

2013年7月26日 農曆癸巳年六月十九 星期五

07/26/2013-08/01/2013  
www.MetroChinese.com

Phone: (610) 617-8800 Fax: (610) 482-9220 MetroChinese@yahoo.com Address: 924 Cherry St., Suite 201, Phila. PA 19107

## 亞裔社區健康聯盟開展防治糖尿病教育

# 迎戰糖尿病，如何開始自身治療？

報導/彭炳清



糖尿病是唯一需要病人配合醫生，積極參與自身治療的一種疾病

糖尿病是由體內胰島素缺乏導致糖、脂肪和蛋白質代謝紊亂而成為全身性慢性疾病。如長期控制不當容易誘發腎臟、心血管、視網膜、神經等病變，成為嚴重威脅生命健康的頑癥。雖目前尚無根治手段，但祇要及早發現，認真治療和控制血糖在正常或接近正常範圍，可以保持患者有正常的生活、學習和勞動的能力。糖尿病是唯一需要病人配合醫生，積極參與自身治療的一種疾病。亞裔社區健康聯盟（Asian Community Health Coalition ACHC）在今年上半年在費城積極開展防治糖尿病教育就是為了達到這一目的。

亞裔社區健康聯盟在費城南北兩個社區舉辦了多期，共有103名患者學員參加的學習班。擔任講座與檢驗測試工作的張護士（Yolanda Zhang），非常認真，細致地為每位學員進行血糖、血壓、膽固醇、甘油三酯，體重等檢測和足部檢查，了解病史，建立診療記錄檔案，定期了解病情控制情況，幫助解決防治中問題，辦班講座是開展教育的主要形式，內容分以下三個方面：

### 提高對糖尿病的認知

首先要了解什麼是血糖，張護士說：我們吃米、面、糖類、水果、牛奶所含澱粉、蔗糖、果糖、乳糖在腸道內消化，轉變成小分子葡萄糖被腸道吸收進入血液成為血糖，另外蛋白質分解出氨基酸及脂肪分解出來的甘油經肝臟轉化為葡萄糖後也進入血液，一起保持健康需要的血糖水平。

胰島是人體內腺中的內分泌腺，它產生了胰島素和胰島素兩種激素是維持人體正常代謝和生長不可缺少的物質，胰島素生理作用是促進葡萄糖轉化為肝糖原，進入細胞內抑制蛋白質及脂肪的分解，胰島素能降低血糖，促進蛋白質及脂肪合成的代

謝作用，它和胰島素根據血糖升高或降低相互調節分泌，共同維持血糖動態平衡。

講座中列出了必需的三項檢測“ABC”。A指糖化血紅蛋白HBA1C，B指血壓BP，C指血脂。一般患者對HBA1C了解不多，它是長期控制糖尿病好壞的重要指標，糖化血紅蛋白是血紅蛋白的主體，紅細胞的壽命是120天，在這120天中紅細胞中血紅蛋白與糖結合生成糖化血紅蛋白，結合兩周後成為不可逆的反應，糖化血紅蛋白趨于穩定。糖濃度越高，糖化血紅蛋白含量就越多，因此，糖化血紅蛋白反映了抽血前2-3個月的平均血糖水平。正常人血中糖化血紅蛋白占總血紅蛋白的6%-8%，國內醫院規定正常人HBA1C目標值0.5-6.8%，即小于7%。目前美國規定為小于5.7%，糖尿病患者如果能控制到小于7%，可以避免因高血糖誘發的各種併發癥。一般血糖測試祇是反映抽血時的代謝狀況，HBA1C測定能幫助醫生和患者了解抽血前較長一段時間內糖尿病的控制情況，這是縱向評價治療效果的指標，必須按醫生要求定期檢測HBA1C。

一般血糖測試分空腹與餐後，空腹采血時間。張護士提醒，晨起6點左右較為準確，6點後因空腹血糖受到升血糖激素影響，血糖會很快升高，顯示不準。學習班上也有一些學員反映同樣感受，空腹采血不易太遲。空腹血糖正常值範圍國內為3.9-6.1mmol/L，換算美國單位為70-110mg/dl（mmol/L與mg/dl單位比1:18）目前美國正常值為65-99mg/dl。

餐後血糖也具有重要意義，它說明餐後食物對胰島B細胞的刺激，是B細胞分泌胰島素的能力，若功能良好，無胰島素抵抗現象則餐後兩小時血糖應下降或接近空腹水平即小于126mg/dl；如大于140mg/dl而低于200mg/dl說明糖耐量降低，餐後血糖大于200mg/dl長期得不到控制則易發生眼、腎、神經及其他微血管，大血管病變。

患糖尿病後高血壓發病率明顯上升，據報導發病率達40%以上，由腎臟病變和胰島素抵抗都促使糖尿病人高血壓發病率提高，伴有高血壓的糖尿病人更容易患腦血管，形成冠心病，心肌梗塞和足壞死，腎功能衰竭，眼底病變等，控制血壓和控制血糖同屬頭等大事。要求糖尿病人血壓值小于130/80，低密度脂蛋白小于130mg/dl，高密度脂蛋白大于40 mg/dl，這些與正常人要求指標一致。

### 食物結構纖維化，低糖，少脂

牛奶，酸乳酪，大豆制品等既供應高蛋白還能抑制膽固醇合成作用，是糖尿病人理想食品。

糖尿病人不能想吃啥就吃啥，想吃多少就吃多少，必須要把飲食控制作為治療糖尿病的重要手段。一般糖尿病人祇要做好飲食控制就能把血糖降到正常水平，達到有效控制糖尿病目的。如何設計科學的飲食結構至關重要，學習班上發了一份食物血糖生成指數表（Glycemic Index，GI）。表明了不同碳水化合物GI與葡萄糖GI比（葡萄糖GI為100）幫助我們盡量選擇GI值低的食物。主食中白面包100，全麥粉面包69，大米飯88，小麥面條81.6，黑米43.2蔬菜中豆腐22.3，扁豆18.5，水果中櫻桃最低22，蘋果36，西瓜最高72，牛奶27，酸乳酪36，花生14。同時把選擇健康食物設計成塔形圖，塔底是水果蔬菜谷物，堅果等，是每餐的主要成分，塔中是經常要吃的產品，奶制品，禽蛋瘦肉等，塔頂是甜食，多脂肉類應少吃。粗糧，豆類，蔬菜都屬于多纖維碳水化合物，這種糖纖維吸收緩慢，有利于保持血糖平穩，使血糖及糖耐量曲線降低。每餐主食粗糧150克，粗細糧比2:3，蛋白質在腸道內分解為分子量很小的氨基酸然後吸收入血，不會直接引起血糖升高。糖尿病人主食量300克時可以從中獲蛋白25克，再補充一些瘦肉，魚，蛋，奶，豆類等，可滿足全日蛋白質的需要量。牛奶，酸乳酪，大豆制品等既供應高蛋白還能抑制膽固醇合成作用，是糖尿病人理想食品。

### 持之以恆運動是關鍵

生命在于運動，運動能改變一切，糖尿病不必完全靠醫生，靠的是自己持之以恆運動

糖尿病患病率除遺傳基因外，一般來說城市居民比農民高，腦力勞動者比體力勞動者高，肥胖人比瘦人高，老年人發病率升高明顯。其原因是由于人們生活水平提高，生活方式和飲食結構改變，以車代步，運動量減少，勞動強度降低所引起。運動能改善血液循環，增強體質，提高抗病能力。堅持運動在學習班中引起了激烈反響，一位老年學員深有體會的總結了他對運動治療糖尿病的經驗。十年前在國內發病，內分泌混亂，經隨機檢查，血糖18.6mmol/L，住院半個月病癥基本控制，出院診斷為2型糖尿病。帶病回到美國。遵照醫囑用運動治療糖尿病，每天早晨起15分鐘短跑，25到30分疾走，這樣連續堅持了三個月的運動鍛煉，身體基本恢復正常，以後堅持每天走路1到1.5個小時。多年來定期測試血糖指標基本處于正常狀態，說明運動對糖尿病患者來說是多么重要。張護士再三強調，生命在于運動，運動能改變一切，糖尿病



不必完全靠醫生，靠的是自己持之以恆運動，平時參加健身活動，健身操，游泳，太極拳，跳集體舞都是健身好方法。

亞裔社區健康聯盟得到了天普大學亞裔健康中心的支持，深入社區，積極開展糖尿病防治教育，使廣大民衆包括患者普遍受益。他們還將繼續舉辦學習班，重點是如何防治糖尿病誘發多種併發癥問題。同時呼吁政府與社會制定每年防治糖尿病宣傳教育月，加強糖尿病的防治工作，提高人民健康水平。

如需了解更多信息請登錄  
[www.asiancommunityhealthcoalition.org](http://www.asiancommunityhealthcoalition.org)