



# 消渴茶館

香港糖尿聯會會訊

1999年10月

第七期

## 目錄

### 編者的話

#### 理事及會員小組

#### 茶客天地

「糖尿何價」工作坊後記

哈佛大學醫療小組研究一聯會之意見調查

獻給糖尿病患者的詩

#### 杯中情

#### 天地茶情

食物標籤看真真

Walk For Diabetes 糖尿健步行

#### 糖尿病教育小組

#### 共鳴篇

糖尿病人運動須知

十個為甚麼要運動的理由

糖尿病人運動備忘錄

糖尿病人運動時飲食的調節

#### 迴響信箱

#### 糖尿病人在香港小組

#### 問卷檔案

#### 人物掠影

網球雙妹嘍

長跑能手

#### 傾心吐意

運動與我

戶樞不蠹

「腦力」運動

#### 生活小插曲

#### 糖尿服務在香港小組

東華東院糖尿病人運動樂小組

糖尿服務壁報板

香港糖尿聯合會員申請表格

## 編者的話

今期會務及會員小組有很多有關會務方面的報導。政府就本港醫療融資問題委托哈佛顧問所作報告發表後引起社會廣泛關注及討論。聯會因應此報告做了一個問卷調查，並根據資料對相關部門作出書面回應，反映香港糖尿病服務的問題及需要。

上期糖尿腳問卷調查反應熱烈，給我們很大鼓舞，相信大家都很想看看這調查報告。希望大家踴躍參與今期的「腦力運動」，並響應糖尿病人在香港小組的呼籲，齊齊參與下期「兒童及青少年糖尿病友」的專題制作。

看完蕭醫生十個運動的理由，大家不要急不及待地開始運動。作為糖尿病人，您患甚麼型糖尿病、您有否糖尿併發症、您是否需要減肥、您運動的目的、您現時的體能，都是影響您如何開展運動方案的因

素。如何避免運動創傷、預防低血糖、運動前、運動時及運動後應注意的地方，都有在其他文章論及。大家應先作了解。如果仍有問題，歡迎來信迴響信箱，我們會在下期一一作答。糖尿服務在香港小組為大家提供了很多有關運動課程的資料。其中一定不要錯過的就是「糖尿健步行」，約定大家在山頂廣場見了。

### 香港糖尿聯會

理事會名譽主席：楊紫芝教授

理事會主席：林小玲教授

副主席：鄭馮亮琪女士

秘書：曾文和醫生

司庫：王幼立女士

核數師：廖建平會計師

法律顧問：洪宏道律師、麥維慶律師

執行委員會成員：

陳重娥醫生、周振中醫生、

許綺賢女士、關彥華女士、

劉業添醫生、馬道之醫生、

蘇敏兒女士、張秀祥醫生、

徐業成醫生

國際糖尿聯會代表：

郭克倫教授、盧忠啟教授

出版委員會成員：

陳國榮醫生、簡靜兒小姐、

劉業添醫生、梁逸思小姐、

盧國榮醫生、蕭成忠醫生、

徐業成醫生



歡迎來信投稿，請寄香港中央郵箱732號  
或傳真到 2366 9967

聯會互聯網址為：[www.diabetes-hk.org/](http://www.diabetes-hk.org/)



## 茶客天地



甜 香 什 錦 之 茶 點

### 「糖尿何價」工作坊後記

靜筠

糖匯館會員

六月二十六日下午二時半在雅麗氏何妙齡那打素醫院參加了一個頗為特別的活動——「糖尿何價？」工作坊。共有六十名糖尿病患者及其家人參加。

工作坊以一個名為「瀟垃圾」的遊戲作為開始，主持人將四種不同顏色的紙球撒在場中。代表四種不同顏色的參加者，需在云云眾多的紙球中尋回屬於自己組別的顏色，而四種顏色的紙球分別寫上因糖尿病而導致的社會及心理影響和面對方法，當中包括家庭、社交、心理及工作四大方面。

各組取得多個紙球後，便互相討論糖尿病對生活的影響及其面對方法。最後，各組均派一名代表向全體分享小組的討論結果。

遊戲重提起了糖尿病對我多方面的影響。我一直以為自己已習慣戒口、打針；又以為血糖控制好，便不會影響情緒。但透過遊戲及討論，我重新思想及清晰了糖尿病帶給我心理上的負擔，同時經過與其他組員分享大家同樣面對的問題，感到自己並不孤獨，並產生了一種認同的感覺。舒緩了心裡一直抑壓著的壓力。

常常聽到醫生、護士強調如果糖尿控制不理想，會出現慢性併發症如糖尿眼、足部病變、腎衰竭及心腦血管病。是次工作坊便安排了我們親身經驗各樣併發症的痛苦。

首先是經驗糖尿眼及白內障的遊戲。我們帶上眼罩，只見到少許光線，然後在護士的參扶下，非常戰兢地行過凹凸不平的「刀山」木板。行過後，除下眼罩，回望只不過是十步路，卻是步步為艱。這個失明的感覺及經歷令我印象十分深刻。

跟著第二個體驗是洗肚，帶上二公斤的洗肚水，嘗試做家務。平日掃垃圾及收拾床單是輕而易舉的事，但邊洗肚邊做家務卻是很辛苦！

第三個體驗是用柺杖走路，參加者需假裝截了半肢，以柺杖或行路輔助架才可走路。原來配上柺杖行路與平日行動自如真是另一回事，要顧平衡之餘，手又用力，走了二三十步，已感全身疲倦，實在難以想像如果需要上落樓梯時的辛苦程度。

最後一個體驗是自己嘗試注射胰島素。起初還以為打針很難、很痛。體驗完畢後發覺並非想像中的恐怖，只是過往自己的心理作祟影響。

以上的體驗活動給我很深刻的體會。起初，我不太願意投入，可能是害怕，又或是不願意它們發生在我身上。不過，看到其他組員都紛紛勇敢嘗試，我亦不好意思退下。結果，我並沒有對體驗活動感到驚慌。相反，卻更能具體地掌握當併發症出現後的情況，令我能更深刻體會控制糖尿的重要性。

### 哈佛大學醫療小組研究 ——聯會之意見調查

香港糖尿聯會就回應哈佛報告所作的問卷調查，已經完滿結束。報告亦呈上有關當局反映本港糖尿病患者的意見，在此謹代表幹事會向以下各糖尿中心會友衷心致謝。

- |               |            |
|---------------|------------|
| 1 雅麗氏何妙齡那打素醫院 | 10 伊利沙伯醫院  |
| 2 明愛醫院        | 11 瑪麗醫院    |
| 3 香港佛教醫院      | 12 律敦治醫院   |
| 4 廣華醫院        | 13 屯門醫院    |
| 5 聖母醫院        | 14 東華東院    |
| 6 瑪嘉烈醫院       | 15 仁濟醫院    |
| 7 博愛醫院        | 16 基督教聯合醫院 |
| 8 威爾斯親王醫院     | 17 糖尿互協會   |
| 9 東區尤德夫人那打素醫院 |            |



現將問卷每條問題及統計結果列出如下：

總共發出 1400 份問卷，直至 10.8.99 為止，共回收了 829 份問卷，其中 593 份為醫管局轄下醫院覆診病友。以下數據並以此作為分析基準。

#### 問題 2) 對現時本港整體的醫療服務意見

整體對醫療服務的滿意程度為 8 分（由不滿意 0 分至最滿意 10 分）

#### 問題 3) 糖尿醫療服務

	同意	不同意	無意見
3.1) 健康教育是處理長期慢性疾病（如糖尿病）的一大要素	87.4%	3.8%	8.7%
3.2) 自我血糖測試對糖尿病人的血糖控制有很大的幫助	90%	2.4%	7.6%
3.3) 糖尿患者應每年或兩年作併發症的檢驗	89.6%	3.1%	7.3%
3.4) 飲食治療是整體糖尿病控制的一大要素	95.4%	1.6%	3%
3.5) 足部護理是防止足部潰瘍致折肢的有效方法	86.5%	1.6%	11.9%
3.6) 理想的血糖控制（例如 HbA1C 或平均血糖值 6 至 8%）可以大大減低併發症	86.7%	1.1%	12.2%
3.7) 理想的血壓控制（例如在 140/85 度以下），有助預防糖尿病併發症	79.1%	2%	18.9%
3.8) 由於糖尿病患者有較高的心臟病發病率，血脂的控制更應獲得首要的治療	85.1%	1.2%	13.7%

#### 問題 4) 對醫療融資方案的意見

	同意	不同意	無意見
4.1) 增加醫院及門診收費	22.4%	77.6%	0%
4.2) 加稅 1.2%	14.2%	85.8%	0%
4.3) 政府只提供基本醫療服務	18.4%	81.6%	0%
4.4) 按哈佛報告建議由個人薪酬的供款約 3% 設立聯合保健與護老儲蓄制度	19.8%	80.2%	0%
4.5) 維持現狀不作任何改變	62.6%	37.4%	0%
4.6) 醫療預算設置上限	11.6%	88.4%	0%
4.7) 每個人應按照自己的經濟能力負擔部份醫療成本	61.6%	19.6%	18.8%

	同意	不同意	無意見
4.8) 每個人都有責任為自己醫療需要作儲蓄以備不時之需	64.7%	17.2%	18.1%
4.9) 現行制度下糖尿病患者購買保險一般要付較高的保費	32%	39.7%	28.3%
4.10) 若可以證明有穩定的血糖或血壓，應可以減少保費	64.5%	6.2%	29.3%

聯會亦根據調查結果對政府的哈佛大學醫療小組研究作以下的回應：

香港的糖尿病患病率高達百分之十，以六百萬人口統計，本港大約有六十多萬人患有糖尿病，並且更有迅速蔓延的趨勢。糖尿病已成為本港一大健康問題！

據我們調查所得，大部份的病者都是有責任感的市民，只要他們有能力負擔，都樂於付出一定的醫療收費。希望制定政策者能考慮各方面的因素，從而總結出一套完善的醫療制度，在醫療經費及醫療質素之間取得平衡，以鼓勵慢性病者勇於面對頑疾，及早接受治療。

糖尿病可以引起各種嚴重的併發症，以香港為例，兩成的失明、三成的中風、心臟病與腎衰竭、及五成的折足病例都是由糖尿病直接引起的。這些併發症不單為患者帶來痛苦，更為醫療服務帶來十分沉重的負擔。幸好多年來各大研究都作出有力的證明——只要有完善的護理、良好的血糖控制，便可將這些不幸的併發症減少五成或以上。大部份糖尿病患者已深明箇中道理，因此我們希望有關當局亦可體會病者對預防糖尿併發症的需求。

過往數年在醫院管理局轄下醫院成立的糖尿病中心，為患者提供部份綜合的糖尿護理，透過糖尿專科醫生協調不同專科部門，例如糖尿專科護士、營養師、足病診療師、眼科醫生……等，提供了全面的綜合糖尿診斷及治療。這樣的綜合模式護理為大部份病患者所認同、接受。我們希望有關部門透過公營或公營與私營的網絡組織，推介這形式的糖尿綜合治療予各糖尿病人，使他們都可以接受高水準的醫療服務。



# 獻給糖尿病患者的詩

伊利沙伯醫院糖尿病病人

翻譯：張秀祥醫生

## 我和你

等待醫生的宣判  
能告訴誰  
我的孤立和恐懼

烙上  
糖尿的印記  
能告訴誰  
我的絕望和憤怒

怪社會排斥  
怪命運嘲弄  
怪自己 怪別人

一個病 一份挑戰  
一顆心 一股勇氣  
誰來說可以不可以  
我們仍能思考  
仍歡笑仍希望  
仍熱愛仍珍惜

生命不在乎長短  
只在乎是否精采  
坦然接受自我  
放下疾病苦痛  
我們仍能奮力  
創造美好明天

等待  
你們的共鳴  
能告訴我

愛我  
不因我血中的  
甜蜜  
而因我心中的  
甜蜜

## Ode to Diabetics

Dedicated to those who know, Diabetes is not a life  
filled with woe

The first moments of fear  
Is when being diagnosed as a DIABETIC is near

After that came feelings of despair  
But these too, like FEAR hastily disappear

Anger is an emotion that seems to surround us  
Anger - at ourselves or even others around us  
Perhaps due to the life that fate has brought us

But being humans as we are  
We learn to adapt to these feelings of ours

Having been through the initial stages  
It dawns on us that our life is not yet wasted

We still have our faculties of mind  
And we find  
With our body we can achieve all else  
Like the rest of NON DIABETIC mankind

We can still learn to love, hope and play  
And continue to strive for a better day

When all the rest will learn to accept us  
Not by the sweetness of our blood  
But by the sweetness  
Of our hearts

By this time it should be all but clear  
It is not the length of our lives which we shall hold dear  
But the quality of the deeds done when we were here

Hence, diabetes is not a disease  
It is a way of learning about life as you see  
Live a life that is good and free  
Then this DISEASE shall have brought no pain  
To you  
Or to me

Dedicated to "Diabetes Hongkong" at Its Inception -  
Author, Diabetic Patient, QEH





## 高敏候

人類越文明進步，生活節奏越趨急促，起居飲食均無定時，更缺乏運動，自然容易生病。像我不幸患上慢性糖尿病，初時不知如何應付，幸得東華東院糖尿中心一班護士講解，增加了對糖尿病的知識。又時常參加東華東院醫生講座、糖尿病的諮詢、糖尿病人飲食、併發症的預防、適量的運動等活動。

醫食同源，控制飲食絕對是糖尿病人的基礎，遵守營養師按各人所需的均衡飲食餐單，多吃蔬

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

香港利源街  
二二二號  
二五九號  
八七七號  
○七七一號  
五一九○號  
七九二一號  
三三三號

致意

法國施維雅藥廠



果，少吃肉類，少吃油的筵菜，保持血糖正常，再配合運動，便可把各種併發症減至最低。

運動不需要多，每天三十分鐘已很足夠，不但促進血液循環，亦可以消耗過多的卡路里，保持血糖正常。要能每天保持運動，很多人都會面對一個很大的問題，就是沒有恒心。我的心得，當作是把運動視作每天必做的事，並定下一個時間表。最初幾個月，每天晚上九時正堅持自己一定要落公園緩步跑、體操大約一小時，運動完出一身汗，人都覺得很輕鬆，當看到驗出來的血糖合符自己的標準時，心境都不同。我患糖尿病七年，這七年裡一到晚上九時就會好自然穿波鞋做運動，如果一天不去跑過圈回來，反而坐立不安，由起初的140磅減至現今的120磅，我無刻意節食，只定一個時間，逼使自己就範，只要有恒心，糖尿病患者同樣有美好的人生。



## 食物標籤看真真， 特式甜品 Yummy Yum

許綺賢

為增添飲食樂趣，糖尿聯會於1999年7月3日在銅鑼灣禮頓中心的煤氣烹飪中心舉行的烹飪示範。對象是兒科糖尿病患者的家長。出席人數共28人，是次活動除了烹飪示範外，亦有小組討論有關閱讀食物標籤。

節目開始先播放一輯歷時大概20分鐘的糖尿病飲食影帶，接著便是小組討論食物標籤的環節。小組共分3組，每組分別由3位營養師梁玉明小姐、黃義枝小姐及陳敏儀小姐帶領，亦加上3位實習營養師的參與講解。看完了食物標籤，便到烹飪環節，烹飪示範由筆者主持，在短短的1小時，示範了4款甜點包括蜜瓜奶凍、香蕉燕麥克戟、鮮果克戟、蘋果土干餅。一面煮一面講解，當然少不了一班好助手（營養師及實習營養師的協助），接近尾聲，在座參加者亦加入協助，目的



是志在參與。



烹飪完畢，便到品嚐的環節，一面試食一面交談，一面詢問有關食物的疑惑，整個活動於下午5時在歡樂的氣氛中結束。

是次活動，除了得到數位營養師的支持外，亦得到副會長鄭太及幾位家長，以及幾位護士（嘉璧、蕭素明、吳潔儀及何綺霞）的協助才能成功完成。

## 教育小組介紹

**成員：** 張秀祥醫生  
劉錦標醫生  
曾文和醫生  
鄭美雲小姐（糖尿專科護士）  
蕭素明小姐（糖尿專科護士）

現時工作主要包括：

1. 籌劃公開教育活動及研討會
2. 製作一系列糖尿病教育錄影帶 / DVD

在張秀祥醫生及鄭美雲專科護士的統籌及協調，並加上：

周振中醫生	簡靜兒專科護士
關彥華醫生	楊海明專科護士
梁彥欣醫生	梁秀貞專科護士
劉業添醫生	及許綺賢營養師

的通力合作，現正積極製作教育錄影帶內容包括：

糖尿病基本知識，藥物治療，飲食治療，自我監察血糖，糖尿病併發症，兒童糖尿病及妊娠與糖尿病。



## 徵曲啟事

**籌** 拍糖尿教育鐳射影碟的工作已經開展。教育組希望為這些CD配上背景音樂。如果各位願意提供一些原創短曲作配樂或本會會歌之用，可電傳23669967或郵寄香港中央郵箱 732 號與教育組聯絡。





## Walk For Diabetes

# 糖尿健步行

**舉** 辦日期：31-10-99 (星期日)  
時間：上午十時至下午五時

步行路線：山頂廣場 → 盧吉道 → 港島徑 →  
夏力道 → 山頂廣場  
(全程約需一個半小時)

目的：1. 推廣社會人士對糖尿病及患者的關注  
2. 鼓勵糖尿病患者定期做運動  
3. 為香港糖尿聯會籌務經費

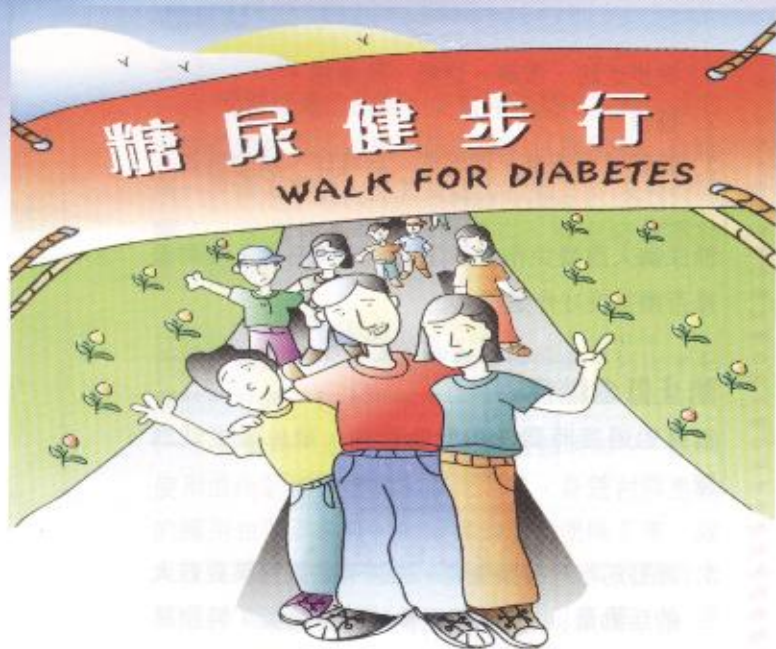
內容：1. 免費替參加者測試血糖  
2. 糖尿病與運動的資料展覽  
3. 行畢全程者可獲頒發獎狀  
4. 還有其他飲品及精美紀念品

參加辦法：

歡迎各糖尿聯會會員陪同親友參加，請於十月二十一日前致電報名。

非會員亦可致電申請成為會員，然後參加步行。

查詢/ 報名熱線：2753 7786 (電話)  
2754 5122 (傳真)



(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

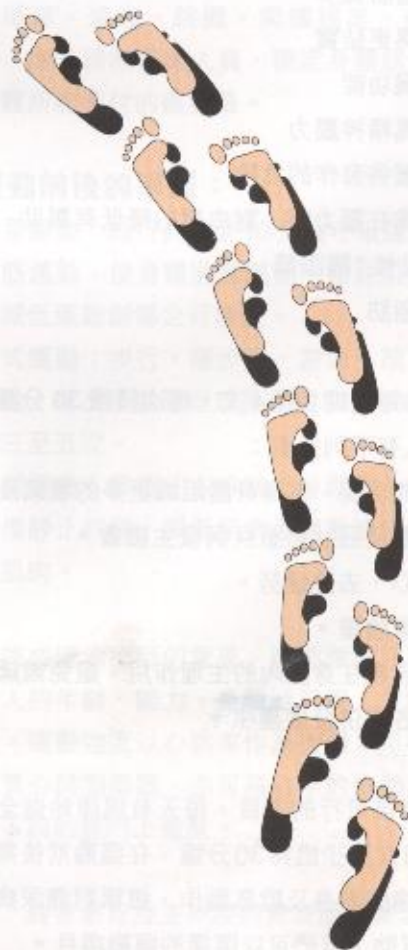
取得血糖及胰島素的平衡，  
改善您的健康及生活質素。

歡迎索取更多有關糖尿病資料  
請致電：2593 4853



Pharmacia & Upjohn  
法瑪西亞普強有限公司

香港灣仔告士打道138號  
聯合康島大廈18字樓  
電話：2598 4988  
圖文傳真：2598 6720







## 共鳴篇

### 8 糖尿病人運動須知

#### 屈銘紳

**世**界上有好幾百萬人受到糖尿病的影響，二型糖尿病的特徵是：胰島素作用受阻、腹部肥胖、高血脂、低“良”性膽固醇和無精打采。運動是維持身體功能最好的方法，同時也能促進胰島素的作用，使您的血糖更加穩定。

運動可經下述結果改善身體健康與舒暢

1. 體內脂肪漸漸減少
2. 使腹部脂肪減少
3. 身體變得更結實
4. 強化心臟功能
5. 協助放鬆精神壓力
6. 降低心臟病發作的危險
7. 特別是處在壓力時，對血壓的降低有幫助
8. 增加“良”性膽固醇
9. 降低血脂肪

經常地運動每星期3至4次，每次持續30分鐘，對糖尿病人有下列好處：

1. 增強心肺功能，供應身體組織更多的氧氣及減少高血壓及冠狀動脈疾病發生機會。
2. 鬆弛身心，去除疲勞。
3. 保持正常體重。
4. 促進胰島素在身體內的生理作用，避免或延緩糖尿病各種併發症產生。

選擇一項獨自可行的項目，每天有規律地做全身性運動，每次至少維持30分鐘，在運動前後需作5至10分鐘的熱身及歇息動作，這樣對糖尿病的控制很有幫助，我們可以選擇的運動項目。

1. 快步走路、慢跑、跳繩、爬樓梯。
2. 體操。
3. 舞蹈、太極拳、羽毛球、乒乓球、騎腳踏車。

糖尿病人應避免作劇烈運動，或與醫護人員商量是否適宜後才作選擇。

#### 防止低血糖症

當運動過度時要防範低血糖症，避免發生低血糖。

1. 運動前吃些糖類食物。由於有些運動需要較大的活動量，此時需要更多的葡萄糖量，特別是您想做超過30分鐘的運動時，事先應吃些小點心。跑步、疾走、打高爾夫球或想在游泳池內多游幾趟，都需要額外補充葡萄糖，您的醫生也會建議您這樣做的。
2. 降低您的胰島素劑量。例如您若每天早晚各打一次澄清型和混濁型混合的胰島素，則當您要在早上和晚上做運動時，應減少澄清型胰島素的劑量。反之，當您要在下午做運動時，則應降低混濁型胰島素的劑量。一般建議降4-6單位的胰島素。
3. 注射部位選用腹部，因為腹部是吸收最穩定的地方。
4. 測量血糖。運動對於不同的對象有不同的影響。運動前、運動後測量一下血糖，您將會發現運動對您的益處有多大。

#### 運動時要注意的事項

1. 選擇一項適合自己身體狀況的運動並持之以恆。
2. 若患有糖尿併發症，運動前可與醫生商量，作全面的健康檢查。
3. 認識運動、食物及藥物對血糖水平的影響。
4. 運動前後，作自我監察，認識血糖水平的變化。
5. 運動前後，作適當的熱身及保持呼吸均勻。
6. 隨身帶備糖果，以避免低血糖症。
7. 避免在異常天氣下進行劇烈運動。
8. 穿著適合鞋襪，以避免腳部受傷。



## 十個為甚麼要運動的理由

蕭成忠

**試**問問週遭的朋友，看看運動是否需要，他們一般都會給你一個標準的答案：「當然啦，有時間一定會去運動！」「有體力行嗎？」「沒有時間嘛！」和其他林林總總的借口，有定時做運動的，絕無僅有。

那麼，糖尿病人做運動究竟有何好處？列出十點運動的好處，和大家研究一下。

(一) 運動時，肌肉活動了，血液循環加快，肌肉使用血內的糖份增加。與此同時，身體對胰島素的運用也得到改善，血液裡的糖份便降下來，效果往往可以持續一段頗長時間，用來反映平均血糖值的糖化血紅素(HbA1C)可以下降1%至1.5%。

(二) 很多糖尿病人同時患上高血壓。定時運動有降血壓作用，減低對降血壓藥物的倚賴。

(三) 高血糖、高血脂和高血壓是引起糖尿病併症的三大因素。運動能減低血液內的三酸甘油酯，增加有益的高密度膽固醇，使血脂的質素得到改善。

(四) 眾所週知，運動是減肥的有效方法，其實，只要能夠成功地減省些少磅數，或甚至不讓體重增加下去，不論對身體健康或血糖控制，都有莫大裨益。有很多肥胖(或不太肥胖)的病人，經運動後，血糖有明顯的改善，用藥減少，有部份病人更可以完全免除了用藥物的需要。

(五) 運動時，心臟跳動加速，血液循環加快，胸肺量活動增加，持之以恆，心肺功能大有進步。

(六) 運動時身體各部份都一起合作活動起來。肌肉骨骼、眼、耳、手、腳、心、肺和整個神經系統，都要總動員活動起來。久而久之，人便靈活了，「fit」了。起動時，自如得多。對防止骨質疏鬆、跌倒和骨折幫助很大。

(七) 除了身體健康外，精神健康至為重要。運動的時候，身心一致，拋開煩憂，心靈得到休息和康復。生活會快樂一些，治療糖尿病的效果也更好。

(八) 已有糖尿病的，運動可以減慢病情的惡化。對於患有輕微葡萄糖耐量不足的人，運動可以減低患上糖尿病的機會。(病發率減低三至四成)。

(九) 信不信由你，有研究顯示，定期運動不單能改善你的病況前景，更有助於增加生存機會，益壽延年。

(十) 我找不到第十個理由了，你可以幫幫忙嗎？

## 糖尿病人運動備忘錄

王燕珊

運動的益處：

**適**當的運動可促進糖尿病人體內胰島素的作用，增加細胞對胰島素的敏感性，從而更有效地降低血糖，亦可減低血內膽固醇及三酸甘油脂的濃度；適當的運動，可增加心肺功能，增進身體組織對熱量的利用，保持正常的體重，避免或減低糖尿病各種併發症發生的可能。

運動備忘錄：

每個人對運動的反應都不同，所以應根據血糖測試結果和以往的運動經驗來調節。運動時應隨身攜帶方糖、糖果或餅乾等食物，以便發生低血糖時可立即以糖份補充。運動前要測試血糖，如血糖高於15度，便應立即停止做劇烈的運動，以免出現酮酸中毒。注射胰島素之患者，應避免注射胰島素在活動肢體，影響胰島素吸收，腹部是最理想的注射部位。血糖過低可能會在運動後數小時至24小時內出現，所以要留意低血糖反應。

運動的選擇

運動必須持之以恆，糖尿病患者可選擇一些可以單獨進行的帶氧運動，如：快步走路、緩步跑、踏單車、游泳、跳繩、爬樓梯等。在選擇運動前，應先請教醫護人員，確定身體狀況，以決定身體所能應付的運動量。

運動前後的準備：

熱身運動：施行約5至10分鐘呼吸運動，舒展及鬆筋運動，使身體適應運動，鬆弛肌肉及骨骼，以減低運動創傷之可能性。

正式運動：步行、緩步跑、游泳、踏單車等帶氧運動。每次運動最理想是持續30至60分鐘，每星期三至五次。

舒緩運動：重覆約5分鐘熱身運動，使身體慢慢回復靜止狀態，減低肌肉因運動造成的酸痛及鬆弛肌肉。

根據物理治療師的意見，運動應循序漸進，因應個人的年齡、能力、身體狀況等，逐漸增加運動量。運動強度以心跳率作為指標。可在體育店內購買心跳測量器，亦可將右手的食指及中指放於左手腕的脈門上量度。

註：病者患有自主神經病變或服食某類血壓藥，



可能引致影響心律，便不能以心跳率為準，只可以自我評估法作指標。

### 計算方法如下：

運動心跳率 = (220 減年齡) x 百分率

運動強度：	輕微	中度	劇烈
百分率：	少於 50%	50% 至 70%	多於 75%

例子：一位 50 歲男子要求中度的運動量，其心跳速率之計算為 (220 減 50) x 50%，即每分鐘 85 次

### 辛苦程度自我評估法：

0 級 沒甚麼	1 級 非常輕微	2 級 輕微	3 級 中量	4 級 強烈
------------	-------------	-----------	-----------	-----------

施行運動初期，運動量應維持 1 至 2 級，然後逐漸遞增至 3 至 4 級。

### 食物的調節：

過肥及接受口服降糖藥的糖尿病人，較少出現低血糖的情況，所以在運動前一般不用增加食物的份量，以期達到減肥的效果。至於注射胰島素的人士，需要在食物及胰島素劑量作出調整，以防低血糖的情況。

運動種類	運動前額外進食
輕微：如慢步行、打保齡	1 份醣質食物
中度：如慢游泳、踏單車、打太極、六通拳	2 份醣質食物
劇烈：如快游泳、打網球、跑步	3 份醣質食物

註：一份醣質即 2 片梳打餅或一杯脫脂奶。

### 足部護理：

足病診療師建議避免在高溫、極冷、煙霧過多的環境下進行運動，並且要選擇適合的鞋襪，以免腳部損傷，運動後必須檢查雙腳有否損傷。如患有血管或神經病變等併發症，病人便應在進行運動前，與醫生商量運動方式及作全面的身體檢查。

運動雖然有益，但運動量過多或過少，都會造成弄巧反拙。所以運動前要做好預備，如身體檢查、測量血糖，運動時注意身體反應，留心低血糖反應及心跳率，運動後要檢查雙腳；並按照醫護人員的指引，便能收事半功倍之效。

## 糖尿病人運動時飲食的調節

### 鍾素珊

**糖**尿病友可參與運動及競賽嗎？原來世界頂級運動員當中也有糖尿病患者，例如：網球好手 Billie Jean King。只要小心控制血糖，一樣可以投入訓練及在比賽中取得優異的成績。

患有糖尿病的健兒與其他運動員一樣要確保攝取充足的碳水化合物，尤其是複合性碳水化合物 (Complex Carbohydrates)。此外，水分的補充亦同樣重要。

### 一型糖尿病者運動時要注意下列幾點：

1. 進食飯餐與茶點的時間。
2. 胰島素藥物的高峰期與運動時間的配合。
3. 定時監察血糖及如何以血糖指數調整胰島素藥物。
4. 注意自己的運動量與血糖變化。
5. 預防血糖過低。

以下是糖尿病友進行不同運動的建議：

1. 短時間且高速的運動或極輕量的運動（例如：短跑、游泳少於 1500 米、步行 30 分鐘）  
如果血糖在 5.6 至 10.0 mmol/L 的範圍，就不需加以進食。  
如果血糖在 10 至 14 mmol/L 的範圍，而運動時間又少於一小時的話亦毋須額外進食碳水化合物食物。  
如果血糖高於 14 mmol/L，應驗尿酮，若尿酮出現就表示血糖控制得不好，需在改善後才開始運動。
2. 短時間的中度運動（例如：15 至 30 分鐘）  
運動前的一餐應在一至三小時前完成，分量視乎時間而定，並要含有複合性碳水化合物，例如麵包、麵、飯、餅乾等。如血糖水平在 5.6 至 10.0 mmol/L，又預料胰島素藥物在運動期間達到高峰便要在運動前 20 至 30 分鐘再進食 10 至 15 克的碳水化合物。如血糖水平高於 14 mmol/L 需延遲運動。運動後盡快吃 15-30 克的碳水化合物來預防血糖過低及促進恢復。





3. 持續超過 30 分鐘的中度至高強度運動  
運動前一至三小時內（如沒飯餐），起碼進食 30 克複合性碳水化合物食物。比賽前或運動前再飲用含 15 克容易吸收的碳水化合物，如：運動飲品（約 1 杯）。若運動持續超過一小時，就需在一小時起每 20 分鐘補充約 8 克碳水化合物，例如：半杯運動飲品。運動飲品約含 5-7% 碳水化合物（例如：佳得樂、寶礦力、益力加、勁力寶等）。

### 運動後的恢復

運動後約半小時內吃 1.0-1.5 克碳水化合物（以每公斤體重計算）。運動後的 60 分鐘再吃相同分量的碳水化合物即 1.0-1.5 克碳水化合物（以每公斤體重計算）。

糖尿病的健兒別只顧血糖水平及碳水化合物的攝取而疏忽了補充水份。所有人士均要在運動前 90 分鐘飲用 1-3 杯水份（確保在運動前有充足的水份）；運動中每 15-20 分鐘補充 1/2-1 杯水份（預防脫水）；運動後每減少 1 磅的體重就要補充 2 杯水（補充在運動時流失的水份）。

以上的建議只供參考，進行運動訓練前必須諮詢營養師，他會為你作出飲食的指引。



### 莫碧虹專科護士

**問**：我今年 60 歲，每天清早都有打六通拳的習慣，完畢後更聯同一班晨運友去飲早茶。自從上個月証實患有糖尿病後，每天早上又要驗血糖又要食藥，突然感到不知所措。一大清早不知如何處理一連串事情，更不知怎樣做才對自己的病有幫助。

答：其實晨運及飲早茶都是一般長者的早晨活動，患上糖尿病，只要作出適當的安排，仍然無礙生活上的習慣。早上起床後，首先進行血糖測試以了解身體血糖情況。如果血糖度數偏低（4-6mmol/L 之間），則需要進食少量澱粉質食物如一片方包或二至四塊梳打餅，方可作晨運。相反，血糖度數過高（超過 17mmol/L），則不宜作劇烈運動，因為會增加身體對胰島素之需求，使血糖持續上升。在一般情況下，可如常的在晨運後服食糖尿藥，約在十五至三十分鐘後便可進食早點，當然，你必須請教營養師如何在茶樓選擇適合的食物及份量呢！

此外，在運動時，除了穿著舒適的運動裝束及鞋襪外，更應帶備糖果、餅乾以及清水，以備不時之需。若遇上低血糖反應如出汗、發抖、手足無力、暈眩等情況，立即進食一至二粒糖果，然後再吃二至四塊梳打餅以應付低血糖反應。其實只要了解自己的身體情況，作出適當調節，患上糖尿病後的你，依然可以保持以往的生活習慣。

迴響信箱





## 問卷檔案

12

**很**多謝大家支持我們上一期刊出的「糖尿腳」問卷調查，我們總共回收了62份問卷。經綜合分析後，讓我們一同看看結果吧！

### 1. 性別

男	(31人) 50%
女	(31人) 50%

男女各有一半，這表明我們這份問卷並沒有任何性別偏差。

### 2. 年齡

21-40	(16人) 26%
41-55	(21人) 34%
56-75	(23人) 37%
75以上	(2人) 3%

在這六十二位糖尿病患者中，超過四分之一是四十歲以下，一方面表示青年人回應問卷的比率稍高，另一方面糖尿病亦有年青化的趨勢。

### 3. 患有糖尿病的歷史

<5年	(21人) 34%
6-10年	(21人) 34%
11-20年	(17人) 27%
>20年	(3人) 5%

超過三成的回覆者患有糖尿病超過十年，他們更加要注意自己有否患上糖尿病併發症，及早預防及治療。

### 4. 現接受的治療

不需要藥物治療	(10人) 16%
口服降血糖藥物	(34人) 55%
注射胰島素	(11人) 18%
口服降血糖藥物 + 注射胰島素	(7人) 11%

### 5. 覆診

私家醫生	(8人) 13%
衛生署普通科門診 (賽馬會)	(14人) 23%
醫院專科門診	(37人) 59%
自行購買成藥	(1人) 2%
中醫	(2人) 3%

根據覆診不同診所的比率，這六十二人正正反映了現時普遍市民使用糖尿病護理服務的比例。自行購買成藥，忽略檢查監察，直至併發症出現時才接受治療，便會後悔莫及。

中醫書亦有記載種種糖尿併發症。在監察併發症方面，亦有賴現代化驗方法，以保「望問聞切」之不足，除非你擁有一部準確的驗血糖機，定期殺手指，證明其療效，而且醫師有定期替你進行併發症檢查，否則你還要請教你的家庭醫生罷。

### 6. 現在或曾吸煙多過十年？

有	(6人) 10%
否	(56人) 90%

吸煙會令血管粥樣硬化，影響血液循環系統。如吸煙超過十年，大大增加了糖尿病人患缺血性「糖尿腳」的機會。

### 7. 有否因糖尿病導致其他併發症？

有	(16人) 26%
否	(31人) 50%
不知道	(15人) 24%

有超過四分之一的回覆者患有糖尿病併發症，這亦會增加了他們患「糖尿腳」的機會。亦有接近四分之一的人不知道自己是否有併發症，奉勸你們請教醫生，作詳細檢查，了解自己的身體狀況。

### 8. 你知否糖尿病會導致足部症變？

知	(58人) 94%
不知	(3人) 5%
無回答	(1人) 1%

### 9. 雙腳有否痺痛或麻木等異常感覺？

有	(20人) 32%
否	(41人) 66%
無回答	(1人) 2%

有三成的回覆者雙腳有痺痛或麻木等異常感覺，這顯示神經腺可能有退化現象。病人應留意自己的糖尿病控制，時常觀察雙腳及做好足部護理功夫，以免損傷。





10. 腳部皮膚會否出現爆裂現象或有雞眼厚皮？

是 (41人) 66%

否 (21人) 34%

若有 a) 你是否每天用溫水清洗患處

是 (19人) 46% 否 (22人) 54%

b) 你是否使用潤膚露滋潤乾膚

是 (22人) 54% 否 (14人) 46%

c) 利用自購的雞眼水/藥膏搽抹

是 (11人) 27% 否 (30人) 73%

d) 自行利用利器去除厚皮

是 (19人) 46% 否 (22人) 54%

雙腳有厚皮、雞眼不一定和糖尿病有直接關係，但糖尿病人要小心處理這些情況。這條問題反映了糖尿病人缺乏護理雙腳的常識，有46%的糖尿病人會利用利器去除厚皮及27%的人用雞眼水等含有水楊酸的藥物，這樣只會弄傷足部，使皮膚容易受到細菌感染。另一方面，只有差不多一半的人正確地用溫水清洗患處及利用潤膚露滋潤皮膚，減少不適。

11. 雙腳皮膚會否經常出現水泡，痕癢（俗稱香港腳）的現象？

是 (36人) 58%

否 (36人) 42%

「香港腳」是常見的足部問題。糖尿病人跟其他人一樣，如果要治癒「香港腳」，首先要注意個人衞保持雙腳乾爽，乾淨。鞋襪應保持乾淨。如有抗癬藥膏，應每天用一至二次，或請教你的醫生和足病診療師。

12. 有否曾經出現腳趾甲倒生？

是 (12人) 19%

否 (50人) 81%

腳趾甲倒生或殺甲通常由於剪趾甲不小心而引起。剪趾甲時不應修剪得太短，及不應把兩邊角位用剪刀剪圓，如有需要，可用趾甲挫挫圓趾甲。

13. 雙足腳型有否異常？

是 (5人) 8%

否 (57人) 82%

腳型異常不是常見足部毛病，但每個人的足部形狀也不一樣，所以不同的人士有不同的足部問題，如有問題，應找足病診療師或醫生診斷。

14. 難找到尺寸合適的鞋子？

是 (9人) 15%

否 (53人) 85%

每個人的鞋襪需求會因應個人的工作及生活需要而不同。但健康的鞋襪基本上要穿得舒適，鞋的尺吋要合適，不可過緊，亦不可太鬆。上一期刊出的「糖尿病人該如何正確地選鞋以防止腳患」中

的內容，正是針對這一點而設，希望那些難找到尺寸合適的鞋子的人，多加留意。如有問題，請詢問你的足部診療師。

15. 在家中經常脫腳步行？

是 (17人) 27%

否 (45人) 73%

在家中赤腳步行對一些糖尿病患者可能造成危險，尤其是那些足部感覺差的病人。所以最好在

家中穿拖鞋及保持家居清潔及安全。

16. 現在或曾經爛腳超過兩星期未癒？

是 (8人) 13%

否 (54人) 87%

如遇有爛腳超過兩星期，病人應及早約見醫生，不應自己胡亂使用成藥。

17. 部份下肢或足趾曾被切除？

是 (0人) 0%

否 (62人) 100%

18. 在兩年內，醫生有否檢查過你的雙足？

是 (34人) 55%

否 (28人) 45%

為方便醫生檢查雙足，穿容易鬆脫的鞋子去覆診，不失為一有效方法。

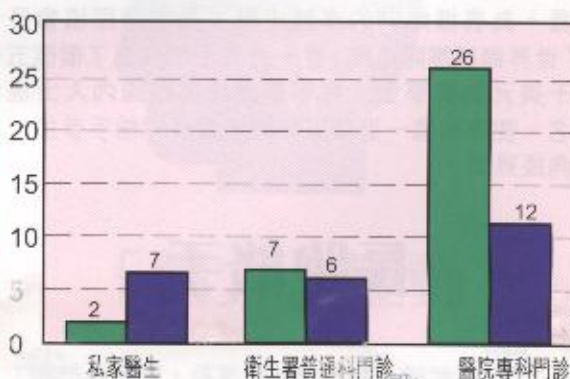
19. 醫務人員有否教導你有關護理腳部的常識？

是 (30人) 48%

否 (32人) 52%

醫務人員有否教導有關護理足部的常識

有  否



加強糖尿教育，與病人溝通是醫務人員一貫的宗旨，相信在不同機構的醫務人員，都會攜手合作，改善糖尿護理的服務。





## 前言

踏入資訊科技的年代，我們世界的距離越來越小。在香港雖然我們找不到患有糖尿病的職業運動員，從「美國糖尿協會」的電腦網頁中 ([www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)) 卻介紹了一個國際網絡組織：「國際糖尿病運動員協會」 ([www.diabetes-exercise.org/index2html](http://www.diabetes-exercise.org/index2html))，可讓有興趣的會員參加，內中亦找到了數位有代表性的運動員，給大家作借鏡。

## 網球雙妹嘜

糖尿病人也可成為傑出的運動員。來自美國的戴安娜與翠絲是一對姊妹，自從孩童年代已患有第一型糖尿病，需要每天注射三至四次胰島素來控制血糖。糖尿病不但沒有令她們沮喪，放棄運動，更使她們培養出服從紀律的性格及了解到健康的重要性。在父母的鼓勵下，她們從小便練習網球。由中學開始，她們便屢次獲得網球比賽殊榮，同時亦考獲體育學院獎學金，入讀美國十大著名大學之一。戴安娜於芝加哥西北大學及翠絲於愛諾華大學就讀。

在大學年代，她們亦陸續獲得聯校網球冠軍及學術上的獎學金。畢業後她們的職業亦離不開網球。現在出任「世界網球團隊組織」的高級行政人員。為表揚她們的卓越成就，美國糖尿協會及「世界網球團隊組織」在一九九七年成立了價值五千萬美元的獎學金，每年都邀請美國國內人士提名，使患有第一型糖尿病的年青網球能手參加，角逐殊榮。

## 長跑能手

「生活忙碌，抽不出時間運動。踏入中年後，體重逐漸增加，體力衰退，直到被診斷為糖尿病前的幾個星期，體重突然劇烈下降，甚至上一層樓梯也感氣喘。」李林的說話反映了不少糖尿病人的心聲。

李林居於美國維珍尼亞州，他三十八歲時患了第二型糖尿病，當時他體重超過二百磅，醫生提議他除注意飲食及接受藥物治療外，運動也是糖尿護理很重要的一環。在眾多運動中，他選擇了跑步。

「糖尿病人運動，是要循序漸進的。而且要持之以恆，一星期內最少運動五次，每次不少於二十分鐘，才能有效減去多餘的脂肪。最初我能夠做的，只是步行。當體重控制在二百磅以下，我才開始跑步。足足需要三個月時間，我才能一口氣跑足一英里。但是當成了習慣，便能夠跑得更輕快自由。」李林很自豪地說道。

經歷了幾年的訓練，李林已完成了六次的馬拉松賽跑。而且在他的影響下，他的太太亦與他一起跑步，大大增加了夫妻間的感情。他們正在籌備行山旅程，來慶祝他們三十年週年婚姻紀念。

患了糖尿病十年的李林回憶起這段人生路程，感慨地說：「患了糖尿病給我一個新的啟示，它完全改變了我的生活，使我活得更健康，更快樂，它亦改變了我對生命的看法，使我更享受生活。」

## 傾心吐意



## 運動與我

徐翠蓮

當我知道自己患上糖尿病時非常擔心病情會日漸惡化，除了依醫生指導定時食藥，依營養師指導均衡營養飲食，更希望學習運動治療以維持理想的體重，所以我便參加了廣華醫院的物理治療部為糖尿病人舉辦的自我運動班。這運動為期八星期，每星期約見物理治療師為我量度及記錄血壓、心跳率、身體脂肪含量、血糖含量、身體最大耗氧量、腰圍與坐圍比例及平均每日卡路里消耗。每天早上自我運動 10-20 分鐘，例如緩慢跑、行樓梯、太極拳等，並每星期比對記錄。這個運動計劃啟發我們對運動的見識，初時我都不習慣，要努力克服惰性，漸漸我養成定時做運動的習慣，經過八星期的測試血糖已經非常穩定，





並有下降的跡象。運動對糖尿病者有很多益處，可以增強心肺功能，減低高血壓、高血脂及各種併發症的機會。健體強身正是我們病人所須求。

## "戶樞不蠹"

貝子

**運**動對身體機能有甚麼關係？確保機能正常。人的身體跟一部機器無異，都由各種部件組裝而成；而大腦是統一指揮者，協調各種部件的運作。

運動首先是從血液、循環、呼吸系統得到強烈反應；血液增加，循環加速，呼吸暢達，藉以維持生命的各種器官的細胞，在生長、發展、代謝的過程中，都屬於健康的正常狀態。

於是，彼此休戚相關的其他器官，如消化、內分泌、排泄、神經和皮膚等系統，都因運動的促進而產生連鎖反應，使功能的發揮也十分健康。

例如，血液的暢通可以增強神經系統的敏感度，也可以防止血管系統的病變。相反，如果血液流通出現障礙，則使周圍組織供血不足，造成局部組織缺血而壞死，以致潰爛；同時，也使周圍組織的末梢神經發生感覺障礙，以致植物神經損害等等。這些正面和反面的不同表現，以人的足部反映得特別明顯：如果加強運動，則表現如前；如果忽視運動，則惡果像後者。

一個農人在山上操作，坎坷崎嶇，他的周身筋骨、脈絡，都獲得莫大的鍛煉，以至五臟六腑的不隨意肌也活血貫氣通竅。像這樣的內內外外的生理機能，沒有不是保持健康的；尤其是他們的足部，不僅健康，而且可經受意外的創傷。

運動跟飲食彼此有甚麼關係？共同制衡血糖。運動消耗了正常的能量，幫助了消化和營養的吸收，以維持和補充身體機能之所需。對於過量的飲食，運動又起着調節的作用，祇要運動量給予調整，便可把那部份過量飲食所提供的能量消耗掉，而不致聚積於血液尿液，產生高血糖以及其他併發症。

即使是身體衰弱，腸胃吸收能力不強，或者對於具有醫療意義的飲食，產生乏味之感，又或者由於某些飲食的誘因，致使血糖值產生波動，運動都能使食慾振作，增強腸胃吸收功能，以至調節血糖值的過高等狀況。

運動依靠飲食的支持，飲食有賴運動的調節，運動和飲食就是這樣彼此呼應，協調的相輔相成的關係，二者共同擔負著制衡血糖的使命。

運動要怎麼樣才能堅持下去？須懂得生命要義。如果能夠使運動堅持下去，必定是以明確了解以下兩個認識為前提的：

"生命在於運動。"這是法國學者伏爾泰的名句，一語道破了生命之所以存在的一條根本規律。憑此，我們可以說，沒有運動，也就沒有生命；或者是沒有運動，也就意味生命劃上休止符。

根據統計，絕大多數百歲以上的人瑞，都是堅持力所能及之工作的勞動者，而且幾乎都是居於偏遠的丘陵山區一帶的環境。就像前述的農人，活絡通關開竅，這樣經受運動考驗的人，生命力自然旺盛。

"流水不腐，戶樞不蠹"。這是我國的諺語，概括了生生不息，千百流轉的意義。

身體的任何細胞都處在不斷新陳代謝和吐故納新的變化過程。運動的持續進行，為身體的上述變化而進行的營養和氧氣的攝取，許多廢物和二氧化碳的排除，以及身體所有器官功能的協作，對於外界環境的適應，都是貢獻鉅大的。

對於運動，果能像江河一樣奔流，門戶樞紐一樣轉動，那麼身體便不會腐壞或讓"蠹蟲"入侵了。縱使患上一些頑疾，也能保持穩定而抵禦惡化的趨向的。



## 「腦力」運動

我們今期在「消渴茶館」增添了這一環節，讓大家除了運動四肢外，還可動動腦筋，嘗試解答以下八條問題，在十月廿日前將答案寄回香港中央郵政信箱732號或傳真至23669967，答案會在下一期刊出，請多多支持。



## 「腦力」運動

1. 年齡超過 75 歲的糖尿病患者是不適宜做運動的。  
a) 對                      b) 錯
2. 如果你正跟隨低卡路里減肥飲食計劃，你是不適宜做運動的。  
a) 對                      b) 錯
3. 運動是治療糖尿病其中的一環節。  
a) 對                      b) 錯
4. 只有劇烈運動才能幫助控制血糖。  
a) 對                      b) 錯
5. 運動前，必定要先吃些小點。  
a) 對                      b) 錯
6. 假若糖尿病的併發症已出現了，運動只會惡化病情。  
a) 對                      b) 錯
7. 假若你是依賴胰島素來控制血糖的糖尿病患者，當做運動時，最大可能會在運動期間出現低血糖症。  
a) 對                      b) 錯
8. 正餐後 1 至 2 小時之內做運動可以減少因運動而引致的低血糖症。  
a) 對                      b) 錯

## 糖尿病人在香港小組通告

下一期「消渴茶館」的主題是「兒童及青少年的糖尿病患者」，希望各位年青的糖尿病患者，將自己對患糖尿病的感受利用繪畫表達出來，寄回香港中央郵箱 732 號，「糖尿病人在香港」小組收，藉此互相交流，抒發心情。

至於家長們，亦歡迎投稿我們的「傾心吐意」，傳真到 23669967。



### 本會訊由以下公司聯合贊助印製

Bayer 拜耳公司  
Bristol-Myers Squibb (HK) Ltd.  
Eisai (HK) Co. Ltd.  
Eli Lilly Asia, Inc.  
Hoechst Marion Roussel  
LifeScan Hong Kong  
Merck Sharp & Dohme (Asia) Ltd.  
Novo Nordisk A/S  
Parke-Davis  
Pfizer Corporation  
Pharmacia & Upjohn Ltd.  
羅氏診斷(香港)有限公司  
SmithKline Beecham Limited  
Servier Hong Kong Ltd.



媽咪，醫生話要多做運動㗎！





**Hi!** 各位茶客，相信大家看過今期教育小組的文章，將更加認識到運動對糖尿控制的重要性，本組組員為使大家容易回應本身居住或工作地點及其他個人因素而能夠作適量運動，特別四出採訪坊間各非牟利機構在這方面所提供的服務，以供參考。此外在各醫管局轄下的醫療診所及衛生署轄下之門診亦有一些關於糖尿病人運動指引的小冊子供各病友參考。

1. 糖尿病人自我運動指引（醫院管理局物理治療統籌委員編制）
2. 運動與健康（衛生署中央健康教育組編制）
3. 糖尿病與運動（衛生署中央健康教育組、香港內分泌學會——糖尿病組合編）

坊間有提供各類運動課程的各有關機構：

## 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）

## 市政總署各區康樂體育及市容辦事處

電話 25642264（東區）  
28795622（灣仔區）  
28532566（中西區）  
25551268（南區）  
27110541（九龍城區）  
23436123（觀塘區）  
23289262（黃大仙區）  
29288188（旺角區）  
23860945（深水埗區）  
23021762（油尖區）

香港工友總會

2 9165



## 運動與健康





# 東華東院糖尿病人 運動樂小組

這個小組的前身名為東東步行組，成立於1996年，最初是在維多利亞公園進行每週2次的步行運動，但運作不久後，發覺由於天氣太熱，很多組員不適合在炎熱的天氣下進行運動，故不久即移師至室內舉行，在熱心的病友陳國英、蔡寶珍及社區復康網絡港島區辦事處的潘先生努力推動下，至令運作已超過2年，現時每逢星期二、四，上午9時至11時，在港華街室內運動場舉行。每次出席的人數均非常踴躍，他們首先會互相交流一下心得和介紹初來的病友給各組員認識，然後做一些熱身運動，或輕鬆的舞步，接著便是進行健體操及關節操，最後大家一起休息時又互相分享心得或心事，根據陳國英和蔡寶珍的分享，除了可齊集大家一起做運動，最大的好處是大家病友可互相鼓勵和支持，令大家的情緒都獲得舒緩，對控制糖尿病甚有幫助，很多病友都成為了好朋友，亦會加插各活動於聚會中（例如最近剛舉辦探戈舞班，大家都學得十分投入），並且最近更獲得市政局給予免費場地，她們兩位都歡迎住在東區的病友前來參加，大家可致電社區復康網絡港島區辦事處潘先生(25497744)。此外，在沙田區亦有類似之小組，名為甜心健行組，各病友可致電社區復康網絡各辦事處查詢。





## 糖尿服務壁報板

### 講座「一針見血」 —家居測試血糖

日期：一九九九年十月三十日（星期六）  
時間：下午二時至三時  
地點：銅鑼灣東院道 19 號  
東華東院眼科中心七樓演講室  
查詢電話：二一六二六 0 0 七 東華東院糖尿  
病中心

為提高市民對糖尿病、心臟病、腎病及老人科常見疾病的認識，廣華醫院「內科及老人科」4 個專科組別，定於 1999 年 11 月 6 日（星期六），聯合舉辦一健康教育活動——

### 關心健康嘉年華

用以推廣健康生活的觀念。

日期：1999 年 11 月 6 日（星期六）  
時間：下午 2:00-5:00  
地點：廣華醫院專科門診部  
對象：歡迎西九龍區的市民免費入場  
內容：免費身體檢查（量度身高、體重、體脂、血壓及血糖測試）、健康教育展板展覽及錄影帶播放（包括糖尿病、心臟病、腎病、老人科常見疾病）、及健康飲食講座  
詳情請參閱西九龍區醫院門診內張貼之海報  
電話查詢：2781 5266（廣華醫院糖尿教育服務中心）

日期：一九九九年十二月十一日（星期六）  
時間：下午二時半至五時  
內容：講座、足部護理用品攤位展覽、茶點  
地點：雅麗氏何妙齡那打素醫院專科門診大堂  
名額：150（先到先得）  
報名辦法：請親臨本院行政大樓 A 座地下健康資源中心登記及索取入場券  
查詢：健康資源中心  
26892062  
地址：大埔全安路 11 號