

傳媒報導

日期：2016年10月6日（星期四）

資料來源：信報 – 健康生活 – C2 標題：疾病自我管理

參考網址：[請按此](#)

安康晚年 何嘉寶護士

疾病自我管理

美國疾病管理協會 (DMAA) 對疾病管理下的定義是：「疾病管理是一個與病人溝通的系統……強調病人自我保健的重要性」；換句話說我們可以作自己健康的主人。

第一步是認識疾病：今次選高血壓和糖尿病作介紹。這兩種慢性疾病，對血管有驚人破壞力，若同時患上，更會加速形成心腦血管疾病，中風、心臟病發，甚至死亡機會倍增。兩種疾病有相似成因，包括有家族病史的人士、長期缺乏運動、不良飲食習慣、肥胖等。

第二步是了解疾病的病徵：若身體有所改變，例如多飲、多食、多尿、體重減輕等，請提高警覺，以上皆為典型糖尿病「三多一少」的病徵，但有時情況並不明顯，最有效的檢測血糖方法，除抽血外，亦有如賽馬會流金匯所提供的血糖檢查服務（一般稱「篤手指」），能得知血糖的升降趨勢。

高血壓患者多沒有明顯病徵，少部份病者會出現頭痛、頭暈、疲倦等現象。一般人多數在例行身體檢查中量度血壓時，才發現自己有高血壓。故此，第三步是定時量度血壓，若家中有血壓機可自行量度，或者前往有提供自助測量血壓服務的健康綜合服務中心定期量度血壓。

第四步是保存血糖和血壓記錄的習慣，除了作自我監測或供家人和醫護人士參考，亦可從中掌握個人於藥物、飲食、運動或生活方面與血糖和血壓升降的關係，從而加以改善。

最後，亦是最重要的一步，是培養健康習慣，疾病管理強調病人自我保健的重要性。糖尿病和高血壓患者如需依靠藥物控制，則必須依從醫生處方，定時、定量按醫囑服藥或打針。不過，無論是否已患上這些慢性疾病，也應培養健康的飲食習慣；若能加上恒常適量運動，更有助維持或減低血糖及血壓水平，這樣能夠預防或有效管理疾病。

個人對疾病管理的態度亦要注意，過猶不及，太過緊張就會影響病情及情緒。因此，我們要以平常心積極地照顧及管理好自己的健康。

作者為賽馬會流金匯服務拓展主任

美國疾病管理協會(DMAA)對疾病管理下的定義是「疾病管理是一個與病人溝通的系統……強調病人自我保健的重要性」；換句話說我們可以作自己健康的主人。

第一步是認識疾病：今次選出高血壓和糖尿病作介紹，這兩種慢性疾病，對血管有着驚人的破壞力，若同時患上，更會加速形成心腦血管疾病，中風、心臟病發，甚至死亡的機會倍增。兩種疾病有相似的成因，包括有家族病史的人士、長期缺乏運動、不良飲食習慣、肥胖等。

第二步是了解疾病的病徵：若身體有所改變，例如多飲、多食、多尿、體重減輕等，請提高警覺，以上皆為典型糖尿病「三多一少」的病徵，但有時情況並不明顯，最有效的檢測血糖方法，除抽血外，亦有如賽馬會流金匯所提供的血糖檢查服務（一般稱「篤手指」），能得知血糖的升降趨勢。

高血壓患者沒有明顯病徵，少部份病者會出現頭痛、頭暈、疲倦等現象。一般人多數在例行身體檢查中量度血壓時，才發現自己有高血壓，故此，第三步是定時量度血壓，若家中有血壓機可自行量度，或者可以前往有提供自助測量血壓服務的健康綜合服務中心定期量度血壓。

第四步是保存血糖和血壓記錄的習慣，除了作自我監測或供家人和醫護人士參考，亦可從中掌握個人於藥物、飲食、運動或生活方面與血糖和血壓升降的關係，從而加以改善。

最後，亦是最重要的一步，是培養健康習慣，疾病管理強調病人自我保健的重要性，糖尿病和高血壓患者如需依靠藥物控制，則必需依從醫生處方，定時、定量按醫囑服藥或打針。不過，無論是否已患上這些慢性疾病，也應培養健康的飲食習慣；若能加上恆常適當的運動，更有助維持或減低血糖及血壓水平，這樣能夠預防或有效管理疾病。

個人對疾病管理的態度亦要注意，過猶不及，太過緊張就會影響病情及情緒。因此，我們要以平常心積極地照顧及管理好自己的健康。

-- 完 --