

血糖控制好 不怕糖尿病

編譯周若梅／綜合外電報導

糖尿病是快速成長的健康問題。全美目前有超過2100萬人罹患糖尿病。如不治療，可引起嚴重併發症，包括腎衰竭、眼疾、神經損傷、心臟病、高血壓、中風等。

雖然糖尿病可能持續一生，但護理得宜，可過正常生活。無論是初診或長期糖尿病患者，以下步驟是控制糖尿病的關鍵：

- 控制好血糖（葡萄糖）水平。
- 檢測測血糖，以確保保持在自己或醫生設定的目標範圍。
- 服用醫生處方的血糖藥物。
- 詢問醫生是否應在服用膽固醇或血壓藥的同時，服用低劑量阿司匹林，以預防心臟病和中風。
- 保持健康體重。正確的營養關鍵是預防、延遲或更好地控制糖尿病。
- 保持活動，嘗試每周至少五天，每天健走30分鐘。

糖尿病的類型

大部分吃進人體的食物，都會轉化成葡萄糖（血糖），以補充能量。

胰腺製造名為胰島素的激素，幫助葡萄糖進入人體細胞。

糖尿病患者的身體未能製造足夠的胰島素，或無法正常使用胰島素，令葡萄糖在血液中積聚，最終導致健康問題和併發症。

糖尿病有三種類型：

- 1型糖尿病：身體未能製造足夠胰島素。

- 2型糖尿病：身體未能正常使用胰島素。
- 妊娠期糖尿病：懷孕後期出現的糖尿病類型，影響約4%孕婦。從未有過糖尿病的婦女在懷孕時可能出現妊娠期糖尿病；罹患妊娠期糖尿病的婦女，生產後演變成2型糖尿病的風險增加。諮詢醫生，以降低風險。

糖尿病的症狀

如果你或子女有以下任何一種症狀，尤其是有糖尿病家族史，應諮詢醫生：

- 尿頻
- 過度口渴
- 極度飢餓
- 無故體重驟降
- 極度疲勞
- 易怒
- 視力模糊

糖尿病患者若出現上述症狀，可能意味糖尿病並未受到適當控制，應諮詢醫生。

糖尿病前期

糖尿病前期患者的血糖水平高於正常，增加罹患2型糖尿病、心臟病和中風風險。全美每三名成年人中，約有一人是糖尿病前期患者。減肥加上健康飲食和定期運動，可降低罹患2型糖尿病風險。

糖尿病護理的關鍵步驟

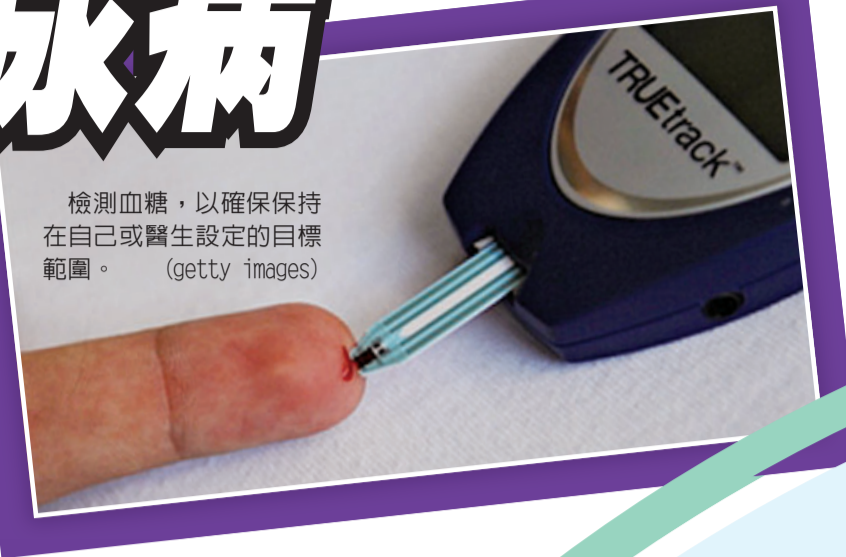
糖尿病患者必須格外小心以保持健康，但好消息是，生活方式和習慣上的微小改變，也有

助改善血糖，保持健康和預防併發症。

改變並不容易，以下的健康飲食步驟有助患者控制糖尿病：

- 如果你有2型糖尿病，應馬上開始健康的飲食計畫。
- 計算碳水化合物的攝取量非常重要。瞭解什麼是碳水化合物，以及每天應吃多少。
- 如果過重，即使減輕少量體重（例如7至15磅），對健康也有顯著幫助，尤其是2型糖尿病患者。利用身體質量指數計算器，以確定健康範圍。
- 均衡的飲食有助改善血糖。小心飲食、挑選健康的零食均有助控制糖尿病。
- 如有需要，可約見註冊營養師或經特殊訓練的糖尿病護理專家，以制定合適和有效的飲食計畫。
- 如果喜歡外出就餐，可查詢餐館健康飲食要訣。
- 酒精能改變血糖水平，或不宜與糖尿病藥物一同使用。諮詢醫生安全的飲酒分量。

檢測測血糖，以確保保持在自己或醫生設定的目標範圍。(getty images)



我快要死了！ 恐慌發作

小均長期處於壓力之下，有三個學齡的孩子，她是學生家長會的主席，也是教會主日學的校長，還擔任婦女會主席，每天除了安頓三個小孩生活起居、上下課外，每星期有開不完的會，還要教兩三堂課。

最近丈夫出差，小均原本忙碌的生活更加繁忙。有一天，她起床後覺得胸悶，然後心跳加速、呼吸急促、頭昏目眩，整個身體顫抖，直冒冷汗，她直覺心臟病發要死去，急忙打911求救。還好三個稚齡孩子有鄰居幫忙照顧，她在醫院做了一連串檢查，折騰大半天，搞得人精疲力竭。檢查的結果皆無大礙，幾個醫生會診認為，小均應是經歷了一次恐慌發作(panic attack)。

引起恐慌發作的因素

引起恐慌的確切原因還不完全清楚，目前廣被接受的解釋有幾點：

- 一、生理因素：一般來說和遺傳基因、家族歷史有關，就是說若家族裡有人被恐慌、焦慮症狀所苦，就比較容易出現焦慮或恐慌症狀。另一個生理因素是大腦中用來執行命令的神經傳導物質(neurotransmitter)，調節情感的血清素出了問題(serotonin)。酒精或藥物成癮的人，也容易有恐慌症狀。
- 二、心理：比較神經質的人、容易焦慮擔心的人、要求完美的人，都是高危險群。
- 三、環境因素：長期處於壓力之下的人，如經濟不景氣，時時刻刻擔心會被裁員的人；正在經歷重大壓力的人；或是家人、自己患有重大疾病，心情極度壓抑的人。

恐慌發作的表現方式

根據心理疾病的診斷及統計手冊，患者會有一段時間身體極端不舒服，加上心裡有強烈恐懼感，手冊中列出13種恐慌症狀，恐慌發作時，至少具備4項或4項以上症狀。每次恐慌發生約在10分鐘內達到最嚴重高峰，患者覺得自己就快要死了，然後在20~30分鐘內症狀慢慢減緩。這13種病症是：

- 1.心悸、心跳加快。
- 2.冒冷汗。
- 3.發抖或顫慄。
- 4.呼吸急促、呼吸困難或出現窒息感。
- 5.喉嚨有哽塞感。
- 6.胸痛或不適。
- 7.噁心或腹部不適。
- 8.頭暈或暈厥。
- 9.覺得事物不真實或失去自我感，感覺不是自己。
- 10.害怕失去控制或快要發瘋。
- 11.害怕即將死去。
- 12.感覺麻木或刺痛。
- 13.冷顫或發熱

恐慌發作有時是沒有預警的，也就是沒有特定的恐懼事物或情景引起恐慌，不知何時何地會發作，會突如其來，例如正在做事、買東西、開車、運動，甚至睡覺時...，當事人覺得血壓突然飆高或心臟病發作，感覺自己就快要死了，但經過所有檢查後，一切生理機能又都是正常的。

另一種是可以預期的，如有特定的恐懼對象，例如害怕密閉空間（如電梯、隧道、坐車、過橋），害怕空曠無人的地方，害怕高處，害怕再次經受以前受過的痛苦，社交恐懼或怕某種特定的動物，如蛇、狗、鳥、蝴蝶等，當事人因極端畏懼而有恐慌的症狀。(待續)

醫師周之楷指出，老年黃斑部病變多數與年齡有關，然而遺傳因素也會影響。(記者李榮／攝影)

執筆：林慧娟 華人心理輔導中心
(408) 916-1323
www.chinesecounseling.org

請問醫生

老人視力模糊 當心黃斑部病變

周之楷醫師：黃斑部病變是60歲以上長者失明主要的原因

記者李榮／金寶市報導

「醫生，我看東西時看不清楚，中間模糊，看不清楚對方的臉。」

老年黃斑部病變(Age-related Macular Degeneration, AMD)是上了年紀的人視網膜之黃斑部退化而引起的視覺障礙，通常是60到65歲開始發生，也是60歲以上長者失明最主要的原因。

黃斑部病變患者剛開始會感覺影像中心模糊，周圍則看起來還算清楚，後來逐漸惡化，可能把直線也看成歪曲的線條。到了末期，幾乎完全無法看清外界事物，達到失明的程度。

老年黃斑部病變可以分為乾性(dry)及濕性(wet)二種。大多數的患者都是乾性的老年黃斑部病變，美國約有800萬到1000萬人受乾性老年黃斑部病變所苦。乾性老年黃斑部病變對視力的影響比較小，惡化過程也比較緩慢，病程可能長達20年以上，但是有可能惡化為濕性老年黃斑部病變，若不積極處理視力退化很快。

乾性的目前沒有積極治療的方式，醫生通常建議病人少抽菸，控制血壓，並服用胡蘿蔔素、維他命C、E、及礦物質鋅、銅等維他命，以延緩病程。

濕性的老年黃斑部病變是病患的黃斑部常出現新生血管增生造成出血，或者滲出物及積水增加而導致黃斑部病變。濕性老年黃斑部病變是急性病變，對視力傷害很大，但目前可以以雷射(laser)或注射藥物等方式治療。

目前主要治療方法為眼內注射「新生血管抑制劑」，將藥劑直接注射於眼球的玻璃體內，注射進入的藥物結合血管內皮生長因子，抑制黃斑部血管增生。依照醫界研究，透過注射藥物約有四成的患者能夠

改善視力、超過九成的患者可以維持視力。缺點是得要每月施打，比較麻煩。

目前接受注射治療的患者，必須每一、兩個月注射一次。另外也有口服與眼藥水式的新藥物療法在研發，對於患者來說更方便，但現在還處於測試階段。

眼科醫師周之楷介紹，老年黃斑部病變多數與年齡有關，然而遺傳因素也會影響。如果父親或母親曾經有人罹患老年黃斑部病變，建議40歲起每年檢查一次，確保視力正常。此外，乾性老年黃斑部病變的患者必須每日以阿爾斯勒方格表(Amsler grid)檢測，凝視中心黑點時，若發現方格表中心出現曲線或空缺，必須立即找視網膜專家檢查。

醫生小檔案

周之楷(Clement Chikai Chow)
科別：眼科(視網膜專科)
生於香港，14歲時來美 威斯康辛大學
麥迪遜分校學士 威斯康辛大學麥迪遜
分校醫學院 伊利諾大學芝加哥分校
院醫師訓練、Fellowship
2013年起至灣區執業 語言：粵語、
普通話、英文、西班牙語
專家諮詢：E1
Camino



請問醫生
Ask The Doctor
World Journal El Camino Hospital
合作推出

【「請問醫生專欄」隔周刊出】

★★★本週暢銷排行★★★

**吃對顏色才健康！
五色蔬果飲食養生全書**

楊博士這麼說：
紅：保護心臟，預防癌症
綠：明目養神，強身抗癌
白：調節血壓，提升免疫力
橘黃：健腦益智，延緩老化
藍紫：保健視力，增強記憶

一日沒有五色蔬果，健康出現走山危機！
吃得巧，不如吃得巧；
養生無捷徑，吃對了，讓您健康又長壽！
遵循五色蔬果飲食原則，活到百年非夢事！
超POWER！五色蔬果的能量密碼

作者：楊新玲/編著
ISBN：9789862710098

\$28.9

世界日報圖書部
(650) 259-2063
201 Adrian Road,
Millbrae, CA 94030

世界日報南灣書局
(408) 873-3233
19701 Stevens Creek Blvd.,
Cupertino, CA 95014

郵購讀者請附上電話以便連繫
支票抬頭：WORLD EXPRESS TRADING, INC.
加州居民需另加消費稅金，郵購運費每本\$5.00