



二型糖尿病



- 甚麼是二型糖尿病？
- 低血糖處理方法
- 糖尿病對健康造成的影響
- 如何控制糖尿病


二型糖尿病

- 最常見的成年人糖尿病類型

糖尿病與胰島素

- 胰島素是由胰臟分泌出來的荷爾蒙，作用是控制身體的血糖水平，當胰臟的胰島素分泌不足或胰島素不能發揮功能時，血液內的糖份便不能夠轉化成人體所需的能量，導致血糖增高

糖尿病病徵病狀

- 口渴
 - 容易疲倦
 - 體重下降
 - 足或手部麻痺、刺痛
 - 小便頻密、尿量增多
- 

糖尿病對健康造成的影響

- 腎衰竭、失明、心血管疾病、中風及下肢潰瘍
- 血糖長期過高會導致血管病變，令多個器官出現問題

血糖值參考

| | | |
|--------|-------------|-----------------------|
| 正常血糖值 | 4-6.1 | |
| 空腹血糖異常 | 空腹 6.1-6.9 | 餐後 2 小時： < 7.8 |
| 血糖耐量異常 | 空腹 < 7 | 餐後 2 小時： $< 7.8-11.0$ |
| 糖尿病 | 空腹 ≥ 7 | 餐後 2 小時： ≥ 11.1 |

血糖值 [單位：度 (mmol/L)]

低血糖處理方法

患者仍然清醒：

- 應立即進食一些快速升糖的高醣質食物
- 例如：3 茶匙砂糖或 3 粒糖果、或半杯汽水或果汁
- 15 分鐘後再檢測血糖，如仍然 < 4 度，可重複進食高醣質食物
- 重複 3 次處理後血糖仍未能回升，應立即送院治理

患者昏迷不醒：

- 切勿給予任何食物或飲品
- 並應將患者側臥，保持氣道暢通
- 立即送院治理



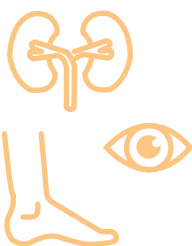
如何控制糖尿病



- 需遵從由家庭醫生或營養師所建議的飲食餐單均衡飲食，定時定量，以「少食多餐」為原則
- 例如使用卡路里計算磅以控制每日的攝取量

遵照醫護人員指導服藥 或注射胰島素

- 認識血糖過低的徵狀（例如：出汗、發抖、心跳加速、疲倦、緊張煩躁）及處理方法



預防併發症

- 糖尿腎病：每年進行腎功能檢查
- 糖尿足病：學習護理足部的知識，每天觀察足部情況
- 糖尿眼疾：每年進行眼部檢驗

聯絡我們

賽馬會 a 家樂齡科技教育及租賃服務中心

☎ 3153 5252

✉ ersc@ageathome.hk

🌐 <https://ageathome.hk>

📍 新界沙田小瀝源牛皮沙街2號愉翠商場閣樓2號舖