腹血糖（經過至少八小時不進食）低於5.6mmol/L便屬正常，如介於5.6mmol/L至6.9mmol/L，則屬責界。如高於7mmol/L，則證實患上糖尿病！

另一個診斷方法是進行兩小時的耐糖測試，過程是首先量度空腹血糖，之後飲一杯400毫升含75克葡萄糖的糖水，兩小時後再驗血，如血糖低於7.8mmol/L，即屬正常，但如高於此數值，顯示耐糖能力受損；如果指數在7.9-11mmol/L則屬糖尿病前期，如再超過此數，即證實患上糖尿病！



◀ 飲糖水測試，可得知耐糖能力及是否患糖尿病。

▼ 空腹拮手指驗血糖，如高於5.6mmol/L便屬「責界」。



血糖責界？

每年十一月十四日是世界糖尿病日，提醒大家關注全球二億糖尿病患者時，亦警醒大家如何預防患上糖尿病。本欄將一連多期，為大家解構糖尿病。

惟糖尿病大多沒有病徵，令人難以防範。其實除了保持健康飲食及恒常運動外，大家亦可以從一些蛛絲馬迹，預知糖尿病可能來襲，及早作出防禦！今期就由營養師為大家解構前期糖尿病，並教你如何應付！

撰文：陳旭英
攝影：張文智
設計：黃琪琪



甚麼是糖尿病？

余思行先為大家解說甚麼是糖尿病。她說，糖尿病分為一型糖尿及二型糖尿，前者因胰臟製造胰島素的細胞遭受破壞，不能製造胰島素，原因與遺傳、自身免疫系統出現毛病有關；後者是體內胰島素分泌正常（或相對減少），但胰島素不能發揮功能，因為身體對胰島素產生抗拒，這與遺傳、不良飲食習慣、體形肥胖或缺乏運動有關。

胰島素怎樣影響我們的血糖？余思行解釋：「在正常情況下，我們在進食後血糖會上升，身體便會製造一種荷爾蒙稱為胰島素，將血液中的糖分運送到細胞，轉化成能量供身體應用。如果胰島素不足夠，或身體未能讓胰島素好好發揮功效，血液中的糖分無法被完全轉化，便會出現血糖高企。當血液中的糖分長期超標，身體多個器官都會受到侵害，例如眼部血管病變引致失明，腎血管病變至腎衰竭，心血管阻塞至心肌梗塞，或影響腦血管至中風等！」

血糖長期高企而造成的侵害，過程是緩慢的，故我們不會有任何不適。而血糖由正常到超標，中間會經歷一個「責界」的過程，如果你的血糖開始「責界」但又未到糖尿病時，就應好好正視，及早矯正！

抗糖尿保健康

「雖然血糖責界暫時不會對身體造成任何傷害，但研究顯示，如果他們不理會，有機會於十年內發展成二型糖尿病！」余思行說。

所以，如果你是責界人士，即進入前期糖尿病，應及早採取措施，將糖尿病拒諸門外！以下五招，助你踢走糖尿病！

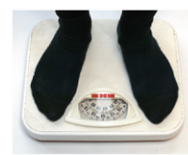
對策

前期糖尿病

英國註冊營養師
余思行

3. 減磅

余思行說，一項針對五千名血糖責界人士的研究發現，如能減5至7%體重（即200磅人士減10至14磅），發展成二型糖尿病的風險可減60%。



2. 多運動

恒常運動，即每星期最少三次，每次三十分鐘的帶氧運動，除了能消耗多餘脂肪，有助減磅及增強心肺功能外，亦能穩定血糖。研究顯示，每次運動後穩定血糖的效果長達四十八小時。



1. 戒煙

研究發現，吸煙人士較非吸煙人士，高五至九成機會患上糖尿病！如果你是吸煙人士，請盡早戒煙，讓糖尿病遠離之餘，亦別讓香煙的毒物侵害你的血管。



4. 精明進食

不吃多餘的糖分，減少精製食物、飽和脂肪、反式脂肪，盡量多吃高纖維、全穀類、蔬菜、生果，平日的脂肪應改為不飽和脂肪酸，多以橄欖油、芥花籽油煮食，代替含高飽和脂肪的牛油。



養和健康資訊

養和樂胰會將於10月22日（星期六）舉辦「樂胰同樂日2011」，由腎臟內科專科醫生黎嘉能醫生及臨牀醫療心理學家馮淑敏博士分別講解腎臟健康知識及如何面對糖尿病，而註冊營養師更會教大家製作既美味又富營養價值的早餐及特飲，並有免費血糖及糖化血紅素測試，報名及查詢請電2835 8676或2835 8683。☎