

**Traditional Chinese**

**關於糖尿病：一揮而去  
ABOUT DIABETES: WORKING IT OUT**

**一、糖尿病有什麼類型？(What are the types of diabetes?)**

糖尿病有三類：

- 糖尿病一型 - 昔日稱為幼發型糖尿病。這是胰臟的胰島細胞受到破壞，製造不了胰島素。雖然糖尿病一型常常在年幼時診斷出來，但其實在任何年齡都可以發生。糖尿病患者中大約百分之五到百分之十患的是糖尿病一型。糖尿病一型是由於身體的免疫系統攻擊胰臟，而不是由生活習慣造成的。
- 糖尿病二型 - 約佔糖尿病患者的百分之九十。糖尿病二型是生活習慣造成的疾病，也就是一個人打理自己身體的成績。活躍起來、健康飲食、把體重減低至，或保持在相配個人體格的範圍，就可以延遲患上糖尿病二型，甚至完全避免患病。
- 妊娠期糖尿病 - 有些婦女在懷孕後期出現糖尿病，孩子出生之後就消退。

**二、糖尿病二型對身體有什麼影響？(How does type 2 diabetes affect the body?)**

患上糖尿病二型	沒有患糖尿病
胰島素受體的結合作用沒有讓細胞吸收充足的葡萄糖。胰臟造的胰島素不足以克服這種「胰島素抗性」。	在消化過程中，碳水化合物（食物含的各種糖和澱粉質）轉化為葡萄糖，又稱血糖。
細胞吸收的血糖下降可能有兩個原因：甲）胰島素受體不足；乙）可能胰島素受體運作不良。	葡萄糖隨著血液運行全身，作為身體細胞的食糧。胰臟製造的胰島素幫助身體的細胞吸收血糖。
腹部脂肪細胞產生的激素（荷爾蒙）干擾胰島素的運作。	胰島素和胰島素受體相互作用 - 胰島素受體是附在細胞表面的一種蛋白質。胰島素和受體結合，啟動一連串細胞內的活動，最後人體細胞把葡萄糖吸收進去。
由於胰島素不能暢順運作，而且製造出來的胰島素又不敷應用，葡萄糖進入細胞受到限制，血糖水平就上升。	這個過程就把人體的血糖水平復原。

**三、什麼病狀是和糖尿病有關的？(What are the conditions associated with diabetes?)**

糖尿病若果不予治療或料理不當，可以帶來很多併發症，包括：

- 心臟病和中風
- 腎病
- 眼疾
- 勃起困難（陽痿）
- 神經受損

要防止或延遲這些併發症發病的第一步，就是洞察糖尿病的風險因素，以及此病的表徵和症狀。

#### 四、糖尿病有什麼風險因素？(What are the risk factors for diabetes?)

年屆四十，就面臨患上糖尿病二型的風險，應該至少每三年檢查一次。而屬於高危組別（原住民、南美裔、亞裔、南亞裔或者非裔）而過重（肥胖）者，應該提早開始檢查，或者檢查得更頻密，或者雙管齊下。其他主要的風險因素包括：

- 有父母或者兄弟姊妹患糖尿病
- 身體患有相關糖尿病的併發症
- 誕下超過四公斤（九磅）重的嬰兒
- 患過妊娠期糖尿病（懷孕期間的糖尿病）
- 葡萄糖耐受性受損，或者空腹（禁食）葡萄糖受損
- 高血壓
- 高膽固醇
- 曾經診斷患上多囊性卵巢症候群、黑色棘皮病（皮膚出現偏黑的斑塊），或者精神分裂

#### 五、糖尿病有什麼警號？(What are the warning signs?)

你或發覺：

- 比平常口渴
- 頻尿
- 無故消瘦或長胖
- 非常倦怠、乏力
- 割傷或瘀傷歷久不癒
- 手腳針刺般痺痛或麻木
- 勃起困難，或者維持不下去

然而，很多糖尿病二型患者或毫無症狀。

#### 六、運動怎樣幫助身體抵擋糖尿病？(How does exercise help your body resist diabetes?)

- 體內脂肪令細胞抗拒胰島素。要把葡萄糖轉化為熱能卻需要胰島素。
- 定期運動，尤其是克服阻力的運動（重量鍛練），可以減少脂肪，強壯肌肉。身體多吸收一些葡萄糖，血液裡就少一些，所以體力活動有降低血糖的作用。
- 定期運動配合控制體重及刺激胰島素活動，其實對心臟健康也有好處。加拿大糖尿病協會提倡每星期做一百五十分鐘溫和至劇烈的帶氧運動（例如：一星期五天，每天三十分鐘）。適應了以後，每星期三次，加入一些如舉重之類的克服阻力運動（重量鍛練）。實行新的運動計劃之前，宜先徵詢家庭醫生。欲知關於減低患上糖尿病風險的詳情，請瀏覽互聯網 [www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca)

轉載自：二零零八年十一月/十二月刊蘋果雜誌，作者 Jennifer Patridge

亞省醫療服務局為居於卡加利及鄰近地區之慢性疾人士提供慢性疾病管理計畫。如欲參加教育，運動，或自我管理課程報名者，請瀏覽互聯網頁

[www.calgaryhealthregion.ca/programs/cdm](http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/cdm) 或致電 403-943-2584。在某些地區，以上課程更兼備有印度語，粵語，國語及英語服務。

欲向專業醫護人員瞭解，請聯絡你的家庭醫生，或者致電健康聯線，一星期七天，每天二十四小時備有註冊護士接聽：卡加利城內：403-943-LINK(5465) 或者免費長途電話：1-866-408-LINK(5465) 國語健康聯線 403-943-1554，廣東話健康聯線：403-943-1556