



# 消渴茶館

香港糖尿病聯會會訊

1998年9月

第三期

## 目錄

編者的話	1
會務及會員小組	2
茶客天地	2
天地茶情	2
杯中情	3
糖尿病教育小組	4
共鳴篇	4
糖尿病的自我監察	4
家居糖尿監察點滴	5
如何開始血糖自我測試	5
糖尿控制我，還是我控制糖尿？	6
監察克“三關”	6
迴響信箱	7
糖尿病人在香港小組	8
問卷檔案	8
人物掠影	9
傾心吐意	10
不一樣的天空	10
生活小插曲	11
糖尿病服務在香港小組	12
醫院巡禮——廣華醫院	12

## 編者的話

**感**謝各位對「消渴茶館」的支持，在繁忙的生活中，抽空為本刊撰寫稿件以及給予我們寶貴的意見。對於各位讀者提供的意見，無論是批評或讚許，我們都會慎重考慮，適當地採納，使本刊能更趨完善。

我們希望本刊能成為一個自由發表的園地，內容豐富而多樣化。然而，編委會有需要保留刊登及修改稿件的權利；衡量的準則是以稿件是否符合糖尿聯會的成立目的及宗旨為依歸。我們承諾以開放的態度來進行編輯，有需要時將徵詢理事會的意見。



歡迎來信投稿，請寄香港中央郵箱732號  
或傳真到 2366 9967



# 茶客天地



## 節目預告

### 糖尿飲食新趨勢

日期：一九九八年九月廿七日（星期日）  
 時間：上午九時三十分至中午十二時正  
 地點：香港中環愛丁堡廣場  
 大會堂低座一樓劇院  
 講者：許綺賢女士（營養師）  
 柯黃麗麗女士（營養師）  
 黃志恩小姐（營養師）  
 楊慧珍小姐（營養師）

不可以吃荔枝、龍眼？  
 豬橫剛可根治糖尿？  
 番石榴可醫糖尿？  
 不能吃糖水？所有代糖可以隨意吃？  
 神奇三日減肥餐單有效嗎？無糖食品可以隨意吃？  
 不可以吃澱粉質食物？  
 素食是最佳的減肥飲食法？



糖尿病患者通常為“應吃”  
 或“不應吃”的問題所困擾

營養師助您了解及探討不同年齡的飲食習慣與需要，從而解開以上種種問題

😊 歡迎任何人仕參加！ 😊

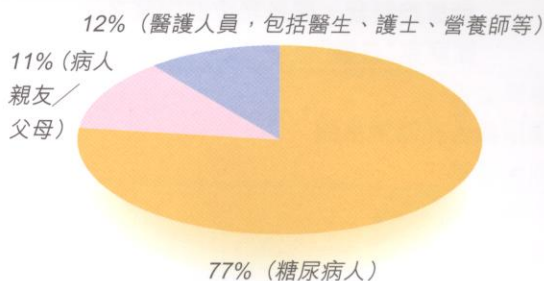
（香港糖尿聯會會員請攜會員証出席）

無需預約，即時入座

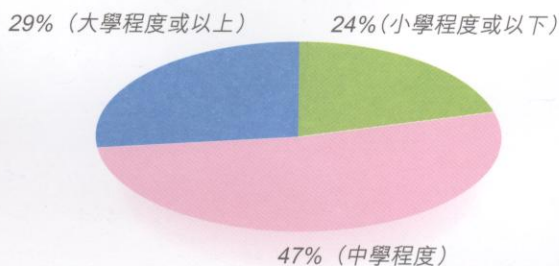
## 茶客.....查牌



## 會員類別



## 會員教育程度



現時會員共七百多人



# 總幹事報告

曾文和醫生 (義務秘書)

八月二十七日第二次幹事會通過為未來一年的工作籌募經費。本會為志願而並非牟利的病友組織，過去得到各大藥商的支援贊助，使我們發展了多項的病友服務（一共三次的公開講座，出版了三期的聯會會訊），由於會員不斷增加，已登記的有七百多人，而預期到2000年我們需要更多的經費支援，初步估計10/98-9/99的預算為650,000元（表一），我們除了繼續游說各藥商支持外，相信作為糖尿聯會大家庭的一份子，各位都會樂意出一分力籌募經費，以改善及發展病友服務。

凡捐款超過港幣一百元，聯會將發給收據以作申請免稅用；若捐款超於五千元者，將獲於下期會刊內致謝。若捐款達到某一標準，我們將授予榮譽贊助會員資格，更將於本年活動內表揚（表二）。

表一：

### 1998-1999 預算

#### I) 經常支出

項目/活動	目標	受惠人數	費用
聯會季刊	各會員	2,000	25,000 x 4
兒童生活營	兒童糖尿病患者	250	50,000
外籍會員教育組活動	外籍糖尿病患者		10,000
公開講座	公眾人士	3,000	20,000
秘書職務及雜項			50,000
共			230,000

#### II) 非經常支出

製作8集有關糖尿病的錄影帶

免費送贈各醫管局轄下醫院之糖尿中心、各政府門診、志願團體及以優惠價售予會員。

共 420,000

iii) 下年度預算總共 港幣 650,000

#### 表二：

凡捐款共達

a) 500,000者 可成為鑽石榮譽會員

b) 350,000者 可成為白金榮譽會員

c) 200,000者 可成為黃金榮譽會員



## 茶客隨想

陳逸和

很

高興看到革新的會刊“消渴茶館”第二期面世，會刊印刷精，圖文並茂，內容充實。姑勿論你所喜嘗到的是清香生津的龍井或鐵觀音，還是濃郁甘美的西冷紅茶或珍珠奶茶，相信都能各適其適，盡嘗出箇中滋味，因為茶客必然諸多得益。

第一屆聯會大會在科學館舉行時，林小玲教授就提倡要招募更多會友，提高我會知名度，與國際同樣性質組織聯系，相互交流溝通訊息，增進我會對會友、對社群的服務及貢獻。

本人建議實行下列四個辦法：

- 1) 設立會刊分發點如社區中心、街坊會、醫院、診所等，任由人自由索取，其規模可視會刊發行量多寡，酌情實行。
  - 2) 贈送會刊給各區社會服務中心、老人中心、健康中心等社團組織，便利其會友閱讀，因而引導讀者參加我會。
  - 3) 聯系屬保健社團的報刊轉載我刊訊息，讓廣大群眾對“香港糖尿聯會”有所認識，吸引讀者加入本會。例如屬老人報刊的(A)松柏之聲(B)耆康報(C)老吾老(救世軍刊物)，及衛生署的“康訊”。
  - 4) 設立熱線電話，方便群眾索取會刊及申請入會。
- 希望眾茶客不吝賜稿，添增資訊趣聞，共創聯會好的將來。

## 歡迎加入香港糖尿聯會

不論你是：



病友家人

醫護人員

糖尿病人

### 入會辦法：

1. 到各大醫院糖尿科中心或
2. 寄信(附填上地址的回郵信封)到本會香港中央郵局信箱732號索取會員申請表格，填妥後寄回本會便可。

\*本會目前免收入會費及年費

或任何關心糖尿病人仕，都可成為香港糖尿聯會會員





## 共鳴篇

### 糖尿病的自我監察

#### 瀟灑 來

到糖尿病中心的病人，無論是初患者，或已有了糖尿病一段時間，大多數對自己的病情都是一無所知的。「醫生不是已知道了嗎？」、「我知道了又有甚麼用？」、「我完全靠晒醫生㗎。」病人對病情沒有足夠的認識，就很難參與病情的控制。要了解起居飲食對糖尿病的影響，糖尿病的自我監察就是最佳方法。

以下嘗試分析糖尿病自我監察的兩個方法。

(一) 自我測試血糖、俗稱殺(音篤)(註)手指。糖尿病是指血液裡的血糖水平高出正常。殺手指，可以直接地知悉即時的血糖值。血糖值就像恆生指數一樣，不是一成不變的，而是會隨著生活的變化而升高或降低。只有自己才能隨時隨地用殺手指的方法檢驗本身的血糖水平。而醫生每隔數月才抽血一次，便無法得到那樣詳細的資料。因此，根據你驗血糖的數據，再參考你的生活狀況，來分析自己的血糖值，便能更明白血糖值的意義。譬如說飯後血糖值會比空肚時高。吃了糖份高的食物後，血糖又會比吃了糖份低的食物時高。做完運動後，你會發現血糖會降下來。有時，患上了感冒，或生活上遇上壓力，血糖可能會高上去的。當然，口服降糖葯和胰島素注射都會令血糖降低。當你感到有血糖過低的癥狀時，自己驗血糖；便能立刻確診，而即時地加以適當的處理。

經過一段時間的血糖自我監察，便會漸漸明白生活狀況和葯物跟血糖水平具有如此密切的關係，並且知悉自己的血糖走勢。這樣，對了解病情很有幫助。到了和醫護人員討論怎樣控制血糖時，便有多一些資料作參考。這不僅是討論的基礎，也會增強大家的合作，長遠來說，這樣對糖尿病控制很有裨益。

另外，多明白一些自己的血糖狀況，會增加自信心，減少對醫護人員的依賴，生活自然會比較輕鬆暢快。

血糖測試的次數，是沒有硬性規定的。初期要檢驗得頻密一點，到了能熟練操作程序，而病情又穩定時，便可相對地減少次數了。但有懷疑血糖過高過低時，亦應立刻檢驗血糖，了解自己的血糖狀態並作出適當處理。

當然，驗血糖亦需要付出代價。除了要支付購買血糖機、試紙和刺血釘的費用外，還要忍受殺手指所帶來的痛楚。至於手指感染的情況，則鮮有發生。近年來，已愈來愈多病友明白驗血糖的好處並且積極地用這種方法來監察病情。

#### (二) 尿糖測試

在驗血糖還沒有那麼普及時，驗尿糖是自我監察糖尿病的常用方法。它既簡單、便宜，又不會帶來痛楚，相當受病友歡迎。但要知道，一般血糖值要到十度(10mmol/L)、血裡的糖份才會滲透於尿液而被測試得到。當血糖過低時，驗尿糖是不能測試出來的。而且尿液內的糖份是身體數小時尿糖的平均值，不似得殺手指，可以知道即時血糖值。不過，對於不能忍受殺手指的痛楚，或病情輕微的病人，採用尿糖測試的方法也不失為可行的選擇。

(註) 用指頭根棒等輕擊、輕點。



#### 全新的降糖葯物

若你想  
更有效控制  
你的  
餐後血糖  
知道最  
新的口服降糖葯物  
有一個正常  
愉快的生活  
請向你的醫生查詢



平穩的血糖控制

#### 良好的監測 GLUCOMETER ELITE®

血糖計儀  
需血量  
少  
牌子 X : 30 微升  
牌子 Y : 10 微升  
Glucometer Elite  
只需 3 微升



Bayer China Co., Ltd.  
18/F Caroline Centre,  
28 Yue Ping Road,  
Causeway Bay, Hong Kong.

Bayer Diagnostics  
3/C, Hong Kong Spinners Building,  
800 Cheung Sha Wan Road,  
Kowloon, Hong Kong.





劉小慧

### 糖

尿病的持續監察，包含的範圍很廣，由病人在家居檢驗至醫護人員作的詳細檢查，都包括在內。筆者嘗試跟大家討論一下家居自我監察糖尿病，讓大家在如何有效地控制糖尿病上，有更多的了解。

### 糖尿病為何要作監察？

糖尿病人自我監測（例如血糖檢驗），能讓糖尿病人積極參與糖尿病治療，與醫護人員一起去面對及處理糖尿病。透過血糖自我監察，病人能夠更加明瞭血糖每天的“上上落落”，從而加深認識各種影響血糖上落的因素，例如食物、運動、疾病或情緒。隨著更多的了解及參與，並與醫生、糖尿科護士及營養師討論病情及其治療方法，便能更有信心地繼續接受治療。此外，糖尿病監察能及早察覺病情的變化，從而能更快更有效地對症下藥，以避免或減少併發症的出現。

### 血糖檢驗（殺手指）的作用何在？

在瑞典有一位肯那醫生，曾經對血糖自我監察作過一個一針見血的比喻：醫治糖尿病，而沒有定期驗血糖作配合，就等於駕駛一輛沒有速度計或油壓計（fuel gauge）的汽車一樣，其危險程度可想而知。

事實上，家居檢驗血糖可以在任何時候知道自己血糖的情況，包括那些食物對血糖有影響，懷疑低血糖時，身體抱恙時，以及測試運動量是否合適等。切忌把定期血糖監察看作交功課，以為到時候便機械式地殺手指，其實它的用處很多，例如血糖記錄能幫助醫生調較糖尿藥物的劑量，盡早察覺病情的變化，從而避免或減少併發症的發生。

除了決定血糖監察的次數多少，還要考慮治療的方法；是單純食物控制，還是服食降血糖藥，或者需要注射胰島素。前者通常是一星期一天，一天三至四次，這幾個時段分別是早上起床後、餐前及餐後兩小時；後者則要作更頻密的檢查，特別是在需要調較胰島素劑量時，例如一星期兩天，一天四次，四個時段通常是三餐主餐之前及晚餐後兩小時，此外，殺手指的時間或次數會因應病者本身的工作性質和生活起居，而作不同的安排。

### 甚麼是尿酮 (ketone) 監察？

當身體因為胰島素不足，葡萄糖不能進入細胞產生能量時，身體便會分解脂肪，提供能量。但後者除了產生熱能之外，還會有一種叫酮體的副產品出現。它由尿液中排出，但它也使血液偏向酸性，令患者有深而速的呼吸，或有作嘔作悶的感覺，嚴重的甚至出現高血糖昏迷症。因為血糖失控的緣故，也會出現口渴和小便頻密的現象。假如血糖度數超過15度，並有以上的癥狀和尿酮的出現，就應盡快找家庭醫生或到急症室求助。

樂浪

### 當

糖尿病患者能提起勇氣，面對血糖水平，已經是治療成功的重要基礎。所謂「知己知彼，百戰百勝」；明瞭血糖的變化，積極面對自己的問題，並作出改善，從而良好地控制血糖，不過，要自己「殺手指」，最怕的是那種「十指痛歸心」的感覺，怎樣才能將那「痛」的感覺減至最低？

(一) 採血筆的種類，主要分不能調較深度及可調較深度兩款。

不能調較深度的採血筆，病者將它的尖端靠緊指尖，因應個別手指皮膚厚度而自行掌握力度，祇要穿破表皮而達到取血的目的便可。工多藝熟，病人多操作幾次，便能掌握到力度。採血針一般為25G（較粗），近年也有28G（較幼）的；遲些更會推出超幼的30G。針越來越幼細，痛的感覺也會越來越低。

可調較深度的採血筆，使用前要判斷手指皮膚的厚度，然後把筆尖調較到合適的深度。深度的等級由半度至五度半。同樣，筆尖要靠緊指尖皮膚，才可收到採血效果。採血針獨家面市，型號沒有粗幼的選擇。因深度受到等級的限制，而減少了痛的感覺。

(二) 選擇正確的採血位置同樣重要。

指尖兩旁神經線較少，也是微絲血管的集中點，故此，在這部位採血，不但減少痛楚，更易得到適量的血液。取血時，不可不斷擠壓指尖，而要在按壓後慢慢地放鬆，然後再次按壓，重複數次，直至所取血量足夠為止。在寒冷天氣或冷氣房裡，用溫水暖手對取血也有幫助。



(採血的正確位置圖)

(三)「殺手指」驗血糖不必用火酒棉花抹拭皮膚。

此舉不單可避免手指皮膚長期受刺激，也可減少痛楚，因為火酒滲入傷口會增加刺痛的感覺。但每次測試前，必須用肥皂和清水洗手，並用清潔的紙巾把手抹乾；採血後亦要用清潔的紙巾按壓傷口。

以上小小的提示，希望可以增進病者進行血糖測試的瞭解。現時，市面上有很多類型的驗血糖機，主要特點是測試結果準確，操作容易、快速，切合不同病人的需要。

希望各位患者從今天起便開始自我檢查血糖，將糖尿病的病情掌握在手裡。



楊柳

**在**家中的自我監察，患者主要是測試尿液或血液裡的糖份是否正常。糖尿病，確實是十分“富貴”的隱患，稍有不慎就使血糖值升高（或降低），以致產生併發症。因此，患者進行有規律性的測試，是終生護理的重要一環。

說是“終生”，便意味著持久，持久又意味著堅韌而不懈怠。筆者雖不必服藥，仍然遵從主診大夫之囑，保持飲食治療，持恆地運動，同時進行週期性的測試。對於後者，筆者依據實踐經驗的總結，認為必須克服三個關口。

### 一·心理關：

(a)忽視“綜合因素”的演變。藥物、飲食和運動便是綜合因素的組成部分。運動量或食物的改變，都會導致血糖的變化，如不測試，便不容易掌握綜合因素變化對血糖的影響，事後也就不會在運動或飲食方面作出彌補的功夫了。

(b)忽視“不至於吧”的錯誤。在病情長期保持穩定的情況下，往往容易過渡自信，產生一種不在乎的思想；以為既然一直都那麼穩定地保持了下來，血糖值也相應地“穩”在一個幅度之內，於是以“不至於吧”的意識妨礙了測試的熱情。然而，外界的影響和內在的特殊情況，都曾經使筆者的血糖值產生波動。此後，自是提高了警惕性。

### 二·情性關：

(a)週期性測試的遺忘。遵照醫生吩咐，每週逢星期一、三、五測試三天，每天檢驗三次，以早、午、晚三餐為界別。循環往復，周而復始，這個排列規律性極強，可是，筆者仍免不時有遺忘測試。尤其午餐之後的測試，筆者最易忘卻。

(b)持久性測試的考驗。猶記患病之初，天天堅持測試，並且專備一本簿子記錄測試。不過，自從醫生告說“今後不必吃藥了”之後，似乎精神鬆懈了許多。至今想來，“終生”測試可真考驗人的。

### 三·出外關：

(a)為應邀之赴約。人家抱著誠誠之意邀請自己赴宴，正是卻之不恭，唯有欣然前往；赴宴時，心中雖謹記誠條：淺嘗輒止，少用為上。但當主人家往往舉箸，拒之卻感失禮；結果，是逞了口福之快，卻苦了隱患的加劇了。

(b)為參團而吃苦。陳章明先生在《糖尿病和旅行》中說：“恐怕甚麼也不能吃”，又要避免吃肥膩的。結果呢，差不多甚麼也不能吃。”筆者對於這一方面，感同身受。同時，也曾有過另一的經驗：就由於恐怕甚麼也不能吃，筆者就壯著膽子，以不妨一試的態度，跟團友們同甘共享一事

後，啞巴吃黃連。遇到這兩種情形，監察是必須的例牌，後果也必定是合於意料的，筆者始終苦於應對良方之不可得。

總括而言：監察不能孤立地看待，應當跟藥物的服用（如果需要）、飲食的控制和運動的持恆密切地結合起來。監察僅是輔助性的手段，把所獲取的數據作用於後三者的調節上才是目的。

## 糖尿病控制我，還是我控制糖尿？

陳章明

**打**從十年前給判了有糖尿病開始，每一天的生活流程就有了一定的改變。經過長時間的適應，覺得現時日常生活亦沒有甚麼不便的地方。

每天清早起來，首先用試紙測試尿液，看是否過了「火位」。多年來幸好尿蛋白都祇是「微量」，而尿糖則每次都沒有顯現。

自己原來的習慣是早上少吃東西，中午則祇吃三文治之類，而晚上就大吃大喝。有了糖尿病以後，早上就吃一、二塊多士和一杯加奶咖啡，中午則吃一碗白飯加些清淡的魚肉蔬果，晚上也跟中午差不多。醫生及營養師都說不能暴飲暴食，這樣才能較有效控制體內的血糖。純糖份的東西（如自己喜歡吃的 Polo 薄荷糖）就全都戒掉。

回想起來自己對自己也真夠“刻薄”。我本就是一個天生食家。尤其喜歡吃煎炸甜食，也喜歡在假日試煮一兩味。這些都在十年前「痛定思痛」，全都放棄了！是否真要一生“淡泊”，才能控制糖尿？也未必盡然。

近年來自己也開始重新接受朋友邀請飲宴。飲宴多是預先知悉，要控制血糖也不困難。我在當天前一餐便酌量減吃熱量高的食物，以待晚上在飲宴時可以多吃一點。我會婉拒酒和甜品，祇喝清茶或間中喝有氣礦泉水或健怡汽水。菜餚選一些較清淡的，並避免加醬油來吃。這樣的飲宴，我也一樣可以感到歡娛！有時被同桌的「食家」問及為何這般「揀食」時，對熟的朋友我會照實回答，不熟的就祇平淡地交代說在減肥。這種做法已有數年。每三個月檢視腎功能和平均血糖，也未有出亂子。

自己唯一較難控制的，是血壓過高。這幾年來血壓（無論是低壓或高壓）也似在慢慢升高，平均是





140/85，最高曾（指通常三個月一次的覆診）上至180/95。相信這跟年齡漸高和長期處於工作壓力有關。剩下來的歲月，我相信又要坐下來想想如何減壓吧？

人生就是這樣，祇要能樂天知命，糖尿控制我，也可變成我控制糖尿！



### 答：“南瓜”能醫治糖尿病嗎？

（一）至目前為止，並沒有任何食物可以根治糖尿病。

糖尿病患者若抱著可以醫治糖尿病的心態去進食南瓜，只有換來失望。

依據西方營養分析，南瓜屬高澱粉質蔬菜，含豐富維他命A。（中國傳統食療，有以南瓜及豬肝以治療缺乏維他命A所引起的夜盲症）

南瓜味道清甜味美，配搭肉類而不需太多調味，也可做成佳餚，不失為一種營養豐富的瓜類。

（二）因其澱粉質含量高，患者可以用換算方式進食。換算方式如下：1杯南瓜粒，大概3兩（未煮熟計算）=6.5克碳水化合物（醣質）即半份醣；可以換算大半湯匙飯。

### “五問”

陳逸和

**本**人患上糖尿有廿年，初期靠食物控制。1992年中秋節，發生輕微中風，說話結舌不清，上唇顫抖，唾液增多。醫院驗出血糖過高，血壓也偏高；而引發上述後果。在那段時間，我對食物控制較鬆。後來雖極力節制，嚴格控制食物，但血糖降不到正常水平。醫生囑咐要服降糖藥，但我恐怕要慣性依賴藥物，沒有採納醫生意見。到1994年終於遵醫生指示服用DAONIL降糖藥（晨一粒、中午半粒），終將血糖控制住。雖然如此，我仍然有下列病癥：

（一）雙腳趾端麻痺已有20年。

（二）經常有突如其來的疼痛，感覺像觸電，多數在下肢部位；但時間不長，一、二秒就消失。



（三）週身癢，尤其溫度太高時更難受，所以一直要在冷氣室生活。

（四）大腿後部（坐時與椅面接觸部份）有時產生麻痺、肌肉疲累的感覺。

（五）視野模糊如有霧在眼前，醫生說糖尿已上眼。

不知道這些病癥是不是都跟糖尿有關？有沒有治療的辦法，請信箱的專家們給我一些指引。

### 答陳先生“五問”

蕭醫生

**由**於你已患糖尿病一段長時間，初期的血糖水平又偏高，你的腳部感覺神經和血管，有可能已受到影響，引起腳痛和麻痺等現象。一般來說，把血糖水平控制好會改善神經和血管的毛病。如果你有抽煙的話，應立刻停止，以避免腳部血管進一步阻塞和惡化。請你找醫生驗查，確定成因，加以醫治。

視野不清是非常危險的病癥，延遲診治，可導致失明。常見的原因是白內障，清除白內障可用手術治療。較嚴重的眼疾是由糖尿病引發的視網膜病變，即俗稱糖尿病上眼。一定要找眼科醫生跟進，必要時可用激光或手術治療。

至於週身痕癢，成因很多。血糖控制得不好也是其中的一個原因，可以嘗試進一步保持個人清潔，並且積極控制好血糖，看看成效如何。如果情況沒有改善的話，便要請教醫生了。





## 問卷檔案

飲食是生活一部份，對於糖尿病患者飲食往往會是一個疑難或困境，一旦“吃錯”了食物或“吃多”了份量，血糖便會升高。若一知半解，更帶來不必要的限制。患者對於飲食治療會抱著不同的態度，常見的例子如下：

1. 過份嚴謹遵從飲食原則及餐單；
2. 抵受不到飲食誘惑，吃過才算；
3. 因不大明白飲食原則以至飲食失控；
4. 有些患者會盼望良方妙法去根治糖尿病，聽從民間傳說秘方，嘗試某類食物以圖根治糖尿病。

至目前為止，並未有任何食療法可根治糖尿病，控制飲食仍需要注意。若您是糖尿病患者，請嘗試填寫以下的問卷，寄回香港中央郵政信箱 732 號或傳真至 23669967，我們將綜合分析大家提供的答案，以作日後教育工作，與此同時，我們亦會分析及解答治療的疑問。

### 糖尿病飲食問卷調查 1998

檔案編號：\_\_\_\_\_

高度 \_\_\_\_\_ 米/尺 體重 \_\_\_\_\_ 磅/公斤

1. 性別： 1)男 2)女

2. 年齡： 1)21-40 2) 41-55  
3) 56-75 4) 75 以上

3. 教育程度： 1)小學或以下  
2)中學  
3)大專或以上

4. 現接受的治療  
1)不需要藥物治療  
2)口服降血糖藥物  
3)注射胰島素  
4)口服降血糖藥物 + 注射胰島素

5. 當你與家人共進用膳時，你是否分享相同的食物？

- 1)是，我們分享相同的食物  
2)不是，我們吃不同的食物

6. 假如你的答案是：「是，我們分享相同的食物」，原因是：

- 1)糖尿病的飲食原則亦適合我的家人  
2)家人感到分開烹調的工夫太繁瑣  
3)其他

7. 假如你的答案是：「不是，我們吃不同的食物」，原因是：

- 1)我們比較容易依循糖尿病的飲食原則  
2)家人不願與我一同進食糖尿病餐  
3)其他 \_\_\_\_\_

8. 你曾否進食以下食物以“醫治”糖尿病？

- 1)豬橫脷 有 沒有  
2)粟米鬚 有 沒有  
3)海參 有 沒有

- 4)石榴 有 沒有  
5)南瓜 有 沒有  
6)青檸煲雞 有 沒有  
7)其他 (請註明) \_\_\_\_\_
9. 糖尿病患者，烹調時不可以用糖作調味  
1)對 2)不對 3)不知道
10. 粟粉/生粉含高澱粉質，糖尿病患者不宜用作芡汁或烹調用  
1)對 2)不對 3)不知道
11. 糖尿病患者，不可以吃糯米  
1)對 2)不對 3)不知道
12. 糖尿病者，不可以吃根莖菜類  
1)對 2)不對 3)不知道
13. 植物油如粟米油多吃不會導致肥胖  
1)對 2)不對 3)不知道
14. 糖尿病患者，不可以吃含糖份高的水果如香蕉，榴槤等  
1)對 2)不對 3)不知道
15. 魚可以多吃，糖尿病患者無需限制份量  
1)對 2)不對 3)不知道
16. 肉類不會令血糖升高，糖尿病患者可以多吃以增加飽腹感  
1)對 2)不對 3)不知道
17. 素食是糖尿病患者最佳的飲食法  
1)對 2)不對 3)不知道
18. 酒精會導致血糖降低，糖尿病患者不宜空肚飲用  
1)對 2)不對 3)不知道

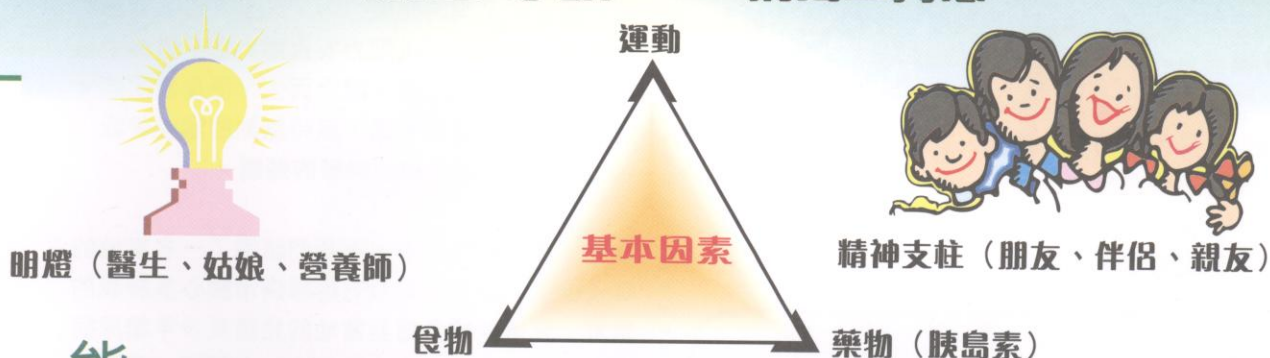




# 人物掠影



## 茶客專訪——消渴三角戀



能

夠於三角戀中殺出重圍，成為一位長勝的糖尿病患者，絕非與運氣有緣，而是患者必須有堅毅的意志及恒心，才能於這個糾纏不清的關係中，覓見健康的曙光，以下，便是三段可歌可泣的抗戰故事。

### 故事一

主角：李女士（已婚）  
年齡：42歲  
工作：文職  
病類：需每天注射胰島素

由於懷孕而患上糖尿病，李女士最初並未感到驚訝，因為這是一般孕婦於懷孕期間的常見現象。可惜，她跟一般孕婦或母親不同，糖尿病並沒隨著BB出世而離開，醫生的解釋是李女士本身有糖尿病的遺傳傾向，加上懷孕期間體重上升，日常生活亦沒注重食物的健康及份量，故誘發糖尿病。既成事實，李女士便唯有接受，她擔心的反而是BB的健康。幸好，BB 八年前出世至今，非常健康，令李女士放下心頭大石。BB亦非常懂事，常對媽媽呵護問暖，家庭生活，樂也融融。

李女士覺得，家人的支持及藥物的控制，於她而言，最為重要。故此，她十分遵從醫護人員的指示及建議，定期檢查及覆診，已成李女士生活的一部份。反而，由於要照顧孩子，運動時間就是買少見少。另外，為求在工作上與同事打成一片，飲食一環，往往不能全面控制。

李女士的勝利心得是：長期保持愉快心情，往前看，以健康為第一目標。

### 故事二

主角：劉太  
年齡：26  
工作：市場管理主任  
病類：胰島素依賴型

外表非常年輕的劉太，原來已有16年病歷，屬第一型，自懂事以來便需打針、抽血，有別一般小孩子，但是她已習慣，如她所言：「糖尿病、老朋友」。劉太最初遇到現時丈夫時，丈夫家中大力反對，主要是怕劉太將來不能替劉先生誕下健康的麟兒。幸好，本著誠意及恒心，劉太終於將阻礙及壓力擊破，引証她本身是一個好太太、好媳婦，並可全面兼顧家庭與事業。結婚近一年，老人家亦對她的表現非常滿意。劉太現除工作及一般社交活動外，大部份時間花在運動方面，既可保持體形，亦可增進健康，而劉太希望將自己的健康及糖尿狀況保持於最佳狀態，預備下年「生BB」。劉太說，由於多年來已與此病結伴，一般飲食及藥物控制，已是習以為常。反之，她始終最著重是運動。不過，她忠告大家，運動會帶動食物及針藥的消耗，必須有一段短時期去將食量、藥物份量調較，否則可能經常出現低血糖。



## 故事三

主角：何老伯  
年齡：62  
工作：退休  
病類：飲食治療

比較前兩位主角，何老伯的病，屬小兒科，但由於習慣多年又煙又酒，飲食無節制的生活，何伯於患病初期，直覺得生不如死，幸好長女（任營養師）細心照顧，病情受到控制，身體健康狀況亦有明顯改善。故此，別少看「戒口病友」，要將某些「壞習慣」改掉的困難度，可能比注射的病人還大。

故此，於何伯而言，除家人支持及醫生指示外，他最著重便是食物，一多一少於他而言，亦有影響，不過，經過訓練，他於食物能量換算一事上，已是專家，他甚至可指導你如何減肥。

### 後記：

為求增進會員間的溝通及對此刊物的投入感，本欄於每期內，均會抽出不同病者作簡短訪問，讓大家可進一步了解其他「茶客」的故事。



## 不一樣的天空

### 靜湍

九年前，父母決定舉家移民紐西蘭。為著九七，為著孩子們的教育，亦為著順應當時的社會潮流，一家四口便踏上冒險歷程，開展人生新的一課。

當時年少，與弟弟並未感到前路茫茫。只覺新的房子、新的代步汽車、寬大的空間、新的同學，樣樣皆精采，感覺雀躍。現在回想，只覺爸爸偉大，一個鐵漢帶著家人，將香港原來擁有及熟悉的一切，連根拔起，義無反顧，決心於異國裡重新建立自己的家園。

徬徨的感覺，噬人於無形，當我滿以為自己已適應一切的時候，便是「徬徨」及「無助」沖擊心靈的時機。由於不熟悉紐西蘭的醫療制度，媽媽於起行前已托咐醫生將我的病情作一份詳盡的報告，以方便日後到紐西蘭尋醫；另外又備了足夠一年以上的胰島素，以防我找不到應用之藥物。由於人生路不熟，病情唯有靠媽媽控制，有勞她每天喋喋不休地叮囑我「驗尿」、「驗血」。當時，由於年紀還少，媽媽亦是我的「針手」。紐西蘭人嗜甜（sweet teeth），超級市場及校園的食物部，總擺放著形形色式，前所未見的甜品、蛋糕及雪糕，簡直是魔鬼的誘惑，叫人又愛又恨。自己本已貪饞，加上新環境壓力下食慾大增，最終便逃不過血糖上升的命運。繼之而生，便是罪惡感。這種種問題，循環不息，無時無刻的困擾著我，以及那看著我而又束手無策的媽媽。

幸好，於一場感冒中，讓我們認識了一名當地的華人醫生。感謝他對我的糖尿病情關心多於我的感冒，我得以被介紹到當地的兒童及少年糖尿病中心（Junior Diabetic Centre）。在那裡，我被安排接受一連串的檢查，包括眼、腳部觸覺、血液及血糖控制，一切的醫療費用均有政府補助，故此，糖尿患者絕不會因本身問題而有經濟困難的煩惱。當地糖尿病患者眾多，患病的病人絕不會受到歧視或遇到生活上不便的地方。經過半年的时间，當中包括營養師的指導、心理醫生的輔導、糖尿專科醫生的教導，再加上漸漸適應當地生活，病情終於回復控制。最成功的是自己終於成為自己的「針手」。這一課，實在有血有淚。當一切回復正常，中心並沒有放棄我，仍定期安排我前往醫務中心接受眼部、腳部、觸覺及血液血糖檢查，所有檢查，安排妥善，全不用患者勞心，只請閣下按時出席。十八歲過後，由於已脫離少年階段，我又被轉往區內糖尿護理中心覆診，除了地點，一切安排及服務並沒轉變，令人放心又有信心。

大學畢業後，我便回到香港工作，對於生活習慣及病情控制，又是另一關。總括而言，有感香港的糖尿組織太多，令人眼花瞭亂，而且多致力於舉辦展覽、講座及病友活動，似乎疏忽了醫療護理一環，工作趨於表面，與其各有各出力，活動工作皆重複，倒不如集結各方力量，致力成立一個完善而全面的組織，叫患者不再徬徨。

註：不論是糖尿病人或其父母親人，歡迎大家踴躍來信，甚至是小朋友的圖畫，亦歡迎寄來，傾訴出你們的心聲。來信投稿者，請寄香港中央郵箱732號或傳真到23669967，填上通訊地址及電話號碼，以便聯絡。







**第一滴血**  
**My First Blood**



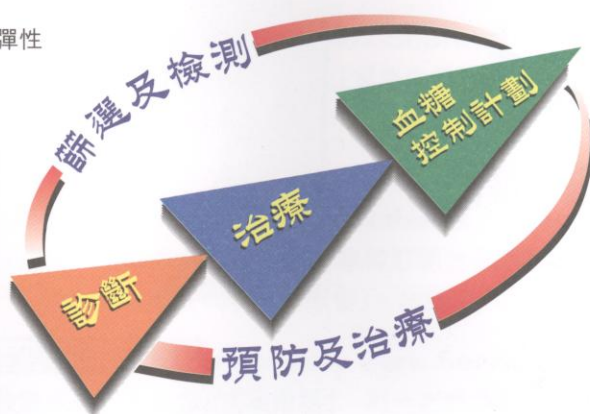
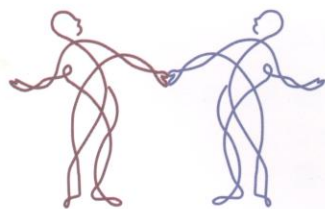
決戰前夕

Sure Win!

手起“針”落

# 全面糖尿病護理：由篩選檢測到治療

- 更有效控制飯後的血糖水平
- 減少出現低血糖的危機
- 令你的日常活動及進食時間更有彈性



**先進  
易用**

**ADVANTAGE 電子感應血糖檢測儀**

- 毋須清洗
- 滴血程序倍添方便——可接觸試紙表面
- 免於試紙浪費——15秒內可重複滴血
- 精確可靠，升格保證
- 100個測試結果，連日期、時間，自動記憶
- 記憶結果可直接輸出至個人電腦作統計分析之用
- 特大圖像顯示幕，解除語言阻隔，清楚易明
- 簡易自動校正程序，免卻按鈕輸入煩惱
- 試紙期限不受開封影響
- 確保血液樣本量充足
- \*黃色測試區，一目了然
- \*自動偵測系統

**最新最快的胰島素  
九八年初空運到港**

請向你的糖尿科醫護人員查詢

美國禮來大藥廠  
香港皇后大道西 111 號  
華富商業大廈三樓  
電話：(852) 2572 0160  
傳真：(852) 2572 7893



Diabetes Care

德國寶靈曼中國有限公司  
香港新界葵涌興芳路 223 號  
新都會廣場一座 32 樓 3206-3216 室  
電話：(852) 2481 3387  
傳真：(852) 2418 0728  
客戶服務熱線：(852) 2485 7512



# 糖尿服務在香港小組

## 醫院巡禮 廣華醫院



SureStep  
血糖機

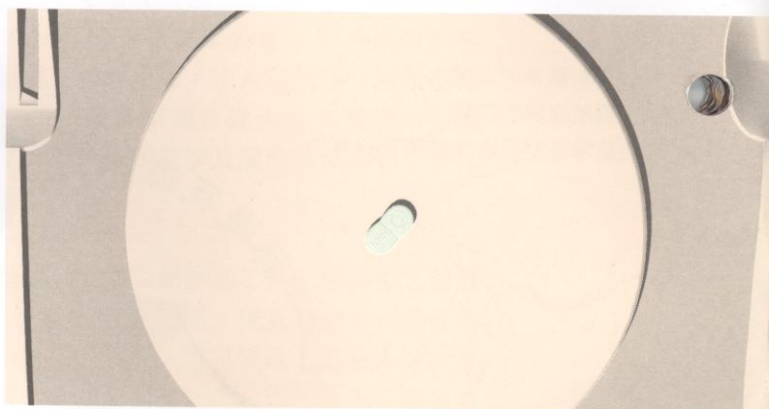


ONE TOUCH  
BASIC  
血糖機



為滿足  
糖尿病人  
的不同需要  
而獻上  
不同系列  
血糖機產品

The Breakfast Pill for Type 2 diabetes



請把您的需要與我們的客戶服務部聯絡。

客戶服務熱線：

**2735 8262 / 2738 6123**

地址：強生(香港)有限公司  
九龍旺角太子道西193號  
新世紀廣場第1座18樓1820室

For diabetes and life



a Johnson & Johnson company



A NEW CHOICE FOR CUTTING SUGAR

赫美羅中國有限公司  
香港銅鑼灣勿地臣街1號  
時代廣場蜆殼大廈 2309-11 室  
電話：2506 8333  
傳真：2506 2537

Hoechst Marion Roussel

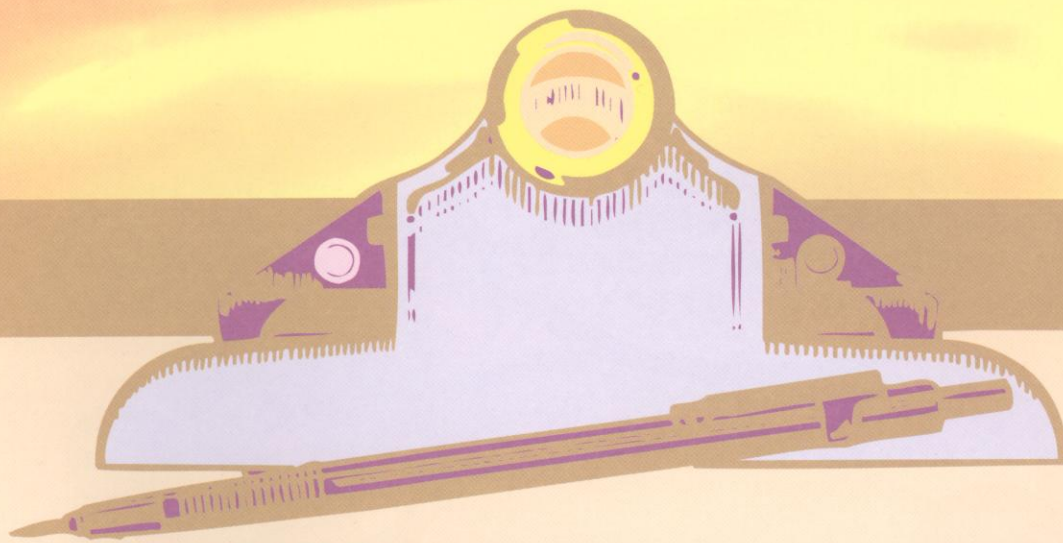


Hoechst Marion Roussel  
The Pharmaceutical Company of Hoechst

強生

護你健康 俾你信心





**姓名：廣華醫院糖尿病護理中心 (Diabetes Care Centre, Kwong Wah Hospital)**

出生日期：1996年1月

家庭成員：顧問醫生：郭舟山醫生

高級醫生：李家輝醫生

年齡：兩歲半

糖尿護理專科護士：鍾巧儀姑娘

糖尿科護士：吳少虹姑娘

地址：九龍窩打老道25號

營養師、足病診療師、醫務社工及其他專科醫療部門

**糖尿病護理中心發展史**

糖尿護理中心是廣華醫院『內科及老人科』屬下的專科部門診之一，主要為西九龍區的市民提供糖尿專科服務。

**1993年 成立糖尿教育服務中心 (Diabetes Education Service)**

由糖尿科護士主理，提供糖尿病知識教育，鼓勵糖尿病人及其家人積極參與醫療護理；至今，已經有超過2,300名糖尿病人曾接受此服務。

**1995年7月 成立糖尿病專科門診 (Diabetes Mellitus Clinic)**

由內科專科門診重組而成，提供會面、高質素及免費的糖尿病專科門診服務；現在有超過1,000名糖尿病人定期覆診。

**1996年4月 成立糖尿病護理中心 (Diabetes Care Clinic)**

它統籌醫院內各項有關糖尿病的服務，使之更具效率。

**1996年9月 推行糖尿醫護分享計劃 (Diabetes Shared Care Programme)**

目的是轉介一些病情穩定的糖尿病人往網絡內的普通科門診定期覆診，每年回本院作全面檢查一次。現已有超過110名病人參與該項計劃，他們分別被轉介到油麻地賽馬會診療所及本院的普通科門診覆診。

**1996年12月 糖尿病人互助小組—治糖之友 (Diabetes Patient Support Group)**

小組現有會員約270多名，除了享有集體訂購的優惠外，並可參加定期舉辦的活動（包括講座、旅行、小組分享及各式各樣的聚會），加強了本院糖尿病人的聯繫，發揮互助互勉精神。

**1996年12月 設立日間醫護服務 (Ambulatory Care Service)**

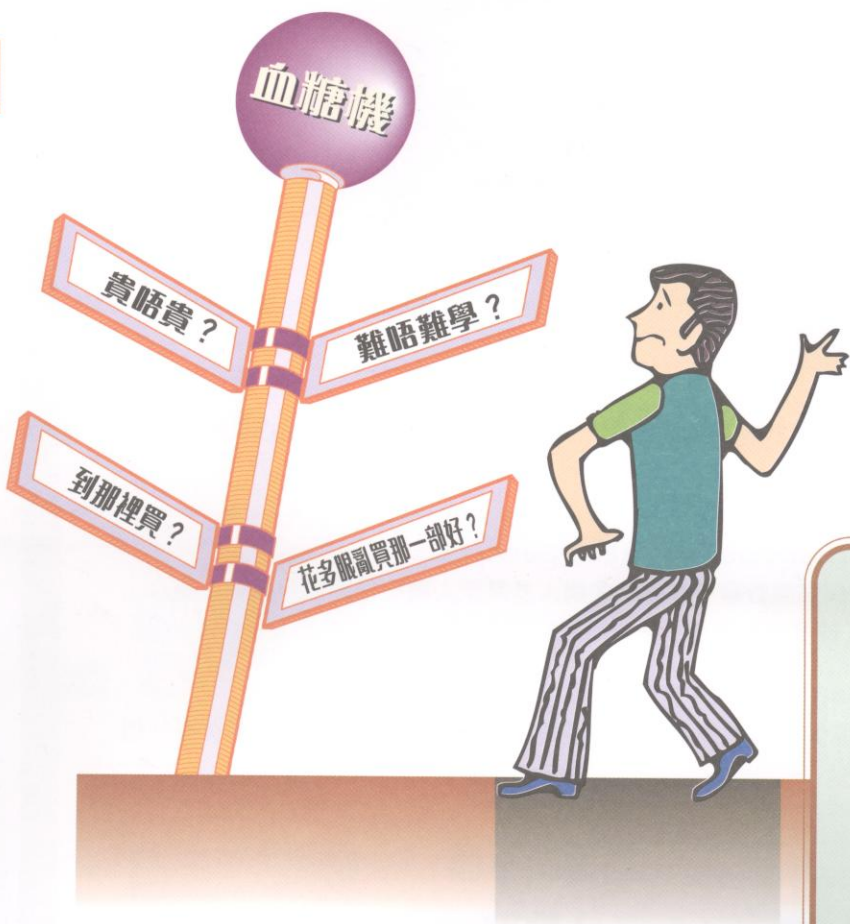
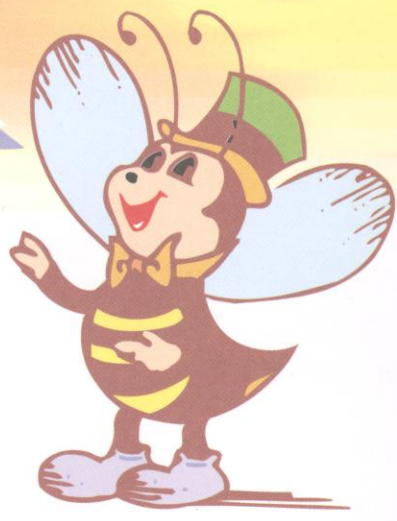
作為門診醫療及住院治療的『緩衝區』，對一些病情較難控制但無須入院的糖尿病人給予指導及治療；既紓緩了入院率，又對病人提供更深度合適的治療。

**1997年6月 糖尿病人出院計劃 (Discharge Planning Scheme)**

由糖尿科醫生及專科護士對住院的糖尿病人作出院後的安排，使他們能夠得到適當的糖尿服務，縮短留院時間。



**Hi!** 各位茶客，相信大家看過今期教育小組的文章，必定更了解自我血糖監察的重要，本組各蜜蜂工為使大家在選擇血糖機及有關配件時有更多門路，特別四出採訪坊間各機構在這方面所提供的服務，以供參考。



如對以上資料有興趣者，  
可向下列機構查詢：

- \* 香港復康會社區復康網絡  
電話：27943010 (東九龍辦事處)  
23612838 (西九龍辦事處)  
25497744 (港島區辦事處)
- \* 香港糖尿互協會  
電話：27264023
- \* 強生 (香港) 有限公司  
電話：27358262  
27386123
- \* 德國寶靈曼中國有限公司  
電話：24857512
- \* 拜耳公司  
電話：23106092
- \* 永義 (香港) 有限公司  
電話：28875175

**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.
- ELI LILLY 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.







若發覺控制未如理想便應聯絡醫生或糖尿病科護士分析因由，從而改善血糖。

早年的血糖機使用方法複雜，而且價錢頗昂貴，未必是每一位糖尿病患者所能負擔，但近年的血糖機在操作上已漸趨簡單，一般只需在指導下重覆學習幾遍，大致都能應用自如，而血糖機售價亦降至數百元至千多元不等，價錢尚算合理。

對於你們常常遇到的問題，我們有以下的見解及小小提議，希望對你們有幫助。



血糖機的款式林林種種，選擇時可考慮自己的經濟能力及比較不同機款的操作方法，再決定那一部適合自己，不一定是最高貴最好，價錢昂貴的機通常都是款式較新及較多輔助功能，如記憶系統，又如有些老人家眼力不足，可選取字體較大的款式。其實最重要還是得正確運用及保養儀器，才會得到準確資料。

血糖機可在代理商指定的特約經銷店購買，（如有藥劑師註冊的西藥房），亦可在所屬醫院的病人資源中心或合作社購買，價錢可能會比市面便宜，若醫院沒有合作社，可以查詢一些已註冊的病人互助組織。



**血糖機可租用嗎？**

從我們所得資料，部份醫院合作社，病人互助組織都有借機服務，詳情可向覆診醫院的糖尿病科護士查詢。





驗血試紙平均都要 5-6 元一張，少數怕長計，長期負擔都很吃力，你們有甚麼好提議呢？

驗血糖所用的試紙及取血針，同樣可以在醫院的病人資源中心或合作社購買，所賣的試紙價錢比市面平 20-30%，有些病人自助組織會定時大批從代理商訂購，所以價錢也較優惠，大家亦可於指定日期直接到代理商購買。

若從市面的特約經銷商購買，我們建議大家比較多一、兩間商舖，說不定會發現它們之間亦有二、三十元的差價，但需要注意，如差價太多，便要留意紙條的質素，以防是“水貨”。

如果你是耆英康樂中心的會員，可以嘗試建議中心負責人替你們尋找用同一款的試紙。並由幾位會員平均分擔一盒試紙，一方面可避免試紙存放過久，又可減輕每次的金額，但要留意適當貯存試條以防變質。

衛生署政府門診或私家醫生的病人可否享用以上的服務？

至於政府門診所提供的糖尿病服務，我們現正搜集資料，若有任何新的資訊，日後定必向大家報導。

經濟有困難者，可以經醫生轉薦社會福利部申請津貼，但近年濫用津貼的情況日益嚴重，故批核亦較以前嚴謹。

政府門診或私家醫生的病人可以加入一些社區病人互助組織，成為會員後，同樣可享用它們的服務，這些大型組織會經常舉辦病人自助課程，包括血糖機的使用及有關糖尿病控制的知識，遇上難題亦可找到具專業知識人士幫助。