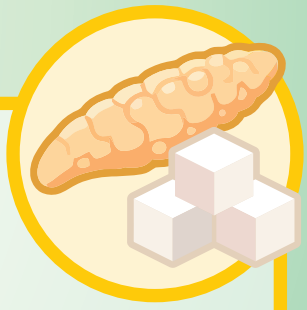
香港糖尿科護士協會
Association of Hong Kong Diabetes Nurses



# 糖尿病

糖尿病是香港常見的慢性疾病之一。因為胰島素分泌失調及代謝問題，導致高血糖。近年患病率持續上升，並有年輕化趨勢。根據最新資料顯示，香港成年人中約每十人便有一人可能患有糖尿病，其中部分患者尚未被診斷。糖尿病的患病率會隨年齡及體重增加而上升。

## ⚠患糖尿病高危人士



- 直系親屬患糖尿病
- 體重超標或肥胖（亞洲成人標準：BMI 23.0–24.9 kg/m$^2$ 為超重，BMI≥25.0 kg/m$^2$ 為肥胖）
- 不健康的生活方式（缺乏運動、飲食偏向高糖、高脂及高鹽）
- 中老年人（65 至 84 歲人士的患病率可達 19.0%）
- 患有高血壓、高血脂或糖尿病前期人士
- 曾患妊娠糖尿病或曾生產過重嬰兒（≥4kg）的婦女

## 糖尿病的常見症狀



糖尿病早期往往沒有明顯症狀，因此部分人士即使血糖偏高亦未必察覺。部分患者往往在接受身體檢查時才發現血糖異常。常見症狀包括：

- **口渴**
- **頻尿**
- **容易疲倦**
- **體重下降**
- **視力模糊**
- **傷口癒合困難**

如果患有糖尿病，糖尿病患者要定期覆診，並做併發症篩檢。若未能妥善治療，可能引致的併發症包括：

- **心臟病及中風**
- **腎臟疾病**
- **眼睛病變，甚至導致視力受損**
- **神經病變，出現麻痺或疼痛**
- **足部潰瘍，嚴重時可能需要截肢**

May 2026

# 預防糖尿病



糖尿病預防的核心在於生活方式改變：保持健康飲食、規律運動及控制體重。年齡超過 45 歲或具有糖尿病風險因素的人士，應該定期驗血糖及進行身體檢查，有助及早發現並作出適當治理。

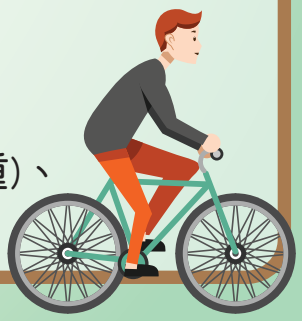
## 健康飲食建議



- **避免精製碳水化合物：**如白麵包、糕點、餅乾、即食麵及所有含糖食物。這些食物升糖指數高，容易導致血糖快速上升。
- **選擇原生食品：**選擇接近原始狀態、未經複雜加工或過多調味料的食物，例如全穀類（糙米、燕麥、全麥麵包）、豆類例如紅豆及綠豆。烹調方法，可選擇蒸煮，例如蒸番薯、蒸粟米、蒸南瓜等
- **低脂高纖食物：**如低脂乳製品、豆腐、深色葉菜，能增加飽腹感並改善血糖控制。
- **限制高糖、高鹽及高脂飲食**

## 運動建議

- **有氧運動：**每週至少 **150 分鐘中等強度運動**（如快走、游泳、騎單車），或 75 分鐘高強度運動。
- **肌肉強化運動：**每週 **2–3 次**，如重量訓練、深蹲、伏地挺身。
- **減少久坐：**每隔 **30** 分鐘起身活動，改善血糖控制。
- **控制體重:** 建議有糖尿病高風險的肥胖人士透過減重（5–7% 體重）、健康飲食及運動，可降低糖尿病風險近 **60%**



## 糖尿病影片資訊 (AHKDN@Youtube channel)



了解糖尿病

糖尿眼篇

什麼是糖尿上眼?

糖尿腎篇

糖尿病與感染

胰島素注射需知

糖尿病與併發症 - 使用胰島素的常見問題

## 舞動健康運動視頻

舞動健康 [站立篇]：初階八式練習

舞動健康 [站立篇]：進階八式練習

舞動健康 [健坐篇]：初階八式練習

舞動健康 [健坐篇]：進階八式介紹

## 起動健康 肌肉鍛鍊視頻 (Let's Move)

Let's Move 起動健康(一)
肌肉鍛鍊運動篇
運動的好處

Let's Move 起動健康(二)
肌肉鍛鍊運動篇
上肢肌肉鍛鍊

Let's Move 起動健康(三)
肌肉鍛鍊運動篇
下肢肌肉鍛鍊