



撰稿/Brunilda Nazario, MD
翻譯/金艷蓉

積極樂觀 與糖相伴

一旦被確診為糖尿病，就不得不做好與糖尿病終身相伴的思想準備。糖尿病的控制和管理會讓您的生活習慣發生改變。因此保持良好樂觀的心態，以積極主動地姿態應對每天的血糖管理和日常生活，是糖尿病控制良好並確保生活質素的重要前提。不妨讓我們花費十分鐘時間，來看看究竟有哪些細微之處的改變，可以防止嚴重併發症。

門邊的鞋

花一分鐘時間在門邊放一雙防滑鞋和襪子，千萬不要赤著腳就出門。確保自己的防滑鞋和拖鞋在一個隨手可得的方便位置，這樣戶內戶外都不會忘記穿舒適的鞋子，以避免腳部受傷。這樣簡單快速的生活技巧，可以更好控制您的糖尿病，防止併發症。

快速掃描自己的身體

洗澡沐浴擦乾身體之後，應快速從頭到腳檢查一遍。看看自己身上皮膚有沒有乾燥、紅腫或潰瘍等容易感染發炎的地方，別忘了身體潮濕的地方，細菌很容易隱藏生長。檢查自己手臂和乳房、兩腿之間以及腳趾，還要特別關注自己的雙腳。若能使用鏡子來幫助自己檢查身體，更易發現損傷並可獲及時醫治。

準備緊急零食包

準備一個小包，裏面可放一片葡萄糖片或凝膠，以及五到六塊硬糖，當您外出時可隨身攜帶，一旦發生低血糖甚至休克，就可從容應對。若您錯過正餐時間、糖尿病藥物服用過量，以及運動強度過大而未補足食量時，就會觸發低血糖症，此時血糖水平低於70mg/dL，並有暈眩、飢餓和搖晃的感覺。

採用快速測試

請將血糖儀放置在床頭櫃上，這樣一早醒來就會記得第一件要緊事就是檢測血糖。不過，您的醫生會根據您治療的情況，來幫您確定檢測血糖的頻率。對於大部分的人來說，餐前血糖的控制目標在70至130mg/dL的範圍內，餐後一到兩小時內，您的血糖應該控制在180mg/dL以下。

在運動包上貼個提醒標籤

您的醫生會建議您檢測血糖水平，但您也要學會提醒自己。在運動前後檢測血糖，可以幫助您了解運動是如何影響到自己血糖水平的變化，避免發生危險的低血糖症。

讓胰島素成爲生活的一部分

如果您的生活節奏比較快，用餐時間又不規範，那麼您可以諮詢醫生有關快速起效胰島素療法，如提供快速輸入胰島素的胰島素泵，而且它不會對您當前的治療產生任何不便。這種快速起效胰島素療法，可以在用餐前使用，這種胰島素泵可以調整您的膳食、運動，甚至改變您的常規活動，它們可以在三十分鐘之內對您的血糖產生影響。

調整改善您的飲食

請將美國糖尿病協會 (American Diabetes Association) 建議食用的十種超級食物打印出來 (本刊第六期有介紹), 這些食物的升糖指數都很低, 不太可能導致血糖升至高峰, 關鍵是它們還含有豐富的營養素。將這份清單張貼在雪櫃門上, 這樣在準備外出購買食物, 或烹飪時, 都可以注意到這個提醒。

多喝水

高血糖可導致您身體的水分流失, 您的皮膚會變得乾燥, 產生搔癢或皸裂, 並且很容易引發感染。喝足夠的水可以幫助皮膚保持濕潤和健康。

謹記醫療警報手鐲

將醫療警報手鐲和您的手錶、戒指或其它每天佩戴的珠寶首飾放在一起, 這樣可以提醒您每天記得佩戴。也可將此重要手鐲和牙刷、鑰匙放在一起。當緊急情況發生時, 即便神志不清或無法說話, 也能讓醫護人員快速獲得您的病情信息。

分段式鍛煉

每天能夠有三十分鐘的鍛煉時間, 是糖尿病管理的重要一部分。但對繁忙快節奏的人來說, 比較難以固定堅持。將鍛煉分為三段時間, 每次十分鐘, 則更容易堅持。嘗試在早上做十分鐘的伸展運動, 在白天也可和家人玩一些氣氛活躍的比賽, 或在午餐時間一起步行, 然後在傍晚帶上狗狗一起散步。這種綜合式的伸展運動和耗氧訓練能夠幫助改善您的血糖控制, 並減少心臟病的風險。

預備一個急救包

因為一個不起眼的小創傷, 就可能引起嚴重的糖尿病併發症, 故需要花幾分鐘時間來搜集這些東西: ◎可清洗傷口的雙氧水; ◎用於包紮傷口和擦傷的三合一抗生素軟膏; ◎用於覆蓋傷口的無菌紗布。

若您有循環系統和外周神經方面的問題, 您可能需要看醫生或到創傷護理中心就診, 請確保這些電話號碼放在容易取得的地方。■

糖尿病的緊急應變計劃

如果遇到緊急情況, 糖尿病病人該如何做一個應變計劃呢?

(一) 準備一個便攜式、隔熱防水的應急包, 裏面應該有:

◎一張包含下列情況的清單: 1. 糖尿病的類型。2. 所有的醫療狀況, 過敏和手術史; 3. 用藥史, 包括藥劑師的聯絡信息、正在服用的處方藥信息和合資格的續約; 4. 先前服用的糖尿病藥物, 以及中止用藥的原因。5. 您所有醫療護理提供者的聯絡信息。

◎一封來自您醫療團隊提供的最近的用藥方案, 尤其是胰島素的應用信息。

◎最新的實驗室檢測報告, A1C, 腎功能和肝功能的檢查報告。

◎有可能的話, 盡量提供30天可用的藥物, 無論是口服還是注射的糖尿病藥物。包括胰島素和嚴重低血糖應急包, 並記得及時檢查有效期。

(二) 血糖測試用品, 如果可能的話, 帶有備用電池的兩只血糖儀。

(三) 四只可冷藏的包, 包括胰島素和未使用過的注射藥物, 可以隨時待命出發。

注意: 不要使用乾冰, 否則會冷凍壞藥物。

(四) 準備一個空膠樽, 或一個可裝注射器、針頭和採血針的急用容器。

(五) 能治療低血糖反應的碳水化合物來源, 如葡萄糖片、6安士果汁、葡萄糖凝膠、常用蘇打、糖、蜂蜜或硬糖。

(六) 可供兩天內食用的不易變質的食物, 如花生醬、芝士蘇打餅乾、代餐奶昔等。

(七) 至少可供三天飲用的瓶裝水。

(八) 帶備鋼筆或鉛筆, 以及筆記本, 記錄血糖、其他檢測結果, 以及任何出現的新體徵、症狀, 以及有關醫療方面的問題。

(九) 急救用品, 綑帶、棉簽、敷料和外用藥物 (抗生素軟膏或霜劑)。

(十) 其他建議:

◎一定要穿鞋, 避免赤腳, 並隨時檢查您雙腳是否有割傷、潰瘍、紅腫、水泡和老繭, 以及腳趾甲是否感染發炎, 任何不尋常的現象都應引起重視。

◎確保接種所有疫苗, 包括補種破傷風。

◎準備好額外需求的舒服衣物, 包括內衣。

◎為自己和家人帶備一個有備用電池的手機。

◎事先選定一個會合地點, 萬一和家人分開, 一時無法通過電話聯絡的話, 可以在指定地點會合。■