

消渴茶館



2001年7月

第十四期



香 · 港 · 糖 · 尿 · 聯 · 會 · 會 · 訊

目錄

編者的話

糖尿病教育最重要

會務及會員專欄

客天地

糖尿病教育影碟出爐

糖尿病互聯網資訊

衛生署醫護人員到訪

天地茶情

三月茶敘

記者發報會

兒童及青少年病友及家長聚會

杯中情

糖尿病友「舊曲新詞」創作

香港糖尿聯會活動介紹

鳴謝義工

糖尿病教育版

共鳴篇

香港人的惡夢——冠心病

糖尿病患者的腦血管病誘因

冠狀動脈心臟(冠心病)的病徵和治療

這嚮信箱

糖尿病人在香港

腦力運動

人物掠影

「心」路歷程

生活小插曲

傾心吐意

一個糖尿病患者耆英的經歷

御用佐膳

三文魚莧菜意大利寬麵

糖尿服務在香港

預防心臟病資訊

基督教聯合那打素社康服務

香港糖尿聯會會員申請表格

編者的話

糖尿病教育最重要

多 數糖尿病患者，總是希望能遇上一位關心自己又醫術高明的醫生來照顧病情，到時便可一勞永逸，高枕無憂。但世事又怎會盡如人意。糖尿病是一個複雜而又長期的疾病，大部份醫生和護理人員都絕難有充足時間和資源去照料每一位病人。病者若一心以為依時覆診、打針吃葯，便可以無憂無慮，恐怕只是一個美麗的誤會吧了。

所謂一分耕耘，一分收穫，病者如能以學生對待老師的態度去對待醫護人員，積極用心發問和學習，清楚明白糖尿病的成因，了解治病的辦法，充份掌握處理自己病情的細節，和醫護人員一起討論病況，自然水到渠成，事半功倍。跟著努力地去做實踐切合自己的可行醫療方案，才能達致美好的成果。在以後的日子，糖尿病不單可以受到控制，併發症也不容易出現。隨著年事增長，病情亦有所變化，醫療方法也日新月異，所以，持續的糖尿病教育對患者至為重要。

有見及此，聯會現正推出全球首張華語糖尿病教育影碟，內容詳盡，輕鬆有趣，價錢便宜，萬望讀者不能錯過。

心臟病是糖尿病人最

常患上的併發症。為了提高讀者對它的認識，我們邀請了幾位專家替我們講解心臟病在香港的情況、心臟病的誘因、預防和治療方法。內容深入淺出，值得大家細心閱讀。至於在社區預防心臟病的種種設施，如戒煙服務、健康飲食資訊和運動班等，茶館內亦有介紹。

今期我們收到不少讀者來函查詢和指正，實在令人非常鼓舞，多謝您們對茶館的愛護。讀者的提問，我們定盡力邀請有關專家解答。歡迎您們的繼續支持，為糖尿病教育的推廣加一把勁。



出版委員會成員：

陳國榮醫生、鄒雪雄小姐、
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



消渴系列



香港糖尿聯會

製作了一系列的糖尿病教育影碟，供糖尿病人、病人家屬，及有關的醫護人員參考，並方便他們在家中重複觀看。整系列影碟共有三隻包括八個單元節目，內容深入淺出，將逐一探討有關糖尿病的每個細節。

糖尿病教育影碟 – 消渴系列

Disc 1

- 鳥瞰篇 之 糖尿病簡介
- 珍饈篇 之 糖尿病的食療
- 自強篇 之 糖尿病的自我監察

Disc 2

- 藥療篇 之 口服糖尿病藥及胰島素
- 燃眉篇 之 急性糖尿病併發症
- 慎遠篇 之 慢性糖尿病併發症

Disc 3

- 親子篇 之 兒童糖尿病
- 孕育篇 之 妊娠糖尿病

廣東話及普通話雙語廣播

參與製作撰寫內容的包括多位專科醫生、糖尿科護士及營養師

為使這套教育影碟能廣泛地讓市民收看，我們會免費提供給各大醫院、糖尿病的有關機構內播放，而有興趣人士亦可個別購買：

每套售價：

正價：\$100 (已包括本港郵遞費用，若海外訂購，須每套另加\$30郵費)

*郵購表格可向海報將貼機構索取

會員優惠：\$20 (必須於尖沙咀香港糖尿聯會會址購買，每人只限買一套)

*扣除必要開支，所有盈餘將撥作香港糖尿聯會教育用途。

電話：2723 2087

傳真：2723 2207

地址：九龍尖沙咀赫德道1-3號利威商業大廈2樓201室

網址：www.diabetes-hk.org

健康護理及促進基金贊助



茶客天地



糖尿病教育影碟出爐

香港糖尿聯會製作了一系列糖尿病教育影碟。不單使病人全面認識糖尿病，更能顧及日常生活中的護理常識及應變措施，並收錄最新的治療方法及資訊。採用雙語廣播（可選擇廣東話或普通話），使病人更能親切有效地獲得正確訊息，以達致良好的血糖控制。此系列教育影碟的製作是獲得香港政府的健康護理及促進基金撥款資助拍攝，更得到多位醫生、糖尿專科護士、營養師及病人等義務撰稿及參與演出，實在萬分感謝！

精彩的糖尿病教育影碟將派發予各組織，以供參考和播放。歡迎有關的團體來函或聯絡本會職員索取。而各會員可親臨聯會資源中心或利用郵寄方式購買，在家中可以慢慢領會，細意欣賞。

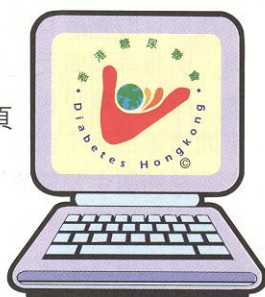
糖尿病互聯網資訊

在聯會資源中心，已設置三台電腦，利用互聯網瀏覽與糖尿病相關的網頁，從而獲得更多及最新的糖尿資訊，歡迎各會員免費使用，此服務於七月起正式啟用。

開放時間： 上午十時至十二時及
下午二時至五時

使用守則：

1. 每節為三十分鐘
2. 瀏覽與糖尿病相關的網頁
3. 只供會員使用



衛生署醫護人員到訪

隨著新會址的落成，聯會亦有多項嶄新服務推出。上期已介紹免費糖尿病併發症檢查，服務對象為公屋住戶或接受綜援人士。透過主診醫生填寫的轉介信，病人可傳真或致電聯會的資源中心預約時間。此項服務亦受衛生署屬下家庭醫學深造及培訓中心的醫護人員關注，更親臨本會資源中心參觀。在三月一日的下午，由家庭醫學部曾昭義顧問醫生聯同部門內的醫護人員到訪，參觀聯會併發症檢查的運作，互相交流心得，了解社區資源，共同為糖尿病人提供適合的服務。



由聯會護士李淑雯向曾昭義顧問醫生介紹微蛋白尿測試機的操作



衛生署護士嘗試使用免擴瞳視網膜攝影機



聯會職員與家庭醫學深造培訓中心醫護人員合照



三月茶敘

本 年度的活動已陸續展開。其中三月二十四日(星期六)下午三時至五時舉行了中心茶敘。當天節目除了簡介中心設施及服務外，並有集體遊戲。會員全情投入，玩得興高采烈；及後更由聯合醫院營養師陳艷婷小姐在廚藝室內大顯身手，預備各式小點以供茶敘之用，有惹味的炒芋絲；可口的吞拿魚餅乾及健康的青瓜條、西芹條和車厘茄，滋味無窮，真是食得開心又放心。



熱身遊戲



會後大家都踴躍試食



正當參觀廚藝室時，營養師正準備下一環



營養師講解小食的選擇

記者發報會 - 免費糖尿病併發症 檢查介紹

還 記得上期為大家介紹過的「免費糖尿病併發症檢查」嗎？聯會剛於四月十九日舉行了一次記者會，向傳媒介紹這項服務。當日記者會由糖尿病併發症檢查籌委會主席曾文和醫生主持，到場的記者人數擁擠，擠得聯會水洩不通，會上示範了兩環檢查——免擴瞳眼底照相及足部神經感應測試，並由聯會幹士蕭成忠醫生從旁解釋；同時，兩位糖尿病友亦親述因糖尿病而引起併發症的經歷。



曾文和醫生闡述香港糖尿病併發症的情況

黎女士講述她曾自行停藥十年，最終釀成視網膜血管增生，視力下降。她亦即場接受足部神經感應測試，發現糖尿病已開始影響她的腳部感應力，蕭醫生叮囑黎女士要小心護理腳部，避免損傷。另一位病友鄧先生，亦是由於糖尿病併發症影響視力，現正進行激光治療，期待未受影響的視力得以保留。

在當日電台、電視台的新聞報導及翌日的東方日報、星島日報、明報等都廣泛報導是次活動，而無線電視也在午間的都市閒情節目內，邀請了聯會幹士屈銘伸醫生及營養師陳敏儀小姐接受訪問，令香港市民認識到香港糖尿聯會此項免費服務，也喚起市民對糖尿病併發症的關注。



病友郭先生接受(免擴瞳)眼底相拍攝

兒童及青少年病友 及家長聚會

聚會於四月二十一日(星期六)下午三時在聯會資源中心順利舉行。聚會由將軍澳醫院禡桂芬

兒科顧問醫生及聯會義工袁偉浩先生主持。當日共有來自20個家庭共41人參加。袁哥哥與他的女朋友也一起參加，席間「大哥哥」更分享他患病後的心路歷程，病後的生活變化及適應。他用積極樂觀的態度面對轉變，患病後，生活由以往食無定時，愛吃零食以致睡覺無分晝夜的日子，變得更有規律

及健康，整個人也感到精力充沛，神采飛揚。「大哥哥」更向小朋友分享注射胰島素的心得及減少痛楚的良方，他並表示對治療糖尿病的新方法充滿信心及祈望。禡醫生不但暢談青少年的情緒問題，回應及贊同袁哥哥的積極態度，強調糖尿病人的生活正是健康生活；糖尿病的

飲食也就是健康飲食。期間小朋友及家長亦踴躍發問，現場氣氛親切融洽，中心內暖意洋溢。會後，「大哥哥」的女朋友更親自在廚藝室泡製代糖朱古力，小朋友及家長們亦萬分雀躍，吃得津津有味。這是一個充滿歡樂的聚會，大家既可交流心得，又可互相扶持鼓勵，真的不能停下來。大家決定每兩個月聚首一次，分別於八月、十月及十二月。歡迎兒童及青少年患者聯同家長一齊參與，八月份將會為夏日烹飪班，由瑪嘉烈醫院營養師許綺賢女士主持，每位收費十元正，詳情請致電聯會資源中心查詢及報名。



袁哥哥先分享自己患糖尿病後的生活改變



第二部分禡桂芬醫生續談青少年情緒問題



家長們踴躍發問



講者與病友一起合照



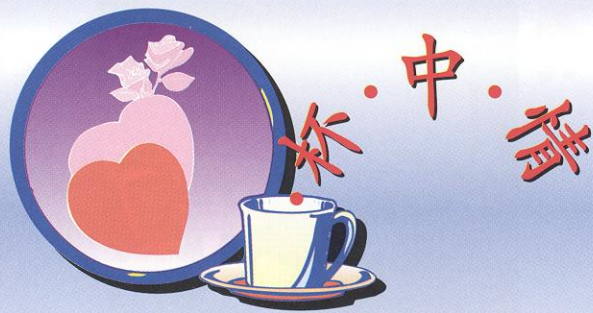
會後留影

歡迎你加入

兒童及青少年病友及家長會是香港糖尿聯會屬下其中一個分享小組，我們每2個月便會聚會一次。歡迎一型糖尿病友及其家長參加，請致電 27232087 報名加入我們的大家庭啦！

聚會時間表

2001年8月11日(星期六)	下午 2:00-5:00	題目：營養師與病友一起做月餅
2001年10月20日(星期六)	下午 2:00-5:00	題目：待定



糖尿病友

「舊曲新詞」創作

今期節錄律敦治醫院糖尿病互助小組的作品，歌詞道出糖尿病患者的心曲及積極面對糖尿病的方法，敬請各會員慢慢咀嚼，細心回味。

律敦治醫院——病人互助小組

並肩行

馮玉嬋詞 一九九九年十月

齊心、行動、和你同夢，從一開始，彼此相慰問，為著理想結伴行。

攜手、同步、無畏、無懼，從不灰心，只因相信任，共渡困苦與難危、不放棄。

無常世間幾許憂鬱，幾許悲傷你我那怕多少風雨暴，滿載愛意與心中熱誠，是誰能做到，如能放開，不必苦澀一起分擔，彼此支撐，總不分你或我、世上有你，世上有我，但願日後共互勉，雙雙並肩、全力戰。

寄調「朋友」，主唱譚詠麟

並肩行後記

馮玉嬋

填寫並肩行的歌詞時，我有很大的感觸。雖然這幾十年人生經歷中，逆境多於順境，苦多於樂，可是我沒有和命運妥協，不斷掙扎奮鬥。當上互助小組義工已有二十年了，我看到許多同路人從新站起來，昂首踏上新生路，感受到人需要有自信、勇敢和自我犧牲的精神。人生路上，總有順境逆境的時候，如果有一群同一理想及目標的愛心人，在你身旁和你並肩作戰，互相鼓勵及支持，便不會感到孤單無助，從而勇於面對和解決困難。而且我深信團結就是力量，這股力量蘊藏無窮威力，不可輕視。

香港糖尿聯會活動

糖尿病講座

聯會於本年度將會分別於周六、周日舉辦一連串糖尿病講座，目的使各界人士認識糖尿病及了解自我照顧的方法。詳情如下：

(一) 講題：糖尿病的治療及精明飲食

日期：二零零一年八月四日（星期六）

時間：下午二時三十分至四時

地點：荃灣大會堂

講者：李錦燕醫生—仁濟醫院

營養師羅佩儀女士—東區尤德醫院

(二) 講題：糖尿病的併發症及檢查

日期：二零零一年九月二日（星期日）

時間：下午二時三十分至四時

地點：尖沙咀科學館

講者：屈銘伸醫生—瑪麗醫院

糖尿專科護士鍾巧儀女士—廣華醫院

(三) 講題：糖尿病的治療及精明飲食

日期：二零零一年十月二十五日（星期四）（公眾假期）

時間：上午九時三十分至十一時

地點：沙田大會堂

講者：劉錦標醫生—北區醫院

營養師陳艷婷女士—聯合醫院

(四) 講題：糖尿病的併發症及檢查

日期：二零零一年十一月四日（星期日）

時間：上午九時三十分至十一時

地點：牛池灣文娛中心

講者：葉大鵬醫生—東華東院

糖尿專科護士莫碧虹女士—聯合醫院

以上講座費用全免

參加辦法：請電 2723 2087 徐小姐登記

第四屆香港糖尿聯會週年大會

暨

糖尿病與腎病的關係講座

日期：二零零一年七月二十二日(星期日)
時間：下午一時半至四時半
地點：九龍亞皆老街147B醫管局部演講廳
(演講廳入口位於閣樓，乘電梯請按M字)

程序：

- 1:30 pm 大會致歡迎辭
- 1:40 pm 大會議程
- 2:45 pm 茶點
義工招募
介紹香港糖尿聯會下半年的活動
- 3:15 pm 講座開始
- 4:00 pm 問答時間

美國默沙東藥廠有限公司



歡迎所有會員參加，邀請信已與會訊一併寄往會員府上，屆時請攜信到達。

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。

下期預告

第十五期消渴茶館的主題是“腎病”，各會友對腎病有任何經歷或疑問，請於八月二十日前，將意見寄回本會分享。

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。

鳴謝義工

梁嘉瑩 周朱緻馨 黎林惠珍 李文鴻
賴欄賢 張麗笙 鄧玉屏
陳詩敏 蔡素琴 賴偉文
劉成全 洪秀珊 馮英芬

在此非常感謝各位義抽空協助十三期會訊的郵寄工作。



共鳴篇

香港人的惡夢—— 冠心病

羅天柱 顧問醫生

冠狀動脈血管心臟病（簡稱冠心病）在很多富裕地區或已發展國家都是最首要的醫療健康問題。根據美國心臟學會發表的最新統計數字顯示，接近百分之二十的美國人死於冠心病，不論在男性或女性美國人中，冠心病都是第一號殺手，平均每分鐘就有一名美國人死於冠心病 (1)。

香港的情況也很相似（圖表一）。在香港男性中，冠心病的死亡人數僅次於肺癌，但由於香港女性死於冠心病的人數遠超其他病症，在過去十多年間，冠心病都是香港人的頭號殺手(2)。

更令人擔憂的是，香港冠心病的死亡率並無明顯

下降跡象（圖表二）。在美國，從六十年代開始，由於市民大眾對引致冠心病的危險因素提高警覺，加上醫治冠心病的方法不斷有突破，冠心病的死亡率正以每年百分之二至三的速度遞減(3)，在過去二十年中，因冠心病入住醫院的人數只增加了百分之二十四(1)。相反，香港的冠心病住院人次在同一時期卻激增三倍有多(4)。（圖表三）

可見雖然醫療方法上的改進，已令香港因冠心病引致死亡的人數維持穩定，但冠心病患者的人數卻不斷增加。加上近期冠心病有年輕化的趨勢，它極可能成為威脅我們生命安全的一種疫症。

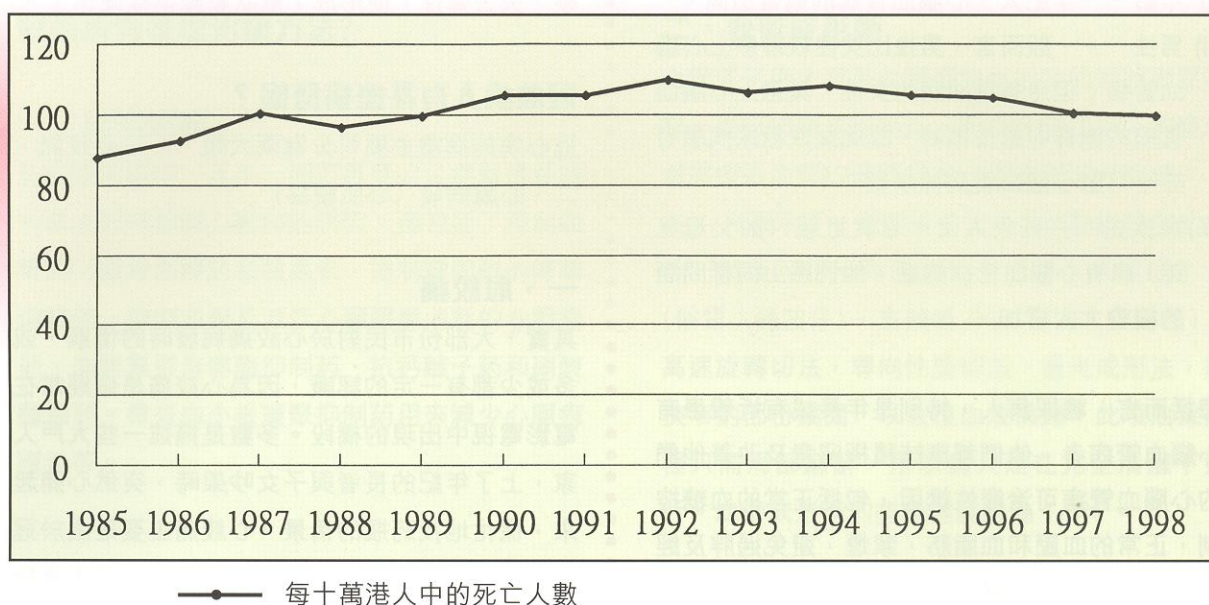
參考：

1. American Heart Association
2001 Heart and Stroke Statistical Update
2. Annual Reports of Department of Health, Hong Kong
3. R. Cooper et al. Trends and Disparities in Coronary Heart Disease, Stroke and Other Cardiovascular Diseases in the United States. Findings of the National Conference on Cardiovascular Disease Prevention Circulation 2000; 102:3137-3147
4. Hospital Authority, Statistical Report 1998-99

圖表一：在香港死於肺癌及冠心病的人數
死亡人數

		1989	1990	1991	1992	1993	1994	1995	1996	1997	1998
肺癌	男	1731	1776	1716	1807	1882	1901	1933	2009	2013	2069
	女	861	862	881	954	952	882	902	957	955	1022
冠心病	男	1524	1608	1635	1725	1709	1791	1812	1831	1819	1840
	女	1312	1408	1407	1456	1424	1472	1432	1469	1446	1492

圖表二：香港冠心病的死亡人數



圖表三：因冠心病住院人次 1979-1998

	1979	1998	
美國	1,770,000	2,190,000	上升 23.7%
香港	4,383	18,943	上升 332%

糖尿病患者的心腦 血管病誘因

高天才 高級醫生

糖尿病患者比常人較易患上心腦血管病，很多引致心腦血管病的誘發因素，都會出現在糖尿病人身上。心腦血管病誘因大致可分兩大類：（一）可治療性 (remediable)；（二）不可治療性 (non-remediable)

（一）可治療性誘因

- (i) 高血糖——糖尿控制不理想引致血糖增高，過高的血糖會引發血管硬化及增生，從而增加心腦血管病的出現。
- (ii) 高血壓——高血壓與糖尿經常同時出現，長期血壓過高會破壞身體多個器官，引發血管硬化。糖尿病人的血壓，一般而言，應為130/85 mmHg 以下。

- (iii) 吸煙——吸煙對身體的害處罄竹難書。除各種癌病如肺癌、咽喉癌外，血管病變亦是吸煙的嚴重後遺症之一。日積月累的血管收窄及血管硬化，最終會導致心腦血病。亦有近期的醫學報告發現吸煙會加劇人體的胰島素抗拒 (insulin resistance)，擾亂血糖的控制。
- (iv) 肥胖——過胖（特別是中央肥胖）的人士患上心腦血管病的機會較正常人高出數倍。糖尿病患者，特別是二型糖尿，一般都較常人為胖，故此糖尿病人應對他們的體重特別注意。減肥能減少心腦血管病的機會，血糖亦會較為容易控制，日常活動亦會較為靈巧，一舉數得。
- (v) 缺少運動——缺乏運動除導致肥胖外，運動本身可增加胰島素的敏感度，從而增強血糖的調節功能。
- (vi) 血脂不正常——糖尿病多有血脂不正常，其原因包括不均衡的飲食、血糖過高，缺乏運動等。個別醫治血壓或心臟病的藥物亦會干擾血脂的水平。過高的膽固醇和三甘油脂會加劇血管硬化，誘發心腦血管病。

(二) 不可治療性誘因

- (i) 年齡——年紀大，心腦血管病的機會愈高。
- (ii) 男性——一般而言，男性比女性較易患上心腦血管病，但患有糖尿病的女性，其患上心腦血管病的機會與男性相若，故此女性糖尿病患者亦不可對心腦血管病掉以輕心。
- (iii) 家族史——任何人士，若其近親（如父母兄弟）患有心腦血管病的話，他們患上同樣問題的機會大大增加。

總括而言，糖尿病人，特別是年長或有近親患有心腦血管病者，他們都應該積極留意及改善他們的心腦血管病可治療性誘因，包括正常的血糖控制，正常的血壓和血脂肪，禁煙，避免過胖及經常運動，從而將心腦血管病的可能性減至最低。

冠狀動脈心臟病 (冠心病) 的病徵和治療

蕭頌華、余卓文 內科及心臟專科醫生

冠心病是甚麼？

心臟在人體的血液循環系統中負起泵血的作用，它把血液和養料泵往身體各個器官以滿足它們新陳代謝的需要，而且又從各個器官收集廢物將之帶走。而心臟本身之養料供應卻有賴於冠狀動脈的提供。冠狀動脈源出於主動脈的根部，分為左冠狀動脈及右冠狀動脈，而左冠狀動脈再分為二支流，分別是左前降枝及回旋枝。這些冠狀動脈因病變，例如血管組織老化或是粥樣硬化，使血管腔變窄，甚至閉塞，使部份心肌因缺乏血液供應而受損，這就是冠心病。

使血管腔變窄的粥樣硬化是怎樣形成的？

當脂肪及膽固醇沉積在血管內膜時，它們會使血管內膜變為凹凸不平和使血管腔變窄。這些積聚在血管內膜的脂肪及膽固醇一旦被纖維化及鈣

化，便成了管壁的一部份，使血管內膜變厚、變硬，失去彈性，便形成了冠狀動脈粥樣硬化了。

冠心病人有甚麼病徵呢？

冠心病的病徵主要可分為兩大類，一、心絞痛，二、心臟病發（心肌梗塞）

一、心絞痛

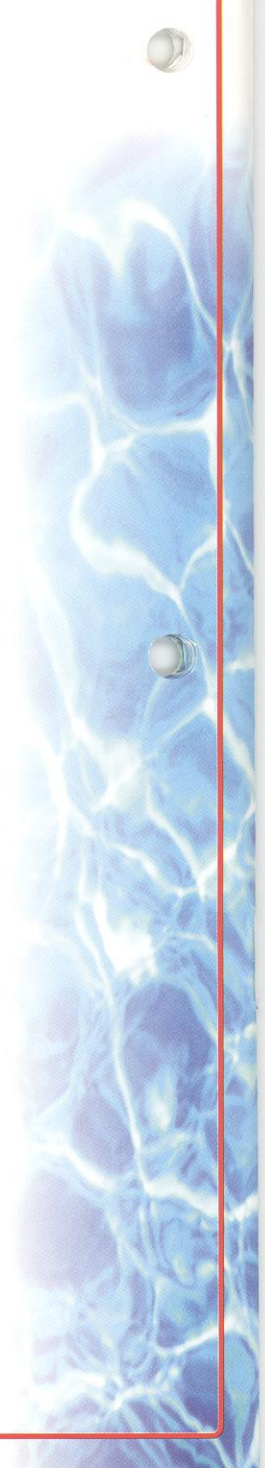
其實，大部份市民對於心絞痛病發時的情景，或多或少都有一定的認識，因為心絞痛是個經常在電影電視中出現的橋段。多數是描述一些大戶人家，上了年紀的長者與子女吵架時，突然心痛起來，慌忙地找藥瓶的情景。心絞痛主要是由於冠狀動脈狹窄，而致心肌短暫時間缺乏血液供應所引起的症狀。多數發生在走急路、運動中、搬運重物、精神緊張或是食得過飽，心臟需要加強工作的時候，病者便會感到胸部翳痛，呈壓逼感，有時痛楚傳至左肩或背部，這翳痛往往逼使病者停止活動，在休息片刻或含硝酸甘油片（俗稱崩底丸），方能使症狀消除。

二、心臟病發（心肌梗塞）

心臟病發（心肌梗塞）是冠心病的嚴重類型，由於其中一支冠狀動脈突然完全阻塞（因血管內的粥樣硬塊突然爆裂，血小板凝聚，形成血塊把血管完全阻塞），使部份心肌完全失去血液供應，而致受損或壞死。病者病發時症狀與心絞痛相似，但不適的程度卻遠比心絞痛厲害，通常休息和服用硝酸甘油片都不能使症狀消除。病者或會出現噁心、嘔吐、出冷汗、心悸、暈眩及乏力，甚至休克。這些情況必須緊急治理。

那麼我間中也有點胸部翳痛，我怎樣可知道自己有沒有患上冠心病呢？

單單是胸口翳痛，成因可能超過二十多個，例如：腸胃潰瘍、食道毛病、膽結石、肺部疾病、甚至是肌肉痛等等……所以單從病徵來斷定一個人有沒有患上冠心病往往不夠準確，在有需要的時候，醫生也需要一些檢查來輔助診斷及治療。這些檢查包括心電圖、血液化驗、運動心電圖、核顯像掃描、心動超聲波，甚至是心導管檢查等等。



冠心病有甚麼治療方法？

一、藥物治療

在藥物治療中，其中一個很重要的目標就是要控制構成冠狀動脈心臟病的誘因。這包括了控制血糖的口服降血糖藥和胰島素，控制膽固醇的降膽固醇藥，控制血壓及減低心臟需氧消耗的β阻滯藥、血管緊張素轉酶抑制劑、抗鈣離子藥和硝酸酯類藥。還有血小板凝集抑制劑用來減少心臟病復發等。

● 藥物治療
● 血管成形術
● 冠狀動脈移植術
● 心臟復康計劃

(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%。

* 賽尼可是醫療界認可的處方藥物，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.obesity.com.hk>

<http://www.xenical.com>



二、血管成形術

血管成形術主要是以導管技術把窄的冠狀動脈擴闊。進行血管成形術時，醫生多會在病人的腹股溝將擴張血管的儀器經過皮膚穿刺進大動脈內，在X-光顯示下，儀器被推送至冠狀動脈狹窄的部份，然後可用不同的方法，例如：氣球成形法(俗語：通波仔)，支架植入法(俗語：裝彈弓)，高速旋轉切法，導向性旋切法，激光成形法，將狹窄的部份擴闊，以恢復血液供應。此項治療過程只需局部麻醉，所以病人是在完全清醒下進行。血管成形術的危險程度約為1-5%。

三、冠狀動脈移植術

冠狀動脈移植術是一項外科手術，病人需要全身麻醉，外科手術醫生會使用下肢大隱靜脈或胸骨下的內乳動脈，對阻塞或狹窄的冠狀動脈進行搭橋，使血液能夠繞道而行，以改善心肌的血液供應。

四、心臟復康計劃

心臟復康計劃是透過有計劃的運動鍛煉及教育活動以改善心臟病發者的體能、生理功能、精力、社交、情緒及精神健康。事實上，根據外國和我們本地的醫學研究結果，參與心臟復康計劃的病人無論在以上六個範疇中，均有明顯的改善，而幅度亦比沒有參與計劃的病人為大。

雖然冠心病是一個令人聞之色變的都市殺手病，但隨著醫療技術的不斷進步及發展、科技研究與及醫生和病人的緊密合作，診斷和治療冠心病相比起以往，已有了很大的進步。





編輯先生：

本人之父親患有輕微糖尿病，現在手指背生了一個小瘡已有好幾個月了，但是塗了醫生給之藥膏，也沒有好轉，請指點，謝謝！

Fanny 上

Fanny 小姐：

糖尿病患者一般的身體抵抗力較弱，容易引起細菌感染，假如血糖控制得宜，小瘡可在短時間內痊癒。否則，宜考慮其他原因，例如尿酸積聚而成的小瘡或甚至初形成的皮膚腫瘤。因此，建議令尊應延醫診治，需要時驗血或驗皮膚以確定原因。

李錦燕答
仁濟醫院高級醫生

編輯先生：

本人的親友得悉坊間有售「放胰島素的冰杯或冰盒」以方便外出旅行使用。經查詢過 B-D 亞洲有限公司及大昌行都沒有些資料，煩請貴會提供有關商品供應商或可以用何種工具或方法攜帶胰島素外遊。本人曾使用過 B-D 亞洲有限公司之戶外

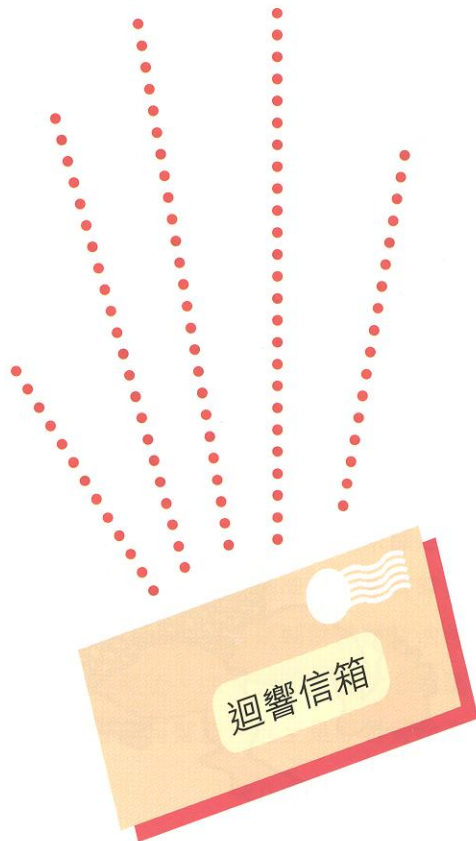
胰島素注射盒。不知道有甚麼其他方法。煩請跟進，謝謝。

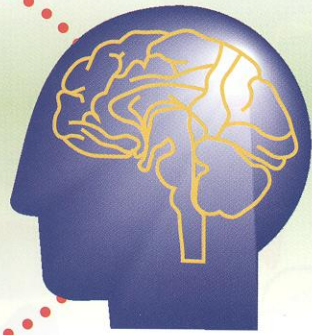
祝工作愉快！
Lai Siu Kuen 上

黎小姐：

胰島素製劑是一種很穩定的物質，如果儲存得當，在有效期限前都可以維持藥效。未使用的胰島素須儲存在2-8℃的冷藏庫內，絕對避免放在冰箱，冷凍過的胰島素決不能再用，使用中的胰島素如放在室溫（攝氏25度或以下），可維持4-6個星期（筆型胰島素是4個星期），最重要是避免過高的溫度和陽光直射。旅行時，可將胰島素放於隔熱盒或冷藏盒中以便攜帶及避免遭受碰撞，不要把胰島素放在汽車後行李箱或駕駛前方置放雜物的小抽屜；坐飛機時也不宜放在貨倉拖運的行李箱中，因為高空的溫度非常低，胰島素會冷凍，致減損它的作用，筆者亦曾向有關供應商查詢胰島素攜帶盒事宜，其回覆也是在香港沒有相關產品出售。

梁逸思答
仁濟醫院糖尿專科護士





腦力運動

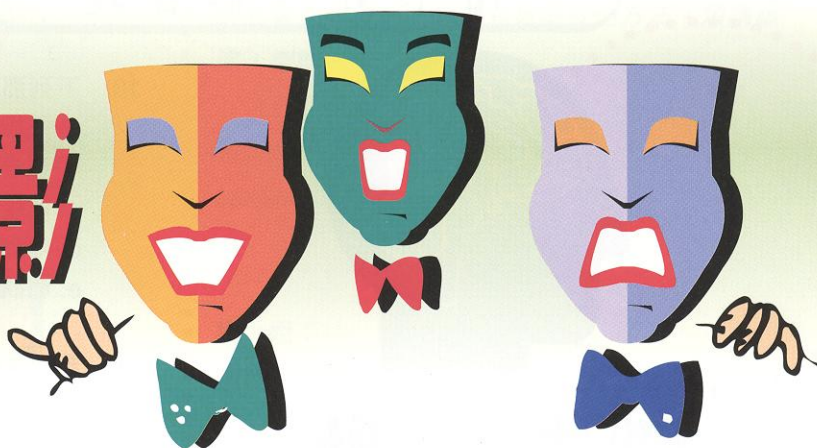
吳潔儀 護士 李潔如 營養師

今次「腦力運動」想考考大家對糖尿病與心臟病兩者的關係和對膽固醇的認識，請將答案填妥後，郵寄或傳真致香港糖尿聯會。正確答案將於下期會訊中登出，與讀者分享，希望各位踴躍參加。

(1-8 題，請圈出正確答案)

- 所有在血液中的膽固醇都對心臟血管造成傷害。
對 錯
- 只要血糖水平控制理想，就算血壓或血液中膽固醇超乎正常水平，都不會引致心臟病。
對 錯
- 心電圖檢查中，唯一只有「靜止心電圖」一種。
對 錯
- 近年在醫院裏，由心肌梗塞所引致的死亡率已不斷減少。
對 錯
- 心臟「搭橋」手術中，所採用的血管是人工製造的。
對 錯
- 女性糖尿病患者是不會患上心臟病的。
對 錯
- 蘋果身型的人士，較梨狀身型人士較易患上心臟病。
對 錯
- 吸食雪茄對心臟的影較吸食香煙為低。
對 錯
- 下列那款早餐較適合高膽固醇的人士？
a. 及第粥
b. 艇仔粥
c. 腿蛋三文治
d. 餐蛋公仔麵
e. 肉絲米粉 _____
- 下列那款點心較適合高膽固醇的人士？
a. 豉椒鳳爪
b. 春卷
c. 蝦餃
d. 炸魷魚鬚
e. 鶴鵝蛋燒賣 _____
- 那款午餐含脂肪、膽固醇量較低？
a. 番茄肉片飯
b. 干炒牛河
c. 楊州炒飯
d. 粟米班塊飯
e. 牛腩湯河 _____
- 如膽固醇過高，應選擇那款小菜較好？
a. 梅菜扣肉
b. 薑葱蒸魚
c. 枝竹炆燒腩
d. 葡國雞
e. 西芹炒魷 _____
- 那種油較適合高膽固醇的人士？
a. 牛油
b. 椰子油
c. 豬油
d. 粟米油
e. 雞油 _____
- 多吃那種食物有助降低膽固醇？
a. 魚肝油
b. 雞肉
c. 魚肉
d. 麥皮
e. 鮮橙汁 _____
- 下列那款小吃較適合高膽固醇的人士？
a. 豬肉乾
b. 馬仔
c. 西多士
d. 曲奇餅
e. 高纖麥餅 _____
- 那款湯較適合高膽固醇的人士？
a. 芥菜蛋白豆腐湯
b. 菜乾豬肺湯
c. 粟米忌廉雞湯
d. 西洋菜豬骨湯
e. 牛尾湯 _____

人物掠影



「心」路歷程

問天

今期訪問了伊利沙伯醫院的一位糖尿病及冠心病患者，讓大家分享一下他的經歷，並提高大家對冠心病的警惕和認識。

陳先生今年48歲，在求診前兩個月他開始發現時常有間歇性胸口悶痛，如千斤重鎚壓著胸口，尤其當運動後更見明顯，痛的地方更蔓延至左手，每次都要靜止休息，才能消退。醫生診斷，可能是「心絞痛」。隨即替他做了踏板運動，心電圖顯示陳先生已患上了冠心病，需要轉介到醫院進一步檢查及治療。

陳先生當時才恍然大悟，自己是冠心病的高危一族。原來陳先生患了糖尿病已有十二年，他的媽媽亦是糖尿病患者，在二十多年前因腎病過世。而他自己也一直在私家診所覆診，服食降血糖藥控制血糖。他回想當天，醫生只囑咐他準時食藥，給他的印象就是「有我醫你，你就沒有事。」並沒有詳細解釋糖尿病可引起的併發症，更沒有接受關於糖尿飲食的教育。另一樣使陳先生十分懊惱的地方，就是在一九九三年，他患了急性胰臟炎，醫務人員並沒有詳細解釋胰臟炎和糖尿病的關係。除了糖尿病外，陳先生的血脂和膽固醇都比正常高，加上因尿酸過高而有痛風症，他還是一位長期吸煙者，這些都是高危一族的先兆。

之後，陳先生積極面對病情。在醫院接受了心導管

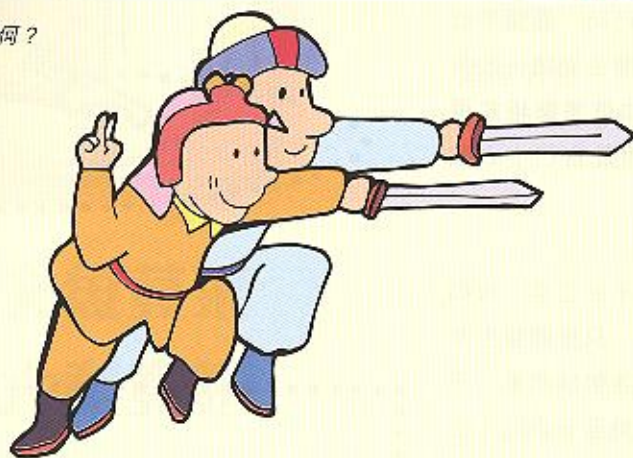
檢查，發覺三條主要的冠狀動脈血管都患有粥樣硬化，嚴重的收窄，必須接受「搭橋手術」。他亦很勇敢地接受了手術。手術很成功，亦從此改變了他的人生觀，由從前被動的角色轉變為積極進取，關心自己健康的角色，他除了戒除煙癮外，還將自己以前以食為第一享受的生活改變了過來，利用其他活動例如運動來代替。手術後他還參加了伊院的心臟復康療程，為期兩個月，共有十六節講座，分別由醫生、營養師、物理治療師、職業治療師，甚至醫務社工、心理專家和病人互助組織等負責講解，每一節除了講座外，他與其他病人還會留下進行適合自己的運動，亦因此培養了自己定期到健身室做運動的習慣。陳先生高度評價這療程給他的好處，他說：「這個療程便像一位關懷你而你又信任的人親，自指引你如何去做運動一樣，培養了信心和習慣後，便能持之以恆，出院後繼續運動，減低急性心肌梗塞再發的機會。」

現在的他明白到自己在疾病治療過程中其實擔當著很重要的角色。所以他除了在醫院的糖尿科中心學會了自我監察血糖的方法外，還買了很多關於糖尿病的書來參考，不斷提昇自己的知識，亦會嘗試坊間的健康食品。在眾多環節中，他覺得最困難的就是利用換算表來計算每餐食物的卡路里及醣質份量。但無論如何他都會盡力克服的。在最近的一次併發症檢查中，他的空肚血糖值是7.2mmol/L，醣化血紅素7.6%，比起以前可算進步不少了。讓我們鼓勵陳先生繼續不斷學習，發揮以保持自己健康為己任的精神。

生活小插曲

潔儀

欲知後事如何？



究竟“糖”師兄同“心”師妹可否和平共處，請看下回分解。

15

傾心吐意



一個糖尿病患者英 的經歷

勞永逸 79歲

我是一個耆英的糖尿病患者，在八四年的夏天，發現自己的視力模糊，於是去看眼科醫生，他著我先去抽血檢查，看看有否其他毛病。驗血報告出來後，把眼科醫生嚇了一跳，我的血糖讀數竟高達25mmol/L。他介紹我到中區找一位糖尿專科醫生治理，並建議我馬上入住私家醫院，否

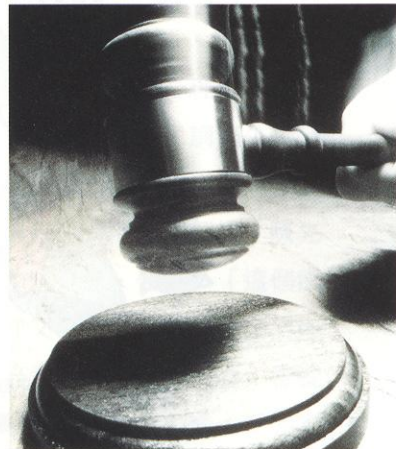
則隨時會發生意外或暈倒街頭。在他的安排下，我入住一間私家醫院三等病房，每日打胰島素及抽血檢驗血糖兩次。如是者，有一個月，由於私家醫院費用昂貴，不是一般受薪人士所能負擔，同時，我的血糖已受到控制，不會有不測的危險，於是我提出回家治理，自行每早打胰島素一次及一星期覆診一次。光陰如流水，轉眼間，自己注射胰島素已三年了，我本人性好出外旅行，天南地北，無處不去，但出外旅行時，要攜帶針葯及小型冰箱，非常不便，遂與醫生商議，改為口服，幸好，服了口服葯後，血糖讀數相當穩定，期間，幸得家人熱心的關懷及自己小心飲食，總算放下心中的不安。

糖尿病是一種終身疾病，但不是不治之症，假如你或親友患上了此症，不要悲觀，只要聽醫生及營養師的吩咐去服葯及飲食，或注射胰島素，不要大飲大食，還要每天運動半小時至一小時，血糖水平就容易控制。

我參加了香港糖尿聯會，除了得到了聯會的活動外，還有對糖尿病併發症的認識。



(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。



No.1 Choice for most diabetics confirmed by the largest study of type 2 diabetes ever undertaken¹

FACT

PROVEN by UKPDS



GLUCOPHAGE[®]
metformin

Give them the life they deserve

1. UKPDS 34, Lancet 1998; 352:854-865.

MERCK

Merck Apotec Limited

Rm 2210-12, Paul Y. Centre, 51 Hung To Road, Kwun Tong, Hong Kong.

Tel: (852)2389 6278 Fax: (852) 2345 2040

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
Merck Apotec Limited
Novartis Pharmaceuticals (HK) Ltd.
Novo Nordisk A/S
Pharmacia Hong Kong Ltd.
Pfizer Corporation
Roche Diagnostics (HK) Ltd.
Roche Hong Kong Limited
Servier Hong Kong Ltd.
Glaxo Smithkline Ltd.
Zuellig Pharma Hong Kong
Takeda IMC Chemical Limited

御用佐膳



三文魚莧菜 意大利寬麵

食譜出自「健康心臟新事典」

作者：許綸賢 營養師

皇冠出版社 1999 年

材料

意大利寬麵	120 克
三文魚	106 克
脫脂奶	1 杯
麵粉	4 茶匙
莧菜葉	160 克
洋葱碎	120 克
油	2 茶匙

調味料

鹽	1/4 茶匙
胡椒粉	少許

製法：

1. 意大利寬麵放滾水中煮至剛熟，隔去水分。
2. 莧菜葉川水
3. 脫脂奶慢慢注入麵粉內，攪成光滑粉糊。
4. 油放入燒熱鑊中，傾入洋葱碎炒至軟身，慢慢注入粉糊，煮成白汁。
5. 加入寬麵，拌勻，倒入莧菜葉、三文魚及調味料，拌勻便成。

特點

三文魚含豐富魚油，有助減少血凝固，防止血塊形成，有助預防冠心病。

烹飪小錦囊

1. 白汁的濃稠視乎火候控制，火太大會令汁料水分快收乾。

營養分析

此食譜可分 6 份，每份含 20 克醣類



預防心臟病資訊

為讓消渴茶館的讀者更了解社區團體在預防心臟病上的服務概況，今期特別在戒煙講座、運動班、營養資訊這三方面搜羅資料，以供各位參考。

(一) 戒煙服務

吸煙會加速血管之破壞，增加患上心臟病的機會和嚴重性。

(1) 香港戒煙健康中心

戒煙有如打仗，敵人就是煙癮。戒煙的大前題是立下決心，為了輔助有志戒煙之人士成功戒煙，本港首間戒煙中心——香港戒煙健康中心，已於2000年8月正式成立及投入服務，為市民提供免費戒煙輔導服務。

香港戒煙健康中心是由香港吸煙與健康委員會籌劃，聯同律敦治醫院，香港大學及香港中文大學成立，旨在協助有意戒煙人士戒除煙癮。中心除了向市民提供免費戒煙輔導服務外，並免費供應尼古丁補充療法（以首星期為限），讓市民嘗試有關戒煙方法。

中心提供之每節輔導需時約30分，受訓練之輔導員將根據參加者個別需要，而提供尼古丁補充療法及個人輔導服務。

中心另外設有電話輔導服務，為有需要之參與者提供更深入之協助；於治療期間，中心的醫療輔導員亦會就參加者之體重、血壓及肺功能等各方面作定期觀察和跟進。

香港戒煙健康中心所提供之各項服務均費用全免。有意戒煙人士只需透過中心電話預約，即可安排接受輔導服務。

中心地址：香港灣仔皇后大道東266號律敦治醫院專科門診

開放時間：逢星期一、三、五下午6時至9時（假日除外）

查詢及預約服務電話：2855-0787

（逢星期一至五，上午9時30分至下午5時30分）

網址：<http://www.infogov.hk/hkcosh>

(2) 其他醫院

其他醫管局屬下之醫院，如伊利沙伯醫院，亦舉辦了戒煙班，導師包括醫生，護士，及其他醫療專科人士，提供心理治療，小組支持，費用全免，有興趣者可致電29588322（尤小姐）查詢詳情。

(3) 衛生處門診

此外，衛生處在各政府普通科門診亦有定期舉辦戒煙班及戒煙講座，歡迎市民參加，費用全免，詳情可向各政府普通科門診查詢。

(4) 中央健康教育組

又衛生處中央健康教育組亦有印製多款戒煙指南的小冊子，以供市民參閱。

(二) 運動班

經常運動可保持理想體重，並能幫助身體消耗葡萄糖與多餘脂肪，強化心肺及減少高血壓的機會，但現今的都市人，大多缺乏運動的意慾及較難保持恆久的運動習慣。與伴同行總比獨自活動來得有興趣，故現列出一些社區團舉辦的運動班，以供各位參考。

(1) 復康運動訓練

舉辦機構：香港復康會社區復康網絡

內容：透過進行不同形式的運動，適當的體力活動和建立恆久運動習慣，以配合復康目標，如：水中運動班、心肺功能訓練班、球類訓練班，太極訓練班、自助互助運動小組等。



查詢熱線：23372448 或電郵：
crnforum@reabsociety.org.hk

(2) 社區康樂體育活動

舉辦機構：康樂及文化事務署

內容：每月於各區均有定期舉辦運動訓練班，如球類、太極、器械健體、瑜伽及長者健體活動等。

查詢熱線：26034567或瀏覽康樂及文化事務署網頁：<http://www.lcsd.gov.hk>

(三) 營養資訊

減少進食含高膽固醇食物對預防冠心病最為重要，如欲了解更多健康飲食貼士，可向醫院管理局營養資訊中心查詢。

電話：28316040，他們並設有二十四小時熱線及傳真服務：28335220，透過此熱線，市民可知悉健康飲食指引熱門話題，飲食治療原則，健康生活特輯及索取傳真目錄及留言諮詢，或可瀏覽網址：<http://www.ha.org.hk/diet>

基督教聯合那打素 社康服務

糖尿病教育，是處理糖尿病重要的一環，基督教聯合那打素社康服務定期舉辦茶聚及講座，使糖尿病人能夠加深對糖尿病的認識，使血糖的控制更易掌握。

(一) 糖尿病患者茶聚

日期：2001年7月16日至2001年12月10日

(二) 糖尿病教育講座

日期：2001年6月21日至2002年3月23日
內容包括：飲食須知，運動，足部護理及藥物使用等

有興趣者，請與基督教聯合那打素社康服務中心職員聯絡。

地址：觀塘協和街130號，基督教聯合醫院林植豪堂9A室
電話：2717 1989
傳真：2348 9130



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