

消渴茶館

2001年4月



第十三期



香 · 港 · 糖 · 尿 · 聯 · 會 · 會 · 訊

目錄

編者的話

券及會員小組

茶客天地

免費糖尿病併發症檢查介紹

天地茶情

第一次中心茶敘報告

香港糖尿聯會活動介紹 (夏季)

郵寄組義工招募

糖尿病教育小組

共鳴篇

糖尿病與性功能障礙

迴響信箱

糖尿病人在香港小組

問卷檔案

生活小插曲

傾心吐意

人物掠影

御用佐膳

三寶金黃糕

糖尿服務在香港小組

復康專科及資源中心：性治療

香港糖尿聯會會員申請表格

編者的話

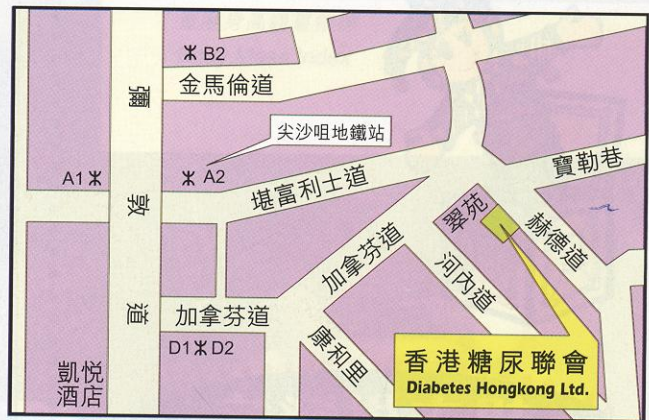
長

期患上糖尿病，是十分容易引起併發症的。在治理糖尿病的過程中，怎樣預防併發症的發生，是一個非常重要的課題。聯會於今年起，特別推行了一項嶄新的服務，為貧苦的病人作免費的定期糖尿病併發症普檢，希望透過這項活動，能及早察覺併發症，以予治療，減少因糖尿病而引致的失明、截肢、腎衰竭、中風和心臟病等嚴重而又可怕的病症。詳情請參閱內頁的報導。

茶館替糖尿病婦女所做的健康調查已有結果，並於今期公佈。內容非常充實，加深了我們對糖尿病婦女健康的認識，十分值得細心閱讀，大家不要錯過。

從古以來，中國人對有關性的事情都諱莫如深，甚少作公開討論，不少男性糖尿病患者，當遇到有性的煩惱時，大多是有苦自知，不懂得向人求助，因而感到憂慮和徬徨。茶館嘗試打破禁忌，用不同的角度，分析和探討有關男性常常遇到的性問題，如陽痿的成因、治療等等。希望能對他們有所幫助。

最後，請讀者們不要忘記茶館是為了你們而存在的，我們是非常樂意和渴望聽到大家的聲音，你有任何問題和意見，請郵寄或傳真給我們吧。



出版委員會成員：

陳國榮醫生、鄒雪雄女士、
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



免費糖尿病併發症 檢查介紹

首先讓我介紹自己，我是最新近加入糖尿聯會為您們服務的註冊護士李淑雯姑娘。最近，聯會獲得余兆麒醫療基金撥款，為貧病患者作定期糖尿病併發症檢查，目的在及早察覺糖尿病併發症的發生，這項服務現已接受申請，希望可以為有需要的人士服務。



趕走併發症

飲食藥物運動要跟從
控制血糖定要做得好
眼腎心足血管影響到
併發症檢查要及早做!!!

隨今期會訊附有「併發症檢查醫生轉介表格」，供各位參閱。

糖尿病患者祇需乎合以下其中一項資格 (1) 公屋住戶 (2) 接受綜援人士；便可由你的主診醫生填妥「醫生轉介表格」，傳真或致電本會，預約時間，作免費糖尿病併發症檢查。

(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

Roche

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
客戶服務熱線：
(852) 2485 7512



併發症檢查包括
(Examination includes)



量度血壓
Blood Pressure Measurement



檢驗尿液中的微細尿蛋白
Urine Test for Microalbumin



量度身高體重指標
Body Mass Index



免擴瞳眼底照相
Non-mydriatic Retinal Photo



測試足部神經及血液循環
Foot Assessment

備註：在整個檢查過程中，香港糖尿聯會並沒有任何醫生參與，本會職責只在替糖尿病者作併發症的檢查，檢查報告會直接送回轉介醫生。在任何情況下，本會亦不會作任何醫生的推介。



Diabetes Hong Kong Ltd 香港糖尿聯會

Free Diabetic Complication Screening Request Form

免費糖尿病併發症檢查醫生轉介表格

Date 日期: _____
Referred by 轉介醫生: _____ Your Ref. No. 病人檔案編號: _____

Address 轉介醫生診所地址: _____

Fax No. 傳真號碼: _____ Tel No. 電話號碼: _____

Client's Particulars 病人資料:

Name 姓名: _____ Sex 性別: F 女 / M 男

Age 年齡: _____ ID Number 身份証號碼: _____

Receiving Public Assistance (綜援): Yes 有 No 無

Living in public housing estates 公屋住戶: Yes 有 No 無



開放時間

星期一至五
上午九時至
下午十二時三十分
下午一時三十分至
下午六時

星期六
上午九時至
下午一時

Office Hour

Mon-Fri
9:00am - 12:30pm
1:30pm - 6:00pm

Sat.
9:00am-1:00pm

九龍尖沙咀赫德道 1-3 號利威商業大廈二樓 201 室
Unit 201, 2/F, Lee Wai Commercial Bldg., 1-3 Hart Ave., Tsim Sha Tsui, Kowloon
電話 Tel: (852)2723 2087 傳真 Fax: (852) 2723 2207
網頁 Homepage: www.diabetes-hk.org

天地茶筵



第一次中心茶筵報告

茶 筵日期：2001年2月10日
時間：下午3:00-5:00

糖尿聯會正式揭幕後首次邀請會員前來參觀，反應非常熱烈。當日早於下午2:30已有會員到達中

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

With Compliments

Pfizer

香港北角英皇道738號 樓基中心16樓
電話：(852)2811 9711 傳真：(852)2579 0599

心，這次活動共有26人出席，當中有一型糖尿病小朋友及家長、二型糖尿病人及親友。

除了帶領大家參觀中心內各項設備外，亦預備了遊戲環節，希望會員透過活動互相認識，加強聯繫，達到互助的目的。遊戲完畢後，當然有小小禮物頒予勝出隊伍。各人都很投入，尤其是小朋友更不用說了。

其後主持陳敏儀營養師介紹了數款新穎小食給各會員，有炒芋絲：用芋絲配上青椒、甘荀、冬菇，加少許蠔油、鹽於易潔鑊炒熟，便完成一味既高纖維，又低熱量的的小食，還有吞拿魚餅乾，但僅記是用水浸的(water)吞拿魚，然後加入低脂(light)蛋黃醬，少許檸檬汁拌勻便成。餅乾可選麥餅或梳打餅。亦介紹了一些極低熱量的的小食(free food)，將西芹、青瓜切條生吃，只要平常準備妥，儲放於冰箱內。當糖尿病人已吃過指定份量的食物後，仍覺肚餓，便可吃此小食來「過口癮」。

當日的小食似乎相當美味，尤其是炒芋絲，不消一刻，便已搶「吃」一空了。如果大家也想參加往後的此類型活動，請留意會訊內宣傳。

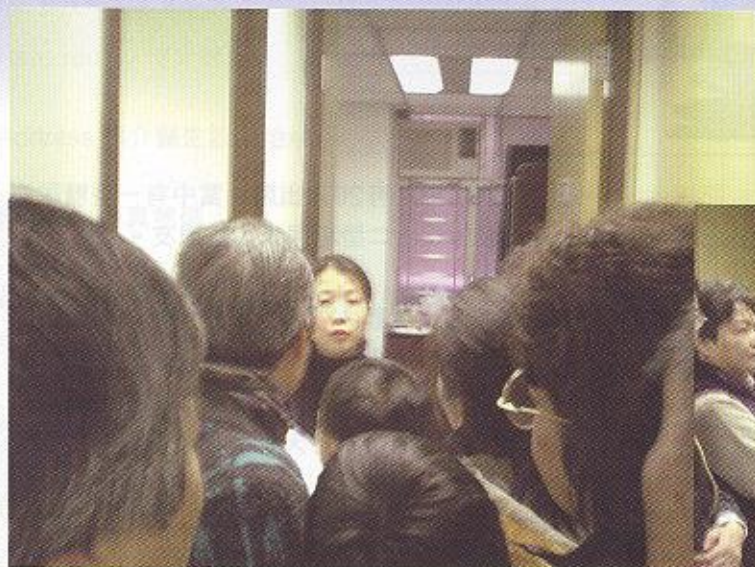
後記

大家享用茶點之餘，閒談中知道有一班家長及一型小朋友很希望聯會繼續舉辦多些此類型活動，因為坊間有關一型小朋友的活動實在不足。家長每每在遇到小朋友成長或飲食方面的問題時，都得不到援手及支持。聯會幹事開會後決定組織起此班小朋友及家長，定期舉行聚會，分享及學習有關糖尿病的知識，互相扶助。第一次聚會已定於四月二十一日(星期六)下午3:00，在中心內舉行，其後聚會日期可致電27232207鄧小姐或李姑娘查詢。

第一次中心茶敘

2001年2月10日
下午 3:00-5:00

6



茶叙開始

「這是一次非常愉快的茶敘，大家共聚一堂，交流心得，增進感情。活動在溫馨的氣氛中圓滿結束，大家對中心的服務表示讚賞，並表示會繼續支持中心的工作。」



遊戲環節



小食介紹

「這是一份非常健康的小食，含有豐富的營養，適合糖尿病患者食用。大家對小食的味道表示讚賞，並表示會繼續支持中心的工作。」



小朋友幫手下廚

主辦：香港糖尿聯會
主持：營養師陳敏儀小姐
籌備：鄒雪雄、李淑雯、徐洛詠
義工：營養師陳艷婷小姐、義工戴秀雲小姐

香港糖尿聯會活動介紹 (夏季)

兒童及青少年糖尿病友及 家長聯會 第一次聚會

- 內容：
1. 糖尿病大哥哥分享與糖尿病共舞的生活心得 (袁偉浩先生)
 2. 兒童糖尿病醫生分享父母如何處理青少年成長的情緒問題 (將軍澳醫院禡桂芬醫生)
 3. 發問時間
 4. 聯會未來計劃及茶點

日期：2001年4月21日 (星期六)

時間：下午3:00至5:00

費用：\$10

報名方法：請致電27232087徐小姐報名 (報名時請準備會員編號)

以每家庭為一單位，特別鼓勵父母同時出席

地址：香港糖尿聯會尖沙咀赫德道1-3號利威商業大廈2樓201室

詳情請致電27232087鄒小姐或李姑娘查詢

下期預告

第十四期消渴茶館的主題是“心臟病”，各會友對心臟病有任何經歷或疑問，請於五月二十日前，將意見寄回本會分享。

T恤派發

“香港糖尿聯會”備有少量精美紀念版T恤，計劃送贈會友留念，可惜數量有限，未能滿足所有會友。現決定反會友投稿“消渴茶館”，而稿件一經刊登，即獲贈紀念版T恤一件以資鼓勵。
請各位踴躍投稿。

郵寄組義工招募

急需義工

有興趣參加郵寄組義工者請填妥以下表格傳真至27232207或直接致電27232087報名。

姓名：_____

會員編號：_____

聯絡電話：_____

「消渴茶館」每年均在1月、4月、7月及10月出版，到時便會相約郵寄組義工往聯會，幫助包裝郵件，貼郵票的工作。

鳴謝

- 第十二期會訊郵寄組義工
1. 葉蕙玉珠女士
 2. 郭雷美雲女士
 3. 吳蔡素琴女士
 4. 任澤垣先生

第十二期消渴茶館能順利寄出，實在衷心感謝他們的幫忙！！





糖尿病與性功能障礙

蔡健靄 高級醫生

隨著年齡的增長，男性糖尿病患者的性功能障礙愈是普遍。性功能障礙大致分為三大類：陽痿、早洩及逆行性射精。其中最普遍的是陽痿。許多陽痿患者在情緒上都感到困擾、尷尬、羞愧、焦慮及失去自信心，以致夫妻關係疏離。這裡，希望能提供糖尿病者對性功能障礙的基本知識，並介紹一些治療方法。

(一) 甚麼是陽痿？

陽痿是指陰莖不能正常勃起和維持一定的硬度，以致無法獲得滿意的性交。很多男性都曾有間歇性不舉，而陽痿則不同，此情況是持續性發生的。陽痿可以分為生理性、心理性，或兩者同時存在的三種情況。

(二) 陽痿在男性糖尿病人中普遍嗎？

根據外國研究數字顯示，大約有百分之三十五至七十五的男性糖尿病人陽痿，在三十歲前，有百分之十五的男性糖尿病人患有陽痿。在六十歲或以前則增至百分之五十五。糖尿病患者患上陽痿比一般沒有糖尿病的人提早十至十五年出現，而且比例是後者的三倍。

(三) 陰莖怎麼會勃起？

陰莖勃起的機轉，主要是靠神經反射。如果第二至

第四脊椎部份的副交感神經（俗稱勃起神經）受到情緒、思想、視覺、聽覺，或觸覺上的刺激，陰莖動脈便會擴張，令血液流量增加，再加上靜脈回流的抑制，引起陰莖洞狀體及海綿體膨脹，產生勃起及變硬現象。

(四) 甚麼因素引致男性糖尿病患者產生陽痿？

生理因素：

- * 神經病變
- * 藥物影響（例如某些高血壓藥物）
- * 酗酒
- * 血管障礙
- * 吸煙
- * 脊髓損傷
- * 荷爾蒙失調

心理因素

- * 家庭出現問題
- * 壓力、焦慮
- * 害怕伴侶介懷自己的性表現
- * 經濟出現困境
- * 抑鬱

(五) 醫治陽痿有甚麼方法？

陽痿的成因既然是多方面的，所以必須向醫生說出病況。經醫生了解其心理及生理狀況，找出致病原因，從而對症下藥。對糖尿病人來說，血糖的控制是很重要的，血糖控制不好，會加深血管及神經的病變，從而令陽痿的情況更加嚴重。

(六) 陽痿的治療方法

A. 改變生活習慣

吸煙和酗酒都會影響血管和神經，戒煙和戒酒是醫治陽痿的一個基本要求，患者必需切實做到。

B. 改變及停用一些能導致陽痿的藥物

有很多醫治血壓高或精神科的藥物，都會增加陽痿的機會。所以要和醫生商討，在情況許可下，

用其它種類的藥物來取代。

C. 專業心理輔導

由於多數的陽痿是心理及生理因素共同影響的，接受專業心理輔導能減低憂慮，增強信心及改善伴侶之間的關係，減低病況的影響和持續性。專業心理輔導配合醫生的治療，便能事半功倍。

D. 口服藥物治療

過往口服藥物對於生理性陽痿的成效並不太大。新的口服藥物有其成功的療效，亦有其副作用。對於一些有心臟病的患者及長期服用有機亞硝酸鹽的人，並不適合服用這些新藥。所以患者要先和醫生商量，能否服用。要強調的是，對於一些沒有陽痿的人，這些藥物並不能增強性能力；胡亂服用，反而對身體或眼睛有害。

E. 荷爾蒙治療

只有對男性荷爾蒙（睪脂酮）不足的人，荷爾蒙治療才能發揮效用。但必須得到內分泌科醫生診斷其男性荷爾蒙不足的成因，然後對症下藥。很多時男性荷爾蒙的補充，可增強病人的性慾，但對陽痿卻於事無補。於是在心有餘而力不足的情形下，非但無法疏解病人亢進的性慾，反而給病人帶來更大的煩惱。胡亂地使用荷爾蒙更會增加前列腺增生及誘發隱藏的前列腺癌。

F. 尿道藥物治療

利用一枝幼小的輸藥管，把小藥粒送進尿道內。患者使用前先往小便，使尿道濕潤，然後把輸藥管輕輕插進尿道中，按下頂部的按鈕，藥粒便會被泵進尿道中。最後藥物通過尿道壁的吸收，使陰莖勃起。

G. 真空器治療

真空器是一個圓柱體儀器，用以套在陰莖。利用抽真空原理，達致陰莖充血及堅硬勃起。跟著套上預先在真空器上的橡膠環於陰莖底部，使血液留於陰莖內。真至性行為完畢，使用時間最長不可超過三十分鐘，再將橡膠環拉離陰莖，陰莖便會回復鬆弛狀態。

H. 陰莖注射治療

這是自我注射血管擴張劑，於陰莖兩側的洞狀體當中，使陰莖充血及勃起。醫生會訂定藥物的適當份量，再指導患者每次注射的正確方法及部位。若注射量過大，可能會導致勃起時間過長（超過四小時）；如發生這種情況便應立即找醫生求助。

I. 血管手術

若陽痿的成因是由於局部性血管的問題而非整體性血管病變，泌尿科專科醫生會利用外科手術去糾正損壞的血管，使血液循環恢復正常，陰莖便能夠重新勃起。

J. 人工陰莖

這項治療是利用外科手術，把人工陰莖配件（可膨脹裝置或半堅挺竿）放進陰莖及陰囊中。除非已考慮或曾嘗試其它治療方法，一般並不推薦這方法作為首選。

總括來說，以上所述的方法，不是每一個糖尿病患者都適合使用。醫生會考慮病人的陽痿主因，身體及心理狀況，所服藥和病人意願，去選擇其中一種或多於一種的方法作為綜合治療。有些糖尿病人，自從得了糖尿病後，便盡量減少性生活或甚至完全禁絕。事實上，如果身體狀況沒有特別情況的話，保持正常及適當的性生活，不但不會影響糖尿病的控制，透過對情緒上的疏解，可能更有幫助。





問：

本人四十八歲，患糖尿病多年，近一年似有性機能衰退，不能勃起而達至性交。礙於問題難於啟齒，一直不敢與內子商量，導致夫妻關係大打折扣。請問：

- (一) 每當內子有所要求時，本人便感到緊張、心跳、自卑和內疚，更加無法勃起，這是否心理壓力？
- (二) 假如將事實告訴內子，會否受到鄙視或否定我的男性身份呢？
- (三) 應否與內子一同去見醫生接受治療？

—糖尿病人上

答：

有關糖尿病患者受陽痿影響的心理因素

阮家興 精神科高級醫生

(一) 陽痿的產生及其困擾

陽痿是一種影響男性性器官勃起的性機能障礙。

雖然糖尿病患者會有較大的機會受到這問題的困擾，但糖尿病絕對不是導致陽痿的唯一原因。其實陽痿亦可影響任何不同年紀或身體狀況良好的男士，但無論本身患有糖尿病與否，心理因素對這種機能障礙的形式和治療，都有一定的關係。同時，我們亦應明白在患有糖尿病或其他慢性疾病的情況下，這種因素可變得更加複雜。我們必須瞭解糖尿病及其所需的長期治療會對患者造成一定的心理壓力，影響其自我形象和情緒，更可導致其他的病徵，例如：焦慮或抑鬱。這種種心理上的變化，可能間接地加劇由糖尿病本身引起的陽痿狀況。再者，陽痿和其他性機能障礙一樣，亦可給患者做成某程度上的自責和內疚。結果，這個惡性循環不單影響病人的性能力，亦會損害病人和配偶之間的感情。因此，如病人和配偶可多花一點時間去瞭解這些問題，不單可以避免不必要的困擾，更可在接受各種治療陽痿的過程中，增加療效，事半功倍。

(二) 糖尿病患者產生陽痿的普遍性及所應採取的正確態度

首先，病人本身應明白陽痿是一種性機能障礙，也是一種常見的糖尿病併發症。患有陽痿，病人絕對不應懷疑自己男性身份的肯定。雖然糖尿病患者會有較多的機會患上陽痿（多達百分之三十以上），但一般人也有百分之十的機會患上同類病症。所以有此障礙的糖尿病患者應該和其他患者一樣，正面面對問題。尋求治療陽痿，當然更不應被視為濫交或好色。

(三) 陽痿患者及其配偶雙方在性事上所應有的共同認識與協調

其次，陽痿病人的配偶亦在問題出現時給對方各種的支持，例如：當病人不能勃起時，作為他的配偶就應理解並以包容的態度去安慰他，如此對方可避免進一步失去信心而令問題更加嚴重。採取嘲笑和鄙視的態度，絕不是有效的治療方法；相反，配偶應該鼓勵病者提出問題和接受專業的治療。

在某些情況下，病人和配偶也可採取彼此協調的



方式去減低陽痿所帶來的影響。例如有一些陽痿病人，可能經過較長時間的前奏，包括愛撫或口交，來達致一定程度的勃起來進行性交。就算性交未能成功，亦應用平常心情面對。即使當時任何一方對性的需要未能滿足，也可用手淫來幫助解決。

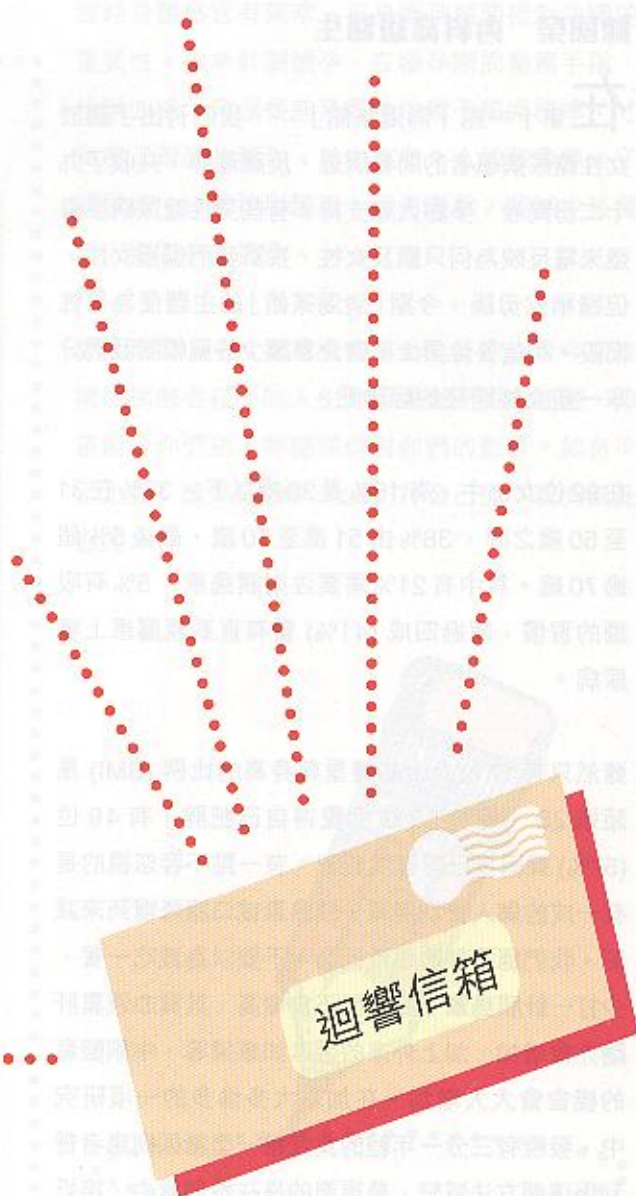
雙方亦應該明白，就算性交之前採用了治療陽痿的方法（例如：服藥或陰莖注射治療），也未必每次都有滿意的效果（尤其是在頭一兩次採用某種方法時）。究其原因，除了某些方法需要特別熟習外，緊張的心情也可能對治療有不良的影響。有一些病人可能在門診初試陰莖注射治療時，已有很好的反應。但在正式性交時，卻毫無“起色”。這現象除了說明心理因素對治療的影響之外，亦提醒病人及其配偶從容面對治療的嘗試。恰當的治療方式，也未必能一開始便發揮最好的效果。在進行性行為時，雙方除了應該帶著享受和愉快的心情，亦切勿以評核的角色去監察自己性事上的表現。過份的期望和壓力將會減低治療的成效。

在接受治療期間，雙方對處理問題的坦誠態度，也同樣重要。有一些病人是瞞著對方去見醫生接受陽痿治療。他們覺得自己連“基本”的性功能上，也要人幫助，會對自己失去信心。也有一些病人在性交之前，才囑著配偶吃治療陽痿的口服藥。試問如果治療本身，已為病者帶來不安或不可告人的隱衷，甚麼功效都會大打折扣，其實如果病人一開始便和配偶商討治療的需要，便可避免日後的矛盾和猜測了。

此外，病人更應明白，治療後陰莖勃起的程度亦不應根據以往最高的標準作衡量。勃起的能力就如其他身體功能一樣，因多種情況而有所變化，何況，好的性愛並不應和勃起的強度來掛鈎。當勃起達到某一強度，便可進行性交。

（四）陽痿患者應接受專業治療，醫護人員應對患者給予關注

最重要的還是病人肯向有關專業人士表達自己對陽痿治療的需求。糖尿病祇是導致陽痿的其中一個原因，而不是漠視治療陽痿的藉口。況且，糖尿病患者也可以有滿意的性生活。各職系的同事亦可多加留意病人在這方面的困擾，鼓勵他們就有關的問題產生後，及時地提出求助。



迴響信箱



陳國榮 內科高級醫生

在第十一期「消渴茶館」，我們刊出了關於女性糖尿病患者的問卷調查，反應理想，共收了九十二份問卷，多謝大家支持。有些男性糖尿病患者還來電反映為何只顧及女性，投訴我們偏袒女性，但請稍安毋躁，今期「消渴茶館」的主題便為男性而設。相信各位男士不會介意讓少許篇幅給我們分享一些女性過往的經驗吧。

在92位女士中，有16%是30歲以下，37%在31至50歲之間，38%由51歲至70歲，最後5%超過70歲。其中有21%需要注射胰島素。5%有吸煙的習慣，超過四成(41%)曾有直系親屬患上糖尿病。

雖然只有17位女士的體重與身高的比例(BMI)是超過25，但有52位卻覺得自己肥胖，有49位(57%)聲稱自己曾嘗試減肥。有一點不容忽視的是有一成的病人曾利用減少胰島素或口服降糖葯來減肥。我們絕不鼓勵這種行為。不要以為減吃一餐，少打一針胰島素，血糖便不會增高，其實血液裏肝醣亦會增加，加上外來的因素如感染等，中酮酸毒的機會會大大增加。在加拿大多倫多的一項研究中，發現有三分一年輕的女性第一型糖尿病患者曾利用這個方法減肥，最重要的是在她們當中，接近九成的人有早期的糖尿眼併發症。亦有研究顯示間

歇性停止注射胰島素的病人，往往有非常高的糖化血紅素(HbA1c)，超過11%(正常<6%)。換句話來說，如果醫務人員遇到年輕的女糖尿病人有這水平的HbA1c，必要提高警覺，如發現有這種行為，須加以糾正。

比較失望的是只有29%(14人)選擇增加運動量來控制體重。運動不單可消耗脂肪，更可提高新陳代謝率，幫助控制血糖。有5人曾使用減肥葯，6人使用市面上銷售的減肥食品。相信大家聽聞有些減肥葯可導致肺血壓高，所以必須經醫生署方，才可使用。

有25%的女性糖尿病患者因情緒問題而改變飲食習慣，14%(12人)選擇暴食，11%(9人)拒絕進食。無論暴食或絕食，都會令血糖如過山車似的忽高忽低。更有1人承認有餐後扣喉的經驗，這些不正常的飲食行為對身體百害而無一利。如有情緒問題，應多與家人朋友傾談，加以疏導。嚴重的便要請教專業的臨床心理學家了。

4%(5人)認為自己毛髮異常增生，而有16%(15人)月經週期比較紊亂。你們可能奇怪為何我們要問這些問題，原來有一個症候群叫做多囊性卵巢症候群，包括對胰島素抗拒、經期紊亂及毛髮濃密，有的甚至長出鬍子來。少部份的糖尿病人正是屬於這症候群的。

雖然大部份糖尿病患者(63%)不知道血糖於行經期間有否改變，但有7人承認血糖值於行經期間會升高，只有1人覺得相反會下降。受到女性賀爾蒙週期性的轉變，有些研究指出在接近行經期的日子，對胰島素的感應能力會下降，血糖值便會增加，有些人還要調高胰島素度數來適應呢！

在回收的問卷中，有24人採用不同的避孕方法。超過一半(54.2%)利用避孕套，只有8.3%(2人)服用口服避孕藥。其實糖尿病人並不是絕對不能服用口服避孕藥，採用那一種避孕方法最適合自己，必需與醫生商量後才作決定。



在31位已收經的女性中，有13

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

1 + 1 = 2

調整劑量 注射

諾和筆®3

只需兩步即可完成注射

教得簡單、用得輕鬆



- * 簡單 — 患者只需兩步即可完成整個注射過程
- * 方便 — 可以在任何時間，任何地點，迅速準確地完成注射
- * 準確 — 可精確到1個單位
- * 仿若無痛 — 先進科技的諾和針®30G，使注射仿若無痛



novo nordisk®

諾和筆®3查詢熱線：2262 1717

總代理：大昌行保健藥業有限公司 香港九龍九龍彌敦道二十號十樓 電話：2262 1717 傳真：2785 6135

位感覺到身高因年長減少，有7位曾因輕微創傷而骨折，這些正是經後骨質疏鬆的先兆。亦有7位女士停經後服用雌性賀爾蒙，減少骨質因缺乏雌性爾蒙而流失。

有20位女士患糖尿病後，又曾經懷孕。其中有5人事先由口服藥轉做注射胰島素才懷孕。這樣便能給予最適當的環境給胚胎成長。但是就算服食著口服降糖藥來懷孕，研究亦沒有顯示胚胎一定出現不正常，所以並不需要立即終止懷孕，只要立即轉作注射胰島素，保持血糖正常便可。比較奇怪的是只有8人回答關於注射胰島素及篤手指驗血糖的次數的問題，難道12人在懷孕期間不需要注射胰島素或篤手指嗎？其中亦有7人聲稱孩童出世時體重超過4公斤，這可反映出她們在懷孕期間並未適當地控制血糖，更有5人的孩童出世時身體器官有異常，可見懷孕期間控制血糖的重要性。預早計劃懷孕，在懷孕期間勤篤手指，檢驗血糖，確保餐前及餐後血糖不超過標準，才算盡了母親的責任。其中亦有1人的孩童患上了糖尿病，預早控制體重，經常運動，可減少孩童患上糖尿病的機會。

總括來說，今次問卷檔案成功地反映出現今女性糖尿病患者在人生不同階段遇到不同的問題，希望能令你們更了解糖尿病對你們的影響。如有不足之處，請來信「傾心吐意」抒發己見，我們無任歡迎。



生活小插曲



老虎：「我條虎鞭唔多聽使，請你打救吓。」

傾心吐意



野狐狸

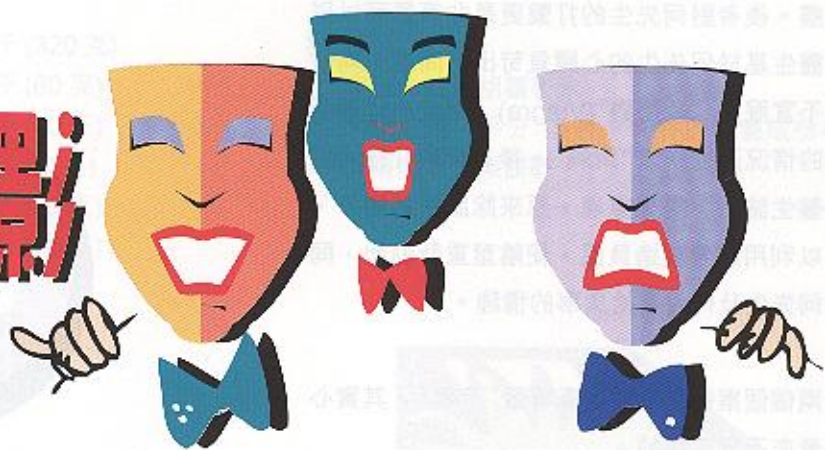
在某月某日，醫生和護士告訴我的女兒要接受胰島素注射治療，當時她既很難過、又害怕，我見她神情呆滯，痛哭流涕的情形，身為母親，心中感覺一點不是味兒，護士說：「我們不會強逼她，要她在自願的情況下，才開始注射。」幸好她很快便接受現實，而且還學會了其中的奧妙。

當初我好抗拒接受糖尿病，我一向對甜品沒有嗜吃，怎可能有這個病，我非常唔服氣，估計可能生長在長期精神壓力下而暴飲暴食所致，到目前為止，我仍不滿意醫護或非醫護人員不分青紅皂

白，開頭第一句就話我沒有戒口，尤記得病發初期，我不肯接受現實。有一次，我告訴西營盤專科門診那位醫生，有一隻藥食咗之後會有血糖過低嘅現象，他不但不接受我的請求，更在眾目睽睽之下大聲呼喝：「如果你唔食呢隻藥，你就唔好返嚟睇啦！」當時我好害怕，我欲哭無淚，臉兒也紅了起來。後來因為要做手術，被轉去股舍道另一間專科醫院診治，由於血糖過高，口服藥都不能控制血糖，需要轉為注射治療，我的心情戰戰兢兢，十多年前，科技沒有現在的先進，未有驗血機面世，又不懂食物換算，經常令血糖過高，在入院期間日日要篤四次手指，很是痛苦，

令我苦不堪言，其後我思想更開始轉歪，飯菜量隨意，臨見醫生前一個月才節制飲食，滿以為可以瞞天過海，可以欺騙醫生，誰料這次行動失敗，我曾意圖自殺，後來給人勸服我才不作此下策。某天我終於明白了，我下定決心改過，因我要做女兒的標桿，在若干年前我認識了勿糖組，接觸醫生、護士、會友……令我增加了不少常識，他們對我很好的，我很感動。雖然健康不會返轉頭，我眼、手、足都出了併發症。在此忠告各位千萬要自愛，有則改之，無則加勉，敬告於此，就此擱筆。

人物掠影



陳國榮 內科高級醫生

吳潔儀 護士

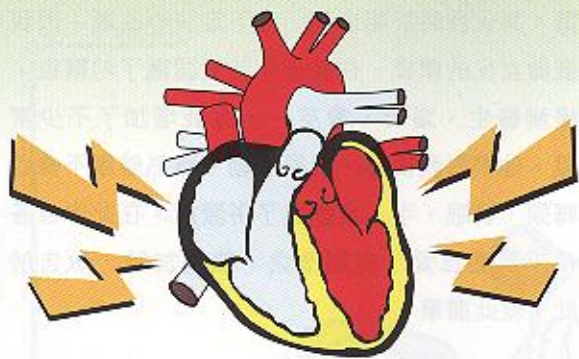
對 男性病人來說，“不舉”的迷惑要拿出無比的勇氣，才能與醫生展開“真情對話”。每個病人都有不同的生理及心理因素引致“不舉”；要了解清楚，對症下藥，問題才能獲得解決。

個案一：

余先生是一位45歲的商人，患了糖尿病超過10年採用口服降血糖藥物控制病情，但經常忙於商務

應酬，病情控制一直欠理想。某天晚上，余先生正想與妻子歡好的時候，其左邊胸口出現劇痛，並反射至左手及下顎，由家人陪同下送院接受治療，但當接受注射擴張心動脈血管藥的時候，余先生突然嚴重暈眩，血壓降低，須送入深切治療部治療，最後要利用冠心血管成形術(P.T.C.A.)才能將阻塞的冠心血管重新打開，生命得以保存。經醫生再三追問之下，余先生承認在入院前曾服用“威而鋼”。原來威而鋼加上擴張心血管的藥（俗稱舌底丸），會令全身血管擴張，血壓急劇下降，對生命構成危險。市面上各種有關治療“陽

癢”或“不舉”的藥物或製劑，在未清楚了解它們的藥性、作用、副作用和禁忌症前，又未有與醫生詳細討論，加深了解，就私自購買服用，會險些賠上生命，代價是相當浩大的。



個案二：

已達花甲之年的何先生，幾年前已獲悉自己患有糖尿病，但仍然沒有放棄每日抽一至兩包香煙的習慣。兩年後患上了糖尿病併發症，包括冠心病及陽痿。後者對何先生的打擊更是非筆墨可以形容。醫生基於何先生的心臟負荷出現問題，向他說明不宜服用“威而鋼”(Viagra)，但並不代表何先生的情況已經跌入“黑洞”。後來經轉介往泌尿專科醫生診治，陽光重現，原來除服用藥物外，還可以利用氣泵製造負壓，使陰莖重新勃起，同樣為何先生及何太重拾房事的情趣。

以上兩個個案都是生理因素導致“不舉”，其實心理因素亦不容忽視的。



個案三：

米高，人如其名，個子高高，年青俊俏，3年前因酮酸中毒入院，始獲知自己是“一型糖尿病患者”。疾病並沒有影響他的起居，他依然健康生活，可是新婚謙爾的他，卻有一件心事，始終不能適懷，就是每次都不能自然與太太交歡；屢試不爽，十分沮喪。但這精現象依然正常出現。米高深信這是糖尿病影響，導致“不舉”。他將這件事與醫生相討，經過一輪檢查，其生理功能完全正常，醫生相信米高的情況完全是心理因素影響生理表現。“心病還需心葯醫”，醫生建議夫婦兩人約見心理醫生作輔導，經過一個月的治療，米高面上重現新婚帶給他的喜悅光彩。



總結：

男性病人對於“陽痿”這個名詞所帶來的震撼着實可以理解。但每每因為個人的心理因素而不敢正視面對，甚至隱瞞醫護人員，這樣不但延遲他們的治療，更使他們的心靈受到不必要的折磨。



御用佐膳



三寶金黃糕 (南瓜糕)

營養師 許綺賢編

(直徑7吋的圓盆或2吋x8吋方形糕盆)

材料

(本地) 南瓜 淨肉計	半斤 (320 克)
鷹粟粉	半杯 (60 克)
粘米粉	半杯 (60 克)
蝦米	1 兩 (20 克)
元貝	半兩 (20 克)
冬菇 (去莖)	半兩 (20 克)
水	2 杯
油	2 湯匙
蔥花	2 湯匙

南瓜調味料

胡椒粉少許、鹽 1 茶匙、糖 1/4 茶匙

蝦米、元貝及冬菇調味料

生抽 1 茶匙、紹酒 1 茶匙、糖 1/4 茶匙

製法

1. 蝦米洗淨，冬菇去莖，分別浸軟切粒待用。
2. 南瓜洗淨絲待用。
3. 元貝洗淨，用過面水浸大約 1 小時，然後連同水份隔水蒸約半小時，撕成幼絲待用。
4. 將 1 湯匙油放入易潔鑊燒熱，放作蝦米、冬菇及元貝炒透至，再加入調味料炒均，盛起。
5. 將 1 湯匙油放入易潔鑊燒熱，放入南瓜絲，炒至熟，再加入南瓜調味料炒勻。
6. 混和粟粉及粘米粉，加入水 1 杯，攪勻。注入

- 鑊中與南瓜材料混合，慢慢攪動，煮至微稠。
- 加入餘下開水 1 杯（用浸元貝的水取代部份開水，味道更佳。）
7. 將以上材料煮至微稠，加入蝦米、冬菇和元貝。
8. 將以上成份倒入糕盆內，猛火蒸約 30 分鐘，蒸好後灑上蔥花便成。
9. 亦可放置入冰箱保存。進食時先切件，用易潔鑊煎香或蒸熱均可。

特色

1. 南瓜含豐富胡蘿蔔素。
2. 上述分量，平分 15 件，每件的營養成份相約於兩塊克力架餅乾。



復康專科及資源中心： 性治療

江碧珊 內科醫生

性愛是人生的重要部份。人人都有需要及有權享受性愛生活，性功能障礙使性生活及婚姻關係帶來負面的影響。

不容忽視的是，性功能障礙在糖尿病人中尤其常見。糖尿病患者比普通入容易患有心臟、血管及神經線的毛病。這些因素都可能導致性功能產生障礙。

根據一項本地的問卷調查，53% 男性糖尿病人都患有性功能障礙，可見這問題非常普遍。今期消渴茶館，我們便走訪了復康專科及資源中心，了解這一方面所提供的治療及服務。

復康專科及資源中心

位於香港理工大學的復康專科及資源中心，前身名為復康會，自1979年起投入服務。醫院管理局成立後，復康會成為醫管局轄下的機構。這所非牟利的專科復康機構除提供性生活指導外，還服務有需要的傷殘人士及長期病患者，例如：輪椅選用及訓練；促進傷殘人士就業能力專科服務；壓瘡預防及處理；駕駛評估及訓練等等。中心亦有提供社區復康服務（家訪）及出版教育性刊物，服務範圍非常廣泛。

中心的主要成員包括受過性輔導及性治療培訓的男女治療員，職業治療師和物理治療師，以團隊合作的形式為求診者提供專業服務。

性生活指導

提供評估及性生活輔導及治療，據中心負責人黃先生所述，求診人士以男性佔多數，年齡分佈由20多歲至50多歲，約五成是30至40歲中年人士，而大約有五分之一求診者患有糖尿病。

轉介

求診者需持公營或私家醫生轉介信，一般在兩星期內可安排第一次約見。

Lipanthyl® 200M
Makes the Most of HDL: The Positive Cholesterol



Significantly lowers LDL¹

LIPANTHYL®
fenofibrate
Unleashes the Positive Power of HDL

1. Neil POULTER, BIC, Vol. 6, Issue 12, December 1999

For Product Information
Please contact Zuellig Pharma Limited

治療過程及形式

治療範圍包括：

性教育：使求診者對性生活有正確／健康的觀念。

性輔導：協助求診者明白他們的問題所在，找出及解決心理上的障礙。

性治療：利用認知或行為治療模式，透過訓練或生活模式的改變，使他們得到實際／技巧上的支援。治療最終的目的是提升性生活方面的滿足感，治療時間要視乎問題的複雜性，一般每月接受一次治療，為期可達一年或以上。

治療絕不涉及任何藥物，成效亦取決於求診者及其性伴侶能否積極參與。

查詢

請致電復康專科及資源中心，向性復康治療師查詢服務詳情。

電話：2364 2345

電子郵箱：rehabaid@netvigator.com

費用

全免

本會訊由以下公司聯合贊助印製

Abbott Diagnostics
Aventis Pharma Limited
Bayer China Co. Limited
Eil Lilly Asia, Inc.
LifeScan Hong Kong
Merck Apotec Limited
Novartis Pharmaceuticals (HK) Ltd.
Novo Nordisk A/S
Pharmacia Hong Kong Ltd.
Pfizer Corporation
Roche Diagnostic (HK) Ltd.
Roche Hong Kong Limited
Servier Hong Kong Ltd.
Glaxo Smithkline Ltd.
Zuellig Pharma Hong Kong
Takeda IMC Chemical Limited



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

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

Hello, again, English speakers!

In the last newsletter you may recall that your participation was invited to join our new English group of Diabetes Hong Kong. Thank you to the lot of you who have responded so far! However, we did send about 38 questionnaires out by mail, fax and/or e-mail as requested last time. Therefore, before we announce activities, I would like a few more responders. Three of you provided fax numbers or e-mail addresses that did not work, and we couldn't reach you with the questionnaire. So, please contact us again if you were expecting to hear from us. For those English-speaking members that would like the questionnaire, please kindly contact me by phone (2609 6253), fax (2603 7246) or e-mail (gaguldan@cuhk.edu.hk). Now, we may start organizing, as there is already some consensus on activities wanted, and some volunteers willing to help. Therefore, I am hoping to hear from you soon, if I haven't already, and others will soon hear from me about getting organized.

Sincerely,

Georgia S. Guldan,

Food and Nutritional Sciences Programme, Dept.
of Biochemistry, CUHK

Attention English-speaking Members of Diabetes Hongkong!

Greetings, English speakers!

Our English Speakers' Section kicked off the new year on 13 Jan focusing on preventing foot complications and foot care for diabetes patients. Prof David Anderson told us that diabetic patients are susceptible to increased risk of serious foot problems because their declining sensory function in the nerves of the legs results in a decreased ability to feel pain from sores on the feet. If not detected and cared for in time, these sores may then become infected or eventually require amputation. Our podiatrist, Mr. Lawrence Yu, showed us the key points in proper/regular foot checking and care. He emphasized proper shoe selection as well. Then, we had a lively Q and A session, followed by our own discussion and decision to focus on exercise for our next meeting.

On Saturday afternoon, 7 April, we will meet again at our Diabetes Hong Kong Ltd Headquarters in TST. Prof Patricia Lau Wing Chung of the Sports Science and Physical Education Unit of the Chinese University of Hong Kong will speak on the "Benefits of Exercise and Active Living to Diabetic Patients". He will also give us some practical tips on the most suitable types and duration of exercise habits to aim for in order to achieve these significant benefits, which, when combined with proper diet, can eliminate the need for medications. Then, two local diabetes patients, Ms. Chen, and Mr. Yuen, will tell us about how they help keep their diabetes in control by, respectively, enjoying a nightly after-dinner evening walk in the park, and participating in 10km races. Save the date! As previously, we'll be contacting you individually in advance with the details. The attendance at our January meeting already exceeded that of our previous inaugural meeting. Let's keep up this healthy attendance trend!

A new Diabetes Hongkong Complication Screening Program for diabetic patients who receive public assistance or live in public housing estates has opened its doors. Screening is valuable because it detects abnormalities early before they develop into serious complications! Qualified patients must be referred by their public or private doctors. The screening includes blood pressure, body mass index, and waist circumference measurement, a urine protein test, non-mydratric retinal photos, and a foot assessment consisting of Doppler, Monofilament, and Biothesiometric testing. Results will be sent to the patient's referring doctor for discussion together. For inquiries, please call 2723 2087 or 2723 2015. This free service to qualified patients is conducted by Diabetes Hongkong Ltd and sponsored by the SK Yee Medical Foundation.

If you are an English-speaking member of Diabetes Hong Kong and would like to receive individual announcements from our Section, please contact me at by telephone (2609 6253), fax (2603 7246), or E-mail <gsguldan@cuhk.edu.hk>, and I'll send you a short form for you to complete.

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

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
