

糖尿病由我管

「賽馬會流金匯」早前邀請了10位血糖指數砸界或已確診糖尿的會員參加為期6周、每周一節的「健康由我管——糖尿病」自我管理工作坊。參加者透過制定每周的行動計劃，循序漸進實踐並逐步增加相關內容，更需每周匯報進度。此外，組員集思解決問題，對付諸實行亦有正面推動力。

糖尿病雖非致命，但此病的併發症後果嚴重。例如：血糖長期偏高，會破壞眼睛及視網膜微血管，引致破裂或增生，致成「糖尿眼」。組員嘗試用「阿姆斯特」方格表自我檢測黃斑點病變，結果有人發現中央視力有彎

曲及變形。筆者遂叮囑必須盡快詳細檢查，由此亦帶出定期檢查視力的重要性。

「糖友」足部神經容易受損，會引起麻痹、刺痛或不能感覺疼痛。又或因血管硬化，腳部血液供應不足，容易皮膚感染，必須小心護理。筆者就此引導組員回想所學，說說公園內有哪些設施不宜。有組員即時反應：「走石春路會令足部受損，傷口難以痊癒！」能融會貫通、活用所學管理個人健康，這正是我們舉辦工作坊的目的。

筆者這個工作坊的拍檔尚有營養學碩士張家希姑娘，她深入淺出地指出糖尿病的飲

食原則，何謂抗性澱粉及升糖指數，並讓組員學習分辨餐單中低糖、低鹽、低油、高纖、低升糖指數的食物。她指導組員可以對自己寬容一點，每周預留5餐聯誼飯，其餘日子則精明地選擇食物以穩定血糖。有參加者表示，一直以為糖尿病人必須配以特殊飲食，參加後才知悉原來所謂糖尿飲食也是一種健康、愉悅的模式，並適合所有家庭成員。只要正向面對慢性疾病，生活質素同時也可提升。

至於這工作坊還有哪些內容？例如鼓勵多做運動，又或如何善用樂齡科技協助管理等，將於下期續談。讀者及「糖友」若需要作全面視光檢查、個別營養諮詢或學習更多健康管理知識與技巧，歡迎致電3763 1000查詢。

作者為賽馬會流金匯註冊護士