

消渴茶館

2001年10月



第十五期



香港糖尿病聯會會訊

目錄

編者的話

攜手協力預防糖尿病性腎病

會務及會員專欄

茶客天地

第四屆香港糖尿病聯會週年大會暨

「糖尿病與腎病的關係」講座

中國護士探訪

香港糖尿病聯會活動

天地茶情

會員聚會後記

併發症收費及服務拓展

兒童青少年病友及家長會

月餅製作

杯中情

老人中心講座匯報

甜甜組參觀聯會

糖尿病「舊曲新詞」創作

讀者來函

糖尿病教育版

共鳴篇

週年大會專題講座：

糖尿病性腎病要點

認識及預防糖尿病併發腎病

糖尿病性腎病的飲食治療

迴響信箱

糖尿病人在香港

腦力運動

人物掠影

生活小插曲

御用佐膳

七彩牛柳粒

糖尿服務在香港

腎病服務

香港糖尿病聯會的「免費糖尿病

併發症檢查」

醫院服務

香港腎科學會

Practical Management Course

in Elderly Diabetes

Diabetic Renal Disease

香港糖尿病聯會 會員申請表格

編者的話

攜手協力預防糖尿病性腎病

香港的糖尿病人數目正不斷上升，當中因糖尿病控制不良而導致腎病的個案亦急劇增多。怎樣運用有限的醫療資源去應付，實在是一件苦差。所以，預防糖尿病性腎病的發生，已是一件刻不容緩的議題了。

其實預防的方法非常簡單，而且成效顯著，為甚麼還有不少的糖尿病人仍然會患上後期糖尿病性腎病——腎衰竭呢？

原來大多數的糖尿病人仍是不明白和了解糖尿病性腎病和它的預防方法，更何況要他們確切地執行呢！今期會訊，由蘇醫生和關醫生深入淺出和詳盡地解釋糖尿病性腎病的成因和預防方法。希望各糖尿病友能細閱內容，和醫護人員一起努力，減少糖尿病性腎病的發生，那麼生活一定更愉快。

糖尿聯會現正全力推展多元化工作和服務，以期能為全港的糖尿病人出一分力，一年一度的健步行已訂於十二月十五日舉行。其他各項活動，都熱熾地渴望得到您們的支持和參與，讓我們一起攜手，共創美好的明天。

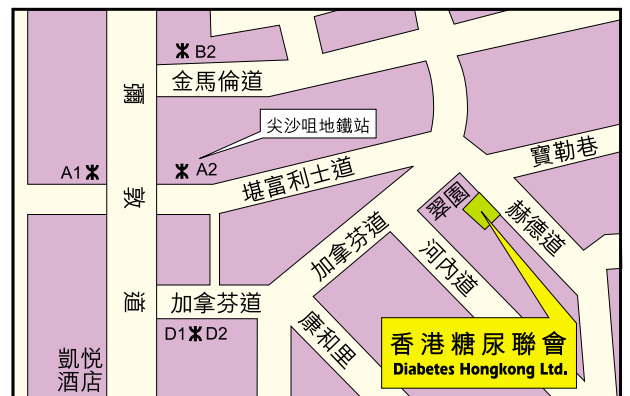
出版委員會成員：

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

茶客天地



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

第四屆香港糖尿聯會週年大會已於二零零一年七月二十二日下午一時三十分於醫院管理局總辦事處演講廳舉行，出席會員有一百零四位。首先由聯會主席馬道之醫生致歡迎詞，繼而揭開序幕。隨後由林小玲教授向各會員推介聯會製作的糖尿病教育影碟，期望會員能更了解糖尿病，掌握自我照顧的技巧及明白治療的趨勢，進而達到良好的控制及預防併發症。而聯會亦加入「新力軍」—李淑雯護士，她會全面協助聯會發展及執行糖尿病併發症的檢查服務。其後由去年糖尿健步行籌委幹事蕭成忠醫生匯報聯會在過去一年所籌辦的活動。聯會財政幹事鄭馮亮琪女士報告聯會去年收支情況及現時的財政狀況。最後聯會通過續任「廖建平會計師事務所」為聯會的榮譽核數師及續任洪宏道律師、麥維慶律師為聯會榮譽法律顧問，而週年大會亦完滿結束。

茶點期間，會員都閱覽會展板，了解聯會去年的活動情況及主題講座內容——糖尿病與腎病的關係。更有大量會員購買糖尿病教育影碟回家欣賞。

主題講座由沙田威爾斯醫院內科部蘇詠儀醫生主持，講述如何預防因糖尿病引致腎病，內容對會

員尤其切身受用，其後答問環節，各會員亦踴躍發問。聯會更邀請蘇醫生將講座內容撮寫成文，並刊登於今期消渴茶館內，使更多會員能獲得此重要資訊，藉此表示萬二分感謝。



會員正留心聽從蘇醫生的建議如何預防糖尿病引致的腎病



糖尿病教育影碟售賣（茶點時間）反應熱烈！（賣咗60隻）



林小玲教授推介糖尿病教育影碟



問答環節 (左) 蘇詠儀醫生 (中) 曾文和醫生 (右) 陳敏儀營養師



鄭馮亮琪女士 (右) 報告聯會財政狀況 (左為馬道之醫生)

中國護士探訪

國際糖尿聯盟教育基金保選三位中國護士來港兩個月，在沙田威爾斯醫院的糖尿及內分泌中心實習。她們分別來自北京大學第一院內分泌科及上海復旦大學華山醫院糖尿科中心之復旦大學附屬兒科醫院。參觀香港糖尿聯會是此行重點之一，除了解糖尿聯會宗旨，成立歷史及如何推行社區活動外，亦參觀聯會會址內的各項設施。更參加兒童及青少年病友及家長聯會的運動日，透過參與，能親身體驗如何籌辦及舉行糖尿病教育的活動，日後將有關經驗帶回國內推行。

香港糖尿聯會活動

香港糖尿聯會 Diabetes Hongkong

15.12.2001 糖尿健步行2001

Walk for Diabetes 2001

主辦機構：香港糖尿聯會
Organizer: Diabetes Hongkong

協辦機構：國際華裔內分泌大會
Co-organizer: Second International Musaya Congress of Endocrinology



- 目的** :
1. 為香港糖尿聯會募捐經費，及推廣社會人士對糖尿病患者的關注。
 2. 鼓勵糖尿病患者作定期適量運動。
 3. 響應2001年世界糖尿病日
- 日期** : 二〇〇一年十二月十五日 (星期六)
- 集合時間** : 上午八時三十分
- 起步時間** : 上午九時正
- 集合地點** : 尖沙咀海濱公園一號小食亭 (位於名店城後)
- 步行路線** : 沿尖沙咀海濱公園 → 紅磡建灣街旁公園 → 折返起點 (全程約3.5公里)

- 報名表格索取辦法** :
1. 親臨香港糖尿聯會索取
 2. 向海報張貼機構索取
 3. 於香港糖尿聯會的網頁下載

- 查詢** : 電話 2723 2087, 傳真 2723 2207
- 地址** : 香港糖尿聯會資源中心
九龍尖沙咀赫德道1-3號利威商業大廈2樓 201 室
- 網址** : <http://www.diabetes-hk.org>

- Aims** :
1. To raise fund for Diabetes Hongkong & to promote public awareness on diabetes.
 2. To emphasize the importance of exercise in Diabetes care
 3. To celebrate the 2001 World Diabetes Day

- Date** : 15 December 2001 (Saturday)
- Assembly time** : 8:30 am
- Starting time** : 9:00 am
- Assembly place** : Tsim Sha Tsui Promenade (Snack booth No.1)
- Route** : along the Promenade → Hung Hom Kin Wan Street (a park) → return to starting point (Distance : 3.5km)

- Application forms can be collected from :**
1. Diabetes Hongkong Education Center
 2. The poster sticking organizations
 3. Download from Diabetes Hongkong Website

- Enquiries** : Tel. 2723 2087 Fax.2723 2207
- Address** : Unit 201, 2/F, Lee Wai Commercial Bldg.
1-3 Harl Ave, TST, Kln, H.K.
- Website** : <http://www.diabetes-hk.org>



歡迎各界人士參加
+ 所有參加者可獲步行證書，及豐富紀念品
All are welcomed
+ Upon completion of the walk, a Certificate of Completion and a set of souvenirs will be issued to each participant

贊助機構 Sponsors:



糖尿健步行 2001

糖尿健步行於十二月又捲土重來，目的為糖尿聯會籌募經費及喚起市民大眾對運動的關注，希望各會員能積極響應。

日期：十二月十五日（星期六）

時間：上午 8:30

地點：尖沙咀海濱公園（一號小食亭）

聯會會員聚會

中心講座

題目：足部護理

日期：二〇〇一年十月十三日（星期六）

時間：晚上 7:00

講者：聯會護士李淑雯女士

名額：50 人

費用：全免

地點：香港糖尿聯會中心



烹飪班

中式包點製作

內容：由許綺賢營養師，與會員一起製作適合糖尿病友進食的中式包點，例如小籠包、菜飽、饅頭等，還會講解病友可進食的份量。

日期：二〇〇一年十一月二日（星期五）

時間：晚上 7:00

名額：20 人

費用：每位港幣 10 元正

地點：香港糖尿聯會中心



兒童組活動

萬聖節 Para Para 舞會

內容：由義工教授跳Para Para舞步，提供多一個運動的選擇，亦可藉以鬆弛神經，減輕壓力。

日期：二〇〇一年十月二十日（星期六）

時間：下午 2:00-5:00

名額：20 個家庭（共 40 人）

費用：全免

地點：香港糖尿聯會中心



講座—聖誕及新年， 如何食得精明?!

內容：提醒病友在節日中怎樣才可以開懷暢飲，食得開心

日期：二〇〇一年十二月一日（星期六）

時間：下午 2:00

講者：許綺賢營養師及區家燕糖尿病專科護士

名額：25 個家庭（共 50 人）

費用：會免

地點：香港糖尿聯會中心



Health Education Program

English Chapter

Topic : Dietary treatment for better blood glucose

Date : 17-11-2001 (Saturday)

Time : 2:00pm - 3:30pm

Speaker : Ms. Mylene Khoo (Registered Dietitian)

Audience : 50 persons

Fee : Free

Venue : Unit 201, 2/F, Lee Wai Commercial Bldg., 1-3 Hart Ave., T.S.T., KLN

Tel : 27232087

以上活動均需登記報名，名額有限，額滿即止。

查詢及報名：2723 2087

地點：香港糖尿聯會中心

尖沙咀赫德道 1-3 號利威商業大廈 2 樓 201 室



會員聚會——

足部和急性糖尿病

併發症講座後記

李淑雯 聯會護士

八月廿四日下午，聯會在資源中心為會員舉辦了足部及急性糖尿病併發症的講座，三十多位參加者有如老朋友的聚會，氣氛既親切又輕鬆。首先我們討論高血糖昏迷症的症狀、處理及預防方法，似乎大家對於高血糖昏迷認識不多，所以都很細心聆聽，及至討論如何檢驗尿酮和血糖時，大家才踴躍起來，研究如何正確地自我監察血糖、尿糖和尿酮等。

熱烈的討論氣氛一直持續著……在隨後講解有關低血糖昏迷病徵、處理及預防方法時，各會員對所有問題均有問必答，答案快而準，又一致贊成應隨身攜帶單糖食物及糖尿病患者的識別咭，以備不時之需。

到足部護理的講題時，大家對於如何挑選一對健康鞋和襪及每天要檢查足部等知識，都對答如流。但查看他們有否穿著「合格」密頭縛帶鞋時，卻令我有點失望；因為大部份到會者都「知道」「正確」的訊息，可惜未能「積極實行」，真是知易行難。



併發症收費及服務 拓展

糖尿病併發症的檢查服務已拓展至私家診所及衛生署門診，若有醫生的轉介信，病人可以致電 27232087 或傳真 27232207 與聯會預約。

服務收費：

會員：250 元

非會員：500 元

兒童青少年病友 及家長會

—— 零零一年六月十六日，九個家庭冒著大雨到九龍公園室內運動場參加由兒童及青少年病友及家長會舉行的運動日。透過實際體驗，加上禡醫生及李淑雯護士的講解，病友們更能明白運動前的準備及運動時的注意點。隨著袁偉浩哥哥帶領熱身運動後，運動日正式開始，除各類球類活動外，更有集體遊戲，增加小朋友的合作性及團隊精神。



集體遊戲勝方耀舞揚威一番



乒乓球對壘

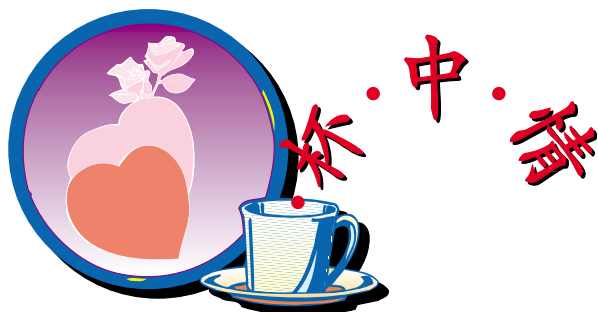
月餅製作

二〇〇一年八月十一日的小點齊製作，由許綺賢營養師帶領小朋友製作迷你月餅迎中秋。小朋友能親手製造月餅，不單增加節日情趣，更能注意飲食控制，加強自我照顧的能力。



許綺賢營養師正落力講解製作步驟

月餅出爐啦，大家都爭相找回自己的製成品



老人中心講座匯報

李淑雯聯會護士

二〇〇一年七月十九日下午，李淑雯護士被邀請往將軍澳宣道會白普理景林老人中心主持「認識糖尿病」的講座。當日整個會堂坐滿了70多名長者。講座還未開始，他們已開始熱烈地討論飲食、運動和糖尿病等知識。講座主題講述糖尿病的誘因、病徵和治療方法。在整個過程中，不斷有長者加入他們的親身感受和經歷，令整個課程發揮互動的學習氣氛。其後發問時間，他們也很踴躍參與，差不多兩小時的講座，在一片愉快、融洽的輕鬆氣氛中渡過了。



將軍澳景林老人中心講座

讀者來函

出版委員會各成員：
欣賞你們的工作！
這份刊物是一份內容豐富，印刷精美的刊物。
謝謝！

黃群好

甜甜組參觀聯會

二〇〇一年八月七日上午，糖尿聯會接待基督宣道會利福堂扶老中心——甜甜組的二十一位長者參觀糖尿聯會，並由護士講解「糖尿病足部護理」。老人中心社工彭小姐十分欣賞「消渴茶館」所傳遞的新資訊及活動，而各位長者享用茶點後便高興地離去。



甜甜組會員參觀聯會

糖尿病「舊曲新詞」創作

健糖之歌

曲：寄調綠島小夜曲

胰島素係身心至寶
可使血糖有改變
倘若未能令佢發揮最好
會時常令你好苦惱

朝朝早起運動
低脂飲食無糖係最好
記緊按時食藥
醫生吩咐係要守

餸菜淡更清，最好少油鹽
煎炸免食，蔬果要吃多
血糖便可監控

朝朝早起運動
低脂飲食無糖係最好
記緊按時食藥
醫生吩咐係要守

縱有病在身，我都要自強
必須努力，身心會更好
永恆的真諦

後記

健糖之歌是會友一同分享及創作的成果，大家發抒對治療糖尿病的心得。透過歌詞互相鼓勵、支持，更能團結，一同踏上健康路。願此歌詞可與大家分享互勉。



共鳴篇

週年大會主題講座 糖尿病性腎病要點

蘇詠兒—內科醫生

簡介

糖尿病已是全球性的問題。根據世界衛生組織統計，到公元2010年時，全球會有超過二億四千萬糖尿病人。根據本港兩所大學之研究，糖尿病的病發率亦在穩步上揚，以95年來說，在全港成年人中，約有8%為糖尿病患者。更令人擔心的是，糖尿病逐漸年輕化的趨勢越來越明顯。這對病者、其家屬、醫療體制及社會都是沉重的負擔。糖尿病人的兩大殺手是心血管和腎臟病變，兩者之間有密切的關係。

糖尿病人中約有二至四成會患上糖尿病性腎病；由於病徵不明顯，其中有六成的病人，在發現糖尿病初期便已有不同程度的蛋白尿，而蛋白尿的嚴重程度亦正好反映腎病的情況。至於糖尿病性腎病的成因，部份除因為遺傳因素；或有家族糖尿病性腎病史外，不良的血糖、血壓及血脂控制亦是主要的原因。

病變過程

正常人的小便並不含有蛋白。小便中有少量蛋白是糖尿病性腎病最早期出現的現象，稱為微蛋白尿。但這些微蛋白並不能用市面上一般的蛋白尿試紙測試出，而需要交由化驗室用特別儀器量度。故此在這階段需要作正式的糖尿病併發症檢查才能測出。簡單檢查只需數毫升尿液便足夠，但準確的結果則需要留四小時或二十四小時的小便以作檢查。

當病情逐漸惡化，蛋白尿份量會持續增加至連一般的蛋白尿試紙亦能測試出。這時腎功能已開始出現早期衰退，會影響血壓、水份、酸鹼度及礦物質平衡、並可能引發血壓高、水腫等情況。最

後至末期腎衰竭便需要依賴洗腎或換腎來維持生命。這時，病人不但腎功能出現問題，其它器官功能相繼受影響，如出現貧血、骨骼病變等。糖尿病人即使幸運得到換腎，十年後的生存機會亦只有一半，如果洗腎的話亦只有不到一成的人可活超過的十年。

糖尿病性腎病與心臟

除了腎臟本身，過去的研究亦顯示蛋白尿份量直接反映心臟功能及患上冠心病及其他併發症的機會。大量蛋白尿相對於沒有蛋白尿的糖尿病人來說，長遠的死亡率亦大大提高三至四倍。

醫治方法

要預防糖尿病性腎病，最有效的方法是定時覆診，

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

Better living with diabetes.

血糖測試 更容易 由 / 開始!

更輕鬆、更有信心 SureStep™ Plus 試紙

- 試紙「接觸」式設計，令血液樣本更容易置於試紙上。
- 「測血指示點點」變藍色，令測試結果更有信心。

更方便、更可靠 SureStep™ Plus 血糖機

- 闊大螢幕及圖象指引，步驟清楚。
- 可按預日期、時間自動儲存150個測試結果。
- 14日及30日測試平均值，以便了解治療進展情況。
- 準確測試結果最快可於16秒顯示。

全新 SureStep™ Plus 血糖機

LIFESCAN For diabetes and life.

蘇怡 (香港) 有限公司
九龍旺角太子道西150號新世界廣場新11樓1102室
客戶服務熱線 2735 8282

Johnson & Johnson company


控制血糖及作定期併發症檢查。在大型國際性研究 (DCCT/UKPDS) 中已指出，無論是一型或二型糖尿病人，當糖化血紅素 (HbA1c) 越接近正常，患上糖尿性腎病的機會越低。同樣，當同時患有血壓高的病人能將血壓控制至理想水平，患上腎病的機會可減少四成。同時，控制體重，適量運動，維持均衡飲食，減少進食過量鹽份，控制血脂亦是有效方法。此外，部份藥物例如血管緊張素轉換酶拮抗劑 (ACEI) 和 (AIIA) 血管緊張素拮抗劑，亦已經証實能有效減少蛋白尿。

總結

總而言之，糖尿性腎病是糖尿病中一個常見的嚴重併發症，如果能控制得宜並及早探知，它是一個能有效預防的疾病。

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

With the Compliments
of
Bayer China Company Limited

Bayer 

認識及預防 糖尿病併發腎病

關子凱醫生
香港腎科學委員

香港的腎病概況

腎病是一個經常被提及的慢性疾病，不少人聽見洗腎便不期然產生莫名的恐懼。對糖尿病者來說，腎衰竭更是最恐懼的併發症，究竟本港現時有多少人需要洗腎甚至換腎，當中又有多少人與糖尿病有關的呢？

其實自1996年起，醫管局便開始建立香港腎科登記名冊，監察本港有關腎衰竭的數據。香港腎科登記名冊顯示，截至二零零一年三月底止，在全港約五千名正在洗腎或已經換腎的病者中，因慢性腎炎引發腎衰竭的佔35%；因泌尿系統感染引發的佔2%；因先天性腎病引發的佔5%；因泌尿系統阻塞引發的佔3%；因高血壓或腎血管病引發的佔5%；其他各種原因引發的佔5%；成因不明的佔26%；至於因糖尿病引發的則佔19%。

就截至二零零一年三月底的過去一年度內，共有885個病人步入腎衰竭而需要洗腎取代治療。在這885位病人中，因慢性腎炎引發腎衰竭的佔25%；因泌尿系統感染引發的佔2%；因先天性腎病引發的佔3%；因泌尿系統阻塞引發的佔3%；因高血壓或腎血管病引發的佔7%；其他各種原因引發佔7%；成因不明的佔20%；至於因糖尿病引發的則佔34%。

糖尿性腎病個案上升

由此可見，由糖尿病引發腎衰竭的個案在近年正有急劇上升的傾向。反觀在1996年度的641個踏入腎衰竭的病人中，只有23%的個案是由糖尿病引起。可見在5年的內，因糖尿病引致腎衰竭的新個案，由不足四分之一急劇上升至超過三分之一！這個傾向亦和一般西方國家近年發表的數據相仿。在美國，現時差不多有接近二分之一腎衰竭新個案是由糖尿病所引發的！足證糖尿病已成為當今全世界引發腎衰竭的最主要元兇！

我們知道糖尿病一旦引發腎衰竭，病者通常都會伴有視力衰退以至肢端微血管病變等。此等病者大部份自理能力都極差，往往帶給社會和家庭沉重的壓力。如何透過教育、醫療界及輔助醫療界的努力，去減少糖尿病為社會帶來長遠的負面影響，正是當務之急！

如何預防糖尿性腎病

早在一九九三年，新英倫醫學雜誌便已發表了一份名為：「糖尿病控制與併發症研究」的文獻。該論文指出，糖尿病人血糖控制的好壞，會直接影響病者日後出現微血管病變的機會。良好的血糖控制可以減少微蛋白尿出現的機會達39%，與及減少蛋白尿出現的機會達54%！我們現在知道糖尿病患者一旦出現有蛋白尿，最終便會步入腎衰竭的光景！所以，保持良好的血糖控制，實在是非常重要的！我們建議所有糖尿病者除了定期覆診，並需要在家中監測自己的血糖。

當然，除了血糖控制之外，血壓的控制也是非常重要的。糖尿病者的血壓必須要控制於上壓130mmHg及下壓80mmHg之下。ACEI類及ATH類的降血壓藥對於減低腎小球內壓和保持腎功能都有一定的療效。可能的話，病者應該在家中經常自行監測自己的血壓，遇有血壓控制不好的情況，可及早通知主診醫生，以便作出適當的調整。

飲食方面，除了要避免高熱量、高糖份和太鹹的食物外，也要注意戒吃高膽固醇類食物，如蛋黃、魷魚、雞皮、肥豬肉及脊骨髓等，以免加劇血管硬化的情況，進一步危害腎臟、心臟和腦部血管的健康。為己為人，有吸煙的朋友更應決心戒煙。

定期的帶氧運動，每星期至少三次，每次不少於三十分鐘，對改善體質也有極大的好處。既可以避免過胖，亦可以改善高血脂的狀況，降低心腦血管病變的機會，更可鬆弛身心！若然你一向不太習慣運動、在開展任何運動計劃之前，應先請教你的家庭醫生方。

至於因為糖尿病引發腎衰竭的病者，雖然有可能要面對洗腎的光景，但透過現時透析科技，得到家人、病友及醫護人員的協助，不少糖尿病者縱然要洗腎，卻仍然可以享受積極和有意義的生活。部份患者甚至可以透過換腎重獲新生！

糖尿病雖然磨人，但只要有決心，有毅力，積極面對，糖尿病者也可以和普通人一樣，享受美好的生活。

糖尿性腎病的 飲食治療

李潔如營養師

糖尿性腎病的飲食治療目標包括：

- 預防及延遲腎功能惡化
- 減少過量的尿素及礦物質
- 延長透析治療的期限

- 延遲腎臟移植的需要
- 維持最佳的營養狀態

預防糖尿性腎病

預防於治療，保持良好的生活習慣，健康飲食，運動及減肥是最好的方法。蛋白質的攝取量應佔總熱量的10-20%，避免過量。如有微蛋白尿的情況，宜將蛋白質攝取量降至每日每公斤體重的0.8克。如果有血壓高的話，宜限制高鈉和高鹽份的食物，嚴格地控制好血糖及高血壓可預防糖尿性腎病。

初期腎衰竭

- (1) 熱量 - 要有足夠的熱量以維持合適的體重。
- (2) 蛋白質 - 每天攝取量為每公斤體重0.8克。
 - 2/3 或以上的蛋白質進食量應為高質素蛋白質；如蛋類、奶類、肉類、黃豆及其製成品。
 - 要留意營養不良現象，例如體重下降、肌肉乏力及血清蛋白過低。

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

取得血糖及胰島素的平衡，
改善您的健康及生活質素。

歡迎索取更多有關糖尿病資料
請致電: 2593 4853

MiniDiab
Precision and control in
oral antidiabetic therapy

PHARMACIA
Pharmacia Hong Kong Ltd.
法瑪西亞香港有限公司
香港灣仔皇后大道中134號
聯合商業大廈16字樓
電話：2593 4853
傳真：2596 6730

- (3) 醣質 - 要進食足夠的澱粉質食物。
- (4) 脂肪 - 要避免進食高飽和脂肪及高膽固醇食物。
- (5) 鈉質 - 如有血壓高及水腫，應限制進食高鈉質的食物，鈉質攝取量應少於每天 2400 毫克（1 茶匙鹽約含 1600-2000 毫克鈉質）。要避免進食加工食品；如鹹菜、鹹肉、燒臘及罐頭食等，烹調時要避免使用高鹽份的調味料及配料，其實天然的食物含有少量的鈉質。
- (6) 磷質 - 腎功能衰退時，體內磷質會積聚，患者需減少進食含磷質豐富的食物；如奶類、全麥穀類、豆及豆品類，內臟及乾果類等。患者亦可能需服用降磷藥。
- (7) 鉀質 - 當腎功能減弱時，血內鉀質可能升高。鉀質普遍存在於蔬果中，患者應避免進食含高鉀的水果，如蕉、榴蓮、椰子、番石榴及所有乾果。因鉀質能溶於水，可將蔬菜先浸於大量清水中超過半小時，然後棄掉水份。煮菜用的水份及菜湯含大量鉀質，應避免進食，代鹽及代鹽產品含大量鉀質，亦不宜使用。
- (8) 流質 - 若患者有水腫，使應限制流質量。
- (9) 營養素補充劑 - 因食物種類的限制較多，患者可能需服用鈣片及維他命補充劑。

透析期間

初期腎衰竭

- (1) 熱量 - 要足夠及避免體重下降。如透析液含有糖份，其熱量要計算在內。
- (2) 蛋白質 - 透析期間，患者可進食較多的蛋白質，以補充流失。每天攝取量為：
 - 血液透析（洗血）- 每公斤體重 1.1-1.4 克
 - 腹膜透析（洗肚）- 每公斤體重 1.2-1.5 克
 - 總蛋白質攝取量的 50% 或以上需為高質素蛋白質。
- (3) 醣質 - 因患者可從腹膜透析液中吸收到糖份，因此每天進食的澱粉質可減少。
- (4) 脂肪 - 應避免高飽和脂肪的食物。
- (5) 鈉質 - 洗血：限制攝取量為每日 2000-3000 毫克鈉質
 - 洗肚：通常較為寬鬆，每日可攝取 3000-4000 毫克鈉質
- (6) 鉀質 - 洗血：需限制
 - 洗肚：通常較為寬鬆，如血鉀正常，便無需限制
- (7) 磷質 - 因為增加了蛋白質的份量，磷質量亦隨之而增加，所以患者需限制高磷質的食物及可能要服用降磷藥。
- (8) 流質 - 洗血：要限制流質，以維持於兩次血液透析期間所增加的體重不超過 2 公斤。流質的容許攝取量為前一天尿液排出量加 700 至 1000 毫升。

- 洗肚：如體重穩定及血壓正常，便毋需限制流質。

- (9) 營養素補充劑 - 患者可能需服用含鈣、鐵及維他命補充劑。

最後，糖尿性腎病的飲食較為複雜，病人宜接受營養師的個別評估和飲食指導，以制定適合飲食的計劃。



問：

編輯先生：

請 解釋一下糖尿病對腎病的影響。甚麼是糖尿腎病第三期和第四期？

祝健康！

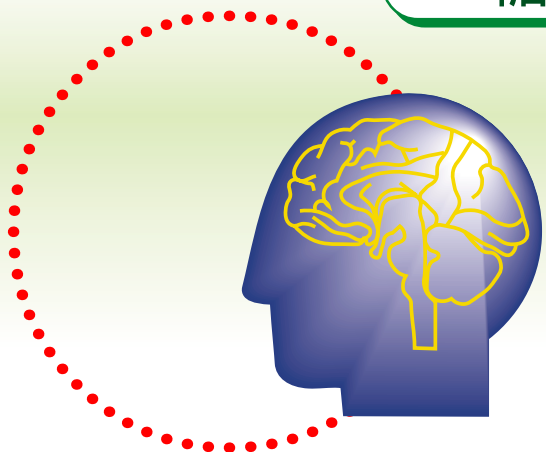
林美麗啟
2001-5-10

答：

請 參閱今期會訊之「糖尿病教育版」。

編者





腦力運動

陳國榮 內科高級醫生

李潔如 營養師

今次「腦力運動」反應良好，共回收了九十多份答案，經統計分析，結果刊登如下，望能增加大家對心臟病的認識。

1. 所有在血液中的膽固醇都對心臟血管造成傷害。

對 46.2% 錯 53.8%

錯：血液中運行的膽固醇主要有兩種：一、「低密度脂蛋白膽固醇」，二、「高密度脂蛋白膽固醇」。「低密度脂蛋白膽固醇」(LDL-Cholesterol) 很容易在血管壁積聚，令血管粥樣硬化而型成冠心病。而「高密度脂蛋白膽固醇」(HDL-Cholesterol) 負責將血管壁內膽固醇帶回肝臟。假如一個人的HDL-Cholesterol高過 1.6mmol/L，更可扣減一個冠心病的危機因素呢！

2. 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 17.9% 錯 82.1%

錯：血糖過高只是「對胰島素感應遲鈍綜合症」的症狀之一，它還包括身體肥胖、高血壓、血脂過高，HDL-Cholesterol 減少，和尿酸過高等。英國一研究報告證實，二型糖尿病者的身體中，將醣化血紅素 (HbA1c) 由7.9% 減至 7.0%，便可將心臟病發的機會減少 16%。而將血壓減低，更可將心臟病發的機會減低 21% 和心臟衰竭的機會減低 56%。所以控制血壓與血糖同樣重要。

3. 心電圖檢查中，唯一只有「靜止心電圖」一種。

對 15.6% 錯 84.4%

錯：心電圖檢查中，除了常用的「靜止心電圖」檢查外，還有「運動心電圖」檢查。病人在跑踏板運動時，胸部駁上了心電圖檢查儀器，不斷接收心臟跳動的轉變，顯示出當心臟負荷增加時心肌缺血的情況。

4. 近年在醫院裏，由於心肌梗塞所引致的死亡率已不斷減少。

對 18.7% 錯 81.3%

對：治療心肌梗塞的發展中，由早期預防性到可直接注射溶劑將血塊溶解；在緊急情況下，更可即時進行導管檢查，和通波手術，利用彈弓減低血管再塞的機會；加以最新的抗血小板藥物等，都減低了在醫院裏由急性心肌梗塞而引致的死亡率。

5. 心臟「搭橋」手術中，所採用的血管是人工製造的。

對 52.2% 錯 47.8%

錯：通常使用個人大腿內側的靜脈血管，如果細心留意，他們的腳部往往會留下一條長長的疤痕。某些個案，外科醫生或會利用胸骨下的內乳動脈，進行「搭橋」手術。

6. 女性糖尿病患者是不會患上心臟病的。

對 7% 錯 97%

錯：停經前，女性患有心臟病的機會確比男性低。但停經後，女性患有冠心病的比率卻與男性看齊。

7. 蘋果身型的人士，較梨狀身型人士較易患上心臟病。

對 48.8% 錯 51.2%

對：當一個人身體脂肪積聚在腹腔，令肚臍肥大，便形成蘋果身型。腹腔裏的脂肪比皮下脂肪新陳代謝率更快，釋放出一種脂肪酸，令身體細胞對胰島素的反應更遲鈍，增加患有糖尿病及冠心病的機會。

8. 吸食雪茄對心臟的影響較吸食香煙為低。

對 25% 錯 75%

錯：雪茄並不比香煙優勝，吸食雪茄並不會減少對心臟血管的傷害。

9. 下列那款早餐較適合高膽固醇的人士？

- a. 及第粥 1%
- b. 艇仔粥 2%
- c. 腿蛋三文治 15%
- d. 餐蛋公仔麵 0%
- e. 肉絲米粉 81.5%

答案：e

原因：

及第粥：內臟食物，如豬肝、粉腸及豬肚等，膽固醇含量很高。

艇仔粥：內含較高膽固醇的材料如魷魚。而其他材料，脂肪含量也頗高，如豬皮、炸花生仁、油條及炸米粉。

腿蛋三文治：一隻雞蛋黃約含 213 毫克膽固醇。高膽固醇人士每天不宜攝取超過 300 毫克膽固醇。故每天不宜進食多於一隻蛋，每星期不宜進食超過兩隻蛋黃。

餐蛋公仔麵：每 40 克瘦肉（約 4 片）約含半茶匙油，而同樣重量的午餐肉則含 1-1/2 茶匙油。一包公仔麵約含 2-1/2 茶匙油（為一種高飽和脂肪的棕櫚欄油），而米粉一包只含約 1 茶匙油。

10. 下列那款點心較適合高膽固醇的人士？

- a. 豉椒鳳爪 34%
- b. 春卷 9%
- c. 蝦餃 56.8%
- d. 炸魷魚鬚 0%
- e. 鵪鶉蛋燒賣 0%

答案：c

原因：

* 1 粒蝦餃（16 克重）約之 1/2 茶匙油及 11 毫克膽固醇

* 1 粒燒賣（16 克重）約含 4/5 茶匙油及 6 毫克膽固醇。鵪鶉蛋會提高其膽固醇含量及油量。（1 粒鵪春蛋約含 1/5 茶匙油及 76 克膽固醇）。

* 1 條春卷（32 克重）約含 2 茶匙油。

* 炸魷魚鬚含高油量及膽固醇量。

* 鳳爪的皮層含高脂肪量

11. 那款午餐含脂肪、膽固醇量較低？

- a. 番茄肉片飯 70.5%
- b. 干炒牛河 2.3%
- c. 揚州炒飯 3.4%
- d. 粟米班塊飯 20.5%
- e. 牛腩湯河 3.4%

答案：a

原因：

* 干炒牛河（含 28 茶匙油）及揚州炒飯含油量非常高。

* 粟米班塊飯的班塊經油炸，含油量也高。

* 牛腩湯河的牛腩為半肥瘦肉類。（一隻如麻雀般大小的牛腩約含 2 茶匙油，而同樣重量的瘦肉片只含約半茶匙油。）

12. 如膽固醇過高，應選擇那款小菜較好？

- a. 梅菜扣肉 2.2%
- b. 薑葱蒸魚 93.4%
- c. 枝竹炆燒腩 2.2%
- d. 葡國雞 0%
- e. 西芹炒魷 2.2%

答案：薑葱蒸魚

原因：

* 扣肉及燒腩為肥肉，含高飽和動物脂肪。

* 葡國雞有牛油及椰汁為材料。請注意，椰汁雖為植物來源，完全不含膽固醇，但卻含高飽和脂肪。1 杯椰汁含 11 茶匙油及 6 茶匙糖。

* 西芹炒魷的魷魚含較高膽固醇：

- 每 80 克魷魚（生），含 1/5 茶匙油及 186 毫克膽固醇。

- 每 80 克鱈魚柳（生），含 0 茶匙油及 29 毫克膽固醇。

13. 那種油較適合高膽固醇人士？

- a. 牛油 1.1%
- b. 椰子油 9.9%
- c. 豬油 2.2%
- d. 粟米油 86.8%
- e. 雞油 0%

答案：d 粟米油

原因：飽和脂肪酸（%）

粟米油 13（較少飽和脂肪酸）

雞油 30

豬油 39

牛油 62

椰油 87

* 請注意：無論是甚麼油，若所用分量相等，則熱量也一樣。所以植物油的進食份量也要有所限制。

14. 多吃那種食物有助降低膽固醇？

- a. 魚肝油 6.5%
- b. 雞肉 0%
- c. 魚肉 8.6%
- d. 麥皮 73.1%
- e. 鮮橙汁 11.8%

答案：麥皮

原因：

- * 麥皮含豐富的水溶性纖維，有助改善膽固醇的水平。
- * 水果也含水溶性纖維，但經榨汁後，保留在果汁內的纖維量會減少。
- * 同雞肉一樣，魚肉同樣含膽固醇，過量進食不會降低膽固醇，還會增加脂肪量及熱量，引致肥胖。
- * 魚肝油含濃縮維他命 A 及 D，與降膽固醇無關。至於奧米加 (Omega)-3 脂肪酸，它主要來自一些魚及海產，雖不能降低膽固醇，卻可減低血凝固。過量服用會導致血液過份稀薄。

15. 下列那款小吃較適合高膽固醇人士？

- a. 豬肉乾 2.2%
- b. 馬仔 5.3%
- c. 西多士 5.3%
- d. 曲奇餅 0%
- e. 高纖麥餅 87.2%

答案：高纖麥餅

原因：

- * 3 片高纖麥餅含 72 卡路里，約 1/3 茶匙油。
- * 馬仔含小麥粉、雞蛋、糖、油及牛奶，每 1 份

(7cm x 4cm x 4cm) 約含 120 卡路里及 1 1/5 茶匙油。

- * 西多士的熱量非常高，約含 8 茶匙油及 5 茶匙糖。
- * 至於豬肉乾及曲奇餅，也都是含高脂肪高熱量的小吃。

16. 那款湯較適合高膽固醇人士？

- a. 芥菜蛋白豆腐湯 93.3%
- b. 菜乾豬肺湯 4.5%
- c. 粟米忌廉雞湯 0%
- d. 西洋菜豬骨湯 2.2%
- e. 牛尾湯 0%

答案：芥菜蛋白豆腐湯

原因：

- * 芥菜、蛋白、豆腐含油量低及不含膽固醇。
- * 豬肺為內臟，含高膽固醇量。
- * 忌廉、牛尾及豬骨都含高飽和脂肪。

除選擇題內的正確答案外，其他所列的食物並非完全不可以吃。健康飲食原則，是注重均衡。就算是高脂肪、高熱量、高膽固醇的物，進食時只要注意限制份量及次數，間中用小量來增加飲食樂趣也無妨。



李啟文 內科醫生
陳國榮 內科高級醫生

今期「人物造影」特地為大家介紹了三位因糖尿病而引起不同程度腎臟併發症的人士，藉此增加讀者對腎病的認識。

個案一：陳女士，四十五歲，患上二型糖尿病十年，一向諱疾忌醫，在藥房自行購買糖尿藥服用，看似相安無事。一日，陳女士工作時，突然昏倒地上，在救護車上，發覺陳女士血糖過低。經入院詳細檢查後，發現陳女士腎臟衰竭。其實腎臟衰竭是導致血糖過低的其中一個成因，因糖尿藥物是需要經過腎臟分解而排出體外，腎臟衰竭會令過多的糖尿藥聚積於體內而引致血糖過低。

個案二：張先生今年三十五歲，患有一型糖尿病十五年，一直在公立醫院定期覆診。在一次糖尿病併

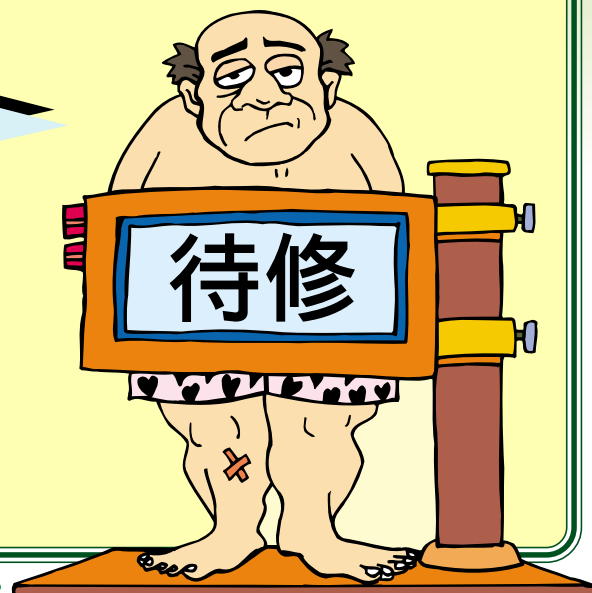
發症檢查中，發現小便出現微型蛋白尿。經醫生詳細檢查後，決定處方抗血壓藥 (ACEI)。經過一年後的治療，微蛋白尿的情況得到改善。其實，微蛋白尿是表示腎臟已被糖尿病損害的早期現象。如不加處理，日後便有機會演變成腎衰竭。及早發覺，可加上抗血壓藥物，減低微蛋白尿，便可減低因糖尿病而引起腎衰竭的可能性。

個案三：劉婆婆今年七十歲，患有二型糖尿病十年，兩年前發覺有早期腎衰竭的現象，醫生發覺後亦同時替她做了視網膜檢查，發現視網膜有血管增生情況，需要激光治療。經治療後，眼底情況已穩定下來，劉婆婆常稱讚那位醫生，及早發覺她那無聲無息的眼疾，防止進一步惡化。原來在糖尿病併發症中，眼睛與腎臟是息息相關的。如其中一方出現毛病，便需要同時檢查另一器官的功能。激光治療是可以減低因糖尿病而導致盲眼的機會。

生活小插曲

潔儀

醫生話：「我的糖尿控制得不好，唉！日子耐了，連隻“腰”都要入埋廠，之後不知點算……」



(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

Lilly

Diabetes Care

- offers Quality & Innovation



Eli Lilly Asia, Inc.
Suite 1706-1711, 17/F, CITIC Tower
1 Tim Mei Avenue, Central,
Hong Kong S.A.R., P.R.C.
Tel: 2572 0160
Fax: 2572 7893
www.lilly.com.hk

香港糖尿聯會

主席：馬道之醫生

副主席：王幼立女士

榮譽秘書：曾文和醫生

榮譽財政：鄭馮亮琪女士

幹事：林小玲教授

郭克倫教授

盧忠啟教授

陳國榮醫生

蕭成忠醫生

屈銘伸醫生

榻桂芬醫生

陳敏儀小姐

區家燕小姐

袁偉浩先生

御用佐膳



七彩牛柳粒

許綺賢營養師

材料:

- 牛柳 4兩(160克)
- 青椒 1兩(40克, 切粒後大概 1/3 杯)
- 大紅椒 1兩(40克, 切粒後大概 1/3 杯)
- 西芹 1 1/2 兩(切粒後大概 1/2 杯)
- 粟粒 2湯匙(30克)
- 乾蔥頭 2粒
- 蒜頭 1粒
- 酒 1茶匙
- 油 2茶匙

牛柳調味料:

鹽 1/4 茶匙, 糖 1/8 茶匙, 生抽 1/4 茶匙, 生粉 1/2 茶匙, 水 1 湯匙, 胡椒粉少許

獻汁:

生粉 1/4 茶匙, 水 1 1/2 湯匙, 生抽 1/4 茶匙, 麻油幾滴

製法:

1. 牛柳洗淨抹乾切粒, 加入醃料醃半小時。
2. 青紅椒洗淨, 西芹去根, 切粒。
3. 蒜頭洗淨剁碎。
4. 乾蔥頭洗淨, 去皮, 切薄片。
5. 獻汁材料拌勻, 待用。
6. 油 2 茶匙放入易潔鑊燒熱, 放入蒜茸炒至香味揮發, 放入乾蔥片, 炒至香味揮發。
7. 牛柳粒再次撈勻, 待水份吸收, 然後放入鑊中, 快手炒至七成熟。
8. 放入其他蔬菜炒至熟及有香味、贊酒、埋獻、炒勻便成。

特色:

1. 牛肉 / 牛柳屬紅肉, 含豐富鐵質, 有助建造紅血球。
2. 此菜譜的配菜多, 且屬蔬菜類既可增添纖維素又可增加飽足感。除了以上的配菜外亦可以用其他合時蔬菜如青瓜、絲瓜、蔥等。
3. 此食譜含 425 千卡(加路里), 36 克蛋白質, 13 克碳水化合物, 25 克脂肪。

烹調小錦囊

1. 食譜所用的油量很少, 在製作過程中, 並沒有回鑊, 這樣令那些先落鑊的材料所吸納了的油可以揮發在其他後下的材料。
2. 牛柳要做到稔及滑, 要靠足夠水份。



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

腎病服務

江碧珊—內科醫生

我們知道越來越多（約三分一）的末期腎病是糖尿病所引致。糖尿病已成為香港及美國腎衰竭的主要成因之一，俗語有云：「預防勝於治療」，良好的血糖控制有助於預防腎衰竭的發生，至於已患有「糖尿腎」之病人，香港有甚麼社會團體和組織可為病者提供腎病資訊服務呢？

今期我們特別搜集了這方面資料，以供參考。

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

NEW DIAMICRON[®] MR
Gliclazide 30 mg

DIAMICRON[®] MR
Gliclazide Gliclazid 30 mg

30 comprimés à libération modérée
30 modified release tablets
30 comprimidos de liberación moderada

Global metabolic and vascular treatment,
first-line in type 2 diabetes.

Once daily

SERVIER HONG KONG LTD.
法國施維雅藥廠香港有限公司
Tel: 2577 1922 Fax: 2890 5703
Further information available upon request

香港糖尿聯會的

「免費糖尿病併發症檢查」

是一項服務已推行了一段時間，消渴茶館早前亦介紹，相信各位忠實讀者對這項服務一定有些印象。既然本會有如此優質的服務，當然值得再三推介：

此項檢查由余兆麒醫療基金贊助，為貧病患者作定期糖尿病併發症監察，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，便可由註冊醫生轉介，作免費檢查。

近期併發症檢查亦推廣至65間衛生署門診部，有興趣人士只要聯絡你的主診醫生便可。糖尿病患者亦可自費檢查，收費：會員250元，非會員500元。

預約程序

1. 需由主診醫生（私人執業或衛生署門診部）填妥「醫生轉介表格」後，傳真或致電本會預約時間。
2. 現時每日名額約6-7個，輪候時間大約數天至一星期。

檢查程序

1. 併發症檢查項目包括：
 - 量度血壓
 - 檢驗尿液中的微蛋白尿
 - 量度身高體重指標
 - 免擴瞳眼底照相
 - 測試足部神經及血液循環
2. 健康指導
本會負責檢查的李淑雯姑娘會根據病患者的個人生活模式及初步檢查的資料，如體重指標、血壓、飲食習慣、吸煙習慣等，提供適當的健康教育。

整個過程大約需要一小時。檢查報告會直接送回



轉介醫生處。

查詢及預約

電話：27232087 或 27232015

傳真：27232207

網頁：www.diabetes-hk.org

醫院服務

腎病患者，無論是已需要洗腎血液透析或即將需要洗腎的腎友，經醫管局轄下醫院的醫生轉介，再經腎科專科醫生評核，均可參加透析洗腎課程。課程分兩節，每節約兩小時，內容包括腎病常識及治療，透析洗腎介紹等，除腎科醫生及護士外，還有物理治療師，職業治療師，及營養師臨場指導。

為增強醫護人員與腎友及家屬之溝通，及提供彼此分享及互相支持之機會，醫管局在有設立腎臟透析中心的醫院 均設有腎友互助會，透過小組活動推廣有關腎病之知識及聯繫彼此之感情。



香港腎科學會

除醫院服務外，香港腎科學會亦扮演著聯絡人及推廣者之角色。

香港腎科學會於 1979 年成立，乃一非牟利之組織，旨在聯絡腎病服務工作者，包括醫生、護士及有關之醫護人員，以提高香港腎病服務的質素。服務範圍包括公開醫療講座，提供有關腎衰竭及透析洗腎之錄影帶，推廣器官捐贈之活動，組織腎病學術會議及海外交流，聯誼腎病患者之文娛活動，包括運動會、卡拉OK比賽等等。有興趣對香港腎科學會作進一步了解，可參閱網址：
<http://www.fmskh.com.hk/hksnephrol/>。

Practical Management Course in Elderly Diabetes

Co-organized by : The Hong Kong Institute of Gerontology and Diabetes
Hongkong

Time schedule: 4 January 2002 to 22 February 2002
(total 7 weeks)

Every Friday evening 7pm to 9pm

Venue: The Hong Kong Institute of Gerontology
1/F, Margaret Trench Rehabilitation Centre
7 Rehab Path, Lam Tin, Kwun Tong, Kowloon

Target audience: All nurses and health workers

For enquiries, please call at 2558 1181 or 2775 5756

Website: www.hkag.org or www.diabetes-hk.org

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

Diabetic Renal Disease

Dr. W.Y. So – Specialist Doctor

Introduction

According to the World Health Organization, type 2 diabetes mellitus is reaching epidemic. By year 2010 there will be over 240 million diabetic patients all over the world, affecting both developed and developing countries. In Hong Kong we are facing similar problem. According to previous research in 1995, 8% of our population were diabetic. Even more worrying is that age of onset of disease is getting younger and younger. This is causing major burden to patient and their family as well as the society because of the associated chronic complications. From our previous data, it was shown that about one third of our patients in hospital with stroke, heart disease and kidney failure had diabetes, and every year there were 200 people became blind due to diabetic eye disease. On the other hand, the 2 major causes of death in our patients are kidney and heart disease, which is closely associated with each other.

About 20-40% of diabetic patients will suffer from diabetic kidney disease, in which the severity of the disease is reflected by the amount of protein in urine. The development of disease is affected by difference in ethnicity and familial trait. On the other hand control of blood glucose, blood pressure and lipid is also extremely important. As the symptoms are usually not obvious, the diagnosis is usually delayed.

Pathogenesis

In early stage of diabetic kidney disease there is minute amount of albumin in urine, which is unable to be detected by bed side test using test strip. This is the "microalbuminuric" stage in which this minute amount of albumin can be detected only through laboratory method. We usually use simple screening test involving only several ml of urine. But accurate quantitation of proteinuria required a timed urine collection.

As disease progress, the amount of albumin increases and reach the stage that is detectable by the test strip method, which is called "macroalbuminuria". This signifies the gradual deterioration of kidney function leading to imbalance of electrolytes and blood pressure control. Symptoms including high blood pressure, ankle swelling and at later stage tiredness, anaemia and bone pain will gradually appear. When the patient reaches

end stage kidney failure, he/she would require dialysis to maintain life. However because of associated problem of diabetes and complications of dialysis itself, the chance of surviving over 10 years is only 10% in diabetic patients on dialysis. Even if the patient is lucky enough to receive kidney transplant, the chance of survival of 10 years is also only about 50%.

Diabetic kidney disease and heart disease

Apart from the kidney itself, albuminuria is also a marker indicating the increased chance of developing heart disease as well as other diabetic complications. It has been shown that for those who have macroalbuminuria there is increase risk of cardiovascular death by 3 to 4 fold comparing to those with no albuminuria.

Treatment

The most important thing in preventing development of diabetic kidney disease and associated complications is early detection and regular screening so that appropriate treatment can be instituted early on. From various landmark studies including Diabetes Control and Complications Trial (DCCT) and United Kingdom Prospective Diabetes Study (UKPDS) it has been clearly shown that optimal diabetic and blood pressure control can effectively reduce the risk of development of all diabetic complications by nearly 40%. On the other hand, for those patients who are overweight, effective control of body weight by dieting and regular exercise can also reduce amount of albuminuria. Besides, control of lipid level and low salt diet can also reduce the risk of progression of problem. Drugs like angiotensin converting enzyme inhibitor (ACEI) and angiotensin II receptor antagonist (AIIA) has also been shown in clinical trials to be effective in reducing amount of albumin in urine.

Conclusion

Diabetic kidney disease is one of the common complications of diabetes. But it is preventable by early detection and appropriate intervention.



交：香港糖尿聯會
To: Diabetes Hongkong

地址：九龍尖沙咀赫德道 1-3 號利威商業大廈 2 樓 201 室

Add.: Unit 201, 2/F., Lee Wai Commercial Bldg., 1-3 Hart Ave, Tsim Sha Tsui, Kln.

電話 Tel.: 2723 2087

傳真 Fax.: 2723 2207

電子郵件 E-mail: www.diabetes-hk.org

(如對本會有任何意見，查詢或投稿，請填寫本頁交回)

多謝你對本會的支持！

(All comments, enquiries and contributions of articles are welcomed. Please fill in the above form and send back.)

Thank you for your support!

香港糖尿聯會 會員申請表格 Diabetes Hongkong Membership Application Form

個人資料：

姓名：_____ Name: _____ 性別 Sex: _____

出生年份 Year of Birth: _____ 身份證號碼 ID No. _____ 職業 Profession: _____

聯絡地址 Address: _____

電話 Telephone: _____ 傳真 Fax: _____ 電子郵件 E-mail: _____

會員類別：

醫護人員 Health Professional

醫生 Doctor 糖尿專科護士 Diabetes Nurse 營養師 Dietitian 其他 Others

糖尿病友 Person with Diabetes

病友家人 Relatives of people with Diabetes

病友姓名 Name of person with Diabetes _____

與病友之關係 Relationship with person with Diabetes _____ 其他 Others _____

For Official Use Only

Application approved /rejected on _____ (dd/mm/yy)

Membership No.

注意事項：

1. 填報之資料必須正確。聯會有權決定是否接納申請而毋須提供理由。

Data provided must be valid and accurate. Diabetes Hongkong (DH) reserves the right to reject applications without providing explanation to the applicant.

2. 填報之資料將用於發展會務及會員通訊。會員若須查閱或更改資料，須以書面向聯會提出。

Data collected will be used for organising activities of DH and member correspondence. Members requesting access to or correction of personal data should write to DH.

3. 會員可享有定期收取會員通訊、訂閱聯會有關糖尿病之印刷品及參加聯會舉辦之各項活動（如講座、研討會、生活營）之權利。Members have the right to receive DH Newsletters, to subscribe to periodicals published by DH, and to participate in its activities (e.g. camps, seminars, lectures).

4. 會員須遵守會章及尊重其它會員，否則可被取消會籍。

Members should abide by DH regulations and respect the rights of fellow members. Violation may lead to cancellation of membership.

5. 申請表寄往香港九龍尖沙咀赫德道 1-3 號利威商業大廈 2 樓 201 室。申請如獲接納，將寄上會員証。

Send this application to Unit 201, 2/F., Lee Wai Commercial Bldg., 1-3 Hart Ave, Tsim Sha Tsui, Kln, Hong Kong. Once approved, your membership card will be forwarded to you.

本人願意義務協助聯會之以下工作：

I would like to contribute to the following work of DH:

編輯，寫作或翻譯

Editing, Writing or Translating

宣傳及推廣

Publicity

組織團體活動

Organising Group Activities

籌款

Fund Raising

書寫電腦程式／使用電子媒介

Computer Programming / Use of Electronic Media

其它

Others _____