

糖而惶之

認識糖尿病 (下)

如何診斷二型糖尿病？除了由病歷史和進行身體檢查外，糖尿病的主要診斷是通過空腹血糖測試來測量血液中的血糖值。此測試要求受檢者在空腹8小時後，進行抽血量度血糖值。如果空腹血糖水平高於7.0 mmol/L，或進行口服葡萄糖耐量測試兩小時後，血糖水平仍高於11.1 mmol/L，則被確診患上糖尿病。

患上糖尿病初期，患者可以透過減輕體重、健康飲食和定時運動來預防或治療早期糖尿病。如血糖控制未達理想水

平，則需採取藥物治療，以減少在體內的糖產量；或提高胰腺功能，使產生更多的胰島素；或幫助身體更有效地使用胰島素，從而保持血糖水平正常。更重要的是，定期由醫生監測，以確保血糖水平得到有效控制。

除接受藥物治療外，為了更有效控制糖尿病，患者應按醫生或營養師指示，吃全穀類食物、水果、蔬菜和含高質素蛋白質食物組成的健康飲食；並避免高糖、高脂肪和白麵粉製品。亦應恒常運動鍛煉身體，保持正常體重，停止吸煙，及定時向醫生覆診。如對自己的病情有疑問，應及早請教你的醫生。🌐



蔣雄基
註冊西醫