



消渴茶館

香港糖尿聯會會訊

1998年6月

第二期

目錄

編者的話

香港糖尿聯會會訊命名比賽結果

會務及會員小組

茶客天地

天地茶情

杯中情

糖尿病教育小組

小組簡介

共鳴篇

旅行——快樂人生的選擇

糖尿病與旅行

旅行不可不知不備的……

在舉筷之前

迴響信箱

糖尿病人在香港小組

小組簡介

傾心吐意

邁向晴朗的一片天空

生活小插曲

糖尿服務在香港小組

糖尿科護士

糖尿護理的歷史

糖尿護士的工作

人物剪影

香港糖尿聯會會員申請表格

歡迎來信投稿，請寄香港中央郵箱732號
或傳真到 2845 3906

編者的話

新

一屆香港糖尿聯會幹事會已選取「消渴茶館」為會訊刊名。

消渴二字可作茶館賣茶消解口渴之意。但「消渴茶館」作為糖尿聯會會訊，「消渴」二字實另有所指。「消渴」一詞見於中國最早的醫籍《黃帝內經》。中國傳統醫學的「消渴」即指「渴而飲水多，小便數，尿甜」的消渴病。1990年中國首屆中醫糖尿病會議上確認「消渴病」與「糖尿病」在學術交流中可作同義詞使用。所以「消渴」者「糖尿病」之謂也。

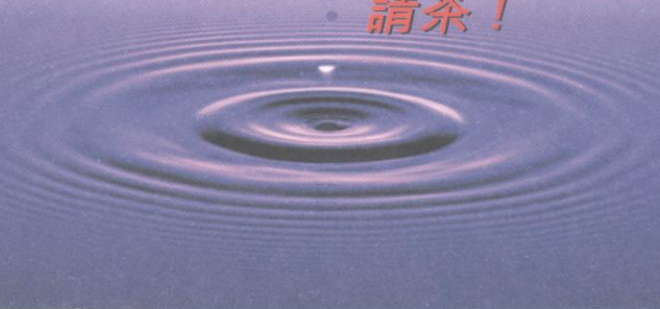
茶館是售賣茶水之所。這稱呼多見於長江流域，兩廣慣稱茶樓，京津或稱茶亭。中國的茶館由來已久，先見錄於兩晉時期，興於宋、明二代，至清代更為普及。所謂「太平父老清閑慣，多在酒樓茶社中」。茶館已成為民眾品茗休閒，問訊議事，敘誼交流之地。

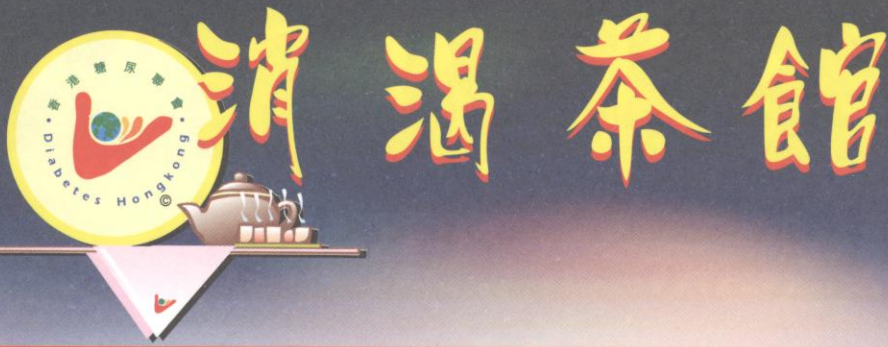
作為香港糖尿聯會的會訊，我們希望「消渴茶館」能助會員解求知之渴，探求糖尿之道，並廣交糖尿之友，成為大家學習糖尿資訊，交流自助心得，聯誼消閒的場所。

茶館之設實乃應會員之需。唯品茗口味，各有不同。希望各會員能多提意見，以求館務精益求精。

請茶！

《但願世上無消渴》
何愁館內藥封塵





我們在上一期會訊中曾介紹出版委員會的工作目標及計劃成立五個常設小組，並呼籲會員參與出版工作。很高興，我們的呼籲得到熱烈的回應：約二十位各具專長的會員出席了2月8日的座談會，其中更包括病者及病人親屬。他們對會訊的方向提供了寶貴的意見。

隨著第二屆理事會的誕生，出版委員會的成員也得到確認，由徐業成醫生任主席，成員有劉業添醫生、簡靜兒小姐及五個常設小組的聯絡人。他們包括：

1. 梁逸思小姐：財務及印務小組
2. 童靜漪小姐：會員及會務小組
3. 蕭成忠醫生：糖尿病教育小組
4. 陳國榮醫生：糖尿病人在香港小組
5. 高天才醫生：糖尿病服務在香港小組

五個小組都招攬了數位不同背景的會員加入，其中不乏具豐富糖尿護理經驗的醫護人員，又有從事廣告及出版的人士。他們已全面展開工作，本期會訊便是他們努力的初步成果。我們歡迎各會員繼續提供意見，或投身我們的工作，令會訊精益求精。

香港糖尿聯會 會訊命名比賽結果

多謝各位會員支持，我們共收到十四個提名：

篤手指，甜心天地，甜思篇，
飴糖縱橫，糖尿天地，思糖篇，
糖尿之道，消渴茶館，消渴園地，
糖尿之友，糖尿之聲，糖尿縱橫導刊，
糖尿在香港，香港糖尿聯會會訊

在新一屆聯會幹事會上，經執委二輪投票篩選，剩下「糖尿之道」及「消渴茶館」兩個提名，最後「消渴茶館」以一票之差擊敗「糖尿之道」被選為香港糖尿聯會會訊正式名稱。

因提名者在參加表格上故隱其名，故未能公佈姓名。在此消渴茶館開張之日，謹再次多謝「消渴茶館」提名人及各參與會訊命名比賽之會友。



小組簡介

會務及會員小組成員包括：童靜漪（組長）小姐、江碧珊醫生、陳逸和先生及簡靜兒糖尿科護士。

茶客天地



各位茶客，你們好！歡迎你們到訪消渴茶館之茶客天地。雖然這次已經是我們第二次聚會，不過抱歉內容和編輯形式上，仍未確定，有待收集各位茶客的意見後，再加以修改，我們誓要泡出一杯香濃靚茶，讓大家閒時品嘗，茶客天地主要分為兩部分：

- 一) 天地茶情：介紹本會組織，最新會員活動和動向，推廣會務及招收新會員
- 二) 杯中情：歡迎全世界茶客傳真他們的疑難雜症，或日常生活中碰到令人困惑，又或者令你們面紅的瘀事，我們會幫你尋找各路英雄，找出解決辦法。你亦可自由發揮，將日常生活之隨想或經歷或心得記下，讓大家分享，茶客對聯會或會務有任何提問及意見，亦可傳真「心中情」2845 3906

總而言之，我們盼望茶客天地成為會員的交流廣場。

誠徵稿件！
無酬！

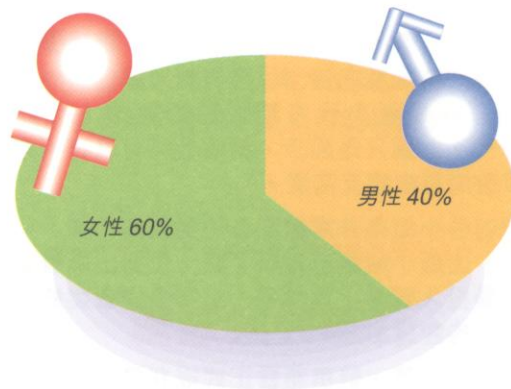


茶客.....查牌

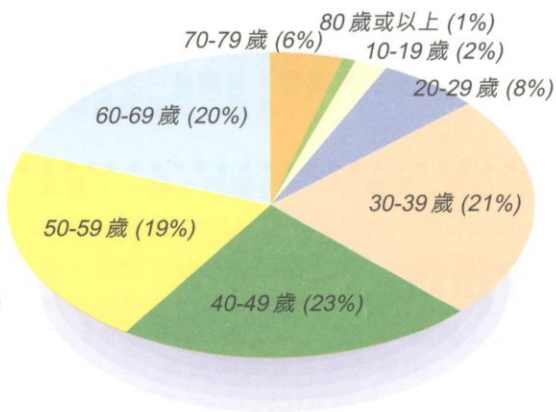


3

會員性別分布圖表



會員年齡分布圖表



會員總人數：598人



第一屆糖尿聯會會員大會經已於三月廿二日在醫管局總部演講廳順利舉行，是日出席之會員及家屬共百餘人。大會首先由會長林小玲教授介紹各候選人(除了六位委任幹事外)，共有十一名候選人參與競逐六個席位，選舉以一人一票公開投票方式進行，因核實選票需時，大會同意另選日期點票。

三月二十五日，在會長林小玲教授、副會長洪宏道律師、義務秘書曾文和醫生點票及監票下，順利選出以下六位加入第二屆新幹事會成員。

五月七日，第九次糖尿聯會議經多位幹事互相推選下，一致推薦現任會長林小玲教授留任為第二屆會長，副會長為新加入幹事會的馮亮琪女士，義務秘書由曾文和醫生連任，義務司庫為王幼立女士。

值得介紹給各位知道的是，馮亮琪女士是一位一型糖尿病患者的家長，以往馮女士已在推動兒童糖尿病患者家屬支援小組方面不遺餘力，今次當選加入幹事會在相當程度上反映了各位對於兒童糖尿病患者及其家屬的重視。至於王幼立女士則本身為糖尿病友，現從事人力資源工作。馮王兩位女士的當選固然得到各位的認同，更貫徹了糖尿聯會的信念及宗旨：「香港糖尿聯會……既代表糖尿病患者亦代表糖尿醫護專業人士的組織……。」這只是起步，相信最終可以有半數的幹事會成員由病友當選。

聯會的各小組是非常歡迎各位加入的，如「消渴茶館」出版小組經已招聚了數十位對出版有興趣的會員投入服務，其餘各小組亦分別會邀約有相關興趣的會員加入。

接著的一兩年，幹事將會正式成立兒童糖尿病家屬支援小組及籌備外籍人士糖尿病支援小組。至於工作方面除繼續現有病友常識講座外，我們將會一) 聯絡各志願團體，一起合作在各區推展糖尿病的常識和服務；二) 籌募經費以求聯會可以擁有固定的會址及三) 由出版小組及教育小組籌拍八輯糖尿病教育錄影帶，這方面我們希望會員能參予策劃，攝製或演出等工作，以親身經驗，現身解說，以求更迫真傳神。有關進一步資料容後公佈。

活動預告

教育小組正籌劃一公開教育活動，名為 "To Eat or Not to Eat"，由多位資深營養師負責，內容會回應「糖可以食嗎？」「膠質(collagen)食品可否根治糖尿？」「湯水點飲法？」……等實際生活問題，有關詳情，下期再公佈。

曾文和醫生 (義務秘書)

糖尿聯會第二屆幹事會

名單及簡介

幹事會成員	簡介
林小玲醫生	(會長) 現職香港大學內科學系教授
馮亮琪女士	(副會長) 糖尿病患者之家長
曾文和醫生	(義務秘書) 現職聯合醫院內科部顧問醫生
王幼立女士	(義務司庫) 糖尿病友，現從事人力資源工作
陳重娥醫生	現職香港中文大學內科學系副教授
周振中醫生	現職威爾斯親王醫院內科部高級醫生
關彥華醫生	現職瑪麗醫院兒科部高級醫生
許綺賢營養師	現職瑪嘉烈醫院
劉業添醫生	現職瑪嘉烈醫院內科部高級醫生
馬道之醫生	私人執業醫生
徐業成醫生	私人執業醫生
張秀祥醫生	現職伊利沙伯醫院內科部顧問醫生
蘇敏兒女士	現職瑪麗醫院糖尿專科護士
Anthony Hung	(義務法律顧問)
Peter Mark	(義務法律顧問)
Alcott Liu	(義務核數師)



茶客隨想

陳逸和

生平最討厭的是參加些社團其宗旨冠冕堂皇，但會務內容空泛，活動局限於康樂性例如聯歡、旅遊、競賽等，卻少著重服務性、互助性、教育性及學術性，根本不或少涉及會友的真正需要，難以符合其立會的宗旨。

香港糖尿聯會的成立，會員的組成，匯集不同身份的階層卻聯系於同一目標，會刊的發行富於創新突破但順應時代潮流編輯而出版，會務的推進必然依循會友的實際需要，努力做到「止於至善」的地步，讓會友有所得益，而貢獻於社群，凡我茶客請勇於面向挑戰投稿，發揮自身的才華，群策群力各盡責任，建立並辦好我們的聯會——消渴茶館。

徵求糖尿病教育錄影帶製作義工，有興趣者，請寄香港中央郵箱 732 號或傳真到 28453906

小組簡介

糖尿病教育小組”由蕭成忠、譚志輝、蔡祥熙三位醫生與陳章明教授和黃嘉慧、莫碧虹、劉小慧三位專業護士及楊子嬰君組成；經過會議討論，組員作了分工和協作的決定。

小組轄下欄目自本期起一年中的教育要點，依次為“糖尿病與旅行”（六月）、“糖尿病監察”（九

月）、“糖尿病飲食（健康食品）”（十二月）與“糖尿病和輪班工作”（九九年三月），並將欄目定名為“共鳴”。同時，另闢讀者信箱，就所關心的問題和體驗進行討論，有問有答，欄目名曰“迴響”。

我們熱切盼望，欄目辦得生動活潑，篇章顯得情理並重，跟讀者產生雙向互動和交流，而且園地完全公開。如果有呼有應，一石激起千層浪，又在大家的心湖掀起波瀾，那便是旨趣所在了。



旅行——快樂人生的選擇

誠心

生活在香港這個大都市，不論你有沒有工作或是退了休，又或者是當家庭主婦，都是繁忙勞碌的，壓力逼人的。所以大多數人，都時常會遇到心情苦惱，而且感到煩躁不安的時候。糖尿病人跟常人相比，又豈能倖免？

患上糖尿病，自然要悉心治理，這是老生常談的事情。不過，大部份人卻忘記了，若沒有良好的精神健康，生活怎麼會又充實又美滿呢？

其實，我們有許多不同方法來增進精神健康。旅行，就是其中一個很好的選擇。有人片面以為要乘飛機出國，經歷舟車勞頓，再花費一番，才算得上是旅行。但實情是，只要有心思，利用半天的旅程，付出微薄的費用。也可以收到非常有益身心的旅行效果。

也許你不一定知道，我們是非常幸福的。香港的郊野公園就是近在咫尺，而且絕不收費。如果在天朗氣清、惠風暢和的時候，我們登高遠望，置身於青翠山林，呼吸大自然賜予的自由空氣，暫時脫開塵世俗務；或者還能與一、二良朋把臂同遊，天南地北地共話家常，多少一定能洗滌我們

疲乏勞累的心靈，啟發我們做人的意義。如果不信，朋友，大可嘗試一下，那時你當可深深體會到所言非假，而是確確實實的。

當然，不可否認，出國旅行，增廣見聞，也大有裨益，不過，最好是在病情穩定的時期，而旅行前也要做好準備功夫。出門啟程了也要講求平安，萬一病情出現問題，一定要設法請教你的醫生和專科護士，以獲得專業知識指導下的自我護理，使旅行真正成為「快樂人生」的一部分。忠孺的個案便為我們提供了足以借鏡的例證。（見另文）

糖尿病與旅行

陳章明

自己有了糖尿病已經十年，是屬於較輕微的，只吃降糖藥及血壓藥那一種。十年來，除了初時知悉自己患了糖尿病而需要改變生活飲食習慣以外，倒也沒有甚麼大的影響。可能是因為習慣成自然的緣故，去年到英國旅行的時候，竟然忘記帶備糖尿藥及血壓丸。

其實，一登上飛機坐下來瞬間，我已記起忘帶的藥，於是心裡忐忑不安了好一陣子。但想到一直以來吃下肚裡的藥那麼多，總有些剩餘「功力」維持三數天的；而且英國的醫療也不算落後，找個醫生買些藥總不會發生困難。因而我想了想，便安頓下來，不再怎麼擔心了。

到達倫敦的第一天，我根本沒有時間離隊去看醫生。說實在的，在那麼多陌生人面前說要看醫

生，拿糖尿藥，也感到難堪。此後幾天都是這樣，而每過了一天，我的擔心就增多了一點。所擔心是，「剩餘」藥力一旦用完，我便會隨時暈倒街頭，再者每天跟著團友們吃的都是肥膩和澱粉質高的食物，真叫自己不安。同時，每次吃飯的時候，我也總是尷尬不堪：不能吃甜的，又要避免吃肥膩的。結果呢，搞得我差不多是甚麼也不能吃。當團友問起時，也只能說是減肥而已。到了第四天，不知是心理作祟，抑是真的受血糖影響，整天心跳加速，手心又冒汗，這使我更加想要找到解決的辦法。當天午飯後有一個多小時的空隙，我就到附近藥店逛逛——有好消息！

健康藥架上兩樣東西，十分明確地告訴我適合我的症狀：一是西芹素，治高血壓；另一石榴乾，降低血糖含量。於是乎我各買了兩樽，並立刻回到酒店服用。服食以後，倒也靈驗，心跳和

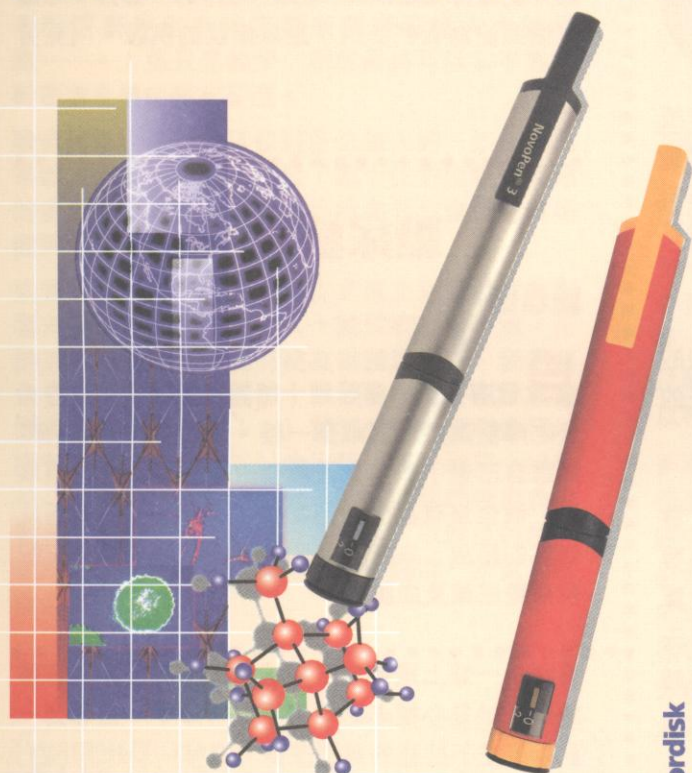
冒汗的症狀不久便消失了。心想，幸好有這些預先準備的配方，轉而又想，還須看醫生嗎？

但回港後，我始終信不過自己，還是要到醫生處走一趟。經醫生檢驗的結果是，尿糖平均值稍為偏高，眼部微絲血管尚算健康，尿蛋白仍是可接受水平。這些不知是那些健康食品所產生的微效。

然而，醫生還是要繼續看的，中年漢子的心理始終是要靠權威的醫生定期給予「定心丸」！

回想旅行時為甚麼不能直認自己患上糖尿病？也許自己覺得它是一種不光彩的病吧。下次我得正面對待糖尿病，這樣至少在跟團友們吃飯時，自己會開心舒暢一些的。

諾和筆[®]3 令注射胰島素更輕鬆！



諾和筆[®]3 查詢熱線：2310-6066

總代理
太古洛士利有限公司
香港九龍長沙灣道 800 號香港紗廠大廈 3D
電話：(852) 2310 6066 · 傳真：(852) 2785 0574



我能否征服糖尿病？



歡迎索取更多有關糖尿病資料
請致電：2593 4844

Pharmacia & Upjohn
法瑪西亞普強有限公司
香港灣仔
吉士打樓 138 號
聯合船塢大廈 18 字樓
電話：2598 4988
圖文傳真：2598 6720

旅行不可不知不備的……

劉小慧·譚志輝

忠孀的個案

某日清早，忠叔和忠孀正在興致勃勃地準備下星期三到加拿大探望大女及孫兒的事情。他們一面執拾行李；一面念念有詞，這些海味給阿女，這架四驅車是給乘孫的，臉上難掩緊張喜悅之色。

不到一個小時，他們已把兩個二十吋的大皮箱填得滿滿的。兩老畢竟很久沒有出外旅遊，何況這趟還是第一次到老遠的加拿大。連這地方在地球的那一方，都沒有搞清楚，他們只知道要十五、十六小時的飛行時間。

忠孀患有糖尿病已超過十年，實際上還熬過了多日子，一時無法計算，但一有點她卻可以肯定就是開始接受胰島素治療的年份是1992年；離現在六年了。每天早晚注射胰島素都由忠叔負責，他早已駕輕就熟，就連糖尿科中心的陳姑娘都稱讚過他的技術和操練很好。

行前，兩老的臉的突然顯出難色。原先打算到加拿大住三數星期，但當開始準備胰島素、針筒、血糖機和驗血紙時，很多以前沒有想過的問題一一浮上心頭，他們便決定把各樣問題寫下來，然後找陳姑娘面談，詳細計劃一下。

陳姑娘意識到他們的擔憂，便逐一解答了所有的問題，並提供了一些旅程安全的忠告。陳姑娘的忠告，相信對其它糖尿病患者也用得著。

出發前的準備

- (一) 首先應向醫生查詢目前的病情是否適合出外旅遊。
- (二) 預先搜集旅行地方的資料，包括當地的食物和天氣等，同營養師商量，並學會不同種類食物的換算方法，例如米飯和麵包、玉米、馬鈴薯、沙律等。
- (三) 有一點是很多人都忽略的，就是買飛機票前，可向航空公司預定糖尿餐，查詢飛行中有多少餐及用餐時間，糖尿餐的甜品是否用代糖或水果代替。但仍應隨身多些攜帶餅乾、麵包等，在飛機餐不合胃口時，作為後備。
- (四) 接受胰島素注射的糖尿病患者所攜帶胰島素及針筒等東西，出入海關時可能引起不便，所以應事先要求糖尿科醫生寫一封信註明你的病歷及所需治療，以作證明。
- (五) 可按個人需要，決定是否購買旅行保險。



在旅程中必備的東西

- (一) 要隨身攜帶一張中英對照的“我有糖尿病”的卡片和一些小吃，例如分成一份份的芝梳打餅一包（細），克力架餅兩塊或高纖維麥餅三塊等。還有就是帶一兩粒一放進口就溶解的葡萄糖（如“得力素檸檬糖”）。不要少看這麼一粒糖，假如在血糖低時，它發揮的功效可非常大，能在短短數分鐘內把血糖提高，而使患者不致於暈倒或受傷。
- (二) 帶備足夠的口服糖尿藥或胰島素，這些藥物最好同行的兩人各帶一份，這樣做就算遺失了一份，也有後備。而胰島素則應放在冰袋中，以防外界氣溫變化影響了它的藥性。但在沒有被陽光直接照射的情況下，存放在室溫的胰島素是可保存約一個月的時間。此外，針筒、血糖機、血糖紙及一些退燒、止嘔藥等也是必須的。切記，到外地旅遊，並不是說可以減少或停止驗血糖；相反，反而應該增加驗血糖的次數，藉以得知自己身體的血糖值對異地環境和食物的變化而是否有所增減。

到達後要注意的事項

- (一) 就以忠叔忠孀乘飛機到加拿大為例，飛行超過十五小時，抵達目的地後，身體還要適應時差，故此應事先向醫護人員請教是否需要調整胰島素的劑量。醫生或許會提議病人暫時改為使用快效胰島素，並暫時增加注射的次數；注射時間，通常在每餐進食前十五分鐘，這樣能較易控制血糖。
- (二) 出外旅遊，通常步行的間較長，其他的運動量也會較平時為大，所以應多帶備些餅乾、麵包，以及易於溶化的糖果，或者果汁，以備在血糖低時立即使用。

在緊急情況下，怎麼辦？

- (一) 胰島素依賴型的患者，應帶備“升糖劑”，以備在血糖低的情況出現時，即時注射。（如不清楚“升糖劑”的作用及其使用法，可事先向醫護人員請教。）
- (二) 到達了目的地，應盡快查詢在緊急關頭求助的電話號碼，以防不時之需。

忠叔夫婦正是依照上述要求和指引下，在飲食、服藥（針劑）保養、治理諸方面都做得完滿，因此旅程時間雖長，離家也遠，但留給他們的卻是永久而愉快的回憶。

在舉筷之前

楊柳

出外旅行，糖尿病患者對於自身的治療護理，應該是不存在疑難的。不過，關鍵是如何辯證地處理藥物、飲食和活動（運動）三者的關係。

在三者中，除了藥物必需遵醫囑，保持使用恆定的劑量外，飲食和活動的量都會較之增加。例如步出機場、車站、碼頭，攜帶行李物品，或者從居停到商場、百貨公司，車場到名勝、景點，不僅往往要多費腳力，甚至崎嶇攀登，高低跨越，全身活動。如果炎夏季節，汗水淋漓，水份揮發遠比平時多得多；要是嚴寒冬天，熱能的損耗也較平時多得多。因此，正常而言，出外旅行的飲食量應是增大的。

可是，旅行過程中的飲食，雜陳於桌上者，既有一般常見的清淡食品，也不免會有特別濃郁的食品，以至甚為肥膩而具誘惑力的佳餚野味。這不論是對常人還是糖尿病患者都是莫大的引誘；何況在經過跋山涉水、極盡耳目之娛之後，輾轉的饑腸更可堪抵受後者的吸引呢？

處於這樣的境地，糖尿病患者所面對的抉擇是：取後者，則損健康，加劇糖尿病的病情；取前者，而無視於美味，不為所動，則可保持病情的穩定，使身心愉快。這是糖尿病患者在舉筷之前所面臨的一個抉擇。

還不止此。飲食和監察二者，在時序上有先後之分；飲食於前，監察於後。而飲食和監察二者，在意義上又有孰輕孰重之別；表面看，監察重於飲食，其實則是，飲食重於監察，原因乃在：飲食是因，監察是果。有在前的因，才有後來的果；有惡因，必有惡果；有良好的因，同樣必有理想的結果。為了不致在監察中測出反常的惡果，那麼及早於飲食中種下良好的因，這又是糖尿病患者在舉筷之前所面臨的一個抉擇了。

提高來看，上述抉擇是既屬於感情的決斷，又屬於理智的決斷，唯有在感情和理智兩方面都作出衡量，才能在美食當前而進行正確抉擇。



南瓜能治糖尿病嗎？ 一位患者的體驗

貝子

當

經過確診，醫生告訴自己患上糖尿病之後，我心理的反應自然是忐忑不安。接著，除服用醫生所開的藥物，自己就向親朋戚友廣泛打聽治療的方法和藥物。凡是有關的方子，即使名目奇特怪異，也不論水劑、粉劑或是原形實物，都一概蒐集，仔細收錄，唯恐有所遺漏。

對於道聽途說的單方、偏方、怪方，還有不妨一試的念頭；所希望的當然是，此後藥到病除，跟糖尿病絕緣。不僅對所謂有形補形的單方，也想試一試；即使明知某些跟病症互相牴牾而必須避忌的物質，也奉為偏方怪方，具有神奇的藥力，不至輕易棄之而不用。

就是在患病之初，我聽友人傳言淮山（山藥）和南瓜（番瓜）都可治療糖尿病的。不過，憑知識，我瞭解二者均為澱粉質，屬於碳水化合物（醣類）；恰恰是糖尿病患者服用的大忌，是避之則吉的。

但終於有一天，自己興沖沖地買了個不大不小的南瓜回來，並親自燜煮了一碗，當下服用了。事後，自己不時看看時間，以為過了兩個小時便有“奇蹟”出現；於是又興沖沖地拿了試紙檢驗。不驗猶可，一驗嚇一跳，試紙轉瞬間變成了深棕色。此時心房的砰然忐忑，比之得知患病當初的惴惴不安，是有過之而無不及的。

是不是一次的實踐包含著某些偶然的因素，而斷不匆忙作結論？又或因人而異，絕不可一概而論呢？

迴響信箱

小組簡介

「糖」尿病人在香港」顧名思義是百份之百屬於糖尿病患者的園地，你們可利用這篇幅盡量傾訴你們的心聲，反映出你們切身的需要，加強與醫護人員及其他會員的溝通，從而更進一步改善現今香港給予糖尿病人的服務。

本欄的內容主要分為三部份，第一部份是「問卷檔案」或「人物掠影」。我們希望透過簡單的問卷，讓會員填好後寄回或傳真至本會，搜集資料並加以分析，藉此加強我們對香港的糖尿病患者的認識，了解大家的需要。

「人物掠影」透過專訪一些有趣的糖尿病患者，讓大家分享其中的成功，失敗及甜酸苦樂，希望可

以產生無數的迴響。

第二部份是會員的投稿，取名為「傾心吐意」。不論是糖尿病人或其父母親人，歡迎大家踴躍來信，說出生活上面對的困難，或傾訴出你們的心聲，亦可對本欄提供寶貴的意見，來信投稿者，請寄香港中央郵箱732號或傳真到28453906，並請註明“投稿”二字，如被接納，可獲珍貴紀念品一份。

「生活小插曲」透過漫畫形式描述出糖尿病患者的身心感受，反映糖尿病人日常生活的情趣，讓大家產生共鳴。

「糖尿病人在香港」小組成員包括陳國榮醫生、吳潔儀護士、營養師許綺賢及李潔如小姐和吳朝齊先生，吳先生是我們組中唯一的糖尿病患者，亦是最富投稿經驗的，今期他作為榜樣投稿本信箱「傾心吐意」，讓我們仔細欣賞吧。

"In Peripheral Neuropathy"
WHEN RELIEF OF SYMPTOMS NEEDS
...EXTRA POWER... EXTRA FAST

Methycobal[®]

(Mecobalamin)
Injection 500 µg



Further information is available on request.



*Repairs damaged nerves
Relieves numbness and pain
A Remedy for
Peripheral Neuropathies*

Indications
Peripheral neuropathies
Megaloblastic anemia due to Vitamin B₁₂ deficiency

Dosage and Administration
Peripheral neuropathies
The usual adult dosage is 1 ampoule, equivalent to 500µg of mecobalamin, administered intramuscularly or intravenously three times a week. The dose should be adjusted according to the age of patient and the severity of symptoms.

Megaloblastic anemia
The usual adult dosage is 1 ampoule, equivalent to 500µg of mecobalamin, administered intramuscularly or intravenously three times a week. After approximately 2 months of medication dosage should be reduced to one ampoule in a single administration at 1 to 3 month intervals for maintenance therapy.

Adverse reactions
1) Hypersensitivity
Use of the drug should be discontinued if symptoms of hypersensitivity, such as eruptions, occur.
2) Other
Pain and induration may occur infrequently at the site of intramuscular injection, and headache, sweating and hot sensation may rarely occur.

法
國
施
維
雅
藥
廠

致
意

傳 電 利 香
真 話 園 港
： 廣 銅
二 二 場 鐘
八 五 十 灣
九 七 九 希
○ 七 樓 慎
五 一 一 道
七 九 〇 三
○ 二 一 三
三 二 室 號



EISAI (HONG KONG) COMPANY LTD.
Rm 307 Central Commercial Centre
18, Jaffe Road, Hong Kong
Tel: (852) 2516 6128 Fax: (852) 2561 5042

傾心吐意



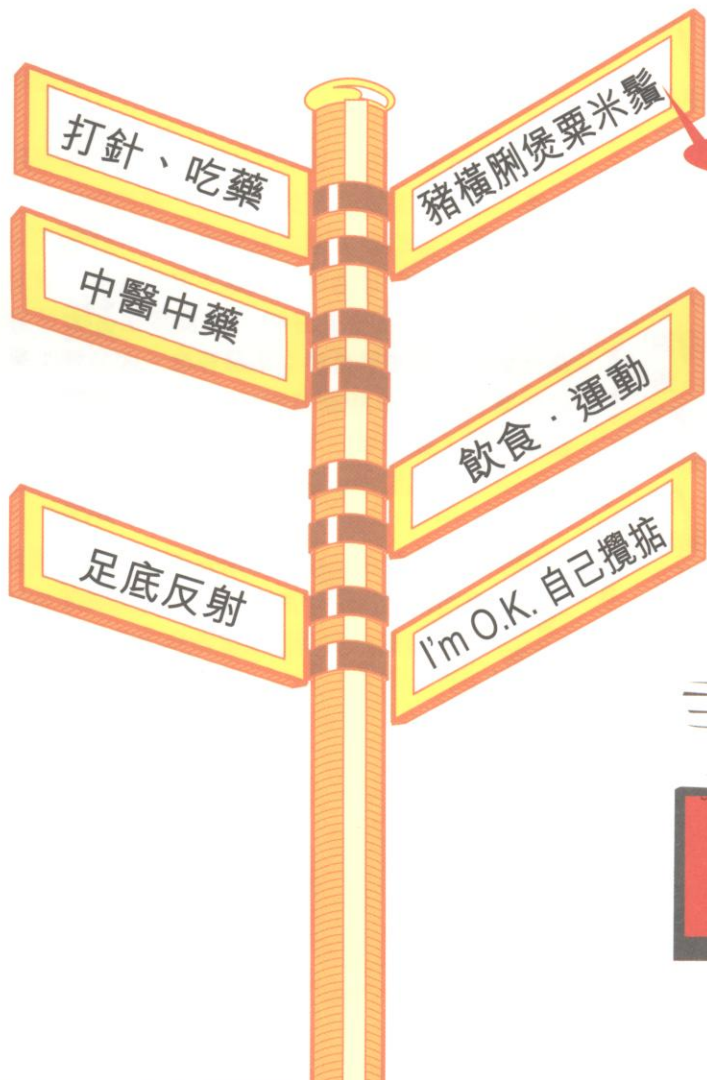
邁向晴朗的一片天空

吳朝齊

我和其他沉默的一群終生糖尿病患者一樣，其實頗想接觸及認識多一些有關病患者治療、預防併發症等最佳方法。卻苦於沒有甚麼機會入門探討，終於一次在“香港糖尿聯會”舉辦座談會上，我分享了諸位教授、學者、醫生、醫療工作者寶貴的專業指引、諄導、病患者切身經驗之談和軼事。得益良多，暢解憂鬱。頓刻使我在數年糊裡

糊塗，在醫療過程中得不到明確的引導，飄浮於病海浪濤中，從而覓到一線曙光。醒覺中終於成功轉介到政府專科醫院就醫，興奮之情難予言語。經過了專科醫生一系列詳細的診斷，X光、心電圖檢查、血液測驗、驗眼睛、講解、配藥、安排見營養師……等程序。雖然正確報告稍後才有，但感覺上我已開始踏上正確治療之道。在灰暗無奈中衝出黎明，頓覺充滿信心，希望明天會更好。在往後漫長的日子裡會更加豁達積極面對，戰勝殘酷病魔。最後希望與病友們互相守望攜持，交換心得減少困憂戰勝病魔，共渡健康的人生旅程。

註：投稿者來信註明「傾心吐意」，填上真實姓名及通訊地址與電話號碼，以便聯絡。



政府話豬內臟有毒，禁！





保守估計，年齡在三十至六十五歲的香港人當中，每二十位便有一位是糖尿病患者，而六十五歲以上，更每八至十人即有一人患有糖尿病。現時香港有否提供足夠的醫療服務予糖尿病患者，醫管局轄下各醫院及建基於社區的一些醫療團體在服務過程中遇到那些問題，糖尿病患者可以得到一些甚麼服務……如此種種，我們都希望能於日後在這個「糖尿服務在香港」的專欄中，和大家介紹和討論。

A. 屯門醫院

B. 仁濟醫院

C. 聖母醫院

D. 瑪嘉烈醫院

E. 香港佛教醫院

F. 聯合醫院

G. 瑪麗醫院

H. 律敦治醫院

I. 博愛醫院

J. 大埔那打素醫院

K. 威爾斯親皇醫院

L. 伊利沙伯醫院

M. 廣華醫院

N. 明愛醫院

O. 東區那打素醫院

P. 東華東院

以上各醫院都有對他們的糖尿病人提供相應的醫療服務。由於工作量及人力資源的差異，不同的醫院都有他們各自的特點和貢獻，我們日後會在本欄一一向大家介紹。

除了醫管局轄下各醫院外，一些民間團體亦有提供糖尿病人各類的服務和活動，例如健康檢查，糖尿病人互協小組、講座等等。「基督教聯合那打素復康服務」及「社區復康網絡」是本港兩個最

大型而有提供以上服務的民間團體，我們於日後亦希望能介紹這些團體的資料予各會員。

本欄亦歡迎各醫院及社區組織提供他們最新的資料及活動，計劃中與糖尿病有關的講座、展覽、學習班等等，本欄都樂意代為宣佈及介紹，希望各糖尿團體多加利用，撰寫「糖尿服務在香港」得到Emmi（戚小翠）、JoJo（關綺媚）、伍嘉鴻和李家輝的鼎力協助，編者在此向他們衷心致謝。

糖尿病科護士

相信有不少糖尿病病人對「糖尿病科護士」這個名稱都非常熟悉。在香港，糖尿病科護士擔任糖尿病教育約已有十年的歷史。今期，讓我們一起去回顧及了解她們在糖尿病護理角色中的演變。



糖尿病護理的歷史

1983年

· 數位醫生及護士以兼任或義務性質，利用公餘時間參予教育糖尿病人。

1987年

· 兩位護士全職擔任糖尿病教育工作，她們的糖尿病專業訓練，主要由內分泌科醫生負責。
· 在當時，糖尿病教育一般在病房內進行，並利用有限資源，例如印刷品、自制教材等來指導病人。

1988年

· 首批共兩位護士被送往澳洲之糖尿病中心接受為期三個月之糖尿病專科訓練。

90年代初期

· 陸續再有四批共八位護士到澳洲接受訓練。

1991年至1998年

· 在一九九一年，香港內分泌學會與護理深造學校(註)及醫務衛生處舉辦首屆糖尿病專科護士訓練，至今已舉行四屆共六十七位護士畢業，現在，約有一半仍然參與糖尿病教育工作。

註(1)護理深造學校，現已改名為護理深造學院。

糖尿護士的工作

隨著社會對糖尿病教育及服務需求增加，許多醫院已陸續成立糖尿科中心，提供多元化的服務。而糖尿科護士所肩負的責任已不只是單純教育糖尿病人，更包括社會基層健康教育，在職訓練及發展科研等。



經過這十年的演變，糖尿科護士無論在專業訓練及職責上都有很大的變化，並已發展成為一護理專科。根據最新統計，現職糖尿科護士已增加至三十七名，但以目前香港糖尿病患者的增長比例計算，仍需要更多護士加入此護理專科以提供更優質的服務。

- 本會訊由以下公司聯合贊助印製**
- ARMEDIC FAR EAST LTD.
 - BAYER 拜耳公司
 - 寶靈曼中國有限公司
 - EISAI (H.K.) CO. LTD.
 - ELILILLY ASIA INC. (H.K. Branch)
 - Hoechst Marion Roussel China Ltd.
 - LIFESCAN INC. 強生（香港）有限公司
 - Novo Nordisk A/S
 - Pharmacia & Upjohn Asia Ltd.

人物剪影

黃綺文 (Rebecca)

約 Rebecca 做訪問不是一件容易的事，除了她本身糖尿專科護士的工作外，理工大學的碩士課程及身兼多個護理團體委員的工作，都令 Rebecca 忙得喘不過氣來。



「哎！年多沒有去行山和打網球了。」 Rebecca 對著我訴苦。最近 Rebecca 忙上加忙，因為醫管局在試辦“高級專科護士先導計劃”，希望長遠可以令專科護理有更大的發展。Rebecca 和其他兩位專科護士是這計劃的先頭部隊。以前政府醫院還未有糖尿護士這個職位，於九一年試辦時，Rebecca 亦是其中的「試驗品」，後來「試驗」成功，專科護士一職於九四年正式成立。

Rebecca 毫無疑問是香港糖尿專科護理的拓荒者。她是全港第一批於八八年被送到澳洲深造糖尿護理的護士。

「所謂第一“批”，其實只有兩個護士。」她補充地說。「另一位是在瑪麗醫院工作的，她後來因要照顧子女而離職。這些年來，我們自己透過內分泌學會 (SSEMR) 及醫務衛生處亦訓練出一些本地的糖尿護士，但很多都因為工作的醫院對糖尿服務資源有限，糖尿護士的名額很少，不能全職發揮所學到關於糖尿護理的東西。」

「糖尿病愈來愈普遍，要滿足社會對糖尿教育的需求，一般醫院起碼應有一名專科護士加兩名糖尿護士，較大的醫院更需要更多的糖尿教育護理人員。」 Rebecca 認真地向我分析。

談到糖尿教育的工作，Rebecca 愈形投入。「當年我第一次舉辦病人教育班，面對十多名病人及其家屬，好驚㗎！以前未試過面對那麼多人說話，幾十隻眼睛望著你，訕訕的講完預備好的講義後便手足無措。又不肯定自己是否表達得清楚，又怕他們反問妳一些不識回答的問題，頭幾次試過氣氛很尷尬的。有否不識回答病人的問題？梗有啦！現在已記不起當時如何應付過去了。」未講完，Rebecca 先自大笑起來。

現在的 Rebecca 差不多每天都要面對病人，亦經常到一些團體或醫院舉辦講座，以前的羞怯，已不復在。

「日子有功嘛！其實作為糖尿護士是很有工作滿足感的，你要顧及病人的多方面需要，不論住院或日常生活，工作上或家庭上，糖尿對病人的影響，都要一一考慮到。」

Rebecca 是出名好脾氣的，亦是很感性的一個人。故此遇到一些糖尿控制差但又“不聽話”的病人，她會很執著。「以前會有些動氣的，但回心一想，糖尿是終身的病，驟然地要病人從此都戒口、食藥、“篤手指”，難免部份病人會有所抗拒。最重要是設身處地代入他們的處境，感受病人的問題，再想辦法助其解決。」

「感受最深的一次是在九零年的兒童糖尿營，和很多小朋友一起渡周末玩遊戲和到茶樓飲茶。當營養師教他們選擇食時物時，忽然非常感觸，他們小小年紀，在日後漫長日子裡，都要為自己的糖尿病奮鬥，幸福真的不是必然的。」 Rebecca 嘆了一聲後跟著微笑地補充：「當晚可能小朋友們玩得太過投入，半夜有很多人 hypo (血糖過低)，大家都整夜沒睡來照顧他們。」

Rebecca 對糖尿護理及教育的未來充滿信心：「很幸運地，糖尿教育在香港的醫院中已算有一個雛形。希望日後我們可以繼續發展，特別是進入社區，推行糖尿預防的工作。」



劉秀蓮 (Tracy)

「講解護理知識，也許不是一件困難的事，但要病人接納及付諸行動，卻不容易，也許這就是病人教育的藝術。」Tracy開宗明義地向我表達她對糖尿教育的看法，果然一針見血。

Tracy是現屆內分泌學會(SSEMR)糖尿教育組的主席，她對本港的護理人員接受糖尿教育課程的推動和策劃，不遺餘力。Tracy本身便是香港於九一年第一屆糖尿病護理課程的畢業生。此後Tracy一直在東區那打素醫院執行糖尿科病人教育的工作。

「起初，只是在工作稍有空閒的時間，便在病房的一角，召集了數位糖尿病人講解糖尿病的護理要點，雖然工作很有限，但病人留心的聆聽及擁躍的發問，都帶給我無限的鼓勵。同事們亦對糖尿科護理甚感興趣，故此亦舉辦了一些講座與同事們分享糖尿護理的知識。」

「多年來的工作令我深感到教育工作者需要耐心去探討病人的窘境及他們面對疾病帶來的難處，設身處地去看看，若然病情發生在我的身上又怎樣呢？」

九五年起，Tracy正式成為糖尿專科護士，令她對糖尿教育有更深入的體會，但原來體會背後的代價是真正的“血”汗。「我也會為自己檢驗血糖，目的不單是要知悉自己的血糖度數，而是要去體會一下穿刺手指皮膚帶來的恐懼和痛楚……」這不期然令筆者想起在念醫科時，教授建議大家自己體驗做胃鏡和插胃喉，那時的想法是“寧死不從”。「……又或者在美食當前去節制飲食，讓自己去經歷一下糖尿病人的掙扎，感同身受”能幫助教育工作者去明白和接納病

人的表現和行為。」這方面 Tracy 和 Rebecca 正是“英雄所見略同”。

Tracy有一子一女，二女兒闖進Tracy的世界不足一個月，訪問時，Tracy還在放產假休息。要兼顧家庭和工作絕不容易，Tracy在繁忙中保持對糖尿教育的熱誠，其秘訣在一個“情”字。

「每天接觸不同年齡和社會層面的病人，他們往往都帶著複雜的心情到醫院接受治療。也許，我們拿出一點的“真情”去關心和勸導，大部份的病人都會樂意地接受指導。」

「病人積極面對疾病，也帶給我一些啟示，糖尿病教育工作者的工作是有價值的。環觀香港的醫療工作，還有很多糖尿人未能得到完善的照顧，盼望政府當局能撥出更多的資源，拓展糖尿科服務，惠及更多的市民。」

Tracy是一個健談的人，原來除了造日本紙畫和絲帶花等的手工藝外，她工餘的最大興趣便是和人傾談。

「我深信教育工作者得到社會和病人的支持，定能努力不懈，繼續做到最好！」

Tracy用這句話和所有糖尿教育護理人員共勉之。

