

而潘女士在九六年懷大兒子時，曾出現妊娠高血壓，於九八年懷二女時出現妊娠糖尿病，雖然不知道這兩年間出現的糖尿病及高血壓是否與此有關，但她肥胖的體形，以及緊張的生活模式，絕對是糖尿病誘因。

肥胖人士需要加大心臟的力量才能泵送血液至身體各器官使用，故會加重心臟負荷及引致血壓高；肥胖亦會減低胰島素敏感度，血糖無法好好運用，及引致其他代謝問題，故有較大機會患糖尿病。

「以前很肥，有一百八十幾磅，可能是因為生活緊張，心情差，不開心時會吃東西來發洩，吃得多，便漸漸肥胖起來……」潘女士說。

係密切。潘女士，正是其中一位都市化生活的表表者，加上媽媽是糖尿病患者，故她很年輕便發病。



潘女士住院三天，血壓仍不理想，要求轉院到養和。
「來到養和，上壓仍高達一百八十，盧醫生檢查後給我轉

下），醫生要我即時入院，給我降血壓藥，但血壓沒有下降，於是抽血驗血糖，結果發現有糖尿病！」

「大約兩、三年前，我記得是星期五晚上，我突然流鼻血，慌亂中我把血吞了……翌日又再流，並斷斷續續的流了四次，心想真的不對勁了，馬上乘的士去急症室。政府醫院醫生先幫我量棉花塞住鼻孔止血，然後幫我量血壓，發現上壓高達二百三十水銀度（正常上壓應在一百二十以下），醫生要我即時入院，給我降血壓藥，但血壓沒有下降，於是抽血驗血糖，結果發現有糖尿病！」

現患糖尿病的經歷，對潘女士來說絕對動魄驚心，因為只差半步，她可能爆血管——

▶ 重拾自己喜愛的運動如踢足球，及建立健康的飲食習慣，是控制血糖的最佳方法。



每年十一月十四日為世界糖尿病日，各國都舉辦活動，提醒大家關注糖尿病人。

控糖尿

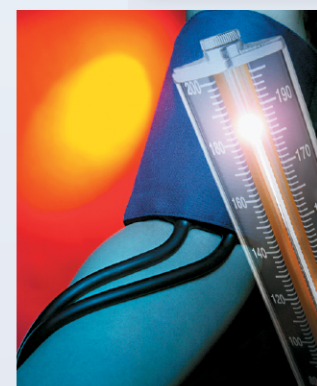
每年十一月十四日是世界糖尿病日，提醒大家關注血糖及糖尿病患者。

或許你會說，糖尿病與我何干？事實是，都市的糖尿病人愈來愈多，單是香港估計有七十萬名糖尿病人，而糖尿病患者亦愈來愈年輕。

以下兩位患者，發病時只大約三十歲，其中一位更險爆血管，另一位服藥服至頭暈……

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：葉晉銘

要自省：不能懶



▲ 糖尿病人如同時有高血壓，併發症風險大增。

控制飲食 成效顯著

在盧醫生的解釋下，潘女士知道藥物幫助外，她自我審視過往生活習慣差，必須改變，才能有效控制血糖。「一知道有糖尿病，就知道要減肥，嚴格控制飲食，特別是飲食這一項，最初開始時是很困難的！」潘女士說。



潘女士最愛白飯，一餐可吃兩碗，但偏偏白飯是最容易引致血糖上升的食物之一，要減至每餐半碗。減了四分三飯量，潘女士當然肚空空，惟有狂吃菜填飽肚子，並奉行少肉少油原則。飯後，她會在住所樓下散步半小時；而平日最愛的甜品，亦要大幅減少，只偶然吃一次小份量的。如餐間飢腸轆轆，她會吃一個小蘋果，一來可以飽肚，二來有維他命有纖維，又不會令血糖大幅上升。

藥物、控制食量和飯後散步運動，令她的體重及血糖逐步下降至較正常水平，目前約一百五十磅，三個月的平均血糖值（HbA1c）能在七度以下，成績算是不錯。而減重及降血壓、血糖後，她感覺整個人也精神起來，比以前容光煥發。

「昔日很容易疲倦，走幾級樓梯便會氣喘，現在人又精神又夠氣！最開心是人瘦了，可以穿回昔日的靚衫，心情也比以前開

盧國榮醫生指出，病人的三個月平均血糖值即糖化血色素（HbA1c）應保持在6.5%以下，才叫理想。

控制血糖 減病變機會

眼睛 ↓76%
腎臟 ↓40%
神經系統 ↓60%

藥，有降血壓藥和控血糖藥，幸好終於得到控制，情況穩定下來。直到現時，我仍要服這兩類藥。」潘女士說。

緊張生活 以吃減壓
為何流鼻血與高血壓、糖尿病有關？

「醫生解釋，因為我的血壓超高，鼻黏膜又薄，血管壁被撐破於是流鼻血。幸好我的血管在鼻腔爆破，如果在身體內其他位置爆，後果就不堪設想了！」她向記者說。

為何潘女士會患糖尿病？養和醫院內分泌及糖尿病中心主任盧國榮醫生說，糖尿病除了遺傳及高齡因素外，與肥胖、缺乏運動及都市化生活、飲食習慣等關

朗！」潘女士開心地說。

另一位年輕的糖尿病患者，是四十二歲的葉先生。他發現自己患病時，才不過二十九歲！

「當年剛轉換新工作單位，入職前公司安排我驗身，怎知一驗就發現自己有糖尿病！而且血糖度數不低，高達十二、十三度！」葉先生說。

控制糖尿 老生常談

正常空腹血糖值應在五點六以下，葉先生的度數顯然超高。

有糖尿病，就要開始治療，但葉先生這麼多年來的血糖，都未能有效控制。「醫生有給我處方降血糖藥，有吩咐我要控制飲食，有安排我見營養師，但控制



▶ 盧國榮醫生與彭冠文出席記者會，提醒糖尿病人要提防併發症。

值仍差，永遠在八度以上，於是為我處方另一種降血糖藥，原來的一種則減少一半份量，之後在大家努力下，我現在的血糖低於七點五度。」

所謂大家努力，即醫生為他調校藥量，自己則認真改變生活及飲食習慣，痛改前非！

「見盧醫生後，我定下運動大計，星期天與波友踢足球，這對我來說是非常劇烈的運動，最初開始時踢二十分鐘已沒氣力，現在，踢足全場四十五分鐘都無問題！平時下班後，每星期會抽一晚去練瑜伽或普拉提，不要以為這只是拉筋一類較輕鬆的運動，其實一樣都會出汗！當然最理想是每周兩晚瑜伽，但暫時只做到一晚，算是不錯了！」

掌控血糖在我手

飲食方面，葉先生完全擺脫昔日的不良飲食習慣。「太太的支援好重要，她每晚為我烹調少調味、多蔬菜的晚餐，現在清淡飲食下，我更能享受食物的真正

病情控制標準

空腹血糖	4.4-6.1 mmol/L
隨機血糖	4.4-8.0 mmol/L
糖化血色素	<6.5%
血壓	<130/80mmHg
高密度脂蛋白	>1.1 mmol/L
低密度脂蛋白	<2.6 mmol/L
三酸甘油酯	<1.7 mmol/L



▶ 每年進行眼科檢查，可以及早發現視網膜病變。

▶ 「糖尿爛腳」是糖尿病人的其中一個奪命併發症。

定期檢查 防併發症

糖尿病人最怕有併發症，故患者在控制血糖、膽固醇、血脂以外，應每年進行一次年檢，項目包括：

- 眼科檢查** 有四成糖尿病患者會有視網膜病變，俗稱糖尿眼，故應每年檢查眼底。
- 足部神經** 糖尿病人容易有神經及周邊血管病變，常有足部潰爛而不自知，不少就因受細菌感染，最後要截肢，故每年應由足部治療師進行檢查。
- 腎功能檢查** 糖尿病容易引發腎衰竭，四成洗腎病人就由糖尿病引起，而早期腎病可以完全沒有徵狀，故糖尿病人應每年進行血液及尿液檢查，及早發現病變，及早治療。
- 心血管檢查** 糖尿病人容易有心血管病變，故需要進行心臟健康年檢。



▲ 多菜少肉及適量碳水化合物，是糖尿病人的黃金飲食標準。

▶ 每天拊手指檢查血糖，是糖尿病人的義務。

▼ 如病情嚴重，糖尿病人就要每天注射胰島素才能控制血糖。



很多糖尿病人以為一旦患病便無啖好食，事實上營養師會教你飲食之道，並非要你甚麼也不吃。

最高藥量 仍未見效

加重藥份，副作用亦隨之嚴重，「有時會冒冷汗，當肚餓時更會打冷震。到後期，我會感覺到血糖大幅上落的不適感，例如間中會心跳加速，有時又覺得腦閉塞，總之感覺很不良好……我和很多服藥幾十年的老前輩說起，原來他們都有同樣不適感覺……」他說。

葉先生當時才不過三十餘歲，狀態已經那麼差，不敢想像捱到六十歲是何等模樣，於是下定決心，找一位糖尿病專科醫生，認真處理病情！「盧醫生一見我的藥量，便說已經到了最高限量，不能再加。但見我的血糖

▶ 每天跑步半小時以上，能控制血糖及減肥。

控制得好？血糖控制差，很容易出現併發症如血管病變、心臟病、腎病、糖尿眼、糖尿腳等等，到時受苦的是自己，最差的情況是無法挽救的病情，不少糖尿病人最終因腎衰竭、心臟病、中風，或糖尿爛腳致細菌感染而死亡。

盧國榮醫生說，糖尿病患者有「權益」亦有「責任」。「『權益』是指病人權益，包括接受正確的糖尿病教育，明白控制血糖的重要性，認識各種糖尿病併發症，及各種降血糖藥物的使用方法和效能。

「明白要從飲食、藥物及定期檢查三方面控制病情。

「『責任』方面，是指學習自我照顧，並積極參與來控制血糖，當中包括保持理想體重和血壓、均衡飲食、恒常運動、停止吸煙、按時覆診、定期檢查併發症風險，以達到健康而有活力的生活形態。」