

糖尿病須知

隨著我們年紀的增長，罹患糖尿病的風險亦在不斷增加。許多長者會罹患第二型的糖尿病。如果你已經罹患糖尿病的話，隨著年紀的不斷增長，你可能需要調整你的糖尿病護理計劃。

什麼是糖尿病？

糖尿病是一種綜合症。第二型是最常見的。其他常見類型包括了第一型糖尿病以及妊娠糖尿病。

當你進食的時候，食物會被分解為葡萄糖，為你提供能量。你的身體需要胰島素，才能夠將葡萄糖轉化成能量。當罹患糖尿病之後，你的身體無法產生足夠的胰島素，或者無法很好地對胰島素加以利用。

糖尿病的確切起因仍然不清楚。不過可以確定的是，基因和環境或者生活方式，都會對罹患第二型糖尿病或者其併發症有很大的影響。

警告訊號以及症狀

- 感到不尋常的口渴
- 尿頻
- 視力模糊
- 無故疲勞
- 極度飢餓
- 煩躁
- 手或足部感到刺麻/麻痺



患病的生活

雖然糖尿病是一種常見的疾病，但是每一個患者還是需要獨特的護理。監測血糖是檢查糖尿病控制程度的最主要工具。

向你的醫生諮詢有關糖尿病的ABC

血紅蛋白A1C可以告訴你過去2到3個月的平均血糖濃度。同時還可以告訴你估計的平均葡萄糖值（亦即 eAG）。

血壓控制 (Blood Pressure control) 對於減少心臟、血管、以及腎臟的負荷相當重要。

膽固醇 (Cholesterol) ——降低膽固醇和脂肪可以幫助你減少罹患突發心臟病或中風的風險。

選擇健康的生活

盡量了解最新的治療方法。了解如何令自己的生活方式更健康：

- 選擇食物的種類、食量以及進食的時間。
- 經常運動並保持活力。
- 當有需要的時候在家檢查自己的血糖濃度。
- 當有需要的時候要吃藥。
- 將你的藥物清單放在錢包裡，並且在每次看醫生的時候都告訴醫護人員正在服用哪些藥。
- 戒煙。



數字與事實

- 長者中患有糖尿病的比例要高於其他年齡層——超過60歲的長者當中有25%患有糖尿病。
- 當一個人的血糖濃度高於正常值但還沒有達到第二型糖尿病確診濃度時，便屬於糖尿病前期。
- 當身體無法恰當地利用自身所產生的胰島素時，便屬於罹患第二型糖尿病。
- 過重或者肥胖是罹患第二型糖尿病的首要風險因素，而且會令到糖尿病的治療更加困難。
- 患有糖尿病的長者經常還會有高血壓、高膽固醇、勃起功能障礙、以及感染後癒合時間較長等問題。
- 你可以透過減肥或者積極運動來預防和管理糖尿病。
- 患有糖尿病的長者發生突發心臟病、中風和腎衰竭的風險比較高。
- 患有糖尿病的長者很可能會罹患記憶衰退、抑鬱和自我照顧困難等問題。