

自我管治糖尿病

美洲中華醫學會

美洲中華醫學會(CAMS)成立於1986年，是一個非營利的慈善性質的教育科學機構。旨在改善美國亞裔的健康狀況及促進醫學知識的發展及科學研究。

十一月是美國的糖尿病覺醒月。美國亞裔患上糖尿病和前期糖尿病的人越來越多，2007年紐約市 HANES 的報告顯示，每六名亞裔就有一人患有糖尿病。

一般人對糖尿病有許多誤解，例如：“我只是有一點點糖尿病，所以不需要擔心。”只要不吃飯，就能根治糖尿病。”雖然我有糖尿病，但是我沒覺得不舒服，所以不必擔心。”糖尿病是一種慢性疾病，患者每天都需自我管治。自我管治糖尿病，必須先瞭解你的糖尿病控制得好不好。糖尿病患者應保持 A1C (血糖) 少於 7%，血壓少於 130/80，及 LDL 壞膽固醇少於 100mg/dL。

剛被診斷出患上了糖尿病的人，通常都很擔心他們能夠吃些什麼。大部分病人的第一個問題是，“有什麼東西不能吃？是不是以後都不能吃甜食了？”有時候，糖尿病人感到奇怪，明明已經儘量少吃甜食了，為什麼還不能控制血糖？原因就在除了甜食外，碳水化合物（會轉化為糖份）也能讓血糖升高。

一般來說，食物分為五大類—碳水化合物、水果、奶品、蔬菜和肉類/蛋白質。大部分碳水化合物來自穀物、水果和奶品類。米飯、麵條、餃子皮、粥、乾穀片和麥片都含碳水化合物。有些蔬菜含有大量碳水化合物，因此也算是碳水化合物類食物；例如南瓜、玉米、乾豆子、藕、豌豆、土豆（馬鈴薯）或番薯等。控制糖尿病並不是指完全不能吃含碳水化合物的食物。對患糖尿病的人來說，保持均衡的飲食特別重要。許多華人習慣吃高碳水化合物類食物，例如早餐吃碗白粥加碟炒麵、米粉或包子，這些食物含有太多碳水化合物，會增高你的血糖。

吃的份量恰當，能幫助你控制血糖。有許多方法可以控制所吃的份量。拿一個九吋大的餐盤做標準，早餐為半盤碳水化合物類，半盤的肉。午餐時， $\frac{1}{4}$ 盤肉類， $\frac{1}{4}$ 碳水化合物，以及半盤的蔬菜類食物。

選擇高纖維、低鹽和低脂肪的食物也很重要。例如，你可以盛 $\frac{1}{4}$ 盤糙米飯代替白飯， $\frac{1}{4}$ 盤火雞胸肉， $\frac{1}{4}$ 盤蒸熟的紅蘿蔔、洋蔥和綠花椰菜。每餐再加上一杯低脂牛奶和一份水果。要能吃得健康，關鍵在於知道吃了些什麼（這有助於你的飲食均衡），吃了多少（可幫助你控制份量），和什麼時候吃（協助身體調節血糖高低）。請教你的醫生、註冊糖尿病教育員或營養師，根據你的服藥情況或每日所需卡路里，來擬定最適合的飲食計劃。適量運動也是糖尿病自我管治的重要步驟之一。選一種你喜歡的運動，例如步行就很好。可以逐漸增加步行的距離和時間，直到每星期4-6天，每天步行30分鐘。

許多患糖尿病的人需要服用一種或更多藥物來幫助控制病情。糖尿病患者應知道何時服用醫生開的處方藥，並應按時，正確地服用藥物。如果服藥後出現副作用，一定要告訴醫生。

自我監測血糖，可幫助你了解飲食和運動對血糖高低的影響。學習使用血糖測量計，將測得的結果記錄下來，並告訴醫生。你的飲食計劃、運動或治療計劃，都要與醫生充分配合。

文章由美洲中華醫學會會員

王嘉廉社區醫療中心

陶柳欣註冊護士及註冊糖尿病教育員提供