

# TOM ELLIOTT MBBS

## ENDOCRINOLOGY, INTERNAL MEDICINE & INSURANCE MEDICINE

Dr. T.G. Elliott Inc.  
4102 - 2775 Laurel St.  
Vancouver, BC V5Z 1M9, CANADA

ph 604 - 875-5900  
fax 604 - 875-5931  
internet tom.elliott@vch.ca

## II型糖尿病治療手冊 (TYPE 2 DIABETES INFORMATION SHEET)

### 1. 簡介(Introduction)

如果你患有糖尿病，那麼你應當知道糖尿病是一種潛在的嚴重疾病，大概影響5 - 10%的人口。但是如果治療適當，大多數可怕的併發症是可以避免的。避免併發症最關鍵的方法在於控制好血糖濃度。你可自己用一種簡單的血糖測定儀器（血糖計Glucometer）刺破你的手指頭取少量血測定血糖濃度。買這種血糖計大概需要50元，一次性取血條大概需要1元。最好是每天早餐前測定一次血糖，晚餐前也可以。通過每天測定血糖，你就可以知道控制是否適當。用餐後兩小時測定一次血糖，你可知道你的身體處理食物的能力。

正常餐前血糖濃度為4.0 - 6.0 或用餐後2小時小於7.0。每位糖尿病人最好把血糖控制到正常水平。當然餐前血糖濃度小於7或餐後兩小時濃度小於9也可以。

你的醫生可能會叫你做一個特殊的實驗叫HBA1c。那麼該檢查的結果能顯示你最近2 - 3個月之內的血糖濃度。非糖尿病人HBA1c的正常值是0.048 - 0.062，糖尿病人正常值是小於0.070，當然最佳值是0.048 - 0.062。

### 2. 降低血糖治療方法 (Blood Glucose Lowering Therapy)

#### A. 生活習慣治療(Lifestyle Therapy)

##### 飲食治療(Healthy Eating)

健康的飲食對控制糖尿病很關鍵。重點在平衡飲食。

- (1) 吃富含纖維的複合碳水化合物如麵包，米飯，全麥面粉。
- (2) 限制吃簡單的碳水化合物如汽水，水果汁，糖果和甜的烘烤食品。每天飲用的水果汁控制在兩杯以下，但是每天應吃2 - 3個水果。
- (3) 減少脂肪攝取，選取低脂牛奶（2% 或少於2%）和奶酪（20% 或少於20%），瘦肉，無皮的雞肉。少加黃油，食用油，蛋黃醬，色拉調料。
- (4) 攝取少量蛋白質：肉，鷄，魚，奶酪，雞蛋。
- (5) 多吃蔬菜，特別是深綠色葉類蔬菜。

因為富含碳水化合物的食物最影響你的血糖，所以你每天最好分開攝取澱粉，水果和牛奶。每天最好吃三餐。有的患者需把碳水化合物分成三份和零食（Snacks）一起吃。如果你想減輕體重，最好攝取健康的飲食和保持適當的運動。

## 體育鍛煉治療 (Exercise)

體力鍛煉能幫助飲食治療。規律的運動能使你自我感覺良好。盡量每周能鍛煉5 - 6天。開始運動量可小，然後慢慢增加運動量。晚餐後散步是一個很好的起點。可與家人或朋友一起運動，也可參與健美操。

## **B. 藥物治療 (Medication)**

如果通過幾周的飲食和運動治療，你的血糖仍然不低於8 - 10，你的醫生會建議你用藥物治療。以下談到的藥物治療都可降低你的血糖，但也可能會引起低血糖症。

其他引起低血糖症的原因有：不適當運動和不吃零食 (Snack) 及用餐。低血糖症常有出汗，心悸，手足顫抖，視物不清。假如這種情況發生，你應當喝半杯水、果汁或汽水，然後調整藥物劑量。

二甲雙胍 (Metformin)：能促進你體內的胰島素工作而降低血糖。該藥為500mg一片，餐前服用。開始服用該藥時可能有胃腸道反應如惡心，嘔吐，但是用久後反應可消失。初始劑量為晚餐前半片，幾天增加劑量到一片，幾天後再增加到一天兩片，早餐前一片，晚餐前一片。假如你的血糖仍然高，根據你的年齡和腎功能情況，劑量可增加至一天4片（早，晚餐前各2片）或6片（早，中，晚餐前各2片）。如果血糖仍然高，你的醫生可能會建議你用二甲雙胍的同時，加用另外一種降血糖藥：優降糖 (Glyburide)。

優降糖 (Glyburide)：能促進你體內產生更多的胰島素。該藥為2.5或5mg一片，初始劑量為早餐前吃2.5到5mg。如果血糖降不下來，可以早，晚餐前各吃5mg。最多早晚餐前可各吃10mg。優降糖可與上面的二甲雙胍一起用。其它同類的藥物如達美康 (Gliclazide)，甲苯磺丁脲 (Tolbutamide)，氯磺丙脲 (Chlorpropamide) 和 Glipizide。常用副作用為低血糖。如果出現低血糖可減少一半的劑量。

胰島素 (Insulin)：常于二甲雙胍和/或優降糖無效的情況應用。胰島素是一種非常有效的治療。需注射治療，通常在糖尿病教育中心和藥店的護士會告訴您怎樣注射應用。胰島素起始劑量為8 - 16單位，一天兩次，早，晚餐前各一次。劑量可慢慢增加到使每天的血糖濃度正常。每天劑量大於140單位是不正常的。常見副作用為低血糖。

## 離開Elliott醫生診室后的注意事項(Steps to Take on Leaving Dr. Elliott's Office)

- 1、實行飲食治療。
- 2、買一個血糖測量計（如果你沒有），我推薦買位于Macdonald和West Broadway交界的746號Fairmont Medical Building 的血糖計。現在我推薦的血糖計叫Glucometer Elite 取血條用SoftclixII。那里的護士Patti是一位受過糖尿病教育的護士。她能回答你所遇到的所有問題，介紹所有的血糖計，教你抽取胰島素和使用胰島素筆等。
- 3、早餐前測血糖（晚餐或其它時可加測），目的主要達到控制血糖值小于7（當然最佳值是4 - 6）。
- 4、現在就與樓下二樓的糖尿病中心，200 - 575 West 8th Avenue（電話：875 - 5910，傳真：875 - 8276）預訂一天半的教育課程及約見營養學家或糖尿病護士。如果你希望或糖尿病中心認為有需要，Elliott醫生可以在以上時間為你簡單諮詢。糖尿病中心會給你一個證明，說明血糖計的取血條可以從藥物津貼中報銷。如果在一周之內糖尿病中心沒有打電話給你，請打電話給他們。或許你需請假去聽課，但是對你健康來說值得。如果你上班時間實在不能去聽，可以參加晚上在Richmond Costco 舉辦的教育課程（不需繳費）。
- 5、在去糖尿病中心前2周，你應當去做Elliott醫生預定的血液實驗室檢查，該檢查結果能顯示你最近的治療進展。
- 6、在6 - 12個月的時間內與Elliott醫生約定另一個看病的時間（如果醫生認為有必要也可早點約時間）。在見醫生前2周需做一個血液實驗室檢查。如果Elliott醫生沒有給你開檢查單或你丟失了，你可直接到實驗檢查室告訴他們Elliott醫生要你做一個HBA1c檢查。Elliott醫生帳號為06526。檢查結果會送一份給你的家庭醫生。