

GETTING TO KNOW DIABETES

认识糖尿病

by Tan Ling Ying, Diabetic Nurse Educator,
Diabetic Society of Singapore

糖尿病是指血液中含有过多的葡萄糖。

造成糖尿病的原因是：

- 人体产生太少胰岛素，或
- 胰岛素的功能失效。

胰岛素是胰腺所产生的荷尔蒙，能够帮助葡萄糖进入人体细胞，转化成能量。

由于缺乏胰岛素，血液中就会有过多的葡萄糖无法被转化而形成糖尿病。

如长期不受控制，会导致严重的并发症。

例如眼睛，肾藏，心藏，和神经系统等部位都会受到影响。

认证糖尿病并发症的方法包括：

1) 视网膜映像

糖尿病可造成失明。通过简单的眼睛检验，可及早发现异常现象，可挽留你的视力。

2) 糖化血红蛋白 (HbA1c)

这个指标可让医疗人员更了解患者过去三个月的血糖指标是否处于良好水平。

3) 胆固醇检查

糖尿病通常也伴随着高胆固醇。高胆固醇可提高患上中风与心脏病风险。定期验血并持有良好的控制，可降低其风险。

4) 尿蛋白筛查

尿液里若出现蛋白质，可能是肾功能受影响的第一前兆。因此一年一次的尿液检查就显得格外重要。

* 除此之外，通过个人或团体教育课程可提升自己对于糖尿病的认识，课程包括：

- 认识糖尿病
- 了解如何配搭饮食和药物来达到良好的血糖控制
- 了解并正确的使用胰岛素注射
- 自己测量血糖并了解其重要性
- 须知的糖尿病并发症和其预防方法

新加坡糖尿协会提倡的检验时间表：

测试	查时间
视网膜映像	一年一次
糖化血红蛋白	每三个月一次
胆固醇检查	一年一次
尿蛋白筛查	一年一次
足部检查与教育	一年一次
血压测量	每一次复诊
体脂指数 (BMI)	每一次复诊
教育课程	每三个月一次

Apa itu kencing manis?

Translated by Rodiah Hashim

Orang yang mengidap penyakit kencing manis tidak boleh menggunakan sepenuhnya gula yang terdapat dalam saluran darah mereka. Ini kerana hormon insulin berkurangan dalam badan atau ia tidak berfungsi sepenuhnya. Insulin adalah hormon dari kelenjar bernama pancreas dan ia diperlukan untuk menggerakkan gula melalui saluran darah kedalam sel sel tubuh badan untuk digunakan atau disimpan. Penyakit kencing manis akan berlaku apabila insulin tidak berfungsi dengan baik.

Jika penyakit tidak di urus dengan baik, ia akan membawa kepada komplikasi seperti kerosakan mata, ginjal dan urat saraf, penyakit jantung dan lain lain.

Penyakit kencing manis adalah penyakit sepanjang hayat. Ia tidak boleh diubati tetapi boleh dikawal dengan:

- Kawalan berat badan
- Diet yang sesuai dan sihat (mengurangkan garam, minyak, gula dengan menambah pemakanan sayur sayuran)
- Ubat yang di makan atau yang di suntik (insulin)
- Bersenam secara tetap
- Berhenti merokok
- Mengurangkan tekanan darah tinggi
- Mengurangkan kolesterol darah
- Konsultasi doktor
- Menjalankan pemeriksaan secara tetap

Pemeriksaan secara tetap memang penting dengan mengikut jadual seperti berikut:

Pemeriksaan	Masa
Fotografi retina (gambar mata)	Sekali setiap tahun
HbA1c	Sekali setiap 3 bulan
Kolesterol darah	Sekali setiap tahun
Air kencing	Sekali setiap tahun
Kaki	Sekali setiap tahun

Servis ini boleh didapati di pusat pusat DSS berikut:

DSS HQ @ Bedok
Blk 141 Bedok Reservoir Road #01-1529
Singapore 470141.
Tel: 6842 3382 / 6842 6019

Hong Kah Diabetes Education and Care Centre
Blk 528 Jurong West Street 52 #01-353
Singapore 640528.
Tel: 6564 9818 / 6564 9819

Central Singapore Diabetes Education and Care Centre
Blk 22 Boon Keng Road #01-15
Singapore 330022.
Tel: 6398 0282