

糖尿病人自我照顧(2)

第二型糖尿病人中，有80%體重超重。他們的生活多半是靜態的，而且吃得較多，所以，減胖乃當務之急。因為肥胖者體脂肪細胞所具有的胰島素接受體與體重正常者不一樣，致使胰島素無法附著於接受體上，以致不能發揮其功能，血糖濃度於是增高，這樣就更會刺激胰臟增加胰島素的分泌，經過長期過度刺激的結果，終於造成胰臟蘭氏小島中貝他細胞衰竭現象，而引發了糖尿病。

減輕體重

所以，如果你是個胖子，可以節食和運動減輕體重，並使血糖恢復正常。其要點如下：

△不可盲目節食：經由謹慎的節食、調整飲食行為和運動，才是安全而恰當的減胖方法。對糖尿病人而言，低脂肪和適度限制熱量的飲食最理想（女性：每日不得少於1200卡熱量，男性：每日不得少於1500卡熱量）。

很多人以不吃早餐和午餐來減胖，結果使晚餐吃得更多。所以，節食方法不當，結果落得連糖尿病的治療也失控，可謂得不償失。

△家人的關心與協助：家人在準備三餐時，要儘量配合低油、無糖的烹調方法，以供給病人均衡的限量飲食，如令其單打獨鬥，減胖的效果幾乎等於零。

規律運動

不論對一般人或是糖尿病人，運動都是有益身心的。溫和的運動可以幫助控制血糖、增強心臟功能，促進四肢循環。運動有助於減低血清膽固醇和三酸甘油脂的含量，並增加“高密度脂蛋白

”（一種可以抵抗心臟病的好膽固醇）。而且，運動還可使人充滿活力，睡眠安穩。

此外，規律的運動還可以改善情緒，尤其對消除憂鬱症特別有效。

也有實驗證明顯示，運動可以促進胰島素與其接受器的結合，意思即胰島素能在體內發揮生理作用，使葡萄糖得以順利進入組織細胞內，而不再積存在血液中。

重複而規律的運動，可增強四肢的肌肉——這是對糖尿病人最有利的。增強肌肉的運動包括：步行、慢跑、游泳、划船和騎腳踏車等。專家說，要想從運動中獲得最大的效果，每週至少要作3次運動，每次以20至30分鐘為宜。而你的醫生可能會囑咐你一週運動5至7次呢！注意事項如下：

△不要提取重物，也不可推或拉重物，因為這些動作會使血糖及血壓升高，並使糖尿病眼疾惡化。

△開始步行。紐約市西奈山醫學中心的糖尿病專家亨利杜格博士說，快速步行是糖尿病人最好的運動，因為這是所有運動中最安全，最沒有壓力，好處最多的一種。步行可以改善胰島素每一個單位的作用（包括體內自製的及由體外注入的）。步行不必特殊裝備，簡單易行。如果你每天步行1哩，即可燃燒100卡熱量，只要一年時間，就可以減輕10磅。

△請教醫師。如果你的糖尿病控制不良，而且還有合併症，則運動會使病情惡化。如果你有高血壓，也要先行治療。醫生可能會給你作某些壓力試驗，還要判斷你所服用藥物的效果，再決定



輕鬆一下！(阿郎 攝)

你是否可以運動。

照顧牙齒

因為糖尿病人很容易受到感染，也很容易得牙床疾病，所以要常保口腔清潔衛生。

△小心至上。凡是非糖尿病人需要注意的口腔衛生工作，糖尿病人要更謹慎留意。因此，經常看牙醫師和清除牙垢特別重要。

△完美的補牙措施。不合適的假牙、齒橋、齒冠，會刺激口腔黏膜而引起疼痛和潰爛，又因傷口不易癒合而漸行惡化，造成很大的困擾，所以補牙或做假牙時，要力求完美舒適，不可留下瑕疵。正因為糖尿病人的傷口不易癒合，所以像牙齒移植等較新的技術，還是不做的好。

鬆弛壓力

壓力和焦慮會使血糖不穩定。同時，當糖尿病人遭遇情緒困擾時，常使飲食和運動失控，因此，當一個人發生重大的精神壓力時，最好去找心理衛生專家，不要諱疾忌醫。

△學習如何鬆弛壓力。專家以呼吸的控制，放鬆肌肉和想像為病人作鬆弛訓練，其功能是可以肯定的。

△改善你對未來的看法。很多人整天想著談著他的糖尿病，臉上好像貼了一張“我是慢性病患”的標籤。其實，你應該平心靜氣地學著調適自己的生活習慣和飲食內容，並尋求心靈上的突破，使自己對將來抱持樂觀的展望，看看書籍或錄影帶之類，當有助於避免使心情沮喪不悅。

慎服成藥

有些成藥含有糖分和干擾血糖的成分，因此服用成藥前，一定要請教醫師和詳閱說明書。

△麻黃素或腎上腺素，這是用於配製治療呼吸道疾病藥物的主要成分，對第二類糖尿病人的血糖有增高的作用，如苯腎上腺素等藥物即是。

△咖啡因：服用多了會使血糖增高，如感冒藥或治頭痛藥中常含有咖啡因，要特別牢記。

△大量阿斯匹靈：服用高劑量阿斯匹靈治療慢性疼痛，會引起血糖過低，不過偶爾因頭痛而服用2片，則無大礙。

最新出版

精緻小品·健康長壽·專家執筆·選自農業周刊



定價200元 (郵購另加掛號郵資45元)

頤養集 豐年叢書 健康系列

全書41篇·5個主題：

- (1) 正視文明病——高血壓·膽固醇·食物纖維等11篇
- (2) 老年保健——老年病·老年飲食等5篇
- (3) 積極人生——慢性病者的心理健康等4篇
- (4) 飲食設計——糖尿病·痛風·淡食等特殊飲食10篇
- (5) 養生之道——如何維持最佳體能等11篇

豐年社

台北市溫州街14號 電話：(02)362-8148 郵政劃撥0005930-0