豐连疾病

糖尿病是一種慢性疾病,當胰臟分泌的胰島素不足, 或胰島素不能發揮功能時, 血糖便會不正常地高, 導 致糖尿病。目前醫學界仍未完全理解糖尿病的成因 但以下因素卻會增加患上糖尿病的風險:

- 年齡增長 患者大多在45歲後出現糖尿病
- ・過重或肥胖
- 缺乏運動
- 家族遺傳 家族中有糖尿病患者
- 其他誘因 内分泌疾病、胰臟疾病、以及類固醇 等藥物,均容易誘發糖尿病

智齡資訊由「賽馬會智齡匯」計劃提供,如欲索取 更多智龄工具的資料, 歡迎聯絡:









香港理工大學GH041室





當血液的萄糖含量過高, 便會出現以下的徵狀:

- 小便頻密,晚上如廁特別多
- 異常口渴
- 容易疲倦
- 視力模糊
- 經常感染疾病
- 部份患者可能沒有明顯的病徵, 直至併發症出現才發覺已患上糖尿病





糖尿病有多種護理及治療方法,視到病情的嚴重性、糖尿病對镍岩结活的影響程度而定

- 從飲食及運動方面著手, 毋須接受藥物治療
- 飲食和運動也無法控制血糖量: 服用醫生處方藥物治療
- : 注射胰島素, 或同時服用藥物
- 有其他併發症(如糖尿腳等):聽取專業醫療人士提供的護理方案,減低病情惡化的風險



- 保持均衡飲食, 避免進食高糖份食品, 多吃高纖維食物

- 爭取充足休息,避免精神緊張









- 一般長者應定期監察個人健康狀況, 以減低罹患糖尿病的風險
- 以智龄工具鍛鍊身體及培養均衡的飲食習慣
- 善用智龄工具監察個人身體數據
- 醫療團隊及院舍人員可應用智齡工具紀錄患病長者情況

資料來源: 衛生署、賽馬會智龄匯

