

糖尿病之人生交叉點

甄榮達醫生

二零零七年四月二十四日



糖尿病之人生交叉點

避免可怕的終點

高危交叉作用

病者交流

生活與飲食

家人須知

糖尿病之併發症

病源之謎

如何預防糖尿病

理想血糖

理想血糖值

空腹 (FBG) 5-6 (mmol/L)

隨意 (RBG) 7 (mmol/L)

餐後 (PPG) 8-9 (mmol/L)

理想血糖君知否，數數五六七八九，
還須避免糖過低，均衡飲食要遵守。

糖尿病可分為兩類

- 一類型 (<10%)：身體無法製造胰島素
年少時期發病
症狀比較顯明
- 二類型 (>90%)：由於胰島素阻抗現象
胰臟細胞分泌漸成不足
普遍是成年時發病
早期症狀不明顯

誰較易患二型糖尿病

Abdominal obesity

中央肥胖

Blood Pressure ↑

高血壓症

Cardiovascular Disease

心血管病

Dyslipidemia

血脂失調

Elderly

年齡增長

Family History

家族病例

如何預防二型糖尿病

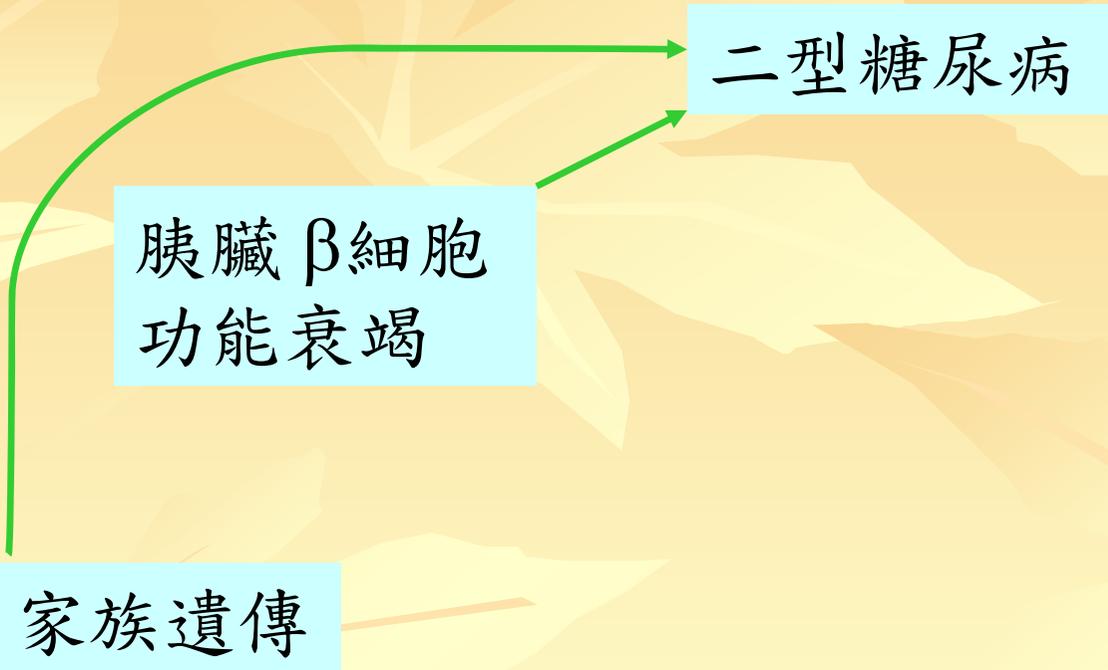
- 定期作健康檢查（尤其是高危者）
- 注意飲食及體重
- 適量運動及充分休息
- 工作生活要放鬆
- 避免服用會引發糖尿症藥物
- 較早採用胰島素增敏劑

二型糖尿病源之謎

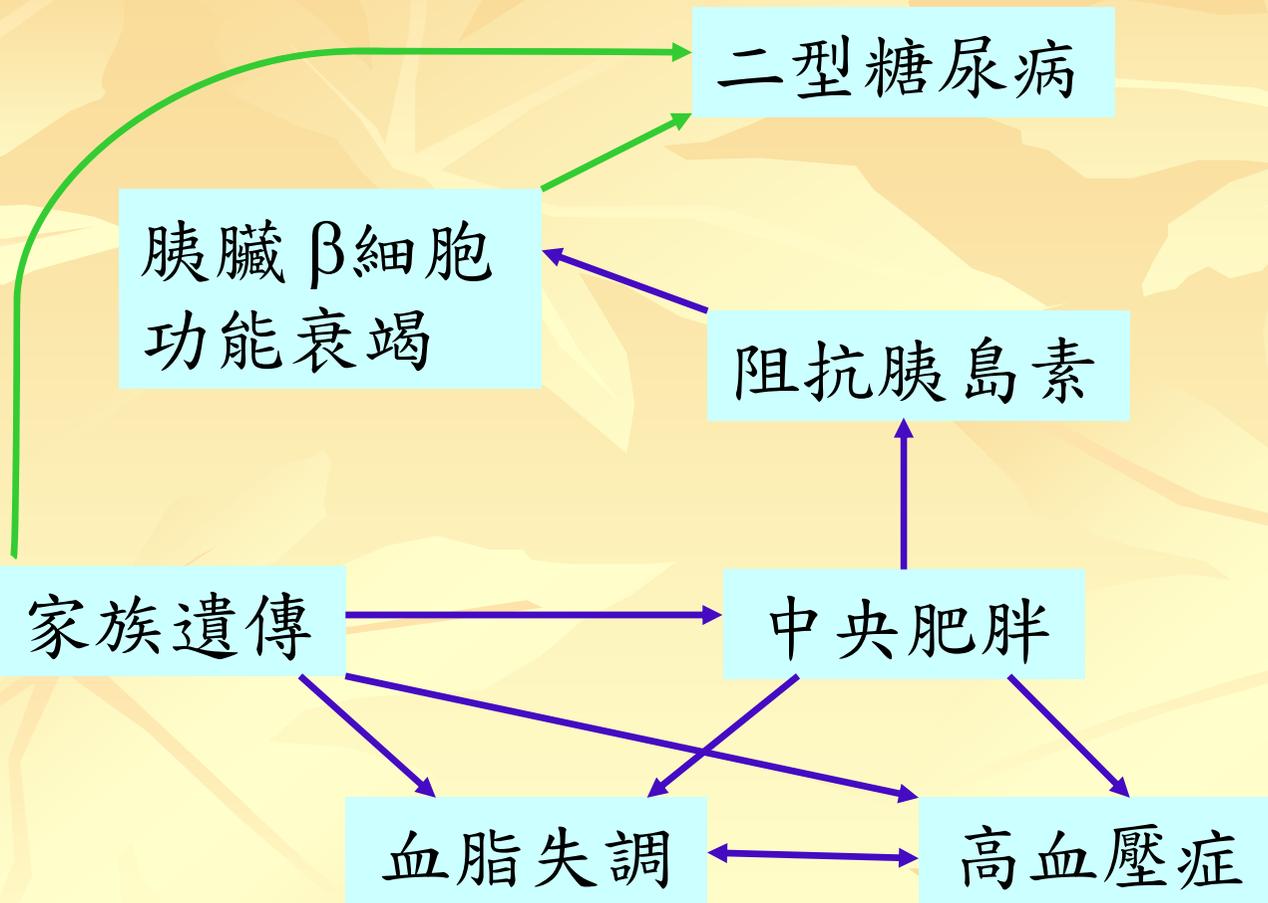
二型糖尿病

胰臟 β 細胞
功能衰竭

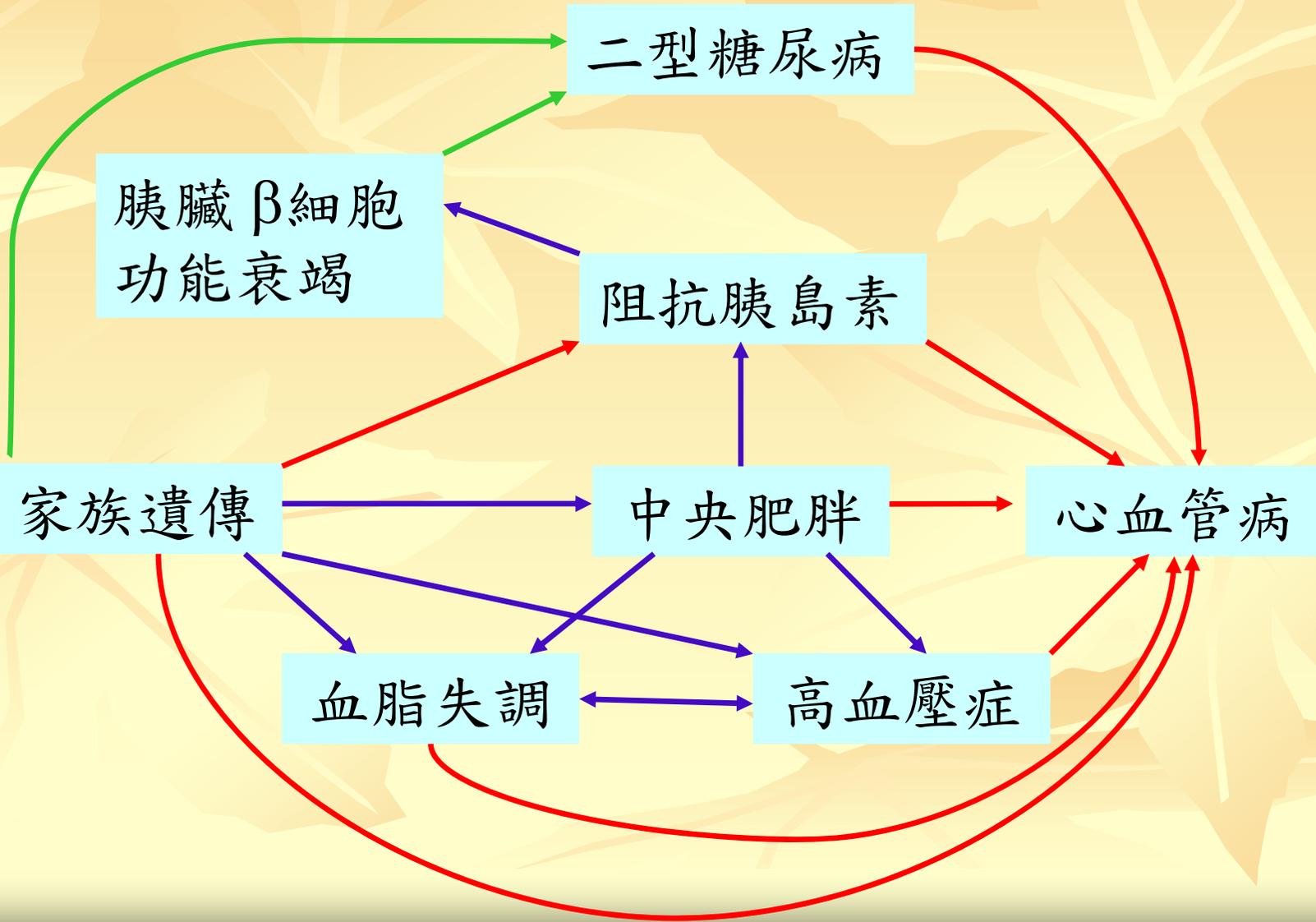
家族遺傳



二型糖尿病源之謎



二型糖尿病源之謎



代謝綜合症定義

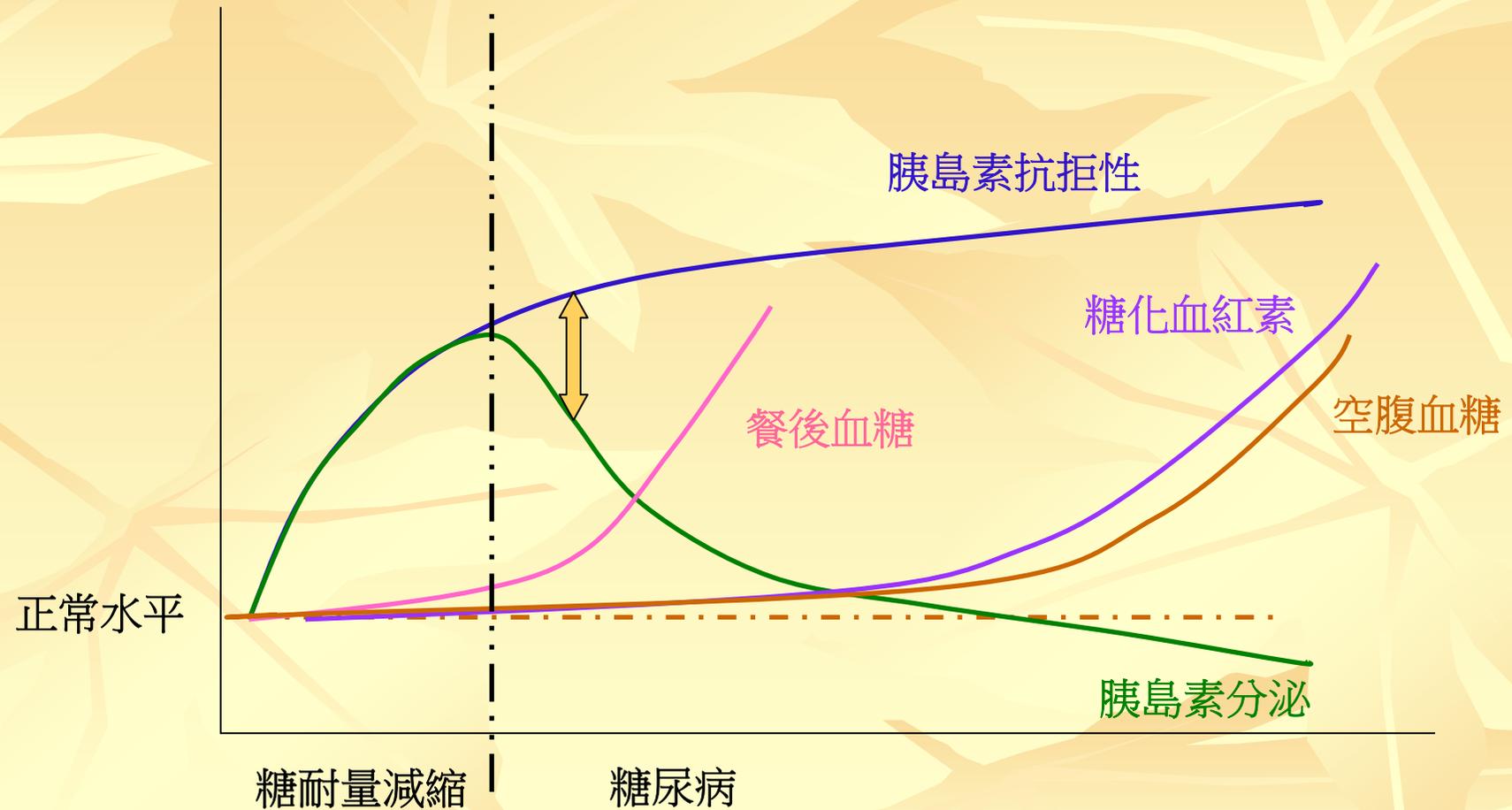
中央肥胖：男腰圍>90cm(36吋)

女腰圍>80cm(32吋)

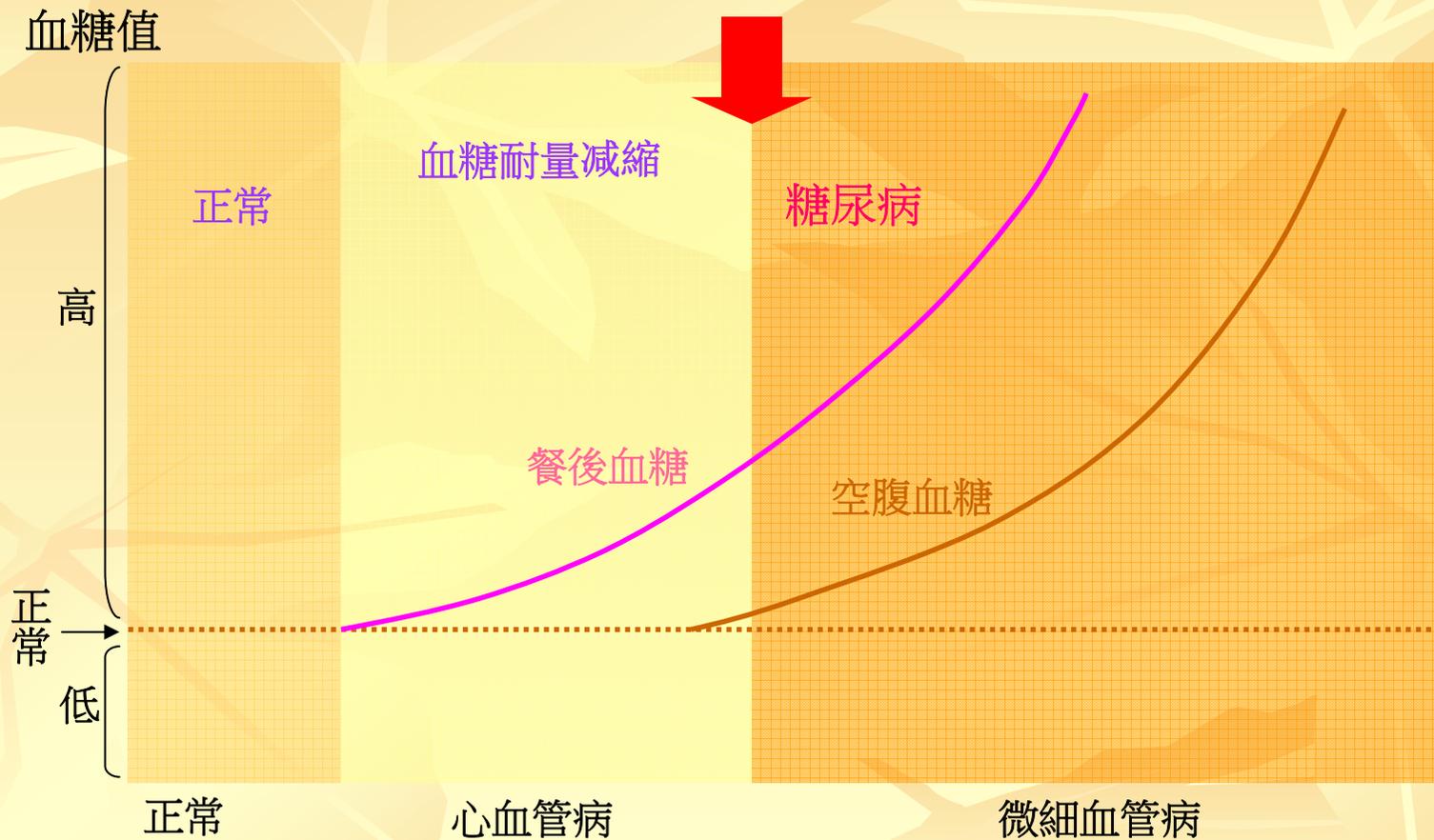
另加如下其中兩項：

- 三甘油脂>1.7mmol/L
- 高密度膽固醇：男<1.0mmol/L
女<1.3mmol/L
- 血壓>130/85mmHg/L
- 空腹血糖>5.6mmol/L或糖尿病

二型糖尿病之抗胰島素現象



血糖失控與併發症之程序



糖尿病常見之併發症

- 血糖過低
- 心血管病
- 腎病：蛋白尿
腎衰竭
- 失明及其他眼疾

低血糖是糖尿病的急性併發症



頭痛



冒冷汗



心跳加速

低血糖 病發時的 徵狀



嚴重肌餓感



震顫



視力模糊



脾氣暴躁



非常疲倦

何謂心血管病？

	輕微	嚴重
冠心病	心絞痛	心肌梗塞
腦血管栓塞	小中風	缺血性中風
末稍血管病	間歇跛行	足部潰瘍

家人須知

- 糖尿病之一般常識
- 對病者之關懷和協調
- 血糖測試與紀錄
- 處理血糖過低
- 併發症之預防與及早處理

糖尿病患者生活與飲食之道

Alcohol in Moderation

少酒怡情

酗酒傷身

Body Weight Control

體重理想

腰圍適中

Cigarette Cessation

一二手煙

說聲拜拜

Diet

飲食均衡

三低高纖

Exercise

適量運動

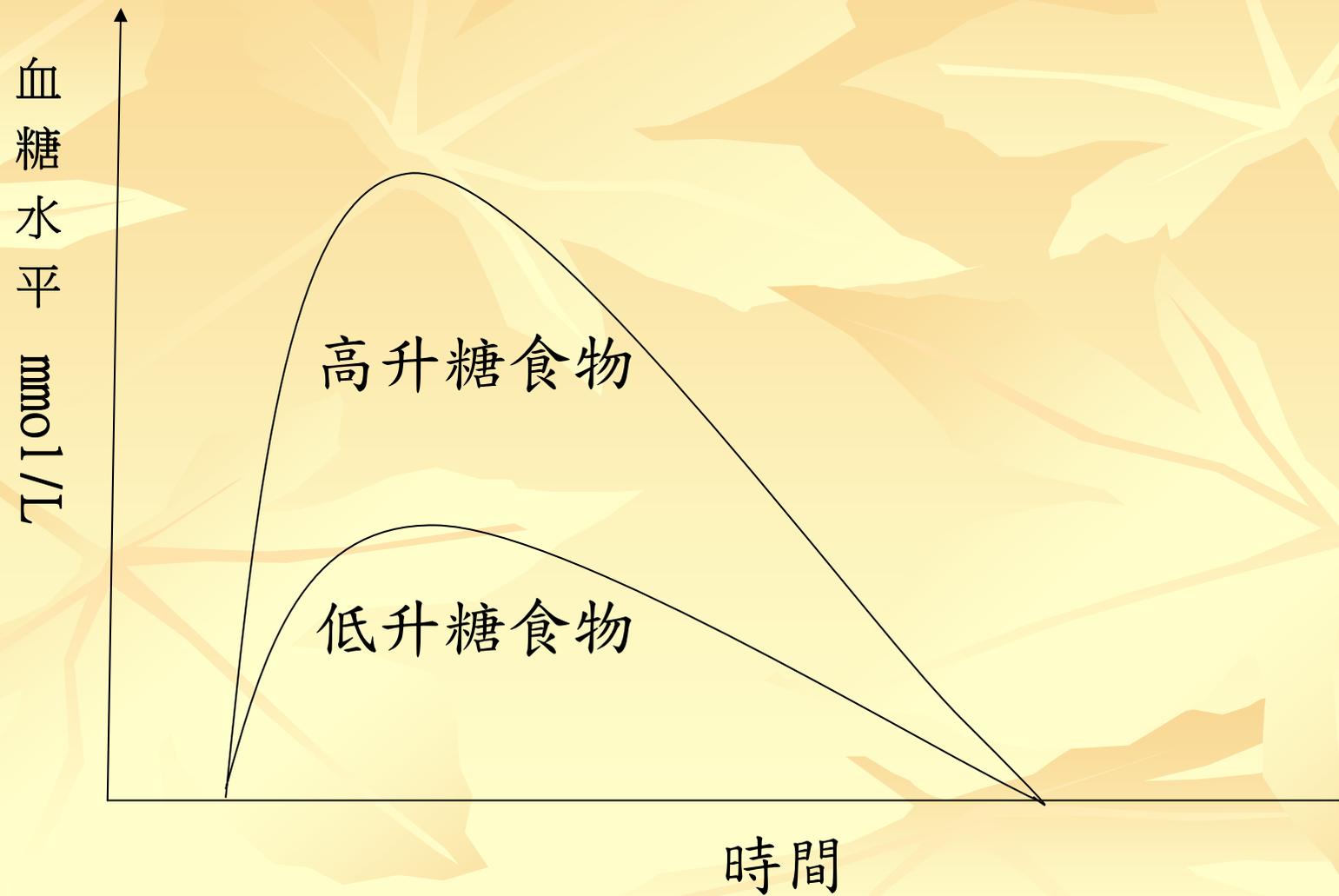
充份休息

Follow Up

按時覆診

自我監察

升糖指數 (Glycemic Index): 不同食物對血糖之影響



食物的升糖指數分類

■ 低升糖指數

全穀麥

煮熟蕃薯

奶類及豆類

蘋果、橙、青提子、西柚

無加糖果汁及果醬

■ 中升糖指數

熟米粉、牛角包、茶餅、全麥方包

白飯

甜粟米

香蕉

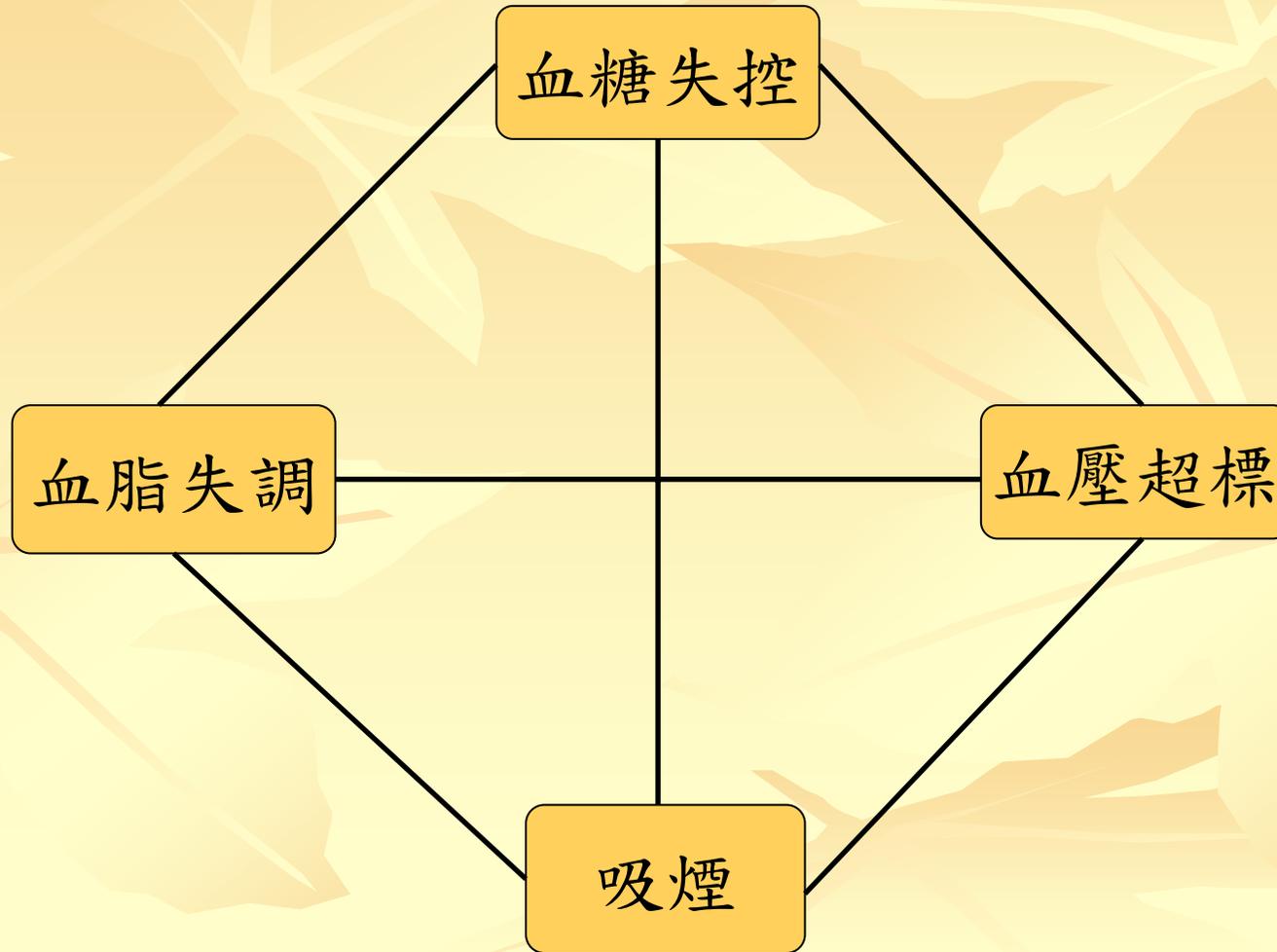
■ 高升糖指數

白麵包、威化餅、粟米片、炸薯條、西瓜及糯米飯

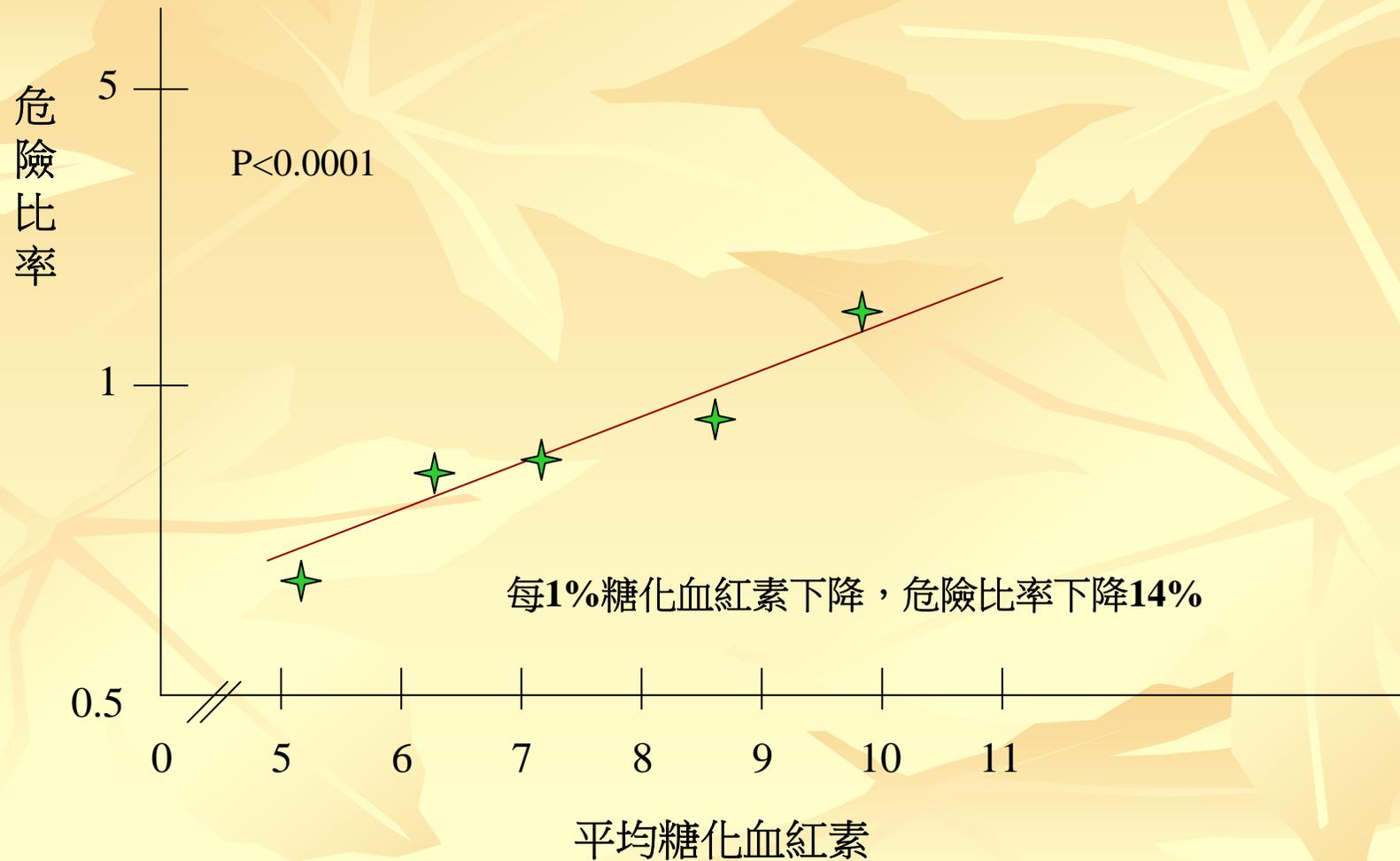
病者交流

- 互勉互助
- 交換經驗及醫療新知
- 康樂文化活動
- 參加醫護講座

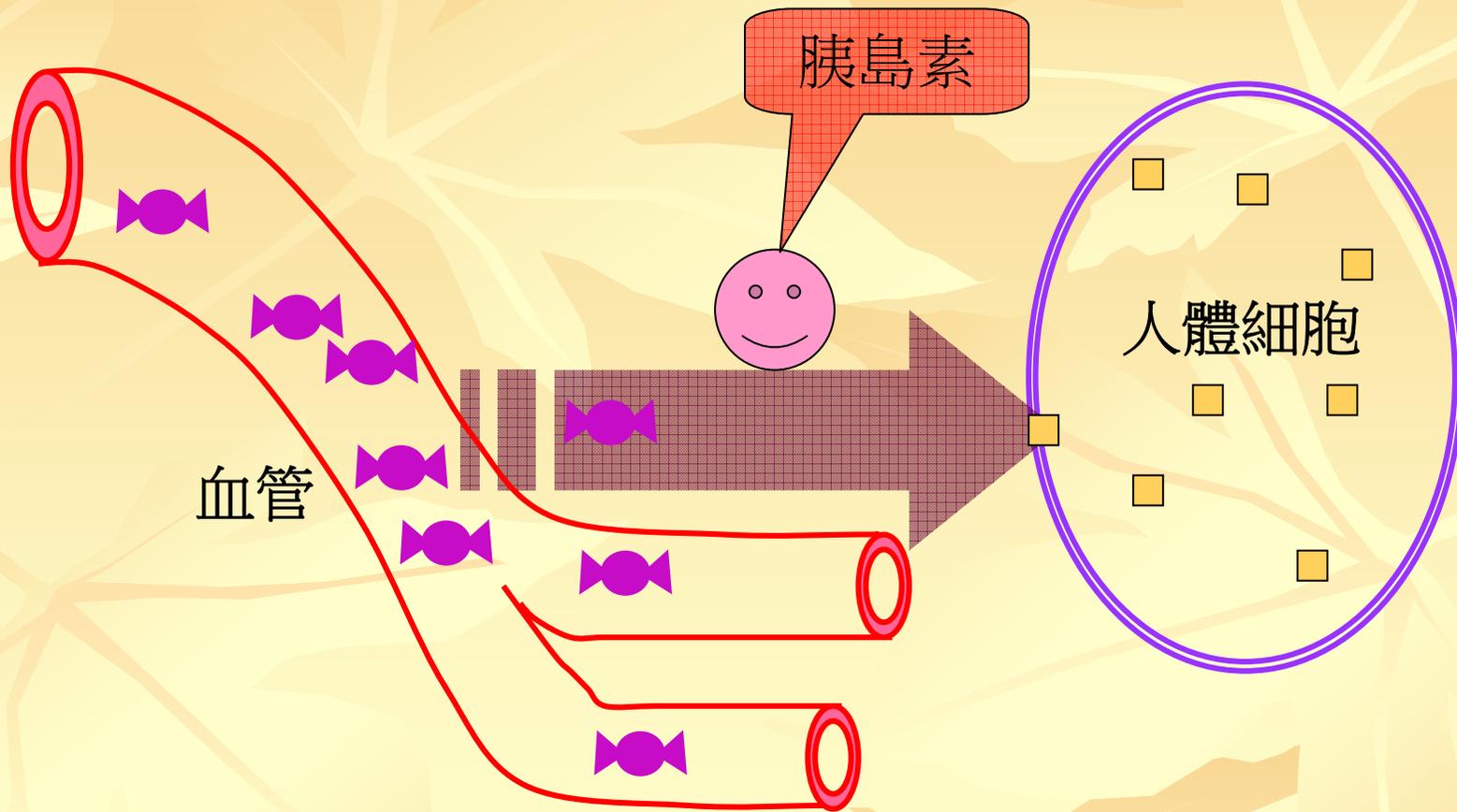
高危交叉作用



血糖失控會增加心肌梗塞機會



胰島素與人體細胞的關係



足夠有效的胰島素

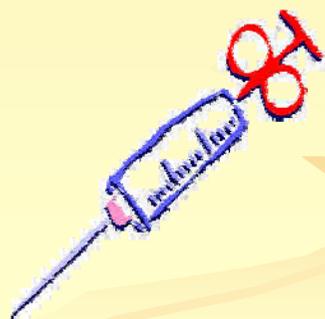
■ 增加胰島素分泌

- 磺胺尿素類 (Sulphonylurea)
- 美格替耐 (Repaglinide)

■ 胰島素增敏劑

- 格列酮類 (Thiazolidinedione - TZD)
- 雙胍類 (Biguanide): 功效比較輕

■ 胰島素注射



服用胰島素增敏劑(TZD)需注意什麼？

- 心臟衰竭或肝功能衰退者，不建議服用。
- 定期接受肝功能檢測。
- 若有異常體重增加、水腫、呼吸短促的症狀，應立即告知醫生。
- 在特殊狀況下，藥物需求量可能改變，請尋求醫生指示。
- 停經前婦女，可能會恢復排卵，故必須考慮採用避孕措施。
- 年長婦女，可能增加骨折。

避免可怕的終點

Albuminuria

蛋白尿之預防及處理

Blood Pressure to target

血壓達標(130/80 mmHg)

Cholesterol to target

血脂達標(總膽固醇 <4.2 mmol/L

壞膽固醇 <2.6 mmol/L

好膽固醇 >1 mmol/L

甘油三脂 <1.7 mmol/L)

DM to target

控制血糖(糖化紅血素 $<6.5\%$)

Earlier use of Insulin / Sensitizer

較早用胰島素／增敏劑

Foot Care and Fundal Examination

足部護理及眼底檢查

二型糖尿病者採用抗血小板藥物指引

Atrial Fibrillation

心房震顫

Blood Pressure ↑

高血壓症

Cardiovascular Disease

心血管病

Dyslipidaemia

血脂失調

Elderly

年紀長者

Family History

家族病例

胰島素



肚臍脹卜卜 此腹不是福
阻抗胰島素 分泌成不足
縮減糖耐量 症狀早潛伏
及時作檢查 莫做高危族
血壓與血脂 超標須約束
中風冠心病 常為壞結局
腎病更可怕 糖尿可傷目
慎防併發症 謝聽我叮囑

二零零七年 春

榮達於香江

謝謝 !!