

成年糖尿病及 高血壓患者 之基層醫療護理



基層醫療
PRIMARY CARE

糖尿病篇

何謂二型糖尿病？

我們所進食的碳水化合物(包括糖份、澱粉質等)經消化後會轉變為葡萄糖，由小腸吸收進入血液循環系統，成為血糖。

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。而全港約有十分之一的成年人患有糖尿病。

二型糖尿病(以往稱為「非胰島素倚賴型」)是最常見的糖尿病類型，多見於成年人。病因是身體細胞對胰島素產生抗拒，使細胞不能有效攝取及利用葡萄糖，導致過多糖份積存在血液。此類糖尿病主要與遺傳、不健康飲食習慣、肥胖及缺乏運動等風險因素有關。

糖尿病對健康造成的影響

由於你的身體不能控制血糖於正常水平，血糖便會過高。血糖長期過高會導致血管病變，令多個器官出現問題，影響心臟、眼睛、腎臟及神經系統等。因此糖尿病是引起腎衰竭、失明、心血管疾病、中風及下肢潰瘍的主要原因。



如何面對糖尿病？

糖尿病暫時未有根治的方法，所以你必須跟從治療方案，以控制病情，預防併發症：

- 你首先要認識引起糖尿病的風險因素，及其病徵病狀
- 你的家庭醫生及其他醫護專業人員能為你提供以病人為中心、持續而全面的治療及護理服務，所以你應與他們建立密切的夥伴關係，及早診斷並接受治療
- 你亦應該提高自我管理能力，以便能更有效地控制病情

糖尿病的風險因素

在人生歷程中不同階段出現的因素會影響患上糖尿病的風險，例如：

- 年齡45歲或以上
- 超重及肥胖(註一)
- 以往曾錄得血糖耐量異常(Impaired Glucose Tolerance)或空腹血糖異常(Impaired Fasting Glucose)
- 患有代謝綜合症
- 患有高血壓
- 患有心血管疾病(如冠心病、周邊血管疾病及中風)
- 有心血管疾病的風險因素(如高血脂，高密度脂蛋白膽固醇偏低，低密度脂蛋白膽固醇偏高、吸煙、缺乏運動)

註一：

- 根據衛生署所採用的華裔成年人體重指標 (BMI) 分類，體重指標達 23.0 kg/m² 至少於 25.0 kg/m² 即屬超重，而體重指標達 25.0 kg/m² 或以上即屬肥胖。
- 體重指標 (BMI) 即體重 (公斤) 除以身高 (米) 的二次方。
- 中央肥胖是指 (華人) 男性腰圍 90 厘米或以上，而女性腰圍 80 厘米或以上。

- 家族中有直系親屬患有糖尿病
- 如為女性，曾患妊娠糖尿病或患有多囊性卵巢症
- 長期接受類固醇治療

血糖值參考

	血糖值 [單位:度(mmol/L)]
正常血糖值	空腹(註二)：少於 6.1
空腹血糖異常 (Impaired Fasting Glucose)	空腹：6.1 至 6.9; 及 餐後2小時：少於 7.8
血糖耐量異常 (Impaired Glucose Tolerance)	空腹：少於 7; 及 餐後2小時：7.8至11.0
糖尿病 (Diabetes)	空腹：7或以上; 或 餐後2小時：11.1或以上

糖尿病的病徵病狀

當你患上糖尿病時，你可能會感覺口渴、小便頻密及尿量增多 (尤其是在晚間)、容易疲倦、體重下降、皮膚痕癢，女性或會出現陰部發癢的情況、視力模糊、足部或手部麻痺、刺痛及口部灼熱或疼痛等。

大部分糖尿病患者可能完全沒有徵狀，因此建議有患上糖尿病風險的人士與你的家庭醫生商討作出合適的檢查，如每三年檢查一次；及視乎風險因素而作較頻密的檢查，避免延誤診斷或治療。



如何檢查和診斷糖尿病？

醫生會為病人做以下檢查：

- 空腹血糖檢驗：午夜後禁食，於翌日早晨抽血驗血糖
- 口服葡萄糖耐量測試：抽血驗空腹血糖後，病人飲用75克葡萄糖水，2小時後再抽血檢驗，觀察血糖值的變化

根據世界衛生組織的定義，**如果有糖尿病的徵狀，及以下其中一項檢驗結果**，就可診斷為患上糖尿病：

- 空腹血糖值達到7.0度 (mmol/L)或以上
- 餐後2小時的血糖值達到11.1度(mmol/L)或以上
- 糖化血紅素 (反映在抽血前三個月之平均血糖值)達到6.5%或以上

如何得知血糖控制情況？

糖化血紅素(HbA1c)

透過定期檢查糖化血紅素(HbA1c)可得知最近2至3個月內的血糖控制情況，而理想的血糖控制(理想的HbA1c水平一般應保持在少於7%)有助延緩及預防併發症的出現。

空腹及餐後血糖值

醫生會根據需要，建議糖尿病患者作定期自我監察血糖，以便能更有效控制血糖。

理想血糖值	[單位:度(mmol/L)]
空腹	4 至 7
餐後2小時	5 至 10

應如何控制糖尿病？

你的參與和自我監察，對有效護理糖尿病至為重要。提升對糖尿病的認識和控制技巧，你便更能夠掌握本身的健康狀況。所以你需要：

- 認識糖尿病的特質
- 維持健康生活方式
- 了解血糖控制不善的後果
- 遵照醫生指示服藥或注射胰島素
- 認識治療選擇和藥物可能引起的副作用
- 與你的家庭醫生及其他醫護專業人員建立密切的夥伴關係



行動

建議

定期到你的家庭醫生覆診

- 與你的家庭醫生共同訂定目標水平，如血糖水平、血壓水平、血脂水平及體重
- 每年進行身體檢查

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，有助穩定血糖
- 注意營養均衡，多吃高纖維食物，例如蔬菜、水果、全麥麵包、糙米
- 選用健康的烹調方法，如蒸、煮、焗
- 減少進食高脂肪的食物，例如肥肉、油炸食物、全脂奶、蛋糕、椰漿
- 留意營養資料標籤中的脂肪、鈉(或鹽)、糖含量指示，選擇低脂、低鈉、低糖食物
- 若想獲取更多資料，請瀏覽衛生署健康地帶或醫院管理局智友站，網址列於附頁



行動

建議

增加身體活動量

- 每周進行150分鐘中等強度運動如急步行、游泳、踏單車，輔以鍛煉肌力運動(形式為低阻力而多重複性的活動)
- 減少做靜態活動，例如看電視、上網、玩遊戲機
- 若想獲取更多運動建議，請瀏覽衛生署運動處方網站，網址列於附頁

避免飲酒

酒精飲品可引致多種疾病，過量飲酒不但嚴重影響個人的生理健康，更會影響心理健康、社交健康和工作表現，因此你應該遠離酒精。若你選擇飲用酒精飲品，應多加節制以盡量減少與酒精相關的危害。建議：

- 男性每天不應飲多於2個標準酒量
- 女性則不多於1個標準酒量
- 一個標準酒量單位(註三)相等於：
 - ◆ 約250毫升含5%酒精的啤酒
 - ◆ 一小杯(100毫升)含12%酒精的葡萄酒
 - ◆ 一杯酒吧標準容器(30毫升)含40%酒精的烈酒

不吸煙

- 非吸煙者切勿嘗試吸煙，而吸煙者應立刻戒煙
- 如需要戒煙協助，請參閱附頁



行動

建議

控制血壓

- 保持目標血壓低於130/80mmHg
- 每次糖尿病例行檢查時均應量度血壓
- 保持健康的飲食習慣及生活模式，有需要時接受藥物治療

控制血糖

- 養成健康的飲食習慣及生活模式
- 定時檢測血糖水平
- 有需要時接受藥物治療

控制血脂

- 血脂主要是由三酸甘油脂及膽固醇組成。血脂異常是指血液中三酸甘油脂濃度或血脂蛋白濃度異常，是引致心血管疾病的主要風險因素
- 保持健康的飲食習慣及恆常運動，有需要時接受藥物治療

依從醫護人員指導服藥
或注射胰島素

- 清楚明白自己服用何種藥物
- 應了解醫生因何處方該種藥物、如何服用及可能出現的副作用，例如血糖過低
- 應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

行動

建議

接種流感疫苗

- 每年接種流感疫苗

預防併發症

糖尿腎病

- 每年進行腎功能檢查

糖尿足

- 學習護理足部的知識，每天觀察足部情況，例如趾甲內生、皮膚破損或潰瘍
- 若有任何足部問題應向你的家庭醫生提出

糖尿眼疾

- 每年進行眼部檢驗

如有需要，你的家庭醫生會轉介你至有關專科接受檢查及治療

結語

要有效控制糖尿病病情及預防併發症，你必須了解有關糖尿病的知識及治理方法，並與你的家庭醫生合作，積極管理你的疾病。若果你想獲取更多有關糖尿病護理的資料，請參閱由基層醫療工作小組轄下的基層醫療概念模式及預防工作常規專責小組所編制的「香港糖尿病參考概覽 - 成年糖尿病患者於基層醫療的護理」（網址列於附頁）或詢問你的家庭醫生。



高血壓篇

何謂高血壓？

心臟收縮泵血時加諸於血管壁的壓力稱為「收縮壓」或者「上壓」，而心臟放鬆時血管壁所承受的壓力就稱為「舒張壓」或者「下壓」。量度血壓一般以毫米水銀柱 (mmHg) 為單位。

高血壓是指：上壓持續位於或高於140mmHg或下壓持續位於或高於90 mmHg。

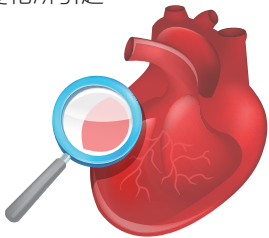
高血壓可分為「原發性高血壓」及「繼發性高血壓」兩類，其成因亦有所不同：

- 原發性高血壓：患病成因未明，一般是與以下所描述的風險因素有關
- 繼發性高血壓：主要由其他疾病或身體變化所引起，如腎病、內分泌失調

全港15歲或以上的人口當中估計約有百分之二十七可能患有高血壓。

高血壓對健康造成的影響

不受控制的高血壓可引致心臟衰竭、冠心病、中風及腎衰竭等。



如何面對高血壓？

高血壓暫時未有根治的方法，所以你必須跟從治療方案，以控制病情，預防併發症：

- 你首先要認識引起高血壓的風險因素，及定期量度血壓
- 你的家庭醫生及其他醫護專業人員能為你提供以病人為中心、持續而全面的治療及護理服務，所以你應與他們建立密切的夥伴關係，及早診斷並接受治療
- 你亦應該提高自我管理能力，以便能更有效地控制病情

高血壓的風險因素

在人生歷程中不同階段出現的因素會影響患上高血壓的風險，例如：

- 年長
- 超重及肥胖
- 不健康飲食習慣及攝取過多鹽份
- 缺少運動
- 過量飲酒
- 吸煙
- 家族中有直系親屬患有高血壓



定期量度血壓

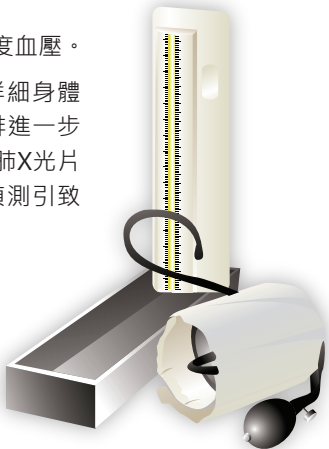
由於大部份患者沒有明顯病徵，直至量度血壓時才察覺患病，故此建議成年人應根據以下有關的血壓分類，定期量度血壓：

血壓分類	血壓水平 (mmHg)		建議
	收縮壓	舒張壓	
理想血壓	低於120	低於80	兩年內再次檢查 (75歲以上的人士，每年檢查一次)
正常血壓	120至129	80至84	每年檢查一次
正常高值血壓	130至139	85至89	六個月檢查一次
高血壓	140或以上	90或以上	盡快約見你的家庭醫生聽取建議

如何檢查及診斷高血壓？

最簡易的診斷方法是利用血壓計量度血壓。

此外，醫生會詢問有關病歷及作詳細身體檢查。有需要的患者，醫生會安排進一步檢查，例如血液檢驗、心電圖、胸肺X光片檢查、尿液檢驗、眼底檢查，以偵測引致血壓高的病因，及其併發症等。



應如何控制高血壓？

你的參與和自我監察，對有效護理高血壓至為重要。提升對高血壓的認識和控制技巧，你便更能夠掌握本身的健康狀況。所以你需要：

- 認識高血壓的特質
- 維持健康生活方式
- 了解血壓控制不善的後果
- 遵照醫生指示服藥
- 認識治療選擇和藥物可能引起的副作用
- 與你的家庭醫生及其他醫護專業人員建立密切的夥伴關係



行動

建議

定期到你的家庭醫生覆診

- 與你的家庭醫生共同訂定目標血壓水平、血脂水平及體重
- 每年進行身體檢查

養成健康飲食習慣及
避免攝取過量鹽份

- 均衡飲食，保持理想體重
- 選擇高纖維食物，例如蔬菜、全穀麥類的食物及水果
- 選擇新鮮肉類和蔬菜，盡量少吃加工醃製食品
- 減少進食高脂肪的食物，例如肥肉、油炸食物、全脂奶、蛋糕、椰漿
- 留意營養資料標籤中的脂肪、鈉(或鹽)、糖含量指示，選擇低脂、低鈉、低糖食物
- 避免攝取過量鹽份，建議每天攝取不多於1茶匙鹽(約5克)
- 減少進食高鹽份食物，例如梅菜、腐乳、火腿、香腸
- 若想獲取更多資料，請瀏覽衛生署健康地帶或醫院管理局智友站，網址列於附頁



行動

建議

增加身體活動量



- 每天連續或累積進行30至60分鐘帶氧運動，例如步行、緩步跑、踏單車，輔以鍛煉肌力運動(形式為低阻力而多重複性的活動)
- 減少做靜態活動，例如看電視、上網、玩遊戲機
- 若想獲取更多運動建議，請瀏覽衛生署運動處方網站，網址列於附頁

避免飲酒

酒精飲品可引致多種疾病，過量飲酒不但嚴重影響個人的生理健康，更會影響心理健康、社交健康和工作表現，因此你應該遠離酒精。若你選擇飲用酒精飲品，應多加節制以盡量減少與酒精相關的危害。建議：

- 男性每天不應飲多於2個標準酒量
- 女性則不多於1個標準酒量
- 一個標準酒量單位相等於：
 - ◆ 約250毫升含5%酒精的啤酒
 - ◆ 一小杯(100毫升)含12%酒精的葡萄酒
 - ◆ 一杯酒吧標準容器(30毫升)含40%酒精的烈酒

不吸煙

- 非吸煙者切勿嘗試吸煙，而吸煙者應立刻戒煙
- 如需要戒煙協助，請參閱附頁



行動	建議
保持心境輕鬆	<ul style="list-style-type: none">• 你應盡量保持心境輕鬆，避免給自己過大壓力
自我監察血壓	<ul style="list-style-type: none">• 你應明白血壓讀數的意義及掌握準確量度血壓的技巧• 對於只患有高血壓的人士，血壓應低於140/90mmHg• 患有其他慢性病如糖尿病的高血壓患者，血壓應低於130/80mmHg
遵照醫護人員指導服藥	<ul style="list-style-type: none">• 清楚明白自己服用何種藥物• 應了解醫生因何處方該種藥物、如何服用及可能出現的副作用等
接種流感疫苗	<ul style="list-style-type: none">• 每年接種流感疫苗

結語

要有效控制高血壓病情及預防併發症，你必須了解有關高血壓的知識及治理方法，並與你的家庭醫生合作，積極管理你的疾病。若果你想獲取更多有關高血壓護理的資料，請參閱由基層醫療工作小組轄下的基層醫療概念模式及預防工作常規專責小組所編制的「香港高血壓參考概覽 - 成年高血壓患者在基層醫療的護理」（網址列於附頁）或詢問你的家庭醫生。

家庭醫生 照顧身心
醫護夥伴 健康同行

附頁

糖尿病的常見謬誤

1. 我一向身體健康，需要檢驗有否患上糖尿病嗎？

事實：建議45歲或以上人士檢驗有否患上糖尿病。若結果正常，則每三年再檢驗一次。無論任何年齡的人士，如有其他糖尿病風險因素，例如超重、肥胖、有直系親屬患有糖尿病等，應較頻密檢驗（例如每年一次）。

2. 患糖尿病的人一定會有症狀

事實：大部份患糖尿病的人未必會有明顯病徵，因此單靠症狀來識別是否患有糖尿病並不可靠。建議有糖尿病風險的人士，與你的家庭醫生商討，定期作出合適的檢查。

3. 我使用了家人的試紙檢驗小便，顯示無尿糖，我肯定無糖尿病啦

事實：使用試紙測試尿糖不能準確診斷是否患上糖尿病。原因是只有當血糖上升至高水平，才會从小便中驗出有尿糖，因此並不是所有糖尿病人都會在試紙測到尿糖的。

4. 只有攝取過多糖分的人才會患上糖尿病

事實：糖尿病主要的成因是胰島素分泌不足，或對胰島素產生抗拒，使身體不能有效攝取和使用葡萄糖，引致血液內的糖分過高。其實除了糖分，過量攝取蛋白質、脂肪等高卡路里食物也會導致超重或肥胖，從而增加患上糖尿病的風險，因此均衡飲食和理想的體重控制十分重要。

5. 碳水化合物對糖尿病不好，所以要完全戒食

事實：碳水化合物是健康飲食的基礎，當中含有對身體有益的維生素、礦物質及纖維。只要懂得適量調整碳水化合物進食的份量，就無必要完全戒食。



6. 人工甜味劑會危害糖尿病患者

事實：人工甜味劑比一般糖的甜度高很多，只需要很少的分量就能達到與糖相同的甜度，因此可減低從糖所吸收的卡路里。

7. 水果是健康食品，糖尿病人多食無妨

事實：雖然水果含有營養和纖維素，但當中的碳水化合物亦會成為身體所攝取的卡路里的一部份，也會影響血糖。所以無論是水果或任何食物，食用時都需注意分量。

8. 根據「升糖指數」，選擇低升糖食物能有效地控制糖尿病嗎？

事實：「升糖指數」是用來量度各類含碳水化合物的食物在進食後對血糖影響程度的數值。個別食物的「升糖指數」，只適用於進食該單項食物時的狀況。同時進食其他食物、採用不同的烹調方法或食物處理過程、個別食物的化學結構及來源地差異、又或水果的成熟程度，都可能影響「升糖指數」的應用。它只是計劃餐單時其中一項可考慮因素。糖尿病患者應注意每餐的總食量及食物種類的配搭，並多進食含高纖維量的食物及控制脂肪的攝取量。每個人所需要的營養和分量都不同，要有效地控制糖尿病，請諮詢營養師及醫護人員。

9. 糖尿病人只能進食特別糖尿病餐

事實：劃一的「特別」糖尿病餐並不存在。糖尿病人應奉行健康飲食金字塔的飲食原則，並以均衡飲食、定時定量，和理想攝取熱量的控制為目標。由於每位糖尿病人所需的營養和分量不同，生活習慣也不同，因此應按照自己的健康和生活所需，訂立適合自己的餐單。

10. 有糖尿病可以做運動嗎？

事實：恆常體能活動對治療糖尿病非常重要。建議糖尿病患者每星期進行150分鐘中等強度或75分鐘劇烈強度帶氧體能活動，以及每周至少2天(非連續的2天)進行肌肉強化活動。

由於糖尿病患者可能存在著某些風險因素，例如視網膜病變、隱性的心臟病等，加上部分降血糖藥物有機會引致運動期間血糖過低，故此，糖尿病患者應在開展運動計劃前徵詢醫生的意見，以對運動類別、次數和持續的時間作適當和針對性的調整。

11. 如果開始服用糖尿藥，便需要服用一輩子，我還是不開始服藥為妙

事實：糖尿病是一種慢性疾病，除了均衡飲食及適量運動以外，很多時也需要使用藥物治療，以控制理想的血糖水平，達到最佳的效果。相反，若不依照醫生的建議進行持續治療，會增加出現糖尿病併發症的風險。

12. 注射胰島素代表我的糖尿病已到了末期

事實：其實胰島素並非嚴重糖尿病專有的治療方式，相反，個別患者在診斷初期已適宜使用胰島素。醫生會根據患者的病情需要，處方適當的口服降糖藥或胰島素，又或是兩者混合使用，以達至最佳的控糖效果。

資料來源: 衛生署 衛生防護中心網頁 - 糖尿病謬誤

http://www.chp.gov.hk/tc/view_content/43948.html

高血壓的常見謬誤

1. 高血壓是無法預防的
事實：實踐健康生活模式，尤其是減少食鹽，可以減低患上高血壓的風險。
2. 患高血壓的人會覺得頭痛及疲倦
事實：大多數高血壓患者都沒有症狀，因此，單靠症狀來識別是否患病並不可靠。有需要定期量度血壓。
3. 只有肥胖或經常焦慮的人才會患高血壓
事實：高血壓的風險會隨年齡增加。因此，所有人都應關注自己的血壓，如有疑問，應諮詢醫生。
4. 我有高血壓，醫生說如果開始服用血壓藥的話，便須服用一輩子。我還是不開始服藥為妙
事實：患高血壓的事實，不會因你拒絕服藥而改變。但是，若不依照醫生的指示服藥的話，會大大增加出現併發症或縮短壽命的機會。
5. 血壓回復正常後，便不再需要服藥
事實：高血壓是一種慢性疾病，雖能透過藥物控制，但並不能治癒。因此，患者須按醫生指示接受持續治療，調整生活模式，並在往後的日子定期進行檢查，以跟進身體狀況。

資料來源: 衛生防護中心網頁 - 隱形殺手高血壓 預防治療皆有法

http://www.chp.gov.hk/tc/view_content/28272.html



相關網址

香港糖尿病參考概覽 - 成年糖尿病患者 in 基層醫療的護理

https://www.healthbureau.gov.hk/pho/rfs/tc_chi/reference_framework/diabetes_care.html

香港高血壓參考概覽 - 成年高血壓患者 in 基層醫療的護理

https://www.healthbureau.gov.hk/pho/rfs/tc_chi/reference_framework/hypertension_care.html

衛生署健康地帶 - 糖尿病

http://www.cheu.gov.hk/b5/info/otherdiseases_06.htm

衛生署健康地帶 - 高血壓

http://www.cheu.gov.hk/b5/info/commonkiller_04.htm

衛生署運動處方網站

<https://exerciserx.cheu.gov.hk/tc/index.asp>

醫院管理局智友站-糖尿病

<http://www21.ha.org.hk/smartpatient/SPW/zh-hk/Disease-Information/Disease/?guid=c73a0386-fe66-42eb-a979-7619ac8359da>

醫院管理局智友站-高血壓

<http://www21.ha.org.hk/smartpatient/SPW/zh-hk/Disease-Information/Disease/?guid=d41c67f5-f6f6-4d12-a1e4-b659ef2fbe43>



戒煙服務

<u>服務</u>	<u>機構</u>	<u>電話號碼</u>
衛生署綜合戒煙熱線	衛生署	1833 183 (按1字)
醫院管理局無煙熱線	醫院管理局	1833 183 (按3字), 2300 7272
東華三院戒煙熱線	東華三院	1833 183 (按2字), 2332 8977
博愛中醫戒煙服務	博愛醫院	1833 183 (按4字), 2607 1222
香港大學青少年 戒煙熱線	香港大學	1833 183 (按5字), 2855 9557

