



消渴茶館

香港糖尿聯會會訊

2000年7月

第十期

目錄

編者的話	1
會務及會員小組	2
茶客天地	2
會址掠影	2
會址誠徵物品	2
天地茶情	3
招募義工啟示	3
消渴系列——糖尿病教育錄影帶	3
糖尿健步行籌款活動參加者名單	4
糖尿病教育小組	6
共鳴篇	6
糖尿藥物知多D	6
打針的疑惑	7
睡前注射胰島素，可以嗎？	7
特快效能胰島素——Lispro	8
糖尿病人患病須知	8
迴響信箱	9
糖尿病人在香港小組	10
人物掠影	10
「吃藥」的疑惑	10
傾心吐意	11
碧海藍天任飛翔	11
一個糖尿病患者的期望	12
御用佐膳	13
雜豆奶凍	13
生活小插曲	13
糖尿服務在香港小組	14
糖尿病與中醫藥	14
降血糖中成藥有？保障	18
口服降糖藥 = ? Poison 毒藥	18
糖尿服務壁報板	19
香港糖尿聯合會員申請表格	20

編者的話

消渴茶館本期的主題是藥物。口服降糖藥及胰島素是治療糖尿病的重要環節。事實上，即使有部份病人可在患病初期以飲食來控制病情，大部份都逐漸需要用藥；而且需用的藥物的種類和劑量都越來越多，才可保持理想的血糖水平。近年來，醫學界在研製治療一型和二型糖尿病的藥物上有突破性的發展，為醫生及病人帶來新的治療果效。我們在本期會訊中會一一介紹，希望澄清病人對藥物的疑慮，幫助他們正確認識及使用藥物，使它們發揮最佳的效果。

此外，中醫藥近年在香港是熱門的話題。中國醫學史上早就對糖尿病有精闢的記載。我們很高興邀請浸會大學的梁榮能博士撰文介紹中醫學對糖尿病的防治。

本期的消渴茶館是本屆編委會出版的最後一期。隨著新一屆理事會的上任，陳國榮醫生及蕭成忠醫生將接手領導編委會。過去兩年，消渴茶館在聯絡會員及糖尿病教育上發揮一定的功能；這些都是一班參與出版的會員努力成果，我們對他們表示感謝。隨著糖尿聯會成立會址及秘書處，會務必定有多方面的發展。我們願祝下一屆理事會及編委會工作順利，為香港的糖尿病人帶來更大的福祉。

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，請寄尖沙咀赫德道 1-3 號
利威大廈 2 樓或傳真到 2723 2207
聯會互聯網址為：www.diabetes-hk.org/

茶客天地



會址掠影



會址徵借物品

捐贈請傳真 2347 2325

購買物品清單 (初步)

電器——烹飪	
	數量
電熱鍋	1
電器——家庭	
	數量
冷氣機 1 匹	2
投影螢幕	1
17" / 21" 電視	
錄影機 二合一	2
吸塵機	1
電器 / 用品——辦公室	
	數量
傳真機	1
影印機	1
電腦	5
打印機	1
錄音機	1
子母電話	1
投影機	1
幻燈機	1
茶水機	1
蒸溜水機	1
傢俱	
	數量
長梳化	1
有轆椅	5 張
有轆間版	4 至 5
玻璃櫃	1
接待檯	1
其他	
	數量
煮食用具	
盛器	
潔具	



香港糖尿聯會講座—— 健康性生活研討會

內容：1. 糖尿病與陽痿的關係，
2. 如遇疑難應如何尋求協助？
(與你一一深入探討，為你解答心中性的疑惑)

主講：蕭成忠醫生
東華東院糖尿專科醫生

節目內容：講座、展覽、抽獎、茶點

日期：2000年7月16日

時間：下午二時至四時

地點：香港糖尿聯會總部

尖沙咀赫德道1-3號，利威大廈2樓

報名辦法：請致電溫小姐 2963 5521

截止日期：2000年7月10日

名額有限，先到先得，費用全免

誠 招募義工啟示

邀你加入義工行列，幫助推行聯會常務或雜務工作。電話 2723 2087 或傳真 2723 2207，與中心執行幹事鄒雪雄小姐聯絡。

消渴系列——糖尿病教育錄影帶

- | | | |
|--------|---|-----------|
| 1. 鳥瞰篇 | 之 | 糖尿病簡介 |
| 2. 珍饈篇 | 之 | 糖尿病的食療 |
| 3. 目強篇 | 之 | 糖尿病的自我監察 |
| 4. 藥療篇 | 之 | 口服降糖藥及胰島素 |
| 5. 燃眉篇 | 之 | 急性糖尿病併發症 |
| 6. 慎遠篇 | 之 | 慢性糖尿病併發症 |
| 7. 親子篇 | 之 | 兒童糖尿病 |
| 8. 孕育篇 | 之 | 妊娠糖尿病 |

2000 年底面世

好嘢！



糖尿健步行籌款活動參加者名單

參加者	贊助人數	總金額	參加者	贊助人數	總金額
于文奇	1	300	陳國英	3	220
于國穎	1	300	陳景有	7	560
方桂英	7	320	陳順儀	3	600
包小英	1	300	陳翠玉	7	700
布少萍	26	610	陳慶發	8	220
石彩玉	3	600	陳顯枝	1	100
伍淑賢	8	900	麥子潔	6	325
任吳英	3	200	麥錦勝	1	50
江婉兒	8	290	勞愛賢	1	200
何文健	8	300	曾碧蘭	6	600
何賢發	3	300	游燕英	2	100
何燦	4	180	馮國樂	12	2000
余佩王京	1	1000	馮謝士珠	1	100
余枝勝	1	100	黃守仁, 張婉華	2	500
余國柱	8	170	黃佩王京	3	120
吳玉蓮	2	150	黃區結好	8	200
吳廣智	4	320	黃煥英	3	300
吳蘇	2	150	黃福華	7	250
岑國松	4	800	黃譚玲	5	250
岑裕律	5	500	葉錦田	5	450
李玉英	8	320	葉錦芳	4	50
李兆進	1	100	趙麗明, 袁奕澄	9	1010
李志聰	3	150	劉成全	8	670
李美瑩	16	915	劉成全	8	1000
李倩群	8	500	劉成全	8	550
李淑雯	7	350	劉成全	8	300
李淑蓮	6	650	劉成全	8	510
李斯斯	11	510	劉志英	8	1200
李慧芳	19	1650	劉志英	8	550
李麗珊	6	450	劉金生	1	100
李麗蟬	8	520	劉柏強	4	400
李繼光	1	100	劉桂金	3	250
李艷卿	8	240	劉福麟	5	450
余繩全	6	520	劉慧蓮	1	100
周秀娟	8	500	劉穎淇	8	1200
周婉華	17	1260	歐慶餘	16	340
周愛蓮	2	200	蔡安美妮	6	2530
林氏希	8	500	衛桂芳	2	200
林慕明	1	100	衛潔芳	1	500
林輝模	3	300	鄭亞細	6	100
洪秀珊	4	240	鄧晚嬌	5	300
胡燕卿	2	400	黎子璇	1	100
孫玉超	8	320	黎敏琪	4	250
宮燕萍	1	400	盧伍月桂	3	100
徐莉芳	8	500	盧沛	1	100
徐慈娟	29	2000	盧偉基	7	500
徐源淇	1	50	盧雲順	3	300
區兆生	2	60	賴笑梅	5	420
張秀雲	6	540	鍾巧儀	18	2640
張昕	7	940	簡巧芬	1	50
張家琪	15	290	簡慧貞	3	220
張森	1	100	羅偉明	8	480
張遠開	4	300	譚德源	2	200
梁士利	13	1080	關幹生	8	700
梁秀明	2	60	關幹生	4	260
梁倩怡	1	100	嚴麗明	4	400
梁康婷	5	220	蘇慕賢	6	400
梁球	1	200	Chang C S, David	10	2300
梁焯華	4	400	Kwong Nga Yee	1	100
梁劍琴	3	300	Leung Sze Wei	4	120
許靜歡	4	290	Chik Siu Chui, Emmi	6	800
郭清輝	2	100	Lam, Phoebe	8	500
陳秀英	8	220	Lu Wai Ping	8	800
陳珍	16	1020	Kwan Yiu Wah, Elaine	5	1100

參加者	贊助人數	總金額
Tsang Wai Chi	23	2280
Kwong, Zoe	18	1800
Leung Sze Wei	4	120
Leung Hoi Fu	1	100
Cheung Mei Wan, Winnie	6	400
Cheung Shuk Yin	10	530
Lau Sze Man, June	8	436
Cheung Ho Fat	3	200
Koo Wai Kuen	1	100
Tang Hing Wan, Stephen	1	100
Choi Cheung Hei	7	453
Choi Kin Lam	3	400
Chow Wing Sun	12	1500
Hui Shan Shan, Christina	1	100
Kwong Pak Hay	3	100
Tsang Man Wo	25	5100
Wong Kwok Kuen	2	100
Wong Yin	1	100
Chau Ka Foon	34	3051
Fung Yin Chi	3	200
Lok Kwok Chau	1	100
Cheung Yin Fun, Theresa	8	1000
Leung Ka Yin	3	240
Tiu Sau Cheung	16	1410
Lau Kam Piu	10	950
Ng Suk Ying	17	2000
Cheng, Fina	18	4100
Kung, James	1	10000
Wong Chi Yan	3	170
Chan, Tina	3	250
Chan Woon May, Samsonly	13	1020
Unknown	1	200
Chan Cheuk Yu, Vivian	4	800
Chan To On	8	450
Chan Nga See	8	510
Chan Wan Yin, Diana	1	100
Kitty Ong	23	1280
Cheung Chi Ning	1	50
Lo Kai Tai	3	200
Tsang Kwing Lam	2	80
Lau Ip Tim	7	1600
Li Chee Lan, Lina	28	9800
Lin Chee Keet	35	4780
Kan Ching Yee, Eva	10	1400
Lo Sze Wan	1	500
Mak Yat King	29	4000
Ng Kit Yee	8	1200
Poon Sui Har	8	490
Kai Siu Har	3	100
Lau Sau Lin	48	6940
Leung, Danny	1	100
Wong Yau Mui, Betty	6	470
Cheung Yuk Bing	8	220
Ho Wai Ching	2	100
Hotung (Family)	1	1200
Fong Kit Ching	20	1770
Jung, May	2	300
Mok Lai See	4	500
Chan Kwok Ying	26	4800
Kwok Sin Ling	8	650
Christie Wong	15	1170
Leung Sok King	1	100
Lo Sau Lai	3	420
Cavero, Daniel	1	3000
Cheung Wai Wan	3	300

參加者	贊助人數	總金額
Lee Ying Wai, Phyllis	5	1760
Yeung, Winnie	5	200
Wong, Simon	1	100
Tam Yau Shing	2	600
Ng Woon King	2	600
Wong Lai King	1	500
Wong Chin Hung	3	220
Ho Sze Chun, Ivan	2	200
Li Kam Yin, June	2	200
Wong, Annie	1	200
Lam Yuk Wah	1	100
Leung Kum Lum	1	200
Poon Wing Yin	4	450
Cheung Fung Chong, Alia	8	1400
Chan Siu Cheung	3	300
Tse, Kitty	53	2310
Bayer Diagnostics Ltd	1	3000
Au Tak Cheong	1	200
Lam Yuen Hung	12	1650
Chan Fei Tai	1	500
So Shuk Ling	10	250
Lai Mei Ha, Wendy	1	100
Lai Suk Yu	1	200
Chow Shuk Ching	2	400
Wong Yuk Mei, Barbara	45	3650
Lo Yuk Ha	1	200
Wong Shiu Yong	20	1250
Lo Kwok Wing	22	5000
Yu Mei Yu	5	500
Lam Siu Ling, Karen	12	10700
Roche (HK) Ltd	1	2400
Cheung, Viking	1	200
Cheung Mei Ying	8	1600
Ma, Wendy	5	465
Leung, Jamie	6	445
Ma, Joanne & Benjamin	2	200
Cheng, Rico	2	1100
Fok, Yun	3	250
Amornthep, Tantikovit	3	300
Ng Sim Kiu, Sandy	8	750
Ng Chun King	1	100
Lau Mei Lin	2	140
Tang, Wegin	20	740
Wong Kwai Fong	56	1600
Choy Wing Yee	16	450
Tong, Isabel	8	610
Yau Oi Ching, Belinda	22	1901
Lau Siu Wai, Maggie	14	1100
Yuen Yee Lun	8	820
Wong Ka Wai	1	100
Chan Yick Man	1	100
Koo Woon Chong	5	500
Yuen Ka Hang	7	700
Wong Yin San, Florence	1	100
Lui Lai King	1	100
Chak Oi Ling	4	400
Law Pui Yee	1	100
Donation Box	1	2050
Wong Siu Kuen	1	450
Tsang Wai Bui	1	100
Lee, Catherine	1	100
Ho, Wincy	1	100
Lau, Patrick	1	100
Cheung, Paul	1	100
Ma T C, John	41	133060

參加者總數 = 258

籌得款項總數 = HK\$ 339,011

是次健步行共籌得 = HK\$373,455



共鳴篇

糖尿藥物知多D

盧傑榮

我所服的是毒藥？！

你可能會留意到有些藥物的容器或包裝盒上印著紅色的「毒藥」字樣。不過請放心，只要按照醫生的指示服用，這些藥物並不會危害健康或引致中毒。那麼為何藥物的包裝盒上要印上那麼嚇人的字樣呢？因為根據《藥劑及毒藥管理條例》，藥物生產商必須在所有被列為第一類毒藥的藥物的容器或包裝盒上，清楚地以紅色印上中英對照的「毒藥Poison」字樣，以提醒消費者這些藥物有一定的危險性，不應胡亂購買或服食。

我在服役多於一種的糖尿科藥物，究竟它們有何分別？

糖尿科藥物主要分為兩大類：口服降血糖藥及胰島素注射劑。口服降血糖藥可再細分為五類，其中的胰島素反應加強劑及胰島素分泌增加劑為新一代的糖尿藥。各類口服降血糖藥的作用如下：

- 1) 磺酰脲類 (Sulphonylurea)，如 Glibenclamide、Gliclazide、Glipizide 及 Tolbutamide 等，能增加胰臟的胰島素分泌；
- 2) 雙胍類 (Biguanides)，如 Metformin，能增加身體對胰島素的反應，令肝臟減少製造葡萄糖及加速葡萄糖進入肌肉及脂肪細胞，減低血糖水平；
- 3) α -葡萄糖苷酶抑制劑 (α -glucosidase inhibitor)，如 Acarbose，能減慢食物中的碳水化合物在腸胃內的分解，從而延緩小腸內碳水化合物的吸收，令體內積存的胰島素

能有效地發揮作用，以防止餐後血糖水平在短時間內升得太快；

- 4) 胰島素反應加強劑 (Insulin sensitizers - "thiazolidinediones")，如 Troglitazone、Rosiglitazone 及 Pioglitazone；作用和雙胍類相近，能增加身體對胰島素的反應；
- 5) 胰島素分泌增加劑 (Insulin secretagogues - "meglitinides")，如 Repaglinide，作用磺酰脲類相近，都是增加胰島素的分泌。

另一類的糖尿科藥物是胰島素注射劑。此藥可補充體內缺乏的胰島素，降低血糖，控制糖尿病。胰島素注射劑在胃中會受到破壞，故只能注射而不能口服。胰島素注射劑可按提煉來源及製造方法分為豬、牛、人三類，亦可按藥效長短分為短效、中效、長效及混合型四類。病人必須按醫生處方，使用指定的胰島素，切勿隨意更改。

若單一種口服降血糖藥不能有效地控制你的血糖水平，你便可能要服食多於一種的口服降血糖藥，或加上注射胰島素去增強控制。由於不同種類的糖尿科藥物透過不同的原理去降低血糖，一併使用可更有效地控制血糖水平。

使用糖尿科藥物會產生甚麼不良反應？會否影響腎臟、肝臟的功能？甚至引致癌症？

不同的糖尿科藥物會有不同的副作用，不過一般來說，只要按照醫生指示依時服用適當劑量，嚴重的副作用並不常見。

藥類	常見的副作用
磺酰脲類	腸胃不適、食慾增加、體重增加、低血糖
雙胍類 α -葡萄糖苷酶抑制劑	噁心、嘔吐、腹瀉、食慾不振
胰島素反應加強劑	肚瀉、胃氣脹、影響肝臟功能、體重增加、水腫
胰島素分泌增加劑	低血糖、體重增加
胰島素注射劑	低血糖、注射處有不適感

此外，由於 Metformin 需經由腎臟排出體外，腎功能有問題的病人不宜服用，否則可能導致體內的 Metformin 水平過高，引致嚴重的副作用。另外某幾種藥如 Troglitazone、Rosiglitazone 及

Pioglitazone等可能影響肝臟的功能，肝臟有問題的病人不宜服用。至於糖尿科藥物會否引致癌症的問題，目前未有資料顯示糖尿藥會引致癌症。

新藥 Troglitazone 是糖尿病人的救星？

每當病人聽到有新藥可醫治自己所患的疾病，總會趨之若鶩，希望試試在自己身上是否有效，Troglitazone (Rezulin® 便是一例)。如上所述，Troglitazone 的功用是增加身體對胰島素的反應。不過這種藥物並不能像傳統的口服降血糖藥單獨使用，而要和其他的口服降血糖藥或胰島素注射劑一起使用才能達致理想的效果。再者，Troglitazone 的降血糖功效並不比傳統的口服降血糖藥優勝，相反要注意 Troglitazone 可能會對肝臟造成不良影響，肝臟有問題的病人不宜服用，在美國甚至曾有病人疑因服食 Troglitazone 導致肝衰竭。和 Troglitazone 屬於同一類的新一代口服降血糖藥還有 Pioglitazone (Actos®) 及 Rosiglitazone (Avandia®)，和 Troglitazone 不同的是它們可單獨使用，而且根據現時所得的資料，它們對肝臟造成的不良影響較 Troglitazone 少。不過要注意其實這三種藥都很新，我們還需要更多的資料去證明它們的長期效用，以及會否引致一些長期的副作用。這三種新藥現時均未在香港註冊，糖尿病患者要一嘗它們的效力便要等一會了。

參考資料：

- 1) Martindale - The Complete Drug Reference, 32nd edition, 1999
- 2) Micromedex® 2000
- 3) Lui A. New Treatment Options for Type 2 Diabetes Mellitus - Thiazolidinediones and Prandial Regulators. Hong Kong Pharmaceutical Journal 2000;9(1):16-20
- 4) 醫院管理局總藥劑師辦事處. 藥物資料單張 - 「糖尿病藥物之口服降血糖藥」
- 5) 醫院管理局總藥劑師辦事處. 藥物資料單張 - 「糖尿病藥物之胰島素注射劑」
- 6) Pharmacy and Poisons Ordinance (CAP. 138)

東華東院藥劑師

打針的疑惑

葉大鵬

「你的糖尿仍然控制得不理想，要轉打針啦！」

輕描淡寫的兩句說話，對大部份糖尿病患者來說，可能已在心靈上加上嚴重的壓力；部份病人會覺得每天「打針」是一件既繁複而又痛苦的差事，極不願意接受；更有病人會把導致「打針」的責任，歸咎於自己的失敗而得到懲罰；種種的生理或心理因素，都使病人接受胰島素注射治療(即打針)，造成不少障礙。

其實只要清楚知道糖尿病的自然病理進化和對「打針」的技巧加深認識，病人便可消除恐懼並進而接受注射治療。

第二類型糖尿病的主因，是身體細胞對胰島素的敏感度降低，使血糖升高，所以在患病初期，身體內的胰島素分泌並不是缺乏，相反來說，胰島素的分泌會比較正常人更高，但隨著長時間的消耗，胰臟分泌胰島素的能力會逐漸降低，過了五至十年，便可能到達胰臟分泌衰竭的階段，換句話說，以前可靠口服藥物去刺激胰臟分泌更多胰島素去控制血糖，由於胰臟的衰竭，更強的口服藥物都不能發揮功效，這個時候，便需要由口服藥轉為直接把胰島素注入身體，即「打針」，才有效地控制血糖。

另一方面，一旦要「打針」治療，通常醫生會轉介病人往糖尿專科護士去學習「打針」的常識和指導技巧，隨著醫療科技的進步，現在「打針」再不是繁複和痛苦的經歷了，「胰島素筆型注射器」的發明，使病者不需像以往要用針筒去每次抽取藥水注射，只要把藥水預先放進注射器內，調較到適度的度數，便可準確地通過一支非常幼細的針咀，直接把胰島素注射入皮下的組織內；步驟非常簡單易學，痛楚亦比以前較粗的針筒針咀減少很多。

總括來說，「打針」並不是一件可怕的事情，可怕的反而是糖尿病得不到適當的控制，而引起或加深種種慢性併發症。

東華東院高級醫生

睡前注射胰島素， 可以嗎？

周榮新

診症時，我們經常接觸到一些病友，因長期高血糖而導致腎病、視網膜病變等嚴重併發症出

現。他們雖然已服用最高劑量的口服降糖藥一段長時期，但血糖水平仍然不能控制在正常水平，當我們建議轉用胰島素注射時，他們往往即時拒絕，大部份病人都表示怕痛並擔心因注射而帶來生活不便。

對於二型糖尿病人開始使用胰島素來治療時，醫生大多建議病人於每晚臨睡前注射一針中效胰島素，而日間仍然繼續服用降糖藥。在醫學角度來說，臨睡前注射中效胰島素可減低晚間時肝糖的轉化，從而減低空腹血糖水平，繼而使到日間整體血糖受到控制。對病人來說，臨睡前的一針胰島素注射，可以將生活的不便減到最少。而現時市面上的注射針咀都非常幼細，因注射而引起的痛楚亦微乎其微。大部份病人都表示「殺手指」比「打針」還要痛呢！

事實上，胰島素治療能使病人的血糖水平降低至理想水平，長遠來說，能夠預防或延遲糖尿病急性和慢性併發症的出現。不過，並非每一個病人都可以用這種注射模式來控制血糖，有不明白時，不妨向醫生或糖尿科護士查詢有關胰島素的問題。選擇一種最適合你的注射模式。

瑪麗醫院醫生

特快效能胰島素 —— Lispro

余雅怡

糖尿病人必須定時注射胰島素，以調節體內的血糖水平，在現實生活中，能夠定時於餐前15至20分鐘注射短效胰島素，往往有一定困難，由於注射時間與進食時間不配合，以致血糖水平難於控制。

98年一種特快效能胰島素 Lispro 在香港面世，對於部份需要在餐前注射胰島素的病人來說，相信是一大喜訊。

特點：

Lispro 是一種從基因複製而成的胰島素，它在注射後15分鐘發揮功能，持續時間約為3-4.5小時。而市面上的一般的短效胰島素，在注射後30分鐘才能發揮效能，持續時間長達8小時，相比之下，Lispro 與人體胰臟所分泌的胰島素功能更為接近。

優點：

糖尿病人可以在餐前，甚至進餐時或進餐後注射 Lispro，都能將餐後血糖水平降低，同時亦可避免注射短效胰島素後，等候食物太久而出現低血糖情況。

Lispro 有助糖尿病患者更靈活地安排自己的飲食時間及份量，提高生活質素，不過，在注射特快效胰島素之前，應先請教醫生，以了解更多有關資料。

糖尿病科護士

糖尿病人患病須知

嚴美群

「咳 咳咳……今朝唔舒服，連食白粥都無胃口，所以沒有打針。嘩，乜血糖咁高呀！成15度，點解呀？」

大部份糖尿病人在患病期間，胃口欠佳，他們都以為沒有進食，血糖便不會升高，所以自作主張，暫停注射胰島素或服藥，以避免低血糖情況發生。

事實上，當糖尿病人身體不適時，例如患上傷風、感冒等，身體就會產生一些與胰島素對抗的賀爾蒙，於是血糖隨即上升。同時間，肝臟所儲藏的肝糖亦相繼釋放出來，即使糖尿病人沒有進食，血糖亦都會標升。

由於身體在不適時會產生上述變化，故此，糖尿病人在患病期間決不可停服降糖藥或注射胰島素，有時，甚至需要增加注射胰島素的劑量來壓抑血糖。

病人如有胃口欠佳情形，可進食一些容易入口及易消化的食物，例如粥、湯粉、奶類等，並且要多飲水。除此之外，病人亦要有適當休息，暫停做劇烈運動。

一些中藥或含有糖份，故此在服用前，最好先請教醫護人員。

如病情加深，有持續嘔吐、腹瀉或發熱情況，就應盡早診治，避免病情惡化。

糖尿病科護士



陳章明

問：

肥胖的糖尿病人應如何注意飲食？過瘦的糖尿病人想增肥時又要如何留意飲食？

林智君

答：

肥胖的糖尿病人應如何注意飲食？

「肥胖症」是導致糖尿病的誘因，而大部份二型糖尿病人都屬於過肥，將體重減輕至理想磅數，對於血糖的控制有極大裨益。以下一些基本減重原則，適合過重的糖尿病人參考：

1. **減少吸收高脂肪及高卡路里的食物**
每一克脂肪含九卡路里，進食過多油類或含高油份食物，是減肥者的大忌。
2. **減少進食高糖份的食物**
糖份雖然是澱粉質的一種，但甜的食物所含熱量一般較高，所以要戒吃。

3. **定期運動**

適宜選擇「帶氧運動」，每次運動時間需要持續20分鐘或以上，必須要有恆心，切勿輕易放棄。

4. **請教醫護人員或營養師**

營養師會根據你的情況及需要，為你訂立一個個人的餐單，解決你在飲食上所遇到的難題，那麼，減肥進度定必事半功倍。

過瘦的糖尿病人想增加體重應如何調節飲食？

糖尿病人過瘦，除了由於血糖水平控制得不理想之外，亦可以是身體其他器官有毛病而引起的，例如心、肺、腸胃等。所以必需請教你的醫生，研究一下病情，找出病因，對症下藥，才能使到體重增加。

若然沒有其他毛病而血糖水平是正常的話，這可能是「戒口」過度，或熱量吸收不足，而致消瘦，這樣便需要由營養師為你訂立個別餐單，改善體重。

一般來說，病人應該根據「健康飲食金字塔」原則進食。若果仍胖不起來，營養師會推薦病人飲用一些營養飲品來增加熱量及蛋白質的吸收。不過，市面上的營養飲品琳瑯滿目，多不勝數，所以，最好先請教營養師，他會根據個別情況，為病人編排飲用營養飲品的份量和次數等。

威爾斯親王醫院營養師



人物掠影



「吃藥」的疑惑

小燕子

星 期一的下午，馮小姐滿面愁容的來到糖尿病中心，她已是我們的「老顧客」。自1998年發現糖尿病，一直只靠食物控制，便可以維持血糖正常。但最近半年，她餐後的血糖度數經常超過10 mmol/L，所以醫生開始給她口服降糖藥。

馮小姐：「姑娘，我的糖尿病係唔係嚴重咗？定係已經有併發症呢？點解醫生要我食糖尿病藥嘅？」

護士：「隨著年齡及身體狀況的改變，單靠食療法已不能穩定血糖水平時，就需要服用降糖藥是盡快將血糖保持在理想水平，並不代表您已有併發症或您的病情嚴重了。」

馮小姐：「聽講糖尿藥會傷肝、傷腎，而且一食咗以後就要一直食，仲會越食越『純』，好似『上癮』一樣，一世都唔停得。」

護士：「每種藥物都有副作用，當然糖尿藥也不例外，但醫生所用的藥物份量是根據藥物安全標準及病人身體狀況來配合，希望以最少的副作用為病人換取最高的健康效益，但糖尿病始終是退化性的疾病，隨著糖尿病期越長，需要藥物份量越多也不足

為奇，如果可以長期維持血糖在正常範圍，避免併發症的發生，長期藥物治療又何妨呢？」

馮小姐：「如果食藥後有頭暈、肚餓的情況，係唔係D藥唔啱，可以自己減藥或停藥呢？」

護士：「無錯。口服降糖藥是有血糖過低的副作用，但頭暈、肚餓不一定是血糖過低，有些病人習慣較高的血糖水平，一旦血糖下降至正常的範圍，可能會有血糖過低的徵狀，所以如果想清楚自己的病情，最好在家自行測試血糖，另外，如真的遇到血糖過低，應找出原因，是否食物、藥物及運動配合不適宜，再做調節，切勿自行減藥或停藥，否則只是擔誤了治療。」

好像馮小姐一樣的個案不少，很多病人都因為未能清楚治療的目的和方法，所以未肯作出嘗試，也誤以為服藥／打針才會引起糖尿併發症，因此拒絕藥物的治療。其實糖尿病的輕重，並不在乎服藥或打針，而在處理恰當與否及血糖是否長期在正常的範圍內，避免發症的發生。

伊利沙伯醫院
糖尿病科護士



傾心吐意

碧海藍天任飛翔

吳朝齊

家族財產的分享，相信諸位都會興高采烈，樂意接受。我的分享卻令我晴天霹靂、迷惘、朦朧一片，難於接受的——糖尿病。

最初，希望此一切不是事實，頻密拜訪醫生，三番四次求診，反覆的詳細檢驗，結果都一再證實，只好帶著極不願意的心情去面對，接受現實，踏著沉重的步伐帶著背影離開，身傍那一丁點藥片總覺得是那樣的笨重，從此我和它結上不解之緣，心心相惜，終身伴寢。

然而，生活程式有所變化，在一定範圍裡必須遵守醫生指示，改變往日的的生活習慣，檢討本身一些狀況，是否需要減肥……膳食方面的選擇，按時服藥……等等。剛開始，一切總覺得不方便，自然抗拒、埋怨。家庭膳食也有所改變，發生磨擦爭執，必須向家人解說，互相提點、關心、諒解。增加對糖尿病的認識，特別是藥物的服用，必須嚴守醫生的指示，不能間斷。開始往往會有出錯，必須以自己緊記的方法去處理，避免錯漏，重覆。我每天總是按著循環規律，清早起來第一件事是從抽屜裡取出藥片先服一粒，然後將它放在枱面上（防止孩子接觸），才去處理其他事情，晚餐前再服用一粒，將它放回原抽屜裡，待明天清早做同一樣的循環動作，此笨拙的方法方便我避免錯漏服藥呢。傻笑！

對於服藥和進食時間方面，應格外留神，初期心情緊張或趕時間返工，總是服完藥跟隨進食，往往勿略了醫生的指示，其效果也受影響，僅記服藥後15至30分鐘才能進食，待藥物溶化後而進食方能有效地發揮藥物之功能，達到控制血糖之效果，甚為重要，其實清早起床先服藥，然後去洗滌，進食時間恰恰好，也不難，此外，隨身必須帶備少許，以備外出進餐時服用，免錯漏用藥。

病患者最好能與家人多些溝通，談談有關糖尿病之知識，互相共勉攜手，在日常生活中，能提醒你按時服藥，那些食物不能進食等等，增加話題，互相關懷，促進和諧的生活情趣。病患者求治心切，希望藥到病除的心態，總是千方百計尋找一些民間食療輔助，乃人之常情。南瓜之食療曾經嚐試，滴血驗證血糖有加無減，值得商榷。但民間林林總總的中成藥，總渴望能碰有一款真正有效於糖尿病者。阿彌陀佛，功德無量，深信中草藥會有那麼的一天呢？中醫論症（消渴）比西方早於千年之外，中醫之三消論症病源有清楚的介定，我總希望知道自己的病源，可惜尚沒有人士能確實回答我的問題，但是血糖減低最有效的方法還是適當的運動，不妨一試，馬上有答案，清早起床先滴血記錄，然後到花園急促步行20至30分鐘，回家再滴血驗證，血糖一定比前低呢，然後服藥，洗滌，進餐。（按時服藥……健康飲食……適量運動）是最佳的治療程式呢。

近年來，美國及世界各地掀起中草藥之應用治療風氣，屢屢見報，甚至香港也搞中藥科技，15/4/2000成報報導美國醫學界以人參和銀杏粉實驗能增強記憶力，今後會使用於老人失憶症方面，有感於此而對上述發出羨慕的呻吟。

我是個高齡（10年以上）糖尿病患者，當年糊思徬徨，第二期之（邁向晴朗的一片天空）文稿裡表白，至今已復平常心態，也如第四期文稿（同享著一樣的天空）中所說：嚴守醫生的指示，自我療養，糖尿病是長期之疾病，雖然無法根治但能控制疾病，與常人無異，同享著一樣的天空，長命多福，碧海藍天任飛翔。

一個糖尿病患者 的期望

謝柱穩

最近，有報章報道一位英國外科醫生聲稱，糖尿病的治療出現一項新突破，那就是糖尿病患者有望回復正常生活，不需再注射胰島素及嚴格節制飲食。此手術是把死人的胰臟分離出來的胰島細胞移植入病患者體內。

這確是糖尿病患者的一大福音，但這種移植手術會不會出現排斥現象？！及甚麼時候才能普遍使用？！我想需要一段較長的時間。

所謂「遠水不能救近火」，不如改良目前的治療程序較為實際。

現在治療糖尿病分二大方向，一是藥物治療，另一是食物治療。本來二者同時進行，相輔相成，病人病情會有效得到控制。可惜，由於二者的「分治」缺乏默契而擔誤了病情。

當醫生發覺病人情況沒有進展，於是轉介病人去見營養師，事後又沒有跟進，藥物照舊開出，病人的病情自然依然故我了。

所以，要「藥療」與「食療」能緊密聯繫，營養師給病人灌輸有關「食療」知識，直至病人掌握計算方法才算「畢業」，並給予「證書」帶回給「藥療」方面，這樣「藥療」方面人員便不應再懷疑病人「亂食嘢」，專注於藥物調校達到有效控制病情的目的。這是我的第一個期望。

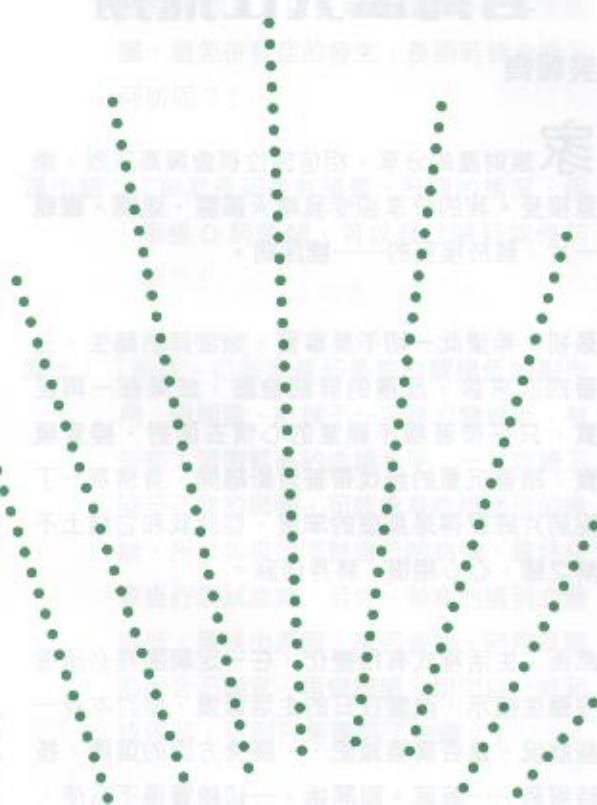
病人要每天檢驗血糖，這樣可以了解藥物、食物與血糖的關係，進而觀察到自己的病情（病情是靠病人自己體會），有助疾病治療。但本港售賣的「血糖試紙」和「尿糖試紙」非常昂貴，不是多數病人經濟所能負擔，故希望有關機構組織

（如糖尿協會）能廉價提供這類物品，造福糖尿病患者，這是我的第二期望。

期望三是醫務人員能向患長期慢性疾病的病人，多講解一些有關疾病及藥物的知識，從長遠看，這種透明度會減輕醫療的負擔，對病人的病情進展有很大的幫助，所謂「知多啲係好啲」。

期望四是定期向長期慢性病患者發出問卷——調查何種藥物有用，何種藥物無用，我想這會節省許多資源。

最後，期望珍惜目前香港之醫療服務，並向醫務人員的服務致敬。



御用佐膳



許綺賢

雜豆奶凍

材料

大菜 4 克
 魚膠粉 1 茶匙
 代糖 4 至 5 粒
 水 2 杯
 脫脂奶 1 杯
 椰子香油幾滴
 雜豆（紅腰豆、眉豆和綠豆）60 克

製法

1. 雜豆浸兩小時，去水。將雜豆放入鍋中，用適面水煲滾，改用慢火煲至稔，隔去水份待用。
2. 大菜浸軟，隔水。煲滾兩杯水，放入大菜煮溶，離火，加入魚膠粉及代糖拌勻，最後加入脫脂奶及香油攪勻。
3. 將以上成份平均分成 5 份，待冷卻片刻，灑上平均份量雜豆，放置雪櫃冷凍便可供吃。

特色

1. 根據營養分析，每份雜豆奶凍含 61 卡路里，4 克蛋白質，0.2 克脂肪質，10 克醣質。
2. 低脂肪，高蛋白質甜品。



註冊營養師



病人問：「醫生，醫生，唔打針得唔得呀？」
 醫生話：「打針好 D！」



本期消渴茶館的主題為「口服降血糖藥」之認識，其實除了西醫用的藥物外，亦有不少病人時常談論或嘗試中藥對糖尿病的療效，本期糖尿服務在香港特別邀請香港浸會大學中醫學院梁榮能博士以中醫的角度講述糖尿病和中醫藥治療，此外最近有關於降血糖中成藥內含有西藥成份的新聞報導，相信亦引起大家關心，本小組亦搜集了一些關於中成藥監管的資料和大家分享，最後如果大家對常用的口服降血糖藥有任何疑問或想進一步了解，可嘗試利用本期所列出的熱線電話或網址進行查詢。

糖尿病與中醫藥

梁榮能

糖尿病是一個由於胰島素不足而引起的以高血糖為特徵的病；在病的發展過程中往往發生心、血管、眼、腎及神經系統的併發病。在醫學上，糖尿病分原發性（或遺傳性）和繼發性兩大類。原發性糖尿病的病因至今仍未完全清楚，可能與遺傳和環境因素（如肥胖、病毒入侵）等各種因素有關。繼發性糖尿是指因為其它病而引起的糖尿病。

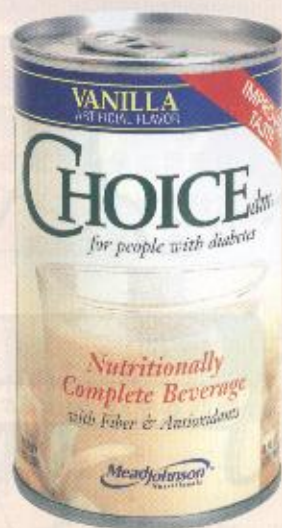
「兩種緊急情況」

（一）糖尿病昏睡——主要是由於血糖過高（Hyperglycaemic coma），不能受到控制；糖尿病人不依時依量服藥或暴飲暴食，便會引

發昏睡。病人時有劇渴、小便頻密、嘔心、嘔吐、多尿、視力模糊、神智不清、嚴重者昏迷。假如有神智不清或昏迷的現象，必須送院救治。

（二）低血糖昏迷——原因是注射胰島素過量、或服用過量的口服降糖劑、或是由於運動過量或食物不均衡，導致血液裡的糖份過低。病人會覺得手軟腳軟、發抖、出汗、飢餓、語言不清；更嚴重的便會休克。如確定病人是低血糖昏迷，便須立即給他服食葡萄糖（最容易吸收）。但如果病人已經昏迷，便不要強逼他進食，應立刻送院。

（廣告）所有藥物均須由醫生處方，方可使用。



均怡健™ CHOICE^{dm.}

專為糖尿病患者而設
營養齊全均衡之飲品

- 含豐富維他命及礦物質
- 含抗氧化維他命(維他命C、維他命E及胡蘿蔔素)，有助保持細胞健康，可能減少糖尿病併發症的發生
- 含高單元不飽和脂肪，對有高血脂症之糖尿病患者更為適合
- 不含乳糖，避免因乳糖敏感而產生的腸胃不適
- CHOICE 均怡健™ 一開即飲，無須開水。但若覺味道太濃，可加入冰塊、冰水或溫開水稀釋飲用

CHOICE 均怡健™ 於有註冊藥劑師之屈臣氏及各大藥房有售

熱線電話：2510 6321

MeadJohnson 美贊臣

人生健康路 照顧每一步

「診斷糖尿病」

- (一) 空腹血糖和尿糖——隔了一晚沒有進食後，明早檢驗血糖量的叫做空腹血糖，如果超過130mg% 者或者飯餐後二小時出現小便含糖，便可以初步診斷為糖尿病。
- (二) 口服葡萄糖耐量試驗——這個試驗宜在診所進行，是較為準確的。

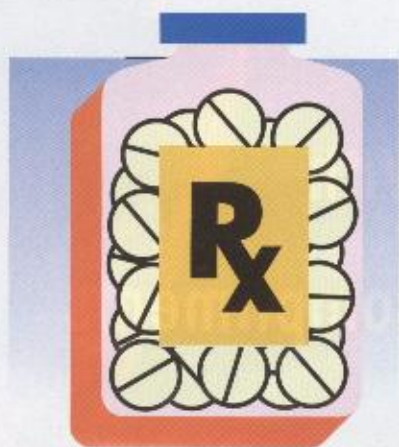
目前市面有很多檢驗小便糖份的試紙和最新出的檢查血糖量的小巧儀器，病人可以在家中自己檢驗。

「糖尿病的中醫療法」

中醫也認識到糖尿病與飲食有關，所以輕症的病人，如能限制食物中的糖類，經過一段時間，身體內同化糖類的能力提高，便可將病情暫時控制。

另中醫稱糖尿為消渴症。消渴主要是肺胃郁熱、消耗陰液、日久則使中氣和腎氣虧損。臨床上分為上消（肺消）、中消（胃消）和下消（腎消）三種。

金匱腎氣丸乃古代醫家治糖尿病之主方，常服確能減輕病情，但是難斷根。亦有人用天花粉（即栝蒌），朱丹溪（古代名中醫）說天花粉是消渴之神藥。金匱腎氣丸內有：熟地、山萸肉、淮山、茯苓、澤瀉、丹皮、附子和桂枝。



「糖尿病的西醫治療」

用西法治療糖尿病包括飲食治療、口服降血糖藥物和注射胰島素等。現分別介紹如下：

(一) 飲食治療——調節飲食是一切糖尿病治療的基礎。約有三成以上的糖尿病人只需單純飲食治療就可控制。飲食治療的原則是：

- A. 既要控制飲食，又要營養充足，以保持理想體重為度。因為生活、工作、性別及身高都每人不同，每個糖尿病患者每天所需的食物量也不同，所以必須遵照醫生或營養師所編排的食譜進食。
- B. 肥胖者每日總卡路里（食物含熱量）要低些，以利逐漸減少體重，達到理想體重後糖耐量情況可能改善。
- C. 用降血糖藥物或胰島素，飲食要配合藥物治療。

中國人一般膳食習慣以碳水化合物為主，一些學者主張用高碳水化合物低脂肪膳食，不但有利於動脈硬化的預防，也有利於糖尿病的控制和穩定。當然，碳水化合物要用多聚體，如澱粉，而避免用葡萄糖或蔗糖。

(二) 口服降血糖藥物——對飲食治療不能控制的糖尿病，約一半以上的病人可以靠降血糖藥物來治療。但口服降血糖藥可能引致一些副作用如低血糖、皮疹、胃腸道反應（噁心、嘔吐、厭食）等。

(三) 胰島素治療——大約少於兩成的病人需要胰島素治療。胰島素是從動物體內提煉出來的一種蛋白，現在可以用生物工程的先進方法來製造。因為它是蛋白質，所以不能口服，只可以注射。在接受胰島素治療期間，飲食盡量要恒定，少吃多餐。

「糖尿病的生活護理」

糖尿病人一般併發症及其他病較多，要特別注意個人衛生。由於神經及血管的變化，感覺減退，甚至可能完全沒有感覺，因此很易因碰傷而造成

潰瘍，如有感染，便引致殘廢。病人應小心走路，防止外傷，修剪指甲及腳甲時不應過短。無論有無症狀，糖尿病人應定期作眼科檢查，如及時發現視網膜病、青光眼等併發症，可以及早治療。

結論

糖尿病人是一種相當複雜的疾病，其病因尚有待進一步研究，因此亦沒有根治的方法。

今天的治療糖尿病的方法有：

- 飲食
- 運動
- 口服降糖藥
- 胰島素
- 中藥、針灸、氣功、食療

但主要還是控制病情為主。

中藥防治糖尿病已有二千多年的歷史。歷代對糖尿病的認識正確，因此中藥治糖尿病的藥物更值得我們重視和研究。中藥的優點是：

1. 改善臨床症狀
2. 能夠
 - 降低血糖、血脂
 - 調整糖脂代謝紊亂
 - 抑制血小板黏附
 - 改善微循環
 - 增強免疫功能

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

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、

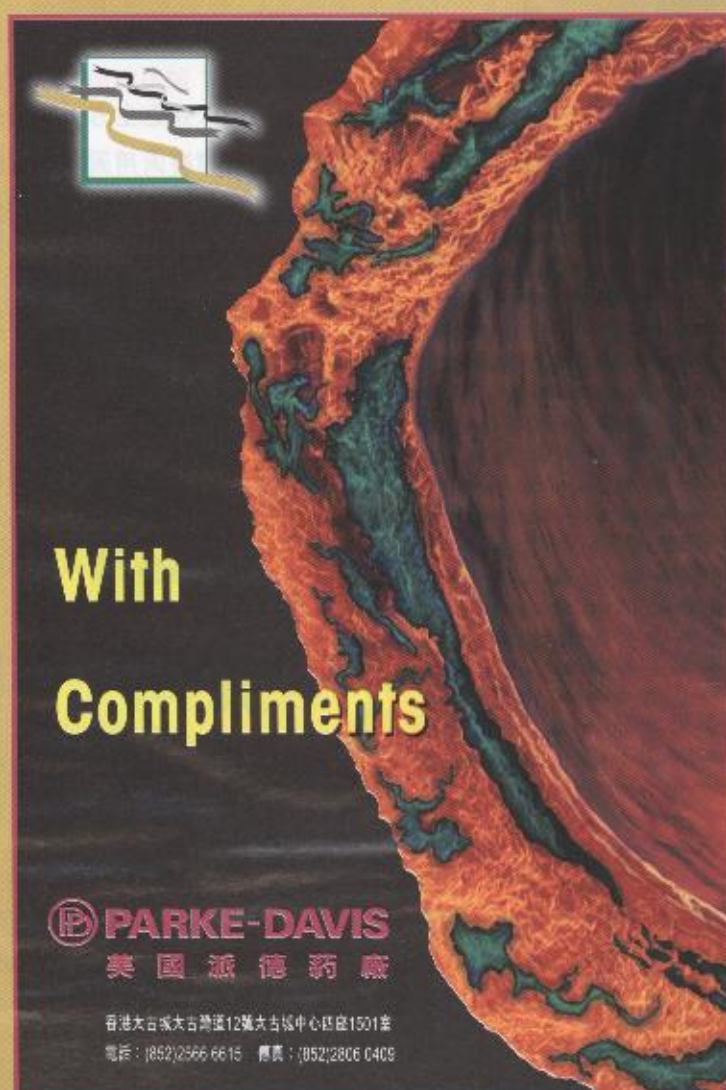
劉業添醫生、馬道之醫生、

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

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。



With
Compliments

PARKE-DAVIS
美國派德藥廠

香港大台或大台灣12號大台中心1501室
電話：(852)2566 6615 傳真：(852)2806 0409

下面以表來總結中醫藥對糖尿病的療法：



表一：中醫藥對糖尿慢性併發症的醫療方針

糖尿病併發症	中藥方法
早期視網膜病變、閉塞性動脈硬化症	活血化療法
糖尿腎病	補腎活血
神經病變	中藥 + 針灸
血管病變	益氣養顏 + 活血化療

表二：飲食治療

宜	忌
1. 瘦肉、蛋、豆乳類、水產食品	1. 肥肉、動物油、內臟
2. 新鮮蔬菜	2. 甜的食品、如汽水、糕點
3. 控制米、麵等份量	3. 抽煙、飲酒

表三：中醫對糖尿有益的食療

辨証施治	
陰虛燥熱	豬橫脷、玉米鬚、蚌肉苦瓜湯、菠菜銀耳湯
氣陰兩虛	綠豆南瓜湯、鴿肉山藥玉竹湯
肺脾腎氣虛	豬橫脷煲山藥、豬胰北蓍
肝腎陰虛	枸杞煲兔肉

香港浸會大學
中醫藥學院博士

後記：總括來說，從中醫及西醫的角度而言，糖尿病仍然是一種不能根治的慢性病，主要還是控制病情，以減低併發症發生的機會，而且調節飲食是一切糖尿病治療的基礎，祈望各病友不要再有所誤會，以為服用一段時間藥物後，糖尿病便能斷尾，大家應坦然接受此病不能根治之事實，遵照各醫護人員與病人共同訂立的醫治計劃，持之以恆，以保安康。



降血糖中成藥有？

保障

最近有新聞報導美國食物及藥品管理局呼籲糖尿病人停用五種含西藥成份的降血糖中成藥，其中一種更是本港的禁藥，可引致嚴重後果，究竟香港有何法例保障市民服用中成藥呢？根據衛生署的資料，本港並無特定的法例直接監管中成藥，所有在本港出售的中成藥均毋須登記或註冊。反之所有西藥都受到「葯劑及毒葯條例」監管其製造、售賣、管有及出入口均需符合法例之需求。同時所有在市面出售的任何葯物產品（中成藥或西藥）均受到「不良醫葯廣告條例」的限制，即任何廣告內不能提及特別的疾病名稱（例如產品不能宣稱對糖尿病有效），故此衛生署對中成藥的監管一般只能透過以下兩個間接途徑：

1. 留意各種中成藥產品在各類媒體的廣告中及其包裝上有否觸犯「不良醫葯廣告條例」。
2. 派職員定期抽樣化驗各種中成藥，若經化驗後證實含有西藥成份或有害物質，則產品便觸犯「民康市政條例」或「葯劑及毒葯條例」。

由於人力和資源的限制，相信衛生署抽樣調查的次數和產品數目以及化驗有害物質的種類均不能太多，各病友或家屬如果對某類中成藥之葯性有所懷疑或服食出現問題，各位可致電衛生署之檢舉或投訴熱線25722068或親身前往衛生署投訴，而所有在港出售之西藥，均附有標籤及註冊號碼，如有問題，各位可致電28363880查詢有關資料，此熱線電話並備有電話留言錄音服務。



口服降糖葯 = ？

Poison 毒葯



病人經常會在口服降糖葯（或其他西葯）的容器或包裝上看見「毒葯」的字樣，究竟這些葯物是否含有劇毒？其實，根據「葯劑及毒葯條例」，任何在毒葯表 (Poison List)中所指的葯物或物質均屬毒葯 (Poison)，其製造、售賣、管有及出入口均需符合法例之要求。當病人購買或服食葯物而發現葯物容器或包裝上附有「Poison 毒葯」標籤，表示此葯物是受以上法例所管制，只要葯物是經註冊醫生所處方，病人可以放心按照處方的指示服食，毋須擔心會引致中毒，當然，不同的葯物可能有不同的副作用，但醫生處方前會詳細考慮病人的情況以及知會病人一些常見的副作用，病人如有問題，可向處方的醫生查詢。

口服降糖葯資料查詢途徑

- (1) 醫院管理局葯物查詢熱線
電話：25151990
資料可經電話錄音或傳真聽閱，除口服降糖葯外，尚有其他種類葯物資料可供查詢。
- (2) 衛生署葯劑服務熱線或網頁
電話：28363880
網址：<http://www.info.gov.hk/pharmser>
提供服務與 (1) 類似
- (3) 醫管局屬下醫院內之葯劑部門，有自己印製或由總葯劑師辦事處印發之口服降糖葯資料簡介，以供病人閱覽。
- (4) 香港葯劑學會 (PSHK) 之網頁
網址：<http://www.medicine.org.hk/pskh/home.htm>
(內容尚在籌備中)

糖尿病患者黃昏茶聚

為加強糖尿病患者對糖尿病的認識，讓彼此分享經驗，發揮自助、互助精神，使能有效地控制病情及預防併發症，基督教聯合那打素社康服務特成立糖尿病支持組。為向糖尿病患者簡介糖尿病及本組資料，本機構將於下列日期晚上七時至八時，假觀塘協和街和樂邨居安樓26-33號地庫賽馬會和樂社區健康中心舉行糖尿病患者黃昏茶聚，每次名額12人，有興趣者請在下列日期前，交回本中心職員或寄觀塘協和街130號基督教聯合醫院林植豪堂9A室，或傳真至2348-9130基督教聯合那打素社康服務收。

歡迎家屬陪同出席！

2000年5月25日

2000年6月8日

2000年7月6日

2000年8月10日

2000年9月7日

2000年10月5日

2000年11月9日

2000年12月14日

2001年1月11日

2000年2月15日

2000年3月8日

2000年4月5日

為 糖尿病教育講座系列

加強糖尿病患者對糖尿病的認識，讓彼此分享經驗，發揮自助、互助精神，使能有效地控制病情及預防併發症，基督教聯合那打素社康服務特成立糖尿病支持組，歡迎糖尿病患者參加。

糖尿病支持組由2000年6月起，將在觀塘協和街和樂邨居安樓26-33號地庫賽馬會和樂社區健康中心舉行一系列（共六講）教育課程。

上課期間除提供免費檢查（包括驗血糖、測脂肪、度高、磅重、量血壓）、紀念品（血糖機優惠券）及小食外，並設有抽獎（獎品包括血糖機1部、糖尿病書籍6本、高鈣奶粉12罐）。完成整個系列課程者，可獲頒發證書。課程內容由醫生、糖尿病專科人員及營養師精心設計，費用為港幣300元。查詢電話：2717-1989

Attention English-speaking Members of Diabetes Hongkong!

Websites of Diabetes Information

Harvard University's Joslin Clinic, a diabetes treatment, research, and education centre

www.joslin.harvard.edu

American Association of Diabetes Educators

www.aadenet.org

A health site with diabetes section -- click on "Diabetes" and take the interactive nutrition quiz!

thedailyapple.com

American Diabetes Association

www.diabetes.org

Canadian Diabetes Association

www.diabetes.ca

National Diabetes Centre (USA)

www.diabetes-mellitus.org

Has interactive online quizzes

www.sugarsmart.com

US Centers for Disease Control and Prevention: a health site with diabetes section

www.cdc.gov

Like you, I have been a member of Diabetes Hongkong for quite some time, but until recently I remained fairly inactive because I neither speak much Cantonese nor read much Chinese. Now, however, I have found that there are other English speakers, too, among our members. I hope to begin helping Diabetes Hongkong reach out to you to help get us all more organized and more meaningfully participating -- both contributing to and benefiting from -- our organization.

But, first of all, as we don't know how many of us there are, I would like you to come forward and identify yourself with a contact phone number and either e-mail address, fax number or snail mail address. Then, I will send you a one-page questionnaire to find out who you are and what you want from Diabetes Hongkong. When I have some responses, I will go into more action to see how we can meet our members' needs as you describe in your responses.

Do kindly contact me by phone (2609 6253), fax (2603 7246), or e-mail (gsguldan@cuhk.edu.hk), and I'll get the questionnaire to you. In the meantime, until we get more organized, here are some attractive English-language Diabetes-related websites that I hope you'll enjoy 'visiting' and find interesting if you are able to use the Internet. I hope to hear from you soon!

Sincerely, Georgia S. Guldan, Food and Nutritional Sciences Programme, Department of Biochemistry, CUHK