

現正接收新症 為您及您的家人提供複合式的醫療服務

什麼是糖尿病?

資料來源：安保診所

李先生是一位剛畢業出來做事的年青人，這一年來經常感到口乾及疲倦，但他一直不以為然。直至當他去家庭醫生做常規體檢時，驗血報告顯示他已患上二型糖尿病。他從來沒想過自己會這麼年青便患上糖尿病，一時間實在不知所措。



糖尿病是加拿大最常見的慢性疾病之一。根據加拿大糖尿病協會在 2014 年 5 月的糖尿病相關文章中指出，估計約有 330 萬加拿大人患有糖尿病。

胰腺如果不能產生胰島素或無法正常使用所產生的胰島素 (胰島素是控制血液中的葡萄糖量的激素)，會導致血液中葡萄糖濃度提高，若長期處於這個狀態，可以破壞身體器官，血管和神經。

應慶幸的是，雖然糖尿病是一種疾病，但您可以控制它。若您可以保持血糖在目標範圍內，您仍然可以享受長壽和健康的生活。

安保診所的執業護理師羅灼輝針對效地管理糖尿病提出幾個重要建議：

1. 最重要的第一點就是，與健康護理團隊合作和定期覆診，包括家庭醫生、執業護理士、糖尿病教育者 (護士及或營養師)、內分泌學家、藥劑師、社工、運動生理學家、心理學家、足部護理專家和眼部護理專家等。他們會根據您的需要，來制訂一套對您合適的糖尿病理管計

HF Connecting Health
Nurse Practitioner-Led Clinic

劃，儘早預防和治療任何糖尿病相關併發症，包括腎損害，神經損傷和心臟等疾病。

2. 增加對糖尿病認識，例如透過健康講座與支持小組，瞭解定期使用家用血糖儀監控血糖、定期 A1C (糖化血紅素) 血液測試、血壓、膽固醇和接種疫苗等等對糖尿病的重要性。
3. 保持健康的飲食，與營養師合作有效地控制鹽、脂肪、膽固醇等等的攝取量，設計合適的飲食計劃，保持一個理想體重。
4. 保持健康的生活方式，例如按醫生指示服用糖尿病藥物和其他藥物，有效地管理壓力，戒菸酒，進行適當的運動和規律的社交活動等。

若有其他問題，請諮詢您的全科醫生或執業護理師及醫療團隊。

請記住，您是您保健團隊中最重要的人員，讓我們一起以積極的態度來管理糖尿病。

安保診所簡介

由安省衛生及長期護理廳資助的安保診所 (HF Connecting Health Nurse Practitioner-Led Clinic)，採用複合式醫療服務模式，集合多個專業醫護人員組成團隊，提供一般診治、精神健康及預防長期慢性疾病等服務。查詢詳情可致電 416-479-7600 或瀏覽 hfchnplc.ca 網頁。