

傳媒報導

日期：2017年10月

資料來源：資本壹週 – 醫學百科 – P.75 標題：疾病自我管理



湯美玲

賽馬會流金匯
腦退化症日間中心主任

疾病自我管理——糖尿病


本港逾大部分長者，本身患有
一種或以上的長期病患，包

括高血壓、心臟病、糖尿病、膽固醇過高及哮喘等，當中以糖尿病最常見。由於這些長期病多數無法根治，藥物治療對他們來說固然重要，令他們無論情緒及病情維持在穩定水平亦很重要。近年一些長期病患的自我管理概念，在西方國家十分普遍，當中由美國史丹福大學研發的「慢性病自我管理課程」被廣泛採用。筆者亦曾參加該課程的組長訓練，以下想和大家就自我管理課程的概念，分享一些適合糖尿病患者的自我管理技巧：

- 一) 疾病的認識：糖尿病的徵狀；保持安全的血糖水平(正常的血糖值是80-120mg/dL (4-8mmol/L)；認識高血糖和低血糖產生的原因、症狀和處理；糖尿病的治療及護理，預防併發症等。患者透過對疾病的認識，學習如何與長期病患共存及照顧好自己。
- 二) 觀察症狀：若身體狀況有所改變，尤其出現高血糖和低血糖徵狀，須提高警覺及處理。血糖測試是自我管理的主

要方法，定時的測試有助監測血糖水平及幫助有效地控制疾病。

- 三) 記錄資料：作檢查結果記錄，除了作自我監測、供家人和醫護人士參考外，亦可從中監察到個人於飲食、藥物、運動對血糖的影響，從而加以改善。
- 四) 藥物自我管理：認識所服藥物的原因、作用及副作用等，向醫護人員報告用藥後的情況，如患者需注射胰島素，則需留意注射事項及風險，並定時更新本身藥物記錄資料，提供予相關醫護人員參閱。
- 五) 調節心境：個人對疾病管理的態度亦要注意，避免過份緊張而影響病情及情緒。故此，我們要以平常心照顧及管理好自己的健康。

最後，就是培養健康習慣，疾病管理是強調自我保健的重要性，無論你是否已患上慢性疾病，也應培養健康飲食習慣、恆常運動、積極心態，便能更有效管理疾病。賽馬會流金匯提供一站式身心健康管理及支援服務，詳情致電3763 1000。 

正確來說，坐骨神經痛不是一個病，它是一種症狀；情況有點像發燒，發燒也是一種症狀，不能說是病，引致發燒這症狀可以是流感、肺炎、甚至乎非典等。那麼引起坐骨神經痛症狀到底又是甚麼原因呢？坐骨神經是一束大小和尾指粗度相近的神經線，由第四、五腰神經與第一至第三薦神經匯合組成，經過臀部、大腿後側、小腿後側，連結腳底的組織。只要是神經線牽涉的範圍出現症狀，例如下肢針刺疼痛、麻痺、知覺遲鈍、或乏力等，都可以叫做坐骨神經痛，骨折、腰椎退化、骨刺和椎間盤脫出等都是臨床上常見引起坐骨神經痛的成因。

此外，臀部有一組深層的肌肉，叫梨狀肌，當它緊張不放鬆的時候，亦會壓迫神經線，造成坐骨神經痛的症狀。治療坐骨神經痛的時候，必須要找出問題真正的根源，才能對症下藥。例如源自肌肉緊張的坐骨神經痛，物理治療師只要在那些繃緊的肌肉下一些功夫，例如使用干擾波電療、熱敷、或進行伸展治療、手法治療等，讓肌肉張力回復正常，下肢麻痺情況便會逐漸改善；有些情況神經線受到骨刺嚴重壓迫，醫生需要進行手術把骨刺移除，問題才會得到解決。

很多患者問，到底腰痛或坐骨神經痛可不可以百分百康復呢？老實說，很多坐骨神經痛患者都能夠「斷尾」，但當然也有些是例外。不能完全康復的病人，各有原因：有些是身體結構已經出現不能逆轉的轉變，例如一些軟組織已纖維化而失去彈性，又或神經線因長時間受壓已受損等，這些患者即使動手術也不能完全康復；有些患者受傷後肌肉出現萎縮，肌肉力量不足以承擔身體重量，加上姿勢不良的壞習慣，又或經常彎腰搬運重物等，於是傷患久不久便會發作。

其實這類病人，只要多注意日常姿勢，並按醫生或物理治療師的指示勤加鍛練，讓相關肌肉力量回復正常水平，即使傷患未能完全「斷尾」，發作的次數也定必大大減低。賽馬會流金匯提供一站式身心健康管理及支援服務，當中亦提供個別物理治療服務，詳情致電 3763 1000。