

工作與糖尿病



勞工處
職業安全及健康部



目 錄

甚麼是糖尿病	1
糖尿病的分類	1
徵狀	2
治療方法	3
併發症	4
工作如何影響糖尿病	6
糖尿病如何影響工作	8
糖尿病患者應該	10
愛心支援咭	12
諮詢服務及投訴熱線	13

甚麼是糖尿病

糖尿病是一種慢性疾病。當胰臟分泌的胰島素不足，或胰島素不能正常地發揮功能時，身體便無法有效地把血液中的糖分轉化成能量，導致血糖處於高水平，而經由尿液排出體外的糖分亦會偏高，產生糖尿。

據統計，在香港十個成年人中，便有一個患上糖尿病，而且患病人數有上升的趨勢。



糖尿病的分類

糖尿病一型

- 又稱為胰島素倚賴型
- 一般於孩童或少年時期發病
- 因體內製造胰島素的細胞損壞，不能正常地製造胰島素
- 與遺傳或自身免疫系統毛病有關

糖尿病二型

- 又稱為非胰島素倚賴型，大部份糖尿病患者屬於這類型
- 一般於中年、有家族糖尿病史及肥胖人士發病
- 因身體對胰島素產生抗拒性，令胰島素不能正常地發揮功能
- 與遺傳、不良飲食習慣、肥胖及缺乏運動有關

徵狀

口乾



尿頻



容易疲倦



常感到飢餓



體重下降



傷口難癒



皮膚痕癢



由併發症引致的其他徵狀，例如視力衰退、四肢麻木或異常感覺等



治療方法

糖尿病一型

▶ 主要靠注射胰島素

- ◆ 按其效用時間的長短，可分為短效、中效和長效三類型。
- ◆ 一般採用一日兩次的注射模式。但若因工作編排而須不定時作息或用膳，則可能需因應實際情況，採用多次注射治療模式以穩定血糖水平。

▶ 調節飲食和實踐健康生活模式。



糖尿病二型

▶ 病情較輕的，可透過適當飲食及多做運動等方法來控制。



- ▶ 病情較嚴重的，則需要服用降血糖藥物，甚至需要注射胰島素才能達致理想控制。

併發症

血糖過高

- 原因

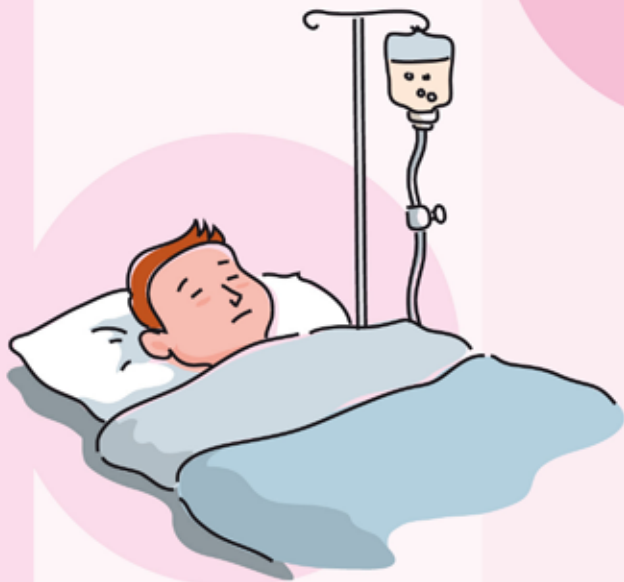
- 嚴重或未經治療的糖尿病患者
- 忘記服用降血糖藥物或注射胰島素

- 徵狀

- 口渴、呼吸急促、心口鬱悶及嘔吐等
- 嚴重的還會神智不清及昏迷

- 處理方法

- 應立刻求醫
- 如患者神智不清或昏迷，應儘快送院治療



血糖過低

- 原因

- 過量使用降血糖藥物(特別是磺脲類藥物)或注射胰島素
- 使用降血糖藥物或注射胰島素後，沒有進食或進食份量過少

- 徵狀

- 感覺饑餓、心跳加速、發抖、冒冷汗等
- 嚴重的會神智不清或昏迷

- 處理方法

- 出現早期徵狀時，應隨即喝半杯果汁、吃些糖果或其他含糖食物，提升血糖水平。徵狀舒緩後，應儘快再進食一些小吃，例如餅乾及牛奶。
- 如徵狀持續，出現神智不清或昏迷，應儘快把患者送院治療。



其他

- 糖尿病可能會導致心血管疾病、腎病、白內障或神經系統毛病等併發症。

工作如何影響糖尿病

工作上某些情況或需要，可能會影響血糖水平的穩定性，糖尿病患者要特別留意，例如：

- 體力需求

- 當工作量大，體力需求增加，身體便需要更多糖分產生能量，以應付需求，但這樣會令血糖水平降低，並可能因此而引致相關徵狀。



- 酷熱環境

- 在酷熱環境中工作，身體容易因流汗過多而出現脫水情況，血糖水平可能因此而上升。
- 工作時應多喝水，補充流汗而失去的水份。



• 工作模式

- 一 輪值工作、夜間工作、作息時間不穩定、或經常穿梭世界各地公幹而須跨越數個時區的人士，會因為生理節奏的變化而影響胰島素分泌，使血糖水平較難控制。



若糖尿病患者從事的工作涉及上述情況，便應小心監察及記錄血糖水平。這樣不單可了解自己身體的狀況，記錄的資料更能給醫生作為參考，幫助醫生評估治療控制方法是否恰當及有效。

糖尿病如何影響工作

治療控制方面

- 患有糖尿病一型的員工可能需要在工作期間注射胰島素，但必須避免於衛生欠佳的环境中進行注射，以減低傷口感染的風險。
- 糖尿病患者應盡量定時飲食，以避免注射胰島素或服用降血糖藥物後血糖過低。無論工作如何繁重，亦必須做到這點。



併發症方面

• 血糖過低或過高

- 當糖尿病控制失衡，可導致血糖水平過低或過高，令神智不清，影響判斷力，嚴重的更可能令患者昏迷，對工作安全和健康構成重大風險，特別是血糖過低，因患者可在短時間內出現徵狀，甚至突然休克，危害病者本身及他人的安全。
- 糖尿病患者在選擇工作時，應小心考慮上述的潛在風險，特別是一些危險性高或自己身體狀況可影響他人安全的工作，必須先徵詢醫生的專業意見，例如：
 - ◆ 在四周無人的地方單獨工作
 - ◆ 在遠離醫療設施的偏僻地區工作
 - ◆ 在危險的環境中工作，例如在高空、水上、水中、地底或密閉空間工作
 - ◆ 操作機器或在機器附近工作
 - ◆ 駕駛或操控交通工具
 - ◆ 處理危險物品，例如化學品、放射性物質等
 - ◆ 消防、救護、保安等工作

其他

- 糖尿病可能會導致心血管疾病、腎病、白內障或神經系統毛病等併發症，影響工作能力。患者必須定期覆診，以便醫生及早作出診治，並就工作安全及健康方面提供專業意見。

糖尿病患者應該：

了解自己所患的病



清楚藥物的效用及其副作用



與醫護人員一起制訂病
控目標



遵從醫護人員的治療
指示



時刻監察血糖水平，以
免血糖過低



注意飲食和起居工作
定時



到目前為止，糖尿病雖仍未可根治，但適當的運動和飲食習慣，配合有效的治療，可避免及延緩併發症的出現，並可保持健康狀態，以應付工作需要。



愛心支援咭

在工作期間，糖尿病患者最大的風險是因血糖過低而神智不清。為保障你自己的安全，工作時請隨身攜帶勞工處為你設計的「愛心支援咭」，以便在緊急情況時，讓你的同事及醫護人員即時了解你的病況和相關資料，儘快給予所需的支援及治療。



愛心支援咭

姓名:

疾病:

現服用的藥物:

診治醫院/診所: (名稱)

(地址/電話)

諮詢服務：

如你對本小冊子有任何疑問或想查詢其他職業健康及衛生事宜，可與勞工處職業安全及健康部聯絡：

電話：2852 4041

傳真：2581 2049

電郵：enquiry@labour.gov.hk

你亦可透過互聯網，找到勞工處提供的各項服務及主要勞工法例的資料。本處網址是：<http://www.labour.gov.hk>

投訴熱線

如有任何有關不安全的工作環境及工序的投訴，請致電勞工處職安健投訴熱線：2542 2172。所有投訴均會絕對保密。

本冊子由勞工處職業安全及健康部編印

2007年12月版

本冊子可以在勞工處職業安全及健康部各辦事處免費索取，亦可於勞工處網站 http://www.labour.gov.hk/public/content2_9.htm 下載。有關各辦事處的地址及電話，請致電 2559 2297 查詢。

歡迎複印本冊子，但作廣告、批核或商業用途者除外。如須複印，請註明錄自勞工處刊物《工作與糖尿病》。

