



消渴茶館

香港糖尿聯會會訊

2000年4月

第九期

目錄

編者的話

編者的話	1
會務及會員小組	2
茶客天地	2
有消息、好消息	2
天地茶情	4
兒童糖尿營	4
杯中情	5
茶食漫談	5
會所構思已成真	6
致歉與分享	6
聯會互聯網頁	7
糖尿病教育小組	8
共鳴篇	8
我是肥胖嗎?	8
過胖的壞處	8
神奇減肥方法	9
控制體重與糖尿病	10
「藍色藥丸」旋風	11
糖尿病新知	11
血糖測試手錶	11
糖尿病人在香港小組	12
問卷檔案	12
「心路歷程」	12
人物掠影	14
傾心吐意	15
生活小插曲	15
糖尿服務在香港小組	16
我是否肥胖? 邊個話我知!	16
美容減肥中心	17
有冇平D㗎?	17
健康減肥新計劃	18
特別極低卡路里餐	19
香港糖尿聯合會員申請表格	20

敬

告各位茶客，糖尿聯會已經有正式的會址了。這不但有助推展會務，亦方便與會員溝通。希望大家踴躍參與會址建設。會務及會員小組有詳細報導。「糖尿健步行」有甚麼需要致歉與分享？請在享用最佳「茶食」之「天地茶情」漫畫後細閱。雖然不是上市?.com，我想大家都有興趣上糖尿聯會的網址看看吧！

肥胖的糖尿病人中，有些不知道為甚麼要減肥，有些不知道怎樣減肥，也有些甚麼都知道，就是缺乏決心與毅力。真是「知」也難？「行」也難？糖尿病教育小組會先幫你解決「知」的問題。糖尿病人在香港小組給你帶來其他人的經驗，糖尿服務在香港小組告訴你社會上有甚麼支援服務，相信可解決「行」的問題。各年青糖尿病友、照顧他（她）們的家長和醫護人員都不容錯過今期的「心路歷程」。

近年有不少新藥面世，我們下期會以「糖尿藥物治療」為主題。大家對這主題有甚麼問題、意見，歡迎來信或電傳本館。回應茶客的要求，下期開始我們將開闢「糖尿食譜專欄」，共享茶食。

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

茶 客 天 地



有消息、好消息

幹事會簡報

曾文和

1. 新一屆的全年會員大會將於2000年6月11日下午2時至4時半於旺角亞皆老街醫管局總部演講廳舉行。詳情請留意通訊。
2. 繼去年糖尿健步行後，糖尿聯會又組隊參加渣打馬拉松十公里慈善籌款賽，隊員全部完成十公里賽事，共籌得 \$29,950。



3. 去年糖尿健步行感謝各方會友支持，初步估計共籌得約三十餘萬，詳情尚待核數師核實，鳴謝與致意將於下期刊登。
4. 經熱心人士鼎力支持贊助，糖尿聯會已於2月21日簽下承租尖沙咀赫德道1-3號利威大廈2樓，為期兩年以作為本會會址，希望為本會會員提供更全面的服務。謹藉此機會向各會員募捐所有辦公室所需設備及儀器。有興趣者請將意向傳真至 23472325。

謝謝支持！

作者：聯合醫院高級醫生
聯會秘書

茶 客 天 地



兒童糖尿營

兒童糖尿營是一個理想的學習與分享園地。在一個寒冷又充滿節日氣氛的聖誕節，約38位青少年糖尿病患者參加了在西貢北潭涌保良局戶外康樂中心舉行的宿營，以下是「雲尼」記者為大家摘錄的兩個營內片段：九條士多啤利百力滋及不“低”不相識



九條士多啤利百力滋的故事：



到了下午茶時間——四點鐘

好悶呀！我哋唔想食方飯！

買咗D好正嘅士多啤利百力滋比你哋試吓，邊個食？

嘩，好食
喇！我哋
食得咩？

唔得，甜喇！！

問唔中食，識得換算嘍食就得，
一份等於3條。

嘩，發達啦！我有30克，咪有9條。

6條加返2塊克力架，唔好食太多。

Daddy，原來我可以食士多啤利百力滋，仲有其他餅都可以換算食。……
真喇！你以後可以買比我食嘞！好開心呀！

不“低”不相識：

陌路相逢



血糖低呀！！

一定要升

給他糖吃。



患難見真情

「升翻晒啦，好嘢！！」



背景和陪襯，就是莫大的享受。同樣，配備相襯的茶食而喝茶，也是閒情逸趣的享受。

南國一帶的茶食，經過輾轉的變革，又廣為吸納扶桑和時髦的製作，搞出古靈精怪的名堂，漸漸失去了原始的風味。例如混合化學之元素，跟質精而清純的特性相背離。而這樣，又跟茶品不相合；如以茶食之味為上，則更奪去了喝茶的真諦了。

茶食之選，就是要跟茶品相匹配。我們的茶食，一開始便跟素有五穀並稱的稻、麥、黍、稷、菽結下不解之緣。菽者，即為豆類。豆類的製品，更是茶食之上選。

滴製的羅漢豆，特點是鹹而淡，淡而爽；用來送茶，很有清爽的口感的。砂爆的豆子，既無滷汁，又缺油質，是十足的乾品；但勝在其略帶硬脆的口感。如果說茶是軟性的飲食，那麼跟它相伴的這些全是硬性的茶食，一軟一硬，也正是深得陰柔和至剛契合之妙的。

而豆品茶食之上選，應首推刀功極細的乾絲。乾絲的烹調有二法：一則乾絲和肉絲同煮。好是好在，肉絲和乾絲互相滲透，乾絲含有肉汁的華香，肉絲又有豆子的清香，湯汁中筆素摻糅，乃精華之所在。一則乾絲和肉絲採蒸法，二者都保留了幼嫩而細滑的質感，湯汁是清之又清，口感則是暢順又溫潤了。兩種製法，捧到桌上時，配以細如幼絲嫩薑，賣相都有和諧、素雅之感；四時享用均合，要是三九寒天，熱氣騰騰地，一口熱茶，一口乾絲，而乾絲不奪茶之甘香，甘香又微帶乾絲之爽滑，真箇是“清”的享受。

大江南北沿岸，也非常流行滴乾、五香乾的茶食。值得特別一提的是，采石磯的乾子，其韌如韋，卻具彈性，由茶送到口中一嚼，“彈牙”之感油然而生——原已生津的感受，慢慢地又帶出甘而不膩的味覺了。

茶食之選，若要細數，則數之不盡。然，余之所愛在豆品，胖者尤應培養嗜喜豆品之習慣。

豆品蘊含豐富的蛋白質，而所帶卵磷脂(lecithin)成份，具有溶解脂肪，血管壁硬塊，清除膽固醇，防止血脂過高的功用。因此，有“素性 瘦肉”之美稱，實非過譽。



茶食漫談

兼談“素性 瘦肉”

胖人宜喝清茶，也宜搭配合適的茶食。
不具備茶食的喝清茶，祇要喝得其法，又有合適的

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

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
太古諾士利有限公司
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



會所構思已成真

全賴你我同心

聯會已租下尖沙咀赫德道 1-3 號，利威大廈 2 樓，面積 1700 多平方尺，將設可容納 40 多人的活動間、會議室、檢查室、廚藝室供會員使用，可望於五月中啟用。

現誠邀你加入義工行列，幫助推行聯會常務或雜務，例如：文書、電腦、聯絡等工作，亦歡迎你建議會址的用途及服務內容。

誠徵 你捐助金錢或辦公室設備及儀器，例如：電腦、電視機、錄影機、雪櫃、微波爐或電水壺等。以助建設辦公室及添置儀器。

請傳真 23472325 或寄香港中央郵箱 732 號



(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

糖尿健步行 WALK FOR DIABETES

糖尿健步行 致歉與分享

我想是次「糖尿健步行」可算是在各方鼎力支持下一項成功的活動，亦達到了推廣社會人士對糖尿患者的關注及籌募經費的目的，對全體工作人員來說，是次活動給予我們一個寶貴的經驗，可說是從每一個環節中「邊做邊學」。參予是次活動，相信最大的感受是與各義工們全情投入地工作，大家抱著做到最好的目標，眾志成城，齊向同一目標努力的精神和態度。相信有了這第一次經驗，我們日後再舉行類似活動時，在計劃及臨場安排上，定必更能盡善。例如在步行當天起步報到手續的安排可有改善，另外贊助捐款收據的設計及收發程序上所引起的混亂亦需要檢討，加以改善。如果你對糖尿健步行有甚麼其他意見或在捐款收據上出現問題，請傳真通知聯會或來函本會郵箱。

健步行籌委會

DIAMICRON[®]
gliclazide 2 TABLETS DAILY



*Global metabolic
and vascular treatment
of diabetes*

SERVIER HONG KONG LTD.
Room 1901, 19th Floor, The Lee Gardens,
33 Hysan Avenue, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: 2577 1922 Fax: 2890 5703

Further information
available upon request

<http://www.diabetes-hk.org/>

消渴茶館已上網

醣份知多少?

還有……自己搵

Diabetes Hongkong Discussion Board | REAL BROADCAST NETWORK (RealAudio Demo)



Diabetes Hongkong

最新消息

- [Disclaimer, Read First](#)
- [What is New](#)
- [A B C of Diabetes](#)
- [Diabetes Centers in HK](#)
- [How to Join and Subscribe](#)
- [Search Diabetes Information](#)

消渴茶館 (The quarterly newsletter of Diabetes Hongkong)

糖大夫信箱：有問有答

Diabetic Complications	Eye (1)
Dietitian's Advice	Obesity
	Glucose Monitoring
	Diabetes Diet (1) 糖尿病的饮食

Diabetes quiz (for professionals)

Diabetes Case Round
** new

Diabetes self-help management questionnaires (University of Maastricht, Netherlands, Holland)

Search Medline at NCBI/NLM
American Diabetes Association

Last Updated Monday, 17-May-99



(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

隆重介紹

全新·先進·易用
ADVANTAGE 優越 電子感應血糖儀
集合更多適合您的功能



- 全新! 配備AAA電池，方便及經濟實用
- 全新! 特大顯示屏，圖像清晰易明
- 全新! 插入試紙，血糖儀即自動開啟 (亦可用按鈕開啟)
- 全新! 記憶按鈕位於機身側面
- 全新! 機身線條優美，設計時尚
- 全新! 備有設計小巧，耐用的手提包

依然具備您所喜愛的功能

- 簡單易用的密碼牌自動校正
- 40秒結果顯示
- 100個測試結果連日期，自動記憶
- 儲存的血糖記錄可下載到電腦，方便分析血糖資料
- 機外滴血，毋須清洗



Diagnostics

羅氏診斷(香港)有限公司
新界葵涌興芳路223號
新都會廣場一座32樓
3206-3214室
電話：(852) 2481 3387
傳真：(852) 2418 0728



共鳴篇

我是肥胖嗎？

蕭成忠

不論你有沒有糖尿病，「肥胖」都令人感到十分困擾，我們日常真的花了不少時間心血來討論和處理它。

怎麼樣才算得上是肥胖呢？是一個見仁見智的問題，或是有甚麼標準的嗎？簡單地說，肥胖就是身體聚積脂肪過多。

- 一、如果你的體重比理想體重高出百分之二十，你就是肥胖了。
- 二、複雜一點，你可以用以下的方法計算：體重（公斤） \div 體高²（米），計算出體質指數（BMI）。指數若然超過二十五，已屬過胖，而若指數高出二十七，你是肥胖無疑了。
- 三、不過，未必所有肥胖的人，都有過高的體重或過高的體質指數。而且，若然他們生得一個瘦削的臉孔，又或穿著得宜，實在難以看得出肥胖來。真相只有他們自己知曉，最好的辦法是當我們洗澡前，站起來，側面照照鏡子，觀察「肚臍」的狀況，又或者準確一點，用尺子量度腰圍，有驚人發現也說不定。男的腰圍若然有30-31吋，女的28-29吋，請密切監察留意了，若然不幸男的大於34-36吋，女的達32-34吋，不要再欺騙自己了，你已是肥胖了。

四、當然亦可用科學化的辦法去驗出肥胖，比如利用脂肪測量機或電腦掃描去測度體內的脂肪量。其實診斷肥胖並不困難，而且多數人都有自知之明，要用上科學化的方法，未免小題大做一點了。

作者：東華東院糖尿病中心高級醫生

過胖的壞處

劉錦標

你的體重標準嗎？快快拿起計算機按一按，用以下程式計算理想體重：

$$\text{體質指數 (Body Mass Index: BMI)} = \text{體重 (公斤)} \div \text{身高 (米)} \div \text{身高 (米)}$$

一般來說，體質指數在20-25之間，屬於理想，如果超過25，已屬過胖。

過胖的壞處，多不勝數，而且有不少研究結果支持。首先，根據以往各國大小不同的普查研究及反覆論證，指出身體脂肪積聚（尤其是腹腔脂肪增加），或體重大大超過標準，均可使到「死亡率」增加1.6至3.3倍不等。過胖人士患上高血壓及高膽固醇症的情況，亦與死亡率有類似相關現象。

除此之外，過胖亦與各種慢性疾病扯上關係，過胖是患上高血壓和糖尿病的主因，根據一項外國的研究，有效地控制體重，可以使血壓高的病患者減少一半。至於過胖與糖尿病的關係，已是不爭的事實，其中一項研究數據指出，體重超出標準20公斤，患上糖尿病的機會便增加15倍。過胖、高血壓和糖尿病，皆為「心臟冠狀動脈栓塞」的主因。單是過胖，便使到患上「冠心病」的機會增加1.8至3.3倍。

過胖亦可使到肺部功能產生障礙，其中比較多人熟悉的，要算是過胖所引起的「睡眠窒息症」。該

病徵狀包括容易疲倦，無力，嗜睡；嚴重者可引致心力衰竭，甚至死亡。

除了上述所提及比較嚴重的肥胖相關疾病外，過胖也可引致膽石及膽囊發炎；過胖使身體負荷量增加，於是容易產生骨關節炎，皮膚皺褶皮炎，靜脈曲張及疝氣等等。

總括一句，過胖的壞處，多不勝數，均衡的飲食習慣及健康的生活方式，加上適量及持之以恆的運動習慣，才是處理及預防「過胖」的最佳辦法。

作者：北區醫院高級醫生

神奇減肥方法

陳艷婷

——型糖尿病患者，八成都是體重超出標準，研究指出假如他們體重減輕10磅，血糖及血脂的控制，都明顯地有所改善。

很多人都會問營養師：「怎樣才可以減輕10磅呢？」在大眾傳媒吹捧下，出現了五花八門的減肥方法，如減肥藥及減肥餐，究竟它們是否有效呢？現在為大家分析一下。

(一) 減肥藥

大部份人有一個誤解，以為吃了減肥藥，就無需運動和節食，便可以減磅。其實，服食減肥藥是治標不治本的減肥策略，世上那有不勞而獲的事，如果沒有控制飲食和定時做運動，一旦停止服用減肥藥，體重便會打回原形。

市面上林林總總的減肥藥，不但價錢昂貴，而且副作用亦都不少。例如服用輕瀉劑，會使腸道運作失調，影響營養吸收及出現脫水現象。服用食慾抑制劑，可能會出現肚瀉、頭痛、高血壓、甚至暈倒等情況。如服用利尿劑，會干擾體內水份及電解質的平衡，可能會出現脫水、血壓低及心臟病等問題，有些纖維丸，在缺乏水份補充的情況下，可導致腸道阻塞，服用劑量過多會影響維他命及礦物質的吸收，最終導致營養不良。

所以，服用減肥藥並不是一種可靠的方法，如要

服用，一定要有醫生處方，方可服用。

(二) 減肥餐

大多數肥胖人士對於減肥都比較急進，他們希望一星期最好能減十磅或以上。坊間便流傳一些「三日減十磅減肥餐」、「七日減十五磅的椰菜湯餐」、「生果減肥餐」、「奶粉減肥餐」及「極低卡路里減肥餐」等神奇餐單。這些餐單除了單調乏味之外，十居其九都是營養不均衡，長期食用這些神奇餐，最終會導致營養不良，甚至危及生命。

「三天減肥餐」，含過低的碳水化合物，過高的飽和脂肪，同時缺乏維他命及礦物質。碳水化合物，是能量的主要來源，吸收過少碳水化合物，會出現軟弱無力、飢餓、精神不能集中，嚴重者更會導致休克。而過高的飽和脂肪，使血管內膽固醇聚積，增加心血管病變機會。

「椰菜湯餐」，同樣含過低的碳水化合物；飲用大量的菜湯，會導致肚脹、噁心、食慾不振等。

以生果或奶粉代替正餐減肥，不吃其他食物，會令身體得不到均衡營養，影響身體的正常運作，最常見的營養問題，莫過於缺乏鐵質、維他命B12、鈣質，從而引起貧血和骨質疏鬆症等問題。

這些「神奇餐單」，大多含過低的碳水化合物，影響日常活動，出現軟弱無力；而茶及咖啡的利尿作用，使身體水份排出增多，雖然會帶來短暫的「減磅」效果，但亦非長遠之計。要知道肥胖的成因是由於熱量吸收過多，脂肪積聚於體內，因此，成功的減肥指身體的脂肪減少，而不是排出水份來減磅。

要減去一公斤的脂肪，就需要減少或消耗七千卡路里。健康及正確的減肥方法，是以每天少吃或額外消耗五百卡路里熱量為目的，一星期就能夠減輕一磅，而且體重也不易再度上升。

正確的減肥方法，包括遵守均衡飲食原則（飲食金字塔），改善飲食及生活習慣，從「少吃，多運動」著手，持之以恆，就會收到健康減肥的效果。

作者：註冊營養師

控制體重與糖尿病

吳嘉朝

現代人對體重相當重視，過份肥胖，除了影響體態之外，對健康亦構成威脅。過份肥胖和多種慢性疾病都扯上關係，包括高血壓、心臟病，及中風等，過份肥胖亦增加患上二型糖尿病的機會，對這些糖尿病人來說，控制體重是處理病情的重要一環。

現代審美標準都認為纖瘦是美的表現，相反肥胖往往給人負面的看法，一些研究顯示社會對肥胖的人存有歧視及偏見，將他們形容為懶惰及愚蠢，在工作及社交方面都受到不公平的對待。然而，肥胖的人未必一定生活得不開心，要視乎其他因素如年齡、性別及社會階級等，再者，他們對自己外觀的接受程度亦有一定影響。

不同時代的研究對過份肥胖或超重的成因都有不同學說，近代研究一般認為多個因素可導致肥胖。如果社會上流行的食物都含高脂肪量，一般人進食到這類食品的機會亦相對提高，增加肥胖的可能，另外，生活節奏緊張，人們缺少運動，使過多的脂肪聚積體內，都是導致肥胖的原因。在個人層面上，生理因素及行為習慣亦影響體重，每個人的遺傳因子為體重大致上設定範圍，換言之，有些人天生比較重，而有些比較輕，而每個人的新陳代謝率亦不同，新陳代謝比較慢的人消耗較少能量，容易聚積剩餘的能量，有些人有較多的脂肪細胞，肥胖的情況便較易出現。飲食習慣也是重要因素，偏向進食高卡路里或高脂肪的食物而又缺乏運動便增加超重的可能。除以上原因外，生活經歷也可能助長肥胖的出現，例如當生活壓力太大而沒有適當的應付方法，食物便可能成為宣洩情緒的對象，又或者當均衡的身段得不到別人的認同，便不注重體型的變化。以上種種條件，都是過份肥胖或超重的原因。

對糖尿病人來說，控制體重是處理病情的重要環節，要妥善控制體重，便要從幾方面著手，包括改變生活模式，定期運動，糾正對體重的錯誤觀念，改善人際關係及正確的營養知識。

控制體重不應該被視為短期的減肥計劃，應該把它視為長期的目標，保持一個合理的體重水平，

合理的體重要視乎個人條件，例如生理因素、生活節奏及可接觸到的食物，而要長期維持合理的水平，必須從生活模式入手，改變進食的習慣，定下運動時間表，發掘個人興趣及建立支持網絡來抗衡助長超重的因素，而且，不應單憑磅數的增減來決定成敗，應該注意能否保持這些有利於保持適當體重的行為習慣及生活模式。

運動是保持體重不可少的一環，恒常的運動帶來身心的益處，幫助除去多餘的脂肪及提高新陳代謝率，另一方面，運動過後往往給人精神煥發的感覺，是舒緩壓力的良方。有些人只視運動為建立美好身段的手法，其實，我們應該確切認識它對身體健康的益處。

很多人都定下一個磅數作為減肥目標，但這樣做未必對維持體重有幫助，甚至帶來心理負擔，假設一個人為自己定下減去30磅的目標，經過一連串的努力而減去10磅，但仍覺得相距目標太遠而感到灰心失望，中途放棄，抹殺已達到的成果，實在多麼可惜。所以對控制體重應該有合理的期望，要知道這是個長期計劃，而且身體的變化未必如我們想像的容易掌握，只看重磅數的變化而忽略更重要在生活模式和習慣上的改變，只會為自己添上不必要的心理壓力。

過份肥胖除了是個人問題，很多時與身邊的人有關連，例如病人的飲食習慣和運動時間表可以影家庭的日常生活，另外，朋友及家人若能採取關心和接納的態度，對肥胖的人是很大的支持，相反，如果身邊的人抱著懷疑及不認同的態度，只會打擊肥胖的人控制體重的信心。過份肥胖亦可能對婚姻關係做成障礙，成為婚姻決裂的借口，使另一方疏離伴侶。所以解決人際關係的困擾對控制體重有正面的作用。

當然，我們必須對食物的營養成份有足夠認識，避免吸取過量的脂肪，因應個人的能量消耗程度，選擇食物，攝取適中的卡路里，以免多餘的能量轉化為脂肪聚積於體內，要注重均衡飲食，不可養成偏食的習慣。

有效控制體重對處理糖尿病有重大幫助，維持合理的體重水平必須從以上多方面入手，要緊記控制體重是個長期目標，不要錯誤理解為短線的減肥計劃，持之以恆必定對糖尿病的處理有正面的效果。

作者：東區尤德夫人醫院臨床心理學家



「藍色藥丸」旋風

趙康強

繼 98年藍色藥丸「偉哥」面世後，99年又有一隻在市場上引起廣泛報導的藍色膠囊「賽可尼」(Orlistat; Xenical[®])誕生。Orlistat是一種脂肪酶抑制劑，它和市場上其他的減肥藥不同之處在於不是靠刺激大腦以減低食慾，其主要作用是在腸道中抑制脂肪酶分解脂肪，使吃下去的脂肪有30%未經消化而排出體外，因此身體不能利用此等脂肪作為能源及轉化成脂肪組織，達到減輕體重的目的。

由於Orlistat並非作用於腦部，所以對食慾沒有影響。其主要副作用局限於胃腸道中，包括軟便、油性大便、急於排便或排便次數增加、大腸氣脹、腹痛、噁心及嘔吐等。此外，由於Orlistat的抑制脂肪分解吸收的作用，脂溶性維他命(A、D、E等)的吸收亦受干擾，使身體缺乏此等維他命。故此在服用Orlistat超過兩個月時，則需要補充脂溶性維他命及維持均衡飲食。

根據臨床實驗報告服食Orlistat後，服用者的體重會受控制減輕，糖尿病患者可因此而得益，故服用Orlistat的糖尿病患者可能要調節口服降血糖藥或胰島素的劑量。

總而言之，Orlistat能在不影響正常飲食下幫助肥胖症患者控制減輕體重，對於想享受美食而又要控制體重的人確是佳音。但由於Orlistat會引起一些令胃腸道不適或引起令人尷尬的副作用，而且對身體維他命的平衡亦有影響，故此在服食前應請教醫生或藥劑師，以了解更多資料，而且更要配合飲食均衡，才能有效地控制體重。

參考資料：

The Medical Letter Vol. 41 (issue 1055)

<http://webtest/mdxcgi/cndisp.exe>

<http://www.rxlist.com/cpi/generic/orlistat-cp.htm>

作者：聯合醫院藥劑師

糖尿病 新知

血糖測試手錶

Gluco-Watch

王燕珊

糖 尿病人需要定時監察血糖水平，以調節食物、運動量及藥物劑量。對於時常要殺手指的病人來說，一種無痛而輕便血糖測試手錶——Gluco-Watch的面世，絕對是一大喜訊。

原理：

血糖測試手錶的外形和體積與腕錶相若，腕錶底部裝有一枚膠質感應器，每二十分鐘便會自動以微弱電流，感應皮膚細胞分泌的液體，來分析糖份水平。膠質感應器需要十二小更換一次。血糖測試手錶亦可連接電腦，統計及分析整天的血糖水平，這樣就能了解自己的血糖走勢，對於控制糖尿病更易掌握。

優點：

糖尿病人可以免卻皮肉之苦，不用忍受殺手指所帶來的痛楚。若血糖出現過高或過低時，儀器亦會發出響鈴警告，病人可及早察覺，從而更快捷有效地作出處理。

限制：

人體的溫度直接影響感應器的操作，所以體溫太高或太低時都會影響手錶的準確性。另外，皮膚表面的汗水亦可影響血糖測試結果，因為汗水太多會干擾儀器對血糖的量度。皮膚敏感的病人亦要小心，因為錶帶要緊貼皮膚才能正常操作，所以有機會出現皮膚敏感。

血糖測試手錶在美國已被批准出售，但多是在醫院或糖尿病中心內作為輔助監察之用。至於能否取代傳統殺手指的方法，還需要時間去改良及更深入的研究。現時它的售價約為二百五十美元(港幣一千九百五十元)，感應器每枚四美元(港幣三十一元)，暫時香港未有此手錶出售。

作者：東華東院糖尿病科護士

問卷檔案

「心路歷程」

陳國榮

「糖尿病人在香港小組」為探討青少年糖尿病患者的「心路歷程」，在上一期刊出了問卷。很多謝各方友好支持，共有二十一人回應，表達他們對從小患有糖尿病的感受，讓大家分享一下。

在回收的問卷中，女性佔多數，共有9位男士，12位女士。平均年齡是19.5歲，最年輕為3歲。他們平均由7歲起開始有糖尿病，有2位更加由出世起便患有糖尿病。所有病患者都是在專科門診覆診的。

當中有16人自行注射胰島素，5人由父母替他們注射。最早由8歲起便開始自行注射。有9人在11歲前開始。似乎自行殺手指檢查血糖比注射胰島素容易，有18人可自行檢查血糖，而有3位較年少的小朋友 (< 5歲) 需要由父母施行。

過半數 (52.4%，11人) 是常常如實記錄血糖，三分之一 (33%，7人) 多數如實記錄，但亦有14.3% (3人) 只是有時如實記錄血糖的度數。如實的記錄是醫生調校胰島素份量重要的根據，自行改寫記錄只是一種自欺欺人的行為，對大家百害而無一利。

青少年活動頻密，偶一不慎，便會忘記注射胰島素。在回收的問卷中，有1人居然多數忘記注射胰島素，有14.3% (3人) 有時忘記，38% (8人) 很少忘記，而大部份 42.8% (9人) 從來沒有忘記。要知道第一型糖尿病患者是依賴胰島素注射的。萬一忘記注射胰島素，除了血糖不受控制而

大幅標升外，還有酮酸中毒的可能性。現在利用筆針注射胰島素已很方便，可隨身攜帶。我們應養成習慣，定時注射胰島素。

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

BLOOD GLUCOSE CONTROL 控制血糖 BLOOD GLUCOSE CONTROL 控制血糖 BLOOD GLUCOSE CONTROL 控制血糖 BLOOD GLUCOSE CONTROL 控制血糖 BLOOD GLUCOSE CONTROL 控制血糖 BLOOD GLUCOSE CONTROL 控制血糖 BLOOD GLUCOSE CONTROL 控制血糖 BLOOD GLUCOSE CONTROL 控制血糖 BLOOD GLUCOSE CONTROL 控制血糖 BLOOD GLUCOSE CONTROL 控制血糖

全新的降糖藥物

若你想
更有效控制
你的
餐後血糖
知道最
新的口服降糖藥物
有一般正常
愉快的生活
請向你的醫生查詢

良好的監測
GLUCOMETER ELITE®
血糖測針儀
需血量
少
牌子 X : 30 微升
牌子 Y : 10 微升
Glucometer Elite
只需 3 微升

平穩的血糖控制

Bayer China Co., Ltd.
19/F, Conoco Center,
25 Yee Hong Street.

Bayer Diagnostics
M1, Hong Kong Diagnostic Building,
300 Cheung Chee Moon Road.

Bayer

我們為控制血糖而調校胰島素，是無可厚非的。但醫務人員間中也會發覺有些病患者喜歡自我調校胰島素，令血糖如過山車似的忽高忽低，作為滿足自我操縱的心理，或引人注意關心。可是，這樣只會令健康受損，嚴重的會引致昏迷，腦部受損。所以我們應警惕自己，千萬要避免有這種心理。在回收的問卷中，有57%（12人）很少或從來沒有除控制血糖外而調校胰島素，但也有33.3%（7人）有時會有這種行為，更有9.5%（2人）選擇「多數」那項。

自小患有糖尿病，或多或少都會有擔心惶恐的時候，但我們應盡量控制負面的情緒，提昇積極正面的想法，有助我們面對糖尿病。在回收的問卷中，有2人（9.5%）從來沒有擔心併發症或血糖過低，亦有4人常常擔心併發症出現。差不多60%的人選擇有時或很少，而20%的人選擇多數。

超過五成（52.4%，11人）從來沒有因糖尿病感覺到無助放棄或緊張失眠。有25%的人常常視血糖控制為一項挑戰，積極面對。接近四成的人有時有這種積極想法，比起有時感覺到無助放棄，或失眠的人數，多出兩倍。有67%（14人）的青年糖尿病患者會覺得生活不比別人快樂，有28.6%（6人）從來沒有這種感覺。而接近九成的人覺得糖尿病令他們生活更有規律、更檢點。

超過一半的青少年朋友（52.4%，11人）多數或常常擔心會遺傳糖尿病給下一代，更有4人（19%）因而不會有下一代，15人（71.4%）不知道將來的計劃，只有2人（9.5%）肯放膽決定會有下一代。其實，假設你的另一半是正常的话，第一型糖尿病患者（胰島素依賴型）只有1-2%遺傳機會率。反而，第二型糖尿病患者（非胰島素依賴型）有10-15%機會有患糖尿病的下一代。其次，比較罕見的有家族史遺傳性的青年第二型糖尿病患者（MODY），則有50%機會遺傳給下一代。

至於糖尿病對你生活小節的影響，一般回應中，食零食及去旅行會被糖尿病影響得最嚴重，有52.4%（11人）選擇(4)或(5)。而結交朋友、學業成績及找工機會，相對的影響較少，有47.6%（10人）選(0)或(1)。

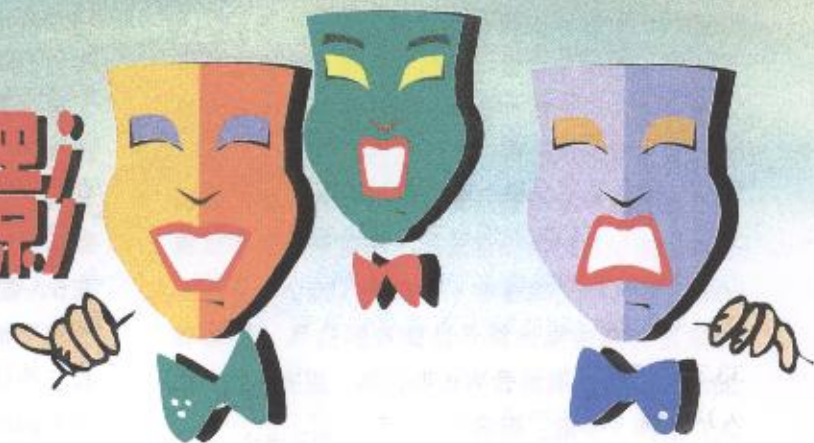
14.3%（3人）覺得糖尿病令他們感覺要倚靠父母，不能獨立。47.6%（10人）則持否定的態度。大部份青少年糖尿病患者（76.2%，16人）感覺與家人的關係更親切，有23.8%（5人）選擇「不知道」。當結識異性朋友時，38%（8人）會刻意隱瞞自己患有糖尿病，相反亦有8人選擇不會，有5人選擇「不知道」。我們了解到糖尿病患者有時因恐怕失去一段感情或關係時，難以坦誠表白自己患病。但到某一階段時，亦應坦誠相告，若對方因此而終止與你來往，這正好給你一個很好的機會，看清楚你在對方心裡的位置，正所謂「塞翁失馬，焉知非福」呢！

總括來說，雖然這次調查回應人數並不多，但亦能令我們對年青糖尿病患者的心理狀況及關心的問題，略知一二，有助我們醫務人員能針對問題，加以幫助。

作者：伊利沙伯醫院
內科高級醫生



人物掠影



個案一：

姍姍現年36歲，回想起孩童時代，父母常掛在口邊：「吃得就是福」。傳統的思想就是將「肥」和「福氣」拉上關係，在父母的鼓勵下，她很容易便達到200磅了。可惜一年前，她得知自己患上糖尿病，便跟從醫生的吩咐，積極減肥，除進食低熱量的糖尿餐外，她還每星期運動五天，最少運動半小時，搭巴士時又故意提早兩個站下車，增加步行的機會。加上服用雙胍類降糖藥(metformin)，現在她已成功減了二十磅，保持著現在的體重了。



個案二：

每天繁忙的工作中，陳醫生偶爾也會遇到一些難忘的病人。有一天，一位二十來歲的年輕女士，因為心跳、手顫入院，當查問病歷時，得知她感覺自己肥胖，到藥房買成藥減肥，體重還未下跌便感覺不適。陳醫生亦循例替她抽血檢驗，果然不出所料，血液化驗結果證實她有輕微甲亢（甲狀腺分泌過多）。後來在她帶來的成藥中，亦能找到甲狀腺素的成份。原來十多年前，醫學界曾經利用甲狀腺素增加新陳代謝，從而達致減肥的效果。但是其副作用包括引致心律不齊及骨質疏

鬆等嚴重的病症，所以後來醫療界亦放棄利用它來減肥了。



個案三：

一隻最近出品的減肥藥，在坊間頗為流行。有一位病人經常服用，有一天她到外地公幹，匆忙之中，吃了碗叉鵝飯便上機。在機上，她一直肚子不適，一不留神，一個咳嗽令她按捺不住，瀉了一些含油質的大便出來，十分尷尬。原來那隻減肥藥減少脂肪的吸收，進食那藥也要同時減少進食高脂肪的食物，否則，食物裡的脂肪不被吸收，成為輕瀉劑，將大便也變成流質了。





傾心吐意

徐詩喜

你們好，我係伊利沙伯醫院糖尿病人互助小組其中一個，我很高興參加了由你們和其他醫院，例如：瑪麗醫院、聯合醫院和伊利沙伯醫院合辦的宿營，我在這個聖誕覺得很開心，在這個宿營之中認識許多不同醫院的朋友，這個營裡給我許多不同知識，例如：一塊餅、麵包、飯有多少糖質。在這個宿營中，我和不同醫院的朋友同住營舍，她們在不同醫院，但有一個朋友是同我一間

醫院，當天，我和那些朋友一起玩，當我看見她們打針時，我覺得自己很幸運；不需要打針。

這個營給我印象最深是在十二月二十六日星期日晚上集體遊戲 E.Y.T. 和星期一早上的野外定向，因為這兩個都是集體遊戲，所以很好玩，晚上在營舍外，看見天上有很多星星，它們很光亮的，希望下次會再有機會參加這個聖誕宿營。

伊利沙伯醫院糖盼樂會



哈哈魔鏡、魔鏡，我係咪過咗年後，身材 fit 咗，又靚咗，你老老實實話我知……





「肥胖」是一個令大部份女士都聞風膽喪的名詞，引致很多婦女對坊間各種「減肥秘方」都趨之若鶩。近十年來，各種美容或健美中心的成立如雨後春筍，光顧這些中心的人亦與日俱增，而相當部份的人主要目的是為了減肥，其實在醫學上，肥胖是有正式的定義（體重指數超過 25 千克/米² 為之超重，超過 30 千克/米² 則界定為肥胖），主要因為此類人士容易患有高血壓、糖尿病、心臟病或睡眠窒息症等高危疾病，但一般人士則專注於肥胖所帶來的儀容問題，很多其實未必符合肥胖的定義，亦有部份人士減肥過度而危害健康。本期糖尿服務在香港特別介紹坊間有甚麼社區的資源可以令大家首先對自己的體重情況有正確的了解，然後會剖析時下一些美容/健美中心的減肥方法和效用以及大家選擇這些中心時需要考慮的問題，以保障所付出的金錢和時間是物有所值，最後我們亦有 2 篇專訪介紹醫管局轄下其中 2 間醫院為肥胖人士所提供之服務。

我是否肥胖？ 邊個話我知！

1. 如果你是一個糖尿病人，最簡單就是覆診時請問你的醫生、營養師或糖尿科護士。
2. 如果你喜歡再深入了解，我哋介紹你數個好去處：
 - a. 醫管局健康資訊天地 (Infoworld)
地址：九龍亞皆老街 147B 醫院管理局大樓地下
設備：展覽廳、圖書館、透過文字、圖片及電腦遊戲介紹肥胖的常識

開放時間：星期一至星期五：
上午 9 時半至下午 6 時
星期六：
上午 9 時半至下午 4 時半

查詢電話：23007733
web site: www.ha.org.hk

b. 醫管局營養資訊中心（消渴茶館第 4 期亦有詳盡介紹）

地址：灣仔皇后大道東 284 號鄧志昂專科診所 4 字樓

設備：資訊閱覽室、展覽角及 24 小時電話熱線及傳真服務（可留言諮詢，有營養師或專人解答問題）

開放時間：星期一至星期五：
上午 9 時半至中午 12 時半
下午 1 時半至 4 時半
星期六：
上午 9 時半至下午 12 時半

24 小時熱線電話：28335220

c. 衛生教育展覽及資料中心

地址：尖沙咀九龍公園 S4 座清真寺側

設備：有展覽廳及量度脂肪儀器，有專人在場解答問題，亦附設其他身體檢查，例如聽覺測試、血壓及脈膊等等

開放時間：星期一休館
星期二至星期六：
上午 10 時至下午 6 時
（五時半停止入場）
星期日：
下午 1 時至 9 時
公眾假期休館

查詢電話：23779689

3. 如果想安坐家中的話，可有以下途徑

- a. 網址：www.medicine.org.hk
內裡有營養學會及營養師學會的網頁，有各種關於肥胖的資料可供閱覽，亦有問卷部份供閱覽者作自我評估。
- b. 書本：有一系列由專業機構（例如瑪麗醫院）或營養師所編著的書籍，例如：纖計劃、兒童 FIT 計劃、健康飲食新趨勢、營養師談營養飲食等。

美容減肥中心

——有乜好介紹？

美容健美中心各種的減肥計劃，大多都強調一些高科技的儀器，例如利用電流、冷溫度、熱溫度、超聲波、按摩震動、推脂或真空消脂機等等，其實這些高科技儀器對於減肥的效用是沒有確實的醫學／科學證據的（請參閱選擇月刊第278期——99年12月15日）。它們其實最大的作用是令到消費者覺得所付出的大量金錢物有所值，其實多數人可在這些減肥計劃中減輕體重，最主要原因還是他們增加了運動量及減少了進食高卡路里的食物，令到每日吸收的熱量少於消耗的熱量，因而引致脂肪燃燒，另一原因則是因為身上水份的減少而引致體重下降，故此當各位選擇這些中心時，我們建議大家詳細考慮以下因素：

1. 消費預算——要了解收費形式（特別是否屬預繳式）以及費用所包括的服務範圍，（選擇月刊第278期有各種真實個案的描述，揭露不良的收費方式）建議大家先試一些不須繳交昂貴入會費及只收一個月或更少費用的中心，認為此中心適合自己才繼續。

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、

張秀祥醫生、徐業成醫生、蕭素明姑娘

國際糖尿聯會代表：

郭克倫教授、盧忠啟教授

2. 質素——要仔細查詢所謂專業人員的資歷，了解中心提供減肥課程的細節及是否有誇大其功效或減肥速度，例如標榜一星期可減去10磅，大多數是言過其實，要小心考慮（一般比較安全及實在的減肥速度為一星期一千克即2.2磅）。

3. 方便程度——地點是否鄰近居住或上班地點，交通網絡的方便程度，另外使用時間的限制亦非常重要，因為這些因素會影響你的使用率。

有冇平D嘍？

康樂及文化事務署每月均在各區舉辦多項健體訓練，由專業人員指導健身的方法及儀器的正確使用，課程後經評核可獲發健體金咭，日後可自行使用該局轄下的健體中心，現時費用為每小時\$17，查詢查話：

東區	25642264
灣仔區	28795622
中西區	28532566
南區	2555 1268
九龍城區	27110541
觀塘區	23436123
黃大仙區	23289262
深水埗區	23860945
油尖區	23021762
旺角區	29288188

本會訊由以下公司聯合贊助印製

Abbott Diagnostics
Adventis Pharma Limited
Bayer Diagnostic Limited
Eli Lilly Asia, Inc.
LifeScan Hong KONG
Novo Nordisk A/S
Parke-Davis
Pharmacia & Upjohn Ltd
Pifizer Corporaton
Roche Diagnostic (HK) Ltd
Roche Hong Kong Limited
Servier Hong Kong Ltd
SmithKline Beecham Limited
Zuellig Pharma Hong Kong

東區營養部—— 健康減肥新計劃

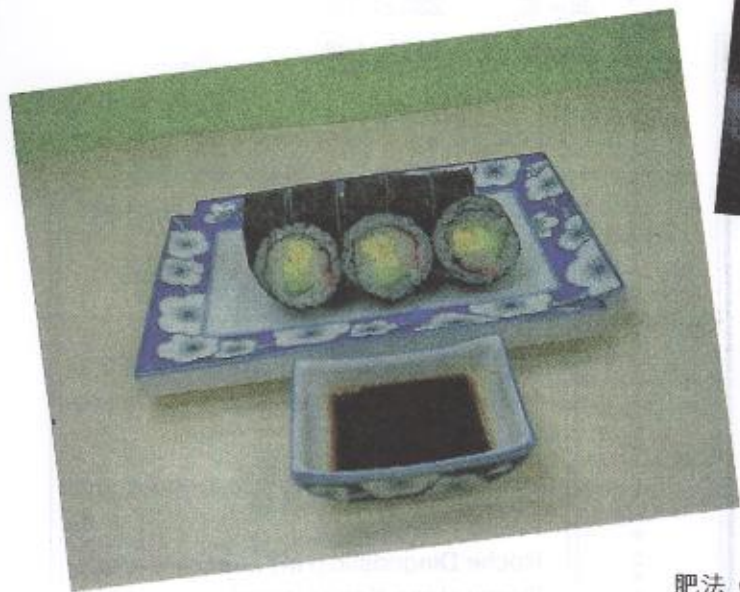
李陳麗姿

有意減肥的人不少，目的各異，但以一個醫護人員的角度來看，最重要的目的就是改善身體的健康狀況，因肥胖與很多慢性疾病都扯上關係，包括高血壓、糖尿病、高血脂、心臟病、骨關節炎、膽囊疾病、睡眠窒息症和痛風症等。有很多報章雜誌都經常提供不同的減肥秘方，但是一個健康而持久的方法始終應符合以下的原則：(1)均衡營養，以確保健康；(2)循序漸進，持之以恆，不須要捱餓及不急進，減低中途放棄的機會；(3)不依賴藥物，避免產生藥物導致的副作用；(4)改變生活方式，減低體重回升的機會。

東區尤德夫人那打素醫院營養部設計的減肥計劃班，亦提倡健康減肥法，旨在教導參加者做到“減得有營”，協助他們訂立自己的減肥計劃，從而達到控制體重及改善健康的目的。

減肥計劃班總共有四堂，除了以講座的形式進行外，更有烹飪及運動示範和成功減肥心得分享。

第一堂：由營養師講解健康減肥法、烹調和出外飲食須知。



第二堂：由物理治療師講解運動須知，廚師示範低



脂肪健康烹調法、健康食譜。

第三堂：由臨床心理學家講解認知行為法，營養師講解個人營養分析的結果及成功減肥心得分享和頒獎。

第四堂：營養師評估參加者的減肥成效及講解體重保持方法。



首三堂會每兩星期舉辦一次，而第四堂則會在大約半年之後才舉行。此外更鼓勵參加者持續健康生活方式以改善健康。

此計劃特別之處在於提供比較全面性的減肥法，包括飲食、運動及心理方面的平衡，協助及鼓勵參加者訂立自己的減肥計劃，終身享用。除此之外，每位參加者都需要記錄兩天（一天是平日，一天是假日）內進食的所有食物及飲料，

及填寫一份飲食調查問卷，營養師會把收集的資料用電腦分析，然後評估參加者的營養是否均衡和在飲食方面致肥的原因，從而修訂個人的健康減肥目標。為鼓勵他們的積極參與，每位參加者會得到一份個人營養分析報告。

健康減肥新計劃已舉辦了三次，結果顯示79%的參加者體重有所改善，參加者在短短三至五星期的課程中平均減輕1.5磅，而最高紀錄是9.5磅。參加者對這個計劃的意見也十分正面，98%認為參加減肥計劃能幫助他們改善個人的飲食習慣，而95%參加者能利用所學的資料訂立自己的減肥目標。

總括而言，成功的減肥方法是需要自我檢討飲食及運動的習慣，了解減肥的原則，然後訂立一個實際的長遠計劃。避免採用不正確或太急進的減肥方法以導致營養不良、體重急升急降和不必要的心理影響。此外，若有家人及朋友的支持，循序漸進改善個人生活方式，更可事半功倍，增加成效，達到減肥及改善健康的目標。

作者：東區醫院營養部

聯合醫院營養部 特別極低卡路里餐

陳艷婷

對很多過肥的糖尿病患者來說（體重指標超過30），跟隨一個均衡飲食及低熱量減肥餐單，所達到的減肥效果與他們應減的磅數相差頗大及時間較長。很多時，在明顯血糖及血脂的改善出現之前，他們都會感到挫敗，甚至放棄減肥計劃。

極低卡路里餐可以為他們帶來迅速減輕體重的好處。他們只需服用極低卡路里餐，便可以在短時間內，減至10至25磅，從而達到血糖、血脂和血壓的改善，甚至減低注射胰島素或服食降糖或血壓藥的份量。要注意的是極低卡路里餐，每日只

供應400至800卡路里，雖然是營養均衡的飲品，不過，在極低卡路里之下，身體會調節去適應半饑餓的狀態；因而出現了新陳代謝、水份及電解質的平衡及器官的功能等變化。所以，極低卡路里餐，必須在醫護人員監督之下才可使用，並且不可以服用多過四個星期。

在聯合醫院，超肥的糖尿病患者體質指數(BMI)大於30或以上，必須經詳細的檢查之後，才可以參予極低卡路里餐的計劃。他們需入院住兩星期，跟隨營養師所安排的極低卡路里餐單。期間，醫護人員會密切注意病人在療程中之身體各樣變化。在出院後，營養師也會定期安排病人覆診。

服用極低卡路里餐，能達到明顯的減肥效果是無可置疑的。但是，在療程停止之後，大部份病人都有體重的回升，根據我們為十多名病人的經驗所得，一年之後，大概只有百分之二十的人可以維持所減去的體重。所以想服用極低卡路里餐的過肥病患者，始終都要學習均衡飲食及適量運動，才能達到長遠的減肥效果。

作者：聯合醫院營養師



後話：其實現在各公立醫院所提供予肥胖人士的服務都並不是有系統及常設性的，而投入的資源亦有限，但隨著城市發展，肥胖問題已經越趨嚴重（尤其是兒童肥胖問題），希望將來各醫院可以統籌出一系列有組織性的計劃，不單單注重治療的層面，更要加強市民對這個問題的認知，以達致預防勝於治療的理想。