

消渴茶館

第十一期



2000年10月



香 · 港 · 糖 · 尿 · 聯 · 會 · 會 · 訊

目錄

編者的話

及會員小組

茶客天地

新會址、新幹事

天地茶情

國際糖尿月在香港

杯中情

舊曲新詞

糖尿病教育小組

共鳴篇

糖尿病與婦女

糖尿病—冠心病 男女平等嗎?

迴響信箱

糖尿病新知

糖尿病人在香港小組

問卷檔案

生活小插曲

傾心吐意

我也可以做媽媽?

人物掠影

御用佐膳

香茜鯪魚多士

糖尿服務在香港小組

甚麼是更年期?

婦女健康普檢

衛生署婦女健康中心

東華三院婦女健康普查

香港糖尿聯合會員申請表格

編者的話

各位會友，隨著新一屆的理事順利地選出來，聯會將在今年十月份舉辦一連串多姿多采的活動，包括健步行籌款、大型嘉年華會和多個有關糖尿病的健康講座，以提高社會人士對糖尿病的認識和關注，並響應世界糖尿病月的號召，節目內容豐富，請密切留意，踴躍參加。

非常高興告訴大家一個好消息，我們位於九龍尖沙咀的新會址，一個為糖尿病人提供多元化服務的地方，將於二千年十月四日正式開幕。標誌著我們一起對香港糖尿病人的熱懷和承擔，相信大家定能一如既往地大力支持會務發展，貢獻你們的力量，使聯會邁向新的里程，繼續造福糖尿病人。

香港婦女的健康受到關注和保障，是香港成為文明都市的一個主要原因。今期通訊探討女性糖尿病人會遇到的經歷，透過幾位讀者的來信，解答她們在工作、懷孕、性事和遺傳等方面的疑慮。另外，為了加深了解香港女性糖尿病人的健康情況，我們特別設計了一份問卷，誠邀妳花數分鐘回答，並寄回本會作分析和討論。

最後，請記著這份會訊是屬於我們的，如果你有任何意見和疑問，切勿遲疑，立即投稿。你們的支持，是鞭策我們繼續向前的動力。謝謝。



出版委員會成員：

陳國榮醫生、鄧雪雄女士、
江碧珊醫生、李錦燕醫生、
莫碧虹女士、蕭成忠醫生、
黃嘉慧女士

歡迎來信投稿，請寄尖沙咀赫德道 1-3 號
利威商業大廈 2 樓 201 室或傳真到 2723 2207
查詢電話：2723 2087
聯會互聯網址為：www.diabetes-hk.org/



茶客天地



新會址

莫碧虹 專科護士

現在除了茶館內的小天地，各位會員亦可親臨香港糖尿聯會的新會址，互相交流溝通。會址不單空間倘大，而且整齊乾淨，聯會中心經理是位聲線甜美、待人熱誠及笑容親切的——鄧雪雄小姐。為使會員對她的工作及聯會的設施更了解，現請她簡介她在聯會的工作概況。

「你好，相信各位都知道聯會已在尖沙咀設立了新會址，而我便是此總部的中心經理鄧雪雄，幾年前於香港大學食物及營養學科畢業，這方面的知識對現在的工作亦有所幫助。由於中心仍未正式運作，現在的工作便是盡快籌備十月四日開幕事宜。另外由於聯會一年一度的健步行快將舉行，所以亦集中協助幹事團籌辦10月29日的健步行暨嘉年華會。同時亦協助管理聯會的財務及總部內的運作。待10月4日總部正式開幕後，便有更多機會接觸會員，了解會員需要。其實我希望能成為聯絡人的角色，作為會員們及各幹事團之間的橋樑，令會務更暢順運作。」

以下讓我介紹一下我們的設施吧！這裡設有一個檢驗室是替會員做糖尿病併發症檢查的，包括眼底檢查、腳部神經及血管檢查、脂肪測試等；除此之外，我們還設立一個小型圖書館，當中糖尿病的書籍是不可缺少，另外亦有一些消閒書籍及本港和外地的雜誌等。我們亦正製作一輯有關糖尿病的影碟，在中心內播放，以供會員觀看。

此外，我們中心亦設有一個廚房，將會邀請本會的營養師為大家作烹飪示範，因為飲食習慣是糖尿病人生活中重要的一環，是不容忽視的，現在我們有了自己的會址，當舉行講座的時候，就不用在外租借場地，而舉行的次數也可增加。

從6月19日上任到現在，感覺是各人均熱心參與，例如會員任叔自動提出幫助聯會任義務信差，這看似簡單的工作，卻實在幫助很大。而幹事團更是盡心落力為會內大小各事情出力。他們日間均有全職工作，晚上抽出時間為聯會活動費心。實在令人敬佩，亦促使我要更努力為聯會工作。現在最希望便是讓各會員能積極參加10月份的一連串活動，如果你們對聯會有任何意見或查詢，歡迎致電給我。」

新幹事

新一屆的全年會員大會已於六月十一日下午在香港糖尿聯會的新會址內順利舉行。當天有數百會員蒞臨參與。縱使空調不足，活動空間有限，但參與會員熱情澎湃，更顯現場氣氛熱鬧。新一屆的幹事會員亦在選舉中誕生，名單如下：

- 榮譽會長：楊紫芝教授
- 會長：馬道之醫生
- 副會長：王幼立女士
- 義務秘書：曾文和醫生
- 義務司庫：鄭馮亮琪女士
- 幹事委員會：
 - 陳敏儀女士
 - 陳國榮醫生
 - 禰桂芬醫生
 - 郭克倫教授
 - 林小玲教授
 - 蕭素明女士
 - 蕭成忠醫生
 - 屈銘伸醫生
 - 袁偉豪先生
- 義務法律顧問：洪宏道律師
麥維慶律師
- 義務核數師：廖建平會計師
- IDF 代表：盧忠啟教授

香港糖尿
聯會

香港糖尿
聯會

香港糖尿
聯會

香港糖尿
聯會

香港糖尿
聯會

香港糖尿
聯會

香港糖尿
聯會

聯合活動報告

主題：健康性生活研討會

2000年7月16日

講題：1. 糖尿病與陽痿的關係
2. 如遇疑難應如何尋求協助
講者：蕭成忠醫生 東華東院高級醫生
出席人數：20人

2000年8月1日

講題：糖尿病——飲食多元化
講者：陳艷婷小姐 聯合醫院營養師
出席人數：20人

致歉啟示：

刊登糖尿健步行籌款活動參加者名單中有遺漏，
Chiu Chun Hung 捐款 1,000 元謹此致歉。

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

確定每一「步」，全為準確「度」



SureStep
血糖機

- **SureStep** 試紙設計獨特，
 - * 可直接讓血液樣本置於試紙上
 - * 「夠血」顯示功能令您對測試結果更有信心
- **SureStep** 血糖機具有闊大螢光幕及簡易圖案步驟指示，測試結果清楚顯示

LIFESCAN
a Johnson & Johnson company

強生(中國)有限公司
九龍旺角太子道西193號新世紀廣場第一座18樓1820室
客戶服務熱線 2735 8262



國際糖尿月在香江

為了響應國際糖尿月，因此聯會在十月份積極籌辦連串活動，促使社會人士加深對糖尿病的认识，更能了解糖尿病人，給予更大的支持及鼓勵，增加對預防糖尿病的警覺性。

糖尿健步行

去年在山頂盧吉道的熱鬧情況記憶猶新，得到各會員熱烈支持及捐款，今年再接再勵舉行健步行。一則可以提高會員對運動員的關注；又可增進彼此認識；更可為聯會籌募經費，使會員得到更全面的服務。可謂一舉數得，請各會員踴躍參加。

日期：十月二十九日(星期日)
時間：上午八時三十分至十一時
步行路線：尖沙咀文化中心——> 香港紅磡體育館——> 尖沙咀文化中心(全程約3.5公里)

活動安排：

- (一) 步行者有飲品及太陽帽供應
- (二) 每位步行者有精美禮品一份
- (三) 行畢全程獲發獎狀

參加辦法：

- (一) 每位參加者最少贊助五十元捐款
- (二) 填寫參加表格
- (三) 參加表格及籌款支票或入數紙，請於2000年10月22日前寄回香港糖尿聯會，詳情請參閱隨今期會訊附上的健步行登記表格。

* 索取表格地點：香港糖尿聯會，醫院管理局轄下

醫院的糖尿科中心，及各政府門診派發。

嘉年華會

緊接健步行，聯會亦舉辦一個寓遊戲中學習的繽紛嘉年華。以輕鬆及趣味性的攤位遊戲，使社會人士及糖尿患者增加對疾病的認識。參加者更有機會獲得豐富獎品。

日期：十月二十九日（星期日）

時間：上午十一時

地點：尖沙咀文化中心廣場

參加辦法：費用全免，遊戲券會即場派發

糖尿病講座

一連串的講座亦會在十月份的週六及週日舉行，希望各會員積極推介及報名，推動更多關心糖尿病的人士參與。

第一週講座

日期：二〇〇〇年十月八日（星期日）

時間：下午二時三十分至四時三十分

地點：香港理工大學，HJ305 演講廳

講題：認識糖尿病

講者：陳國榮醫生

第二週講座

日期：二〇〇〇年十月十四日（星期六）

時間：下午三時三十分至五時三十分

地點：荃灣大會堂文娛廳

講題：糖尿病併發症

講者：屈銘仲醫生

第三週講座

日期：二〇〇〇年十月二十八日（星期六）

時間：上午十時三十分至十二時

地點：香港大會堂演奏廳

講題：認識糖尿病

講者：盧國榮醫生

參加辦法：

請致電 2723 2087 與香港糖尿聯會中心經理鄒小姐報名，先到先得，額滿即止。費用全免

開幕典禮

此外，聯會於十月四日（星期三）下午五時正舉行會址開幕典禮。大會誠邀銀行家孔祥勉博士蒞臨香港糖尿聯會會址進行幕儀式，標誌聯會會址正式啟用，為各會員提供有關糖尿病資訊及切身的服務。



舊曲新詞

糖尿聯會全年會員大會當日，有五間醫院的糖尿病人支持小組參加「舊曲新詞」的環節，更派出代表前來獻唱，歌詞寓意深遠，意志高昂，勉勵各病友一同努力克服糖尿病。今期首先節錄兩首作品，使各會員可以分享共勉。

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。



有甚麼
比鑽石更珍貴？

健康比什麼都珍貴！所以富利維特別研製出不含糖份之維他命C片，它以低卡路里甜味劑——山梨醇 (Sorbitol) 取代蔗糖，橙味鮮甜可口，常用能增強體質，健美肌膚及減少蛀牙現象，絕對是崇尚健康人士之選，吸烟或糖尿病人士尤其適用。

全新 富利維「無糖」橙味維他命C片



糖尿病
人士適用

總代理：



ZUELLIG PHARMA
裕利製藥有限公司 香港鰂魚涌太古坊富源大廈七樓 電話：2856 3632

各大藥房均有代售 澳門代理：飛華藥行

東區醫院“勿糖組”

關寶珍

當 我知道自己患了糖尿病，我好心傷。但現時已經不同了，因為東區醫院一班病友組織了“勿糖組”，大家一齊互勵互勉！

糖尿聯會徵“舊曲新詞”，我和勿糖組組員都樂意參加。我們將照顧糖尿病的心得，改編成歌詞，與你們一同分享。

我們的心得就是要飲食戒口，天天做運動和常常驗血糖。積極參予病友活動，大家團結，就會減少惆悵和苦悶，盡力抵抗病魔，打勝這場仗！

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

《我們有一個理想》

曲：一人有一個夢想 (黎瑞恩 唱)

如 告知我的心中苦惱

結果會心傷
來共勉 歡笑何妨
能告知有一些方法 與你去分享
同漸進 多參多想
得知有了方向 又何妨太緊張
再次叮囑找出真理想
來戒口會健康
二來驗血定病況
三來做 Gym 可以將更令理想
齊進修去共享
二能團結沒惆悵
消除困苦 參與積極
盡力勝一仗

Eli Lilly & Company

Originators and innovators in diabetes care



Humalog®/Humulin®
insulin lispro human insulin

Lilly
All rights reserved.
Eli Lilly and Company
200 North Dearborn Street
Greenfield, IN 46160, USA
© 2004 Eli Lilly and Company
Lilly is a registered trademark of Eli Lilly and Company.
Humalog and Humulin are trademarks of Eli Lilly and Company.



基督教聯合醫院“澱心會”

澱心會幹事會

運動對糖尿病的好處，常被病友忽略。運動不但強身健體，對血糖控制有莫大裨益。但要鼓勵病友持之以恆，必須要有一份堅持，因此澱心會成立運動班，每逢週六上午都定時會面及練習。適逢聯會舉辦「舊曲新詞」活動，故寄調「強」（郭富城原唱），改為振奮精神的體操之歌——活出精彩。

活出精彩

* **需** 經多少個早 齊齊來做體操

方可真正覓到身體安康

需經多少困境 幾多的障礙賽 才可面對未來

不知幾番體操 旁人同在喝采

多餐少吃但每餐有蔬果

只因心中記緊 今天豐盛人生

會更美更精彩

☆強人是你 能闖天共地 其實你了不起

假使你永不說不能做到

強人是你 勿輕忽護治 如跌倒再掙起

永沒言棄 才是活著的真理☆

重唱*

曾忘形萬次 仍期求又試

再戰再創這生意義

齊同來互勉同前行共並肩

重唱☆

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

紅、黃、藍、綠、白 繽紛的色彩
由美國 雅培 [確完美™] 電子血糖計開始

MediSense

美國 雅培 (MediSense)
[確完美™] 3電極生物感應器
(3 Electrode Biosensor Technology) 先進、獨有的科技可剔除所有人為錯誤，為您每天的血糖監測作出準確的匯報

- 最先進及全球唯一3電極試紙設計，可剔除逾55種藥物及維生素的干擾，提高準確性。
- 快速方便，只需20秒便能顯示結果。
- 用量最少，微量血清3.5微升(μL)。
- 自動感應關廠，血量不足、不會開廠、保正準確測試。
- 若血量不足，30秒內可再加第二滴血、減少浪費試紙。
- 毋需清洗。
- 環保耐用，內設電池無需更換、可節省額外消費。
- 可連上電腦系統，把125個測試結果以不同統計模式顯示於電腦屏上。

美國 雅培 [確完美™] 3電極生物感應器的確是你最完美的選擇

美國雅培製藥有限公司
香港北角電器道183號友邦廣場20樓
電話：2806 4212 傳真：2806 1389





共鳴篇

糖尿病與婦女

陳穎斌 內科醫生

一·甚麼是糖尿病

不少人會望文生義，以為糖尿病是在小便中有糖份，其實小便中有糖份只是糖尿病的其中一個病徵，並非糖尿病的界定標準。糖尿病是一種因為胰島素不足，或對胰島素作用抗拒而形成的血糖過高新陳代謝疾病。請注意，慢性血糖過高是這疾病的最重要特徵，可以說是糖尿病的特色。

二·糖尿病不同階段的特性

糖尿病和婦女又有甚麼特別關係呢？任何疾病的處理都可以分成不同階段：在未發生時預防它；在已發生後及早發現，並給予治理或控制；在後期治理慢性併發症。在下文指出婦女要特別注意的地方。

無論男女都有可能患上糖尿病，故此在預防方面，男女分別不大。肥胖是引致糖尿病的重要因素之一，故此減少進食過量的食物，避免過肥是預防糖尿病的重要一步。另外，經常運動也是有效地預防糖尿病的方法。明白自己是屬於患上糖尿病的高風險類人士，也有助提高對糖尿病的警覺性。曾患上血糖耐量不足的人士，近親中有患上糖尿病人士都屬於高風險群。另外，有一類女

性特別容易患上糖尿病，就是那些曾經患上好娠性糖尿病的女士。所以如果你屬於上述幾類人士之一，你就更加應該注意預防糖尿病的發生。

任何疾病都是難於全部預防的，所以我們還應該爭取儘早診斷。大部份糖尿病都是在無意間發現的；換言之，多數糖尿病人在發病時是沒有徵狀的。這也正是糖尿病最可怕的地方。其它的徵狀包括小便頻密及尿量增多，容易口渴，這是由於血糖過高引致身體的水份在尿液中流失。還有因為血糖過高但又沒有讓細胞有效利用而容易疲倦、體重下降。血糖過高也可引致眼部晶體的折射率改變，從而引起視力模糊。血糖過高也可以因免疫能力降低而令傷口發炎、不易癒合。而女性特有的徵狀就是陰部痕癢，這是因為陰部受念珠菌感染。另外有少部份糖尿病人在診斷時已有嚴重的併發症，如視力嚴重受損、腎衰竭、足部嚴重潰瘍等；這些悲劇都是我們所不願意見到的。

三·糖尿病和孕婦的關係

在婦女方面，服用避孕丸是不會影響糖尿控制的。反而需特別注意的是懷孕的安排。糖尿病會增加流產、畸胎、羊胎水過多和過重嬰兒等的可能性，在糖尿控制不佳時尤甚。故此，患有糖尿病的婦女，在準備懷孕前最好先與醫生商量，以找到最適合懷孕的時機。還有一點值得注意的，治理二型糖尿病的口服藥，在懷孕期間服用是否安全，仍未經證實，故此，如果婦女計劃懷孕，醫生須在懷孕前將口服藥轉為注射胰島素，直至生育之後。即使是意外懷孕，在懷孕期間也需注射胰島素以控制病情。另外，某些糖尿病人經常服用的藥物，例如降脂肪藥和某些降血壓藥，在懷孕期間服用是否安全，也是未經證實的，因而需要停用。懷孕期間，糖尿病的微血管病變，如眼底微血管病變（俗稱糖尿眼）和蛋白尿也有可能惡化，而糖尿控制在懷孕期間也有可能產生變化，故此，糖尿病人對於懷孕這個問題是需要詳細計劃的。

縱然糖尿病受到一定的控制，有一部份的病人也可能出現併發症。糖尿病的併發症，可分成微血管病變和巨血管病變。微血管病變可影響眼睛、腎臟和神經線；而巨血管病變會引致中風、冠心病和週邊血管病變，特別注意的是停經的女性糖尿病患者，會失去女性賀爾蒙對冠心病的保護。男性糖尿病患者患上冠心病的機會是同年紀男性的二至四倍，而女性糖尿病患者患上冠心病的機會高達同年紀的女性的四至六倍。因此，糖尿病女性應注意患上冠心病的危機。

總結而言，糖尿病是一種很常見的疾病，對人體造成慢性的傷害。糖尿病的治理始於預防，而女性糖尿病人遇到特別情況，例如懷孕或更年期等，需要特別小心處理。



糖尿病—冠心病 男女平等嗎？

譚志輝 顧問醫生

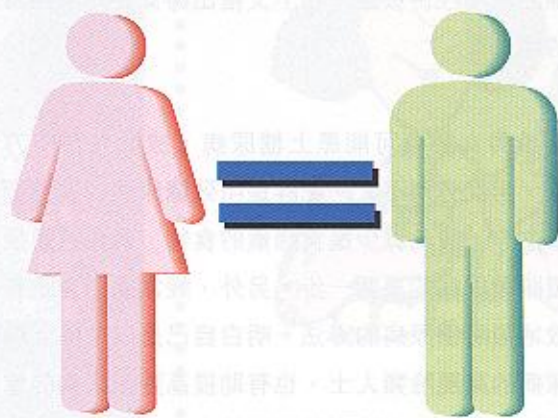
糖尿病—尤其是二型（前稱非胰島素倚賴型）的發病率在近十年來有顯注上升的趨勢，病發的

年齡亦趨向年輕化。這種情況在兩性方面大致相同。二型糖尿病病發率的上升幅度在亞洲和其它發展中國家及地區尤為顯著，相信跟起居飲食及生活習慣的改變有莫大關係。在近一、二十年間，生活在這些地區的人民隨著生活改善，物質及食物比前充裕，都市化發展，造成體力勞動逐漸減少，體重及平均壽命增加。亦都構成二型糖尿病普及率和發病率的增加。在本港這情況亦不例外。現時香港大約平均十人中便有一人患上糖尿病。患病率更隨年齡增長而顯著上升。女性患病率在停經後比同齡男性為高，這情況尤其值得關注，因為冠心病的病況及其死亡率在高齡女性糖尿病患者都比同齡的男性為高。根據香港大學於九六年完成的普查顯示，女性糖尿病患者的普及率由介乎二十至三十四歲的百份之一點四上升至介乎六十五至七十四歲的百份之二十九點三。其中值得關注的是這些糖尿病患者當中，有大約七成人根本不知道已患上不同程度的糖尿病。整體來說大約三至四百份比的懷孕女性會患上妊娠性糖尿病，而當中有大約三分之一會其後患上二型糖尿病。無論是固有或是妊娠性糖尿病都會增加畸胎及懷孕併發症的機會。

參考資料：

The Hong Kong Cardiovascular Risk Factor Prevalence Study 1995-1996.

Led by Professor Edward Janvs of The University of Hong Kong and Queen Mary Hospital





問題一：

本人現年十六歲，女性，自幼患上糖尿病，需要每日作皮下注射，因此多處皮膚留下斑跡，

1. 現想消除此等斑跡有何方法？
2. 如不欲再作皮下注射，有何方法醫治？

會員：陳美芳問

答：

經常注射同一位置，或重覆使用同一針咀，會使針咀變鈍或變彎，使皮膚組織形成微型創傷，日積月累，會使該處皮膚容易變硬或留下斑跡。解決方法是使用注射部位交替的模式，以不同的注射點在同一範圍內注射，例如這個月是選在腹部，下個月便改在手臂，這便可以大大降低注射部位出現問題的機會。

注射胰島素的目的是在於盡量仿效人體胰島素的正常釋放，胰島素依賴型（一型）的糖尿病患者更要依賴胰島素以維持生命。由於胰島素會被胃酸所破壞，是不可口服的，至於將胰島素改以吸入、噴射、塞劑等方法，則仍在研究階段。

梁逸思
專科護士

問題二

本人現年廿四歲，已婚，患糖尿病已年餘，近日陰道經常痕癢，而且常有發炎跡象：

1. 是否與糖尿病有關？
2. 本人自患病以來，對性生活興趣大減，是否跟糖尿病有關？
3. 若想生育小孩，應如何處理？
4. 糖尿病會否遺傳給子女？

會員：張玉燕問

答：

1. 如果血糖控制未達理想，女性糖尿病患者容易患上陰道發炎，引致陰道痕癢，或增加分泌物。這是由於身體血糖量過高，對細菌的抵抗減弱而形成的。控制方法是透過食物及降糖藥物，加強血糖控制，配合局部或口服抗菌藥物。如果血糖控制持續不理想，身體抵抗力降低，已癒的陰道發炎可能再次受細菌感染而復發，所以控制血糖是十分重要的。
2. 女性糖尿病患者會遇上經期紊亂，性生活興趣大減等問題。經期紊亂的情況是比較常見的，尤其是肥胖或糖尿病控制不理想的病人。身體所需的胰島素亦會在行經前後增加或減少，對糖尿一型病人來說，調較胰島素的份量是需要的。至於性生活興趣減少這種情況則比較複雜，也有很多因素。例如反覆的陰道發炎導致痛楚或增加分泌物，從而影響性生活。另外糖尿病患者可能因為血糖過高引致疲累而提不起興趣。或不清楚適當的避孕方法，擔心或害怕懷孕，或害怕一旦懷孕，糖尿病會遺傳下一代等等因素都可以引致性生活興趣大減。應付的方法是，先要瞭解成因，例如透過控制食物、藥物，適量運動和自我監察，控制血糖達到理想水平，以清除反覆的陰道炎或口渴、疲倦等糖尿徵狀。另一方面，要選擇適當的避孕方法。如患者沒有其他糖尿併發症，一般含低劑量的口服避孕丸是可以服用的，亦不會產生不良影響。外用的避孕方法亦是可以繼續實行的。內置的子宮環，有可能增加病菌感染的機會，但是只要處理得當，醫學數據仍支持它的應用。選擇適當的避孕方法，可減輕因害怕懷

孕而造成的心理障礙，恢復對性生活的興趣。

3. 如果要計劃生育，女性糖尿病患者應與醫生商量，先將口服降糖藥物轉為注射胰島素，直至生育之後。同時亦應進行自我檢驗血糖，以確保患者及嬰兒的健康。
4. 醫學證據顯示，糖尿病是會遺傳的。但這並不表示子女一定會患上糖尿病。作為父母的，最重要是提高警覺，培養子女均衡的飲食習慣，及作適量運動，從而減少子女日後患上糖尿病或併發症的機會。

李錦燕醫生
內科高級醫生



問題三

本人今年四十八歲，患上糖尿病已有八年，近日經常無故頭暈、手震並標冷汗，而且十分情緒化，更有高血壓。

1. 所述徵狀是否與長期患糖尿病有關？
2. 丈夫近日亦似患上糖尿病，是否被我傳染？

會員：李韻芳問

答：

1. 頭暈、手震、標冷汗、心跳等都是身體血糖過低的徵狀。如果一向血糖控制穩定，近來亦沒有增加口服降糖藥或胰島素的份量，患者可能患上腎臟衰退，令降糖藥或胰島素減少排出體外。這是糖尿病其中一種併發症。它可分為急性及慢性兩類。急性腎臟衰退，可能是由於細菌感染而造成，慢性的成因，則主要是長期血糖過高或血壓太高而造成。有經常作自我血糖檢驗的患者，可在病徵出現時作血糖檢驗，以確定血糖是否過低。這時候應與醫生商量，作血液及尿液檢查，確定腎臟功能和血糖的情況。治療方法，是對症下藥。如屬細菌感染引致急性腎臟衰退，可注射或口服抗生素以消滅細菌；如屬慢性類型，需要服用降血壓藥來控制血壓，並服用醫生處方的輔助腎臟藥物，同

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

肥胖

是患上二型糖尿病的主因

賽尼可 XENICAL[®]
orlistat 奧利司他

糖尿病患者只要減輕本身體重5%至10%，便能改善其血糖的控制。

食物中的脂肪是形成過胖的主要成因，所以健康飲食中，來自脂肪的熱量必須少於20%至30%。

賽尼可是醫藥界認可的處方藥物，服用前應請教醫生或藥劑師。實驗證明賽尼可配合均衡的飲食和適量運動，能有效地控制體重。

Roche

羅氏大藥廠有限公司
香港銅鑼灣
希慎道三十三號
查詢熱線：2733 4661
網址：<http://www.oxes.ty.com.hk>
<http://www.xenical.com>



時口服降糖藥或胰島素的份量是需要調校的。如果腎臟衰退嚴重，再不能服用口服降糖藥，而需轉用胰島素注射或以食物控制，並增加血液檢驗的次數，並且密切監察腎臟的健康情況。

2. 糖尿病是不會傳染的。不過，世界衛生組織有數據顯示，糖尿病有增加的趨向，而且隨著年紀增長，患上二型糖尿病的機會亦增加，故此如有糖尿病的徵狀，應該及早延醫診治。

李錦燕醫生
內科高級醫生



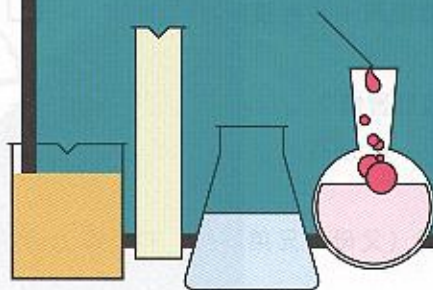
糖尿病 新知

江碧珊醫生 內科醫生

好消息，長期注射胰島素的一型或二型糖尿病人的好消息！！在不久將來，他們再不用每天都要受針刺之苦！！只要通過吸入器 (Inhaler)，他們便可吸入胰島素，原理就像哮喘病人吸入舒張氣管的藥物一樣。

這種吸入式之胰島素 (Inhaled Insulin) 在美國等地正進行測試，初步報告成績理想。相信在不久將來便會面世，為糖尿病人帶來更方便、舒適的治療。

好消息





問卷檔案

陳國榮
吳潔儀

今期「消渴茶館」以患了糖尿病的女性為主題，為配合這主題，今期問卷檔案的調查對象亦是已患糖尿病的女性。希望妳們高抬貴手，填寫以下問卷，在十一月十五日前寄回香港糖尿聯會會址「尖沙咀赫德道1-3號利威商業大廈二樓201室」或經傳真27232207。我們將收回的問卷綜合分析，讓大家互相分享過往的經驗，增進對糖尿病的認識。

1. 年齡
 - a. < 30 歲
 - b. 31-50 歲
 - c. 51-70 歲
 - d. > 70 歲
2. 體重：_____ 磅或 _____ 公斤
身高：_____ 呎 _____ 吋或 _____ 厘米
3. 已患糖尿病多少年：_____ 年
4. 現接受的治療：
 - a. 飲食控制
 - b. 口服降糖藥
 - c. 注射胰島素
 - d. 口服降糖藥 + 注射胰島素
5. 有沒有吸煙習慣？
 - a. 有
 - b. 沒有
6. 直系親屬（父母、兄弟姊妹）有否患上糖尿病？
 - a. 有
 - b. 沒有
 - c. 不知道

7. 你覺得自己肥胖嗎？
 - a. 覺得
 - b. 不覺得

8. 你有嘗試減肥嗎？
 - a. 有
 - b. 沒有

若有，請選擇曾使用的減肥方法：（可作多項選擇）

- a. 減少胰島素或口服降糖藥
- b. 減少進食餐數
- c. 增加運動量
- d. 使用減肥藥
- e. 使用市面上銷售的減肥食品
- f. 其他（請註明）：_____

9. 你有因情緒問題，改變飲食習慣嗎？
 - a. 暴食
 - b. 拒絕進食
 - c. 沒有

10. 你有嘗試餐後扣喉引致嘔吐嗎？
 - a. 有
 - b. 沒有

11. 你有毛髮異常增生嗎？
 - a. 有
 - b. 沒有
 - c. 不知道

12. 你的月經週期：
 - a. 有規律性
 - b. 週期紊亂
 - c. 已收經

13. 血糖值於行經期間有改變嗎？
 - a. 升高
 - b. 下降
 - c. 不知道

14. 你採用下列那種方法避孕？
 - a. 口服避孕藥
 - b. 注射避孕針
 - c. 外用避孕套
 - d. 子宮環植入
 - e. 其他，請說明 _____
 - f. 不適用

15. 若你已收經，請答以下問題：
 - i) 你在停經後有服用雌性賀爾蒙嗎？
 - a. 有
 - b. 沒有



ii) 你有因輕微創傷而致骨折的經驗嗎？

a. 有 b. 沒有

iii) 你的身高有因年長而減少嗎？

a. 有 b. 沒有

16. 若你患糖尿病後，又曾經懷孕，請回答下列問題：

i) 如果你利用口服降糖藥來控制血糖，在懷孕前你有否事先轉做注射胰島素才懷孕？

a. 有 b. 沒有

ii) 若懷孕期間，每天需要注射胰島素的次數：

a. 一次
b. 二次
c. 三次
d. 四次或以上
e. 使用持續性胰島素泵注射

iii) 在懷孕期內，你平均每天篤手指檢驗血糖的次數是：

a. 一至二次
b. 三至四次
c. 五至六次
d. 七次或以上

vi) 你的孩童出世時體重有超過 4 公斤嗎？

a. 有 b. 沒有 c. 不知道

v) 你的孩童出生時身體器官有異常嗎？

a. 有 b. 沒有

vi) 到目前為止，你的孩童有糖尿病嗎？

a. 有 b. 沒有

vii) 懷孕期間，你有任何併發症嗎？

a. 有 b. 沒有

若有，請註明：_____

— 多謝 —



少女與老婆婆

老與少
好與壞
在乎你的觀點與角度



傾心吐意



我也可以做媽媽？

真

回 想起自己患上糖尿病的兩年半日子，在心理上和生活上都經過不少考驗，這些經驗和當中的心情都很值得跟大家分享一下。

我是一位核數師，跟許多職業女性一樣，每天都要面對繁重的工作量和緊逼的時間表，患病初期，第一個挑戰就是要訪尋良醫；不知道怎樣才尋得到一位能夠真正幫助到自己的醫生，於是唯有漁翁撒網式的嘗試，但得到的都是許多跟坊間書籍差不多的意見，而未能得到一些切合自己生活方式的建議，結果就是每天活在矇查當中，當時確感到徬徨和失望。第二個挑戰就是生活習慣上的變化；飲食方面，從前沒有糖尿科護士和營養師的指導，最愛吃米飯的我，恐懼澱粉質影響血糖，由平時每餐吃兩碗飯，變得連半碗飯也不敢吃，結果體重不足一年減了十磅，從前的中碼衣服全不能穿，要買細碼；身邊的同事還以為我在瘋狂減肥，因我本來已經比較瘦的身軀，只剩下不足一百磅！

工作環境方面，為著要適應少吃多餐的規律，許多時都帶來不便。開會的時間，中途覺得血糖開始低，心煩意亂，既不能在會中吃東西，又不能隨意離席，唯有強撐至會議結束，那時已經心跳冒汗，不暈倒已是萬幸了。還有每天到洗手間篤

手指，血糖機會發出嘟嘟的響聲，同事在外面洗手或等候時，可能她們在想：「她究竟在做甚麼呢？」以上都是生活上的尷尬事。

然而對我來說，最大的挑戰就是要預備做一個媽咪。曾經兩次懷孕及小產，要再次懷孕的確有陰影。其實糖尿病女性若要懷孕，除了在懷孕期間要處理得好之外，事前亦需要認真作好準備。我記得自己為了要懷孕，由吃葯控制血糖改為注射胰島素，想起小時候如何害怕打針，跟護士追逐的模樣，現在竟要每天打針兩次呢！還有，這樣打針的日子要維持多久才有孕呢？這些都是日日所憂慮的。最近終於再次懷孕了，開心之餘，卻又要面對進一步的挑戰，就是注射胰島素增加至每天三次，而篤手指就發覺肚皮和手指的每吋皮膚都似乎被刺過了；十個指頭都已經刺得又乾又裂，拿著針都不忍刺下去。但為了BB著想，避免孕育巨嬰或造成長期影響胎兒成長，我都決定堅持下去。

想到自己是一個糖尿病人，亦能正常懷孕，做媽咪，這些困難亦都算甚麼？

現在我覺得自己已經適應作為一個糖尿病人的生活，很感激伊利沙伯醫院糖尿科醫生及護士的專業意見及悉心指導。當然也感激丈夫的鼓勵及支持。其實親友的支持是患病過程中的砥柱，也是一股源源不絕的動力！



人物掠影



李潔如

本人訪問了數位處於人生不同階段的女性，讓大家分享一下她們對糖尿病的觀感。

(一)

A小姐，20歲，剛預科畢業，她患上糖尿病三年，需服用降糖藥。她身形肥胖，毛髮比較濃密，月經週期紊亂，數月才有一次經期，經數名醫生診斷後才得知患上一個身體對胰島素抗拒而導致的綜合症。她積極減肥，加上藥物的幫助，毛髮生長的速度亦緩慢了，來經次數亦正常了。對於戀愛及結婚的機會，她相信不會受患病影響，但有點擔心懷孕時不能如傳統般進補及會將此病傳給兒女。

(二)

B小姐，年約27歲，第一型糖尿病患者，她患病時已拍拖一段日子，對方都能接受她的病情，雙方已打算於明年結婚。患病後，她的皮膚較易痕癢及受感染，而血糖在月經期間會較平時高。她曾請教醫生避孕方法，最後覺得避孕套較佳。因她家族幾代都是糖尿病患者，所以她並不打算生兒育女，幸好男友亦能體諒她的感受，但她還是擔心男方的家人有怨言，如果將來真的要懷孕，她必需預先控制好糖尿病，令胎兒健康地成長。

(三)

C太太已婚，30歲，有一位3歲大的女兒。她於

懷孕時才發覺有妊娠性糖尿病，產後血糖仍偏高。1年半前，被診斷有糖尿病及需要服降糖藥及注射胰島素。身為家庭主婦，她掌握了家中的膳食安排，家人都能接受她的病情及較清淡的飲食。她並不擔心糖尿病會對自己及下一代有不良影響，她打算控制好糖尿病，便計劃再懷孕。

(四)

D女士現年67歲。她於22年前，同時患上了乳癌及糖尿病。當時體質很差，消瘦了很多，同年亦停經，及後病情得到診斷及治療後，身體逐漸康復過來。她是一位堅強的女性，並沒有向疾病低頭，在家人及兒女的支持下，她積極地生活及工作，直至9年前才退休。前年醫生告訴她因為出現糖尿病併發症——腎衰竭，已由口服降糖藥改為注射胰島素，但因無顯著的病徵，她覺得與常人一般，無需為病情而憂慮。



御用佐膳



許綺賢 註冊營養師

香茜鯪魚多士

材料：鯪魚肉 2 兩
洋蔥，切碎 1 湯匙
芫荽，切碎 2 茶匙
麥包 2 片
麵包糠 1 湯匙

鯪魚肉調味料：

鹽 1/4 茶匙，糖 1/8 茶匙，胡椒粉些少，粟粉 1/2 茶匙，水 1/2 茶匙，生抽 1/2 茶匙，紹酒些少

製法：

1. 鯪魚肉洗淨，剝碎，加入調味料，拌勻，攪至起膠
2. 加入洋蔥及芫荽碎，拌勻
3. 麥包切成三角形，抹上鯪魚肉，灑上麵包糠，放入中火焗爐內焗至金黃色或至鯪魚熟（大概 20 分鐘）便成一金香鬆軟的派對小食。（可以用多士焗爐，但因沒有溫度調校，可用錫紙先包妥焗至魚肉熟，然後取出錫紙焗至金黃色。）

特色：

1. 屬低脂肪纖維素小食
2. 糖尿病患者可以換算方式進，食一塊方麥包=2 份穀，即 4 塊克加架，總營養成份=4 份穀+2 份肉



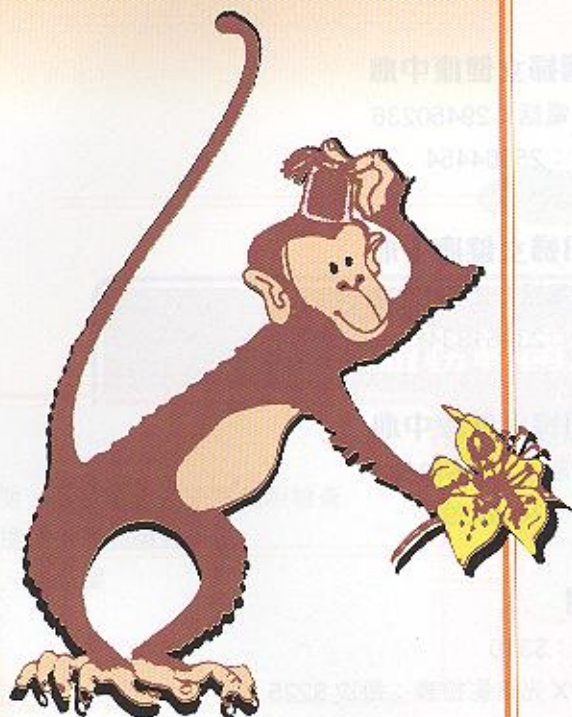
(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

Aventis

No weight gain
With Compliments

安萬特有限公司
香港鯉魚涌華蘭路二十五號
大昌行商業中心二十四樓
直 線：(852) 2506 8333
傳 真：(852) 2506 2537
網 頁：www.aventis.com

甚麼是更年期？



江碧珊醫生 內科醫生

更年期是人生的一個階段。患糖尿病的婦女跟其他婦女一樣，都會經過這個人生的驛站。婦女在 42-52 歲左右，卵巢開始老化，女性賀爾蒙分泌減少，引起心理及生理轉變。

更年期的婦女會發覺經期不準，經量逐漸減少，直至完全停止。其他常見的更年期徵狀還有發熱、心跳、頭暈、頭痛、易疲勞、出汗、房事疼痛、失眠、煩燥、憂鬱、情緒激動、精神緊張等。

隨著「卵巢退休」，女性荷爾蒙減低，骨骼疏鬆和心臟病的發病率亦隨之而增多。荷爾蒙補充療法有助於減低以上所提及之種種徵狀和疾病。如有興趣知道自己是否適合荷爾蒙補充療法，可向自己的家庭醫生或衛生署或東華三院轄下之婦女健康中心垂詢。

婦女健康普檢

潮流與保健，保健食品、健康用品大行其道，現代人不惜花費大量金錢，為換來健康美麗，其實「健康」包括生理、心理、精神及社群各方面，故此，一個人要有強健的體魄，穩定的情緒，熱愛生活及與人和諧相處，才算是健康。而健康的身體不能單靠健康產品，要懂得均衡飲食，經常運動，作息定時之這才行。

香港人生活步伐急速，壓力大，往往忽略定時的

體格檢查，其實年紀越大，患病的機會越高，家計會一直宣傳婦女應每年進行婦科檢查，尤其踏入中年期，身體的荷爾蒙分泌改變，對女性的生理及心理產生了一定的影響。此外，乳癌及子宮頸癌更是本港婦女最常見的癌症。根據衛生署資料顯示，其中乳癌及子宮頸癌病發機會與年齡掛勾，但如果能及早發現，治癒的機會是不錯的。

今期「消渴茶館」特別為女士們介紹幾間婦女保健中心，希望各位女性糖尿病患者除了注重每年的糖尿病併發症檢查，更要實行「年年驗身，令你放心」的忠告。

衛生署婦女健康中心

衛生署轄下設有三間婦女健康中心，為64歲以下婦女提供促進健康和預防疾病的服務，包括：

1. 健康教育及輔導：

推廣健康生活模式、加強對預防骨質疏鬆症和癌病的認識、提高對乳癌的警覺性、提供反吸煙和減肥等輔導。

2. 普查

- 身體檢查：量度體重、血壓、尿糖檢驗及婦科檢查等、
- 化驗服務：子宮頸抹及其它檢查
- 放射檢驗：為20歲以上婦女作乳房X光造影檢查（需另收費）

3. 專科轉介服務：視情況而定

形式：需以電話預約掛號，先由護士進行健康評估及健康輔導，然後替參加者進行身體檢查，參加者在兩個月後可收到一份書面報告。如檢驗報告有異常，會以電話形式提早通知及作適當轉介

- * 受更年期困擾的婦女，中心會因情況轉介作進一步治療
- * 除以上的個別檢驗服務，中心每月亦舉辦不同题目的健康講座，例如認識骨質疏鬆症、乳癌知多少、吸煙與婦女健康等，有興趣者可向下列各中心查詢。

柴灣婦女健康中心

查詢電話：29450236

傳真：25564454

藍田婦女健康中心

查詢電話：27275332

傳真：23461334

屯門婦女健康中心

查詢電話：24516667

傳真：24594593

費用

年費：\$310

乳房X光造影檢查：每次\$225

服務時間

星期一至五 上午九時至下午一時

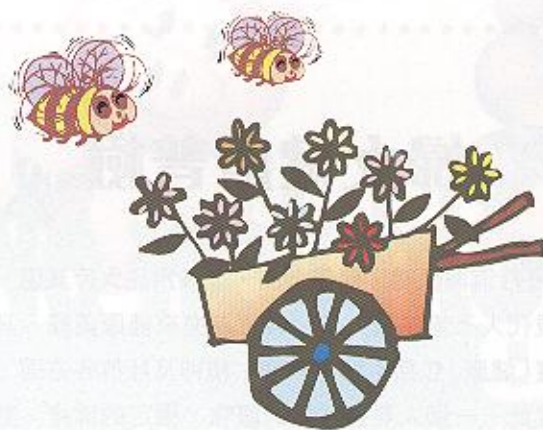
下午二時至五時

星期六 上午九時至下午一時

（星期日及公眾假期休息）

本會訊由以下公司聯合贊助印製

Abbott Diagnostics
Aventis Pharma Limited
Bayer China Co. 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



歡迎各會員提供意見，查詢或投稿

地址：九龍尖沙咀赫德道1-3號利威商業大廈二樓201室

開放時間：星期一至五 9:00am - 12:30pm 1:30pm-6:00pm

星期六 9:00am - 1:00pm

星期日及公眾假期休息



對象：所有女性

東華三院 婦女健康普查



資料搜集：戚小翠 註冊護士

服務範圍及收費

1

- * 普通乳房、盆腔檢查及子宮細胞檢查
 - * 錄影帶播放：自我檢查乳房
 - * 驗小便、量血壓
- \$300

2

乳房 X 光檢查 (40 歲以上或親屬曾患乳癌) \$600

3

- X 光骨質密度測定
 - * 脊椎骨及大腿股骨
- \$400

4

陰道超音波掃描 (若需要陰道超音波報告及菲林，需另收費)
\$400

5

- 更年期諮詢服務
- * 更年期諮詢服務 \$50
- * 荷爾蒙補充療法 (每月藥費) \$50

6

血液檢驗 (根據所需進行的化驗類型收費)

7

婦女健康普查報告 \$95

開放時間

星期一至五 上午九時至下午一時
下午二時至五時
星期六 上午九時至下午一時
星期日及公眾假期 休息
午膳時間 下午一時至二時

預約、查詢

東華東院婦女健康普查部
熱線電話：29157311
傳真號碼：29157351
預約熱線：29157555
廣華醫院婦女健康普查部
熱線電話：27821773
傳真號碼：22682516