

全身暑假

內分泌及糖尿病專科醫生 李俊康

春回大地，炎炎夏日亦將緊隨其後。正當人人躍動的心都已經準備就緒，投入各式各樣的戶外活動，身為糖尿病友的你，會否因為擔心自己血糖不穩定而放棄參與呢？安坐家中，又似乎心有不甘？其實只要有充足的準備，你也可以投奔初夏，齊齊動起來！



戶外活動和運動或多或少也會打亂平時的生活習慣，所以最好能夠預早安排，於進食及用藥方面作出調整。

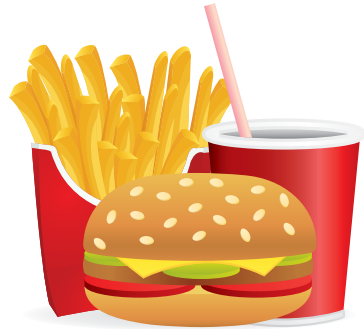
在開始戶外活動或運動之前，應先檢查血糖，血糖過低或過高也不適宜進行活動。事前可能有需要提高進食量，或調低藥物的分量以作配合。

活動期間，應定時檢查血糖。烈日當空，水份散失加上流汗容易造成脫水，繼而推高血糖，所以必須時常補充水份；清水永遠也是最好的飲料！還要記得量力而為，定時於陰涼的地方歇息，避免長時間暴曬。有需要可進食適量的零食補充能量。

要留意中暑的徵狀，包括頭痛、噁心、暈眩、肌肉抽搐、大量出汗等，如有出現上述不適，應立即停止活動，移至陰涼的地方休息，補充水份，並解鬆或脫下衣服協助散熱。若果情況沒有改善，應盡快求醫。

由於身體要補充耗掉的糖原，所以活動過後依然會有機會出現低血糖的風險。糖尿病人在活動完畢之後仍須繼續觀察血糖，以策安全。

對於許多人來說，冰凍的汽水和冰淇淋肯定是夏天不可或缺消暑恩物，可是這些食品含糖量甚高，糖尿病人最好避之則吉。適量的無糖汽水或無糖凍檸檬水可以消暑兼滿足味覺；各式各樣的運動飲料標榜可以補充水份及電解質，但同時亦可能含有糖份，在選擇時須多加留意。



炎熱的天氣或會令某些人的食慾減低，如果糖尿病人正使用胰島素或刺激胰島素分泌的藥物，同時又減少碳水化合物攝取量的時候，便有機會併發低血糖的情況。因此，每天進食宜定時定量，如果有需要作出改變，應預早作出安排，並與醫生商討如何調較藥物，確保血糖穩定。

祝願大家有一個愉快難忘的夏季：

「夏日 Fiesta 夏日 Fiesta 用汗做火花 不可待薄炎夏
夏日 Fiesta 夏日 Fiesta 忘情狂歡呼 追擊主音結他！」

——【夏日 Fiesta】·劉德華

