

消渴

2002年1月



茶館

第十六期



香港糖尿聯會會訊

目錄

編者的話

糖尿病：週邊神經線病變

會務及會員專欄

茶客天地

香港糖尿聯會特別會員大會

餐後血糖飈升測試

糖尿健步行 2001

第二屆國際華夏內分泌會議

天地茶情

杯中情

旅遊備忘錄

香港糖尿聯會活動

糖尿病教育版

共鳴篇

認識糖尿病週邊神經病變

週邊神經病變對足部的影響

糖尿病人的心絞痛

週邊神經線病變引起的消化

系統動力紊亂

自主神經功能測試

迴響信箱

糖尿病人在香港

腦力運動

生活小插曲

傾心吐意

黑暗中的曙光

御用佐膳

饅頭花卷

糖尿病服務在香港

痛楚紓緩中心

義工鳴謝

善款捐助表格

香港糖尿聯會 會員申請表格

1 糖尿病週邊神經線病變

2 會務及會員專欄

3 茶客天地

4 天地茶情

5 杯中情

6 旅遊備忘錄

7 香港糖尿聯會活動

8 糖尿病教育版

9 共鳴篇

10 在剛過去的十二月十

11 五日，聯會成功地舉

12 辦了「糖尿健步行」，

13 得到各界人士口誇躍

14 參與，成績令人鼓舞。

15 活動既喚醒了香

16 港人對糖尿病的認

17 識，提醒我們要經常

18 運動，亦響應了世界

19 糖尿病日的號召，意

20 義重大。在（十二月

十四至十七日）聯會亦聯同其他學會舉辦了第二屆國際華夏內分泌會議，各地

專家齊集香港，共同研討和分享最新治療糖尿病的研究成果。

17 聯會將一如既往，努力為大家提供各項服務。目的就是預防日益增加的糖尿病

18 新症和提高大眾對糖尿病的認識。有

19 任何意見，請聯絡我們。至於聯會的

20 經常開支，著實需要大家的支持。一

切的捐助，都無任歡迎。聯會衷心感

謝你們的幫助。

編者的話

糖尿病：週邊神經線病變

糖

尿病週邊神經線病變不為一般人所明白。很多時候它的病徵並不明顯，許多病人甚至已患上了這個病變，自己亦全不知曉。原來，週邊神經病變對我們身體不同器官都有影響，尤其是當血糖長期控制不良時，這種併發症出現的機會便大為提高，我們的四肢感覺、肌肉、心臟和腸胃功能，都是和神經線息息相關的。那麼怎樣才可以測試出神經線發生病變呢？有興趣的讀者，不妨細讀今期有關的介紹。再不明白的話，歡迎來信茶館查詢。聯會的醫生亦特別設計了一份問卷，幫助我們增加對這個併發症的了解。



出版委員會成員：

陳國榮醫生、鄒雪雄小姐、

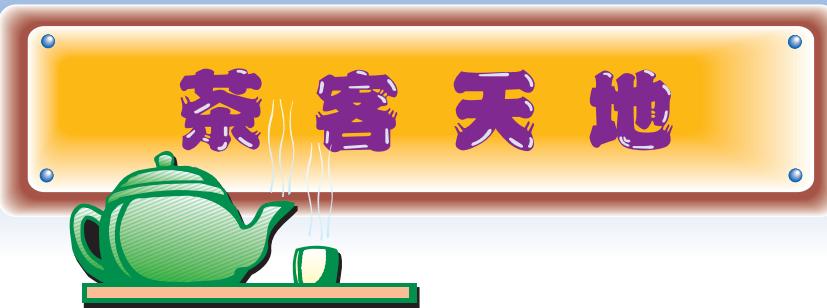
江碧珊醫生、李錦燕醫生、

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



零零一年的冬季是香港糖尿聯會的大日子，不但召開會員大會通過重大的決議，更舉辦一連串響應「世界糖尿病日」的活動。透過不同的活動，一方面增進醫護人員知識交流，更加深社會人士對糖尿病的認識及關注。希望市民大眾能注重健康的生活模式，預防糖尿病，控制糖尿病及避免糖尿病的併發症。

香港糖尿聯會特別 會員大會

一月二十日（星期二）香港糖尿聯會召開特別會員大會，當日有 20 位會員到場（法定開會人數），特別會員大會正式舉行。與會 24 位會員及四張授權書共二十九票全數通過以下的議決：

(一) 「香港糖尿聯會有限公司」正式改名為「香港糖尿聯會」由於聯會已被政府認可為慈善組織，所以刪除「有限公司」，使公眾人士更明白聯會非任何商業機構。

(二) 接納及通過新會章取締現有會章。以往聯會要通過任何決議，必須通知所有會員才能投票通過，但現今會員人數已增至 1800 多人，每次以郵寄通知各會員開會都費時失事及浪費金錢。所以新會章界定 200 人為核心會員，擁有投票權來表決將來需要決議的事項，其他會員可繼續享有其餘福利，各會員有志於籌辦聯會活動，及希望提供更多建議者，可以加入為核心會員，協助會務發展。



特別會員大會上，馬道之醫生（左）和曾文和醫生（右）發言

餐後血糖 升測試

月二十八日（星期六）美麗華酒店頂樓宴會廳人頭湧湧，好不熱鬧。原來香港糖尿聯會與諾華藥製（香港）有限公司合辦餐後血糖飈升測試，目的是希望二型糖尿病患者留意餐後血糖飈升和引致併發症的相關因素。參加者共有 130 位，全數由醫生提名推介參與此測試。大會除替病人進行餐前及餐後二小時的血液檢驗外，更有特別預備的豐富早餐提供。其後屈銘伸醫生用活潑精采的演繹方法介紹糖尿病的治療方法，陳敏儀營養師利用深入淺出的方法闡釋糖尿病飲食治療的原則。參加的病友實在是獲益良多。



共同進食早餐



曾文和醫生



抽血檢驗血糖水平



屈銘伸醫生



留心聆聽講座



陳敏儀營養師

糖尿健步行 2001

一個清風送爽的早上，一群朝氣勃勃的健兒齊集於尖東海旁的長廊，預備參加一年一度的「糖尿健步行」慈善活動。十二月十五日的周六早上，適逢是第二屆國際華夏內分泌會議在香港會議展覽中心舉行。聯會誠邀三位遠渡前來的南京醫學院陳家偉教授、中山醫學院的傅祖植教授（二位均是中國糖尿病學會的副會長）及世界糖尿病聯盟的榮譽主席Prof. John Turtle為主禮嘉賓。由香港糖尿病聯合會主席馬道之醫生、各大醫院的糖尿病互助小組代表及主禮嘉賓主持開步禮儀式，場面簡單而隆重。在掌聲及歡呼聲中，六百多名參加者精神奕奕的展開「健步行」。活動的目的不單為香港糖尿病聯合會籌募經費，更希望推動一個健康生活模式及有效治療糖尿病的方法——規律性的帶氧運動，以預防及延遲糖尿病併發症。



起步禮



今年你有來參加健步行嗎？



主禮嘉賓及各大醫院的糖尿病病人互助小組代表



不怕寒風，勇往直前



健步行主禮嘉賓



(左起) 傅祖植教授、馬道之醫生、Prof. John Turtle 及
陳家偉教授



行畢全程者領取豐富的紀念品

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

ABBOTT MediSense® Optium™

An Advanced Diabetes Management System

- Monitoring Blood Glucose
- Checking blood ketones: β -hydroxybutyrate (β -OHB)
the predominant ketone in DKA
- Fast, Accurate, Confidence in results

For enquiries, please contact:

Abbott Laboratories Ltd
20/F, AIA Tower 183 Electric Road, North Point, Hong Kong.
Tel: 2806 4212 Fax: 2806 1389



熱心公益的義工和蕭成忠醫生合照

第二屆國際華夏 內分泌會議

第

二屆國際華夏內分泌會議在十二月十四至十七日假香港會議展覽中心舉行，是次會議由香港糖尿病聯會、香港內分泌學會及香港兒科內分泌學會協辦。今次會議吸引了八百多位醫護人員參與，交流最新資訊及治療心得，糖尿病治療的探討是會議的重要部份，希望為糖尿病患者帶來更多的喜訊。



糖

尿聯會定期舉辦多項活動給會員參加，有得吃亦有得玩，務求令各會員活得充實，活得精彩。

6

終身學習

- 參觀和認識香港糖尿聯會，並參加講座

香港基督教服務處荷花老人中心

到訪日期：2001年10月24日 下午2:00-4:00

到訪人數：19人

講者：李淑雯姑娘

題目：糖尿病的概述



香港基督教服務處荷花老人中心

鑽石山廣蔭老人院

到訪日期：2001年9月26日 下午2:30-4:00

到訪人數：21人

講者：李淑雯姑娘

題目：糖尿病的概述及低血糖昏迷症



鑽石山廣蔭老人院

關懷長者

為了使市民認識香港糖尿聯會及認識糖尿病，中心護士李淑雯更主動到長者中心介紹聯會及提供講座，使更多糖尿病患者提高警覺及自我照顧的能力。在十一月的十六及二十七日，李姑娘分別到關懷長者之家服務中心及仁濟醫院吳王依雯老人中心拜訪長者及主持講座。



講座

美食班

十一月二日的星期五晚上七時至九時，中心內齊集40位會員，他們在工餘後一齊學習烹飪。由許綺賢營養師即場示範兩款極受歡迎的中式飽點——饅頭／花卷及生煎鍋貼。除了使在場會員回味無窮外，更重要的是在平日的飲食治療上加點色彩。許綺賢營養師不但照顧成人會員，對小朋友會員亦愛護有加，早有九月八日星期六的下午，與19個家庭製作兒童至愛的小點——香芒燕麥克戟、意大利薄餅及班戟。為不少家長提供多款小點，在日常的茶點中增加不少情趣及提高小朋友的合作。



饅頭



生煎鍋貼



Para Para 齊齊跳

聖誕新年又接踵而來，慶祝派對多多，兒童及青少年糖尿病友及家長聯會舉辦「聖誕新年，如何食得精明」的活動。由陳敏儀營養師及蕭素明糖尿病專科護士主持。各小朋友首先將節日裡心愛的食物全數寫出來，由營養師逐一分析及講解，各人連忙筆錄。蕭素明糖尿病專科護士則加強節日派對後的自我監察血糖及尿酮，更教導處理方法。除了飲食環節外，在十月二十日下午舉行萬聖節 Para Para 舞會亦極受兒童及青少年病人歡迎，由薪火得動義工帶領，各人跳得興高彩烈，樂而忘返。





Para Para 齊齊跳



哈哈！我成功啦！



中
·
舞

旅遊備忘錄

家燕

去旅遊，樂趣多，糖尿病人可以麼？
血糖好，精神足，身心輕鬆笑呵呵。
出門前，想清楚，準備工夫要做妥；
醫生信、糖尿咁，隨身攜帶要記得。
訂機票，落餐單，預訂飛機糖尿餐。
東奔奔，西跑跑，世界各地有時差。
向東飛，時間短，胰島素藥可減少；
向西飛，時間長，額外進食藥照常。
降糖藥、胰島素，好好貯藏免張羅。
服藥量、與時間，請教糖尿病科姑娘。
血糖機、驗尿紙，高低血糖立即知。
備乾糧、帶糖果，血糖過低可避過。
舒適襪、寬鬆鞋，步履輕鬆結伴行。
勿過勞、莫多吃，旅途愉快樂悠悠。

香港糖尿病聯合會活動

1-3月份活動

兒童及青少年 糖尿病友及 家長聯會 講座

題目：食物標籤 瞭真 D

內容：上次營養師在節日飲食講座中提及食物標籤閱讀時，會員對此一知半解，所以今次營養師會集中講解食物標籤的閱讀竅門，而當中亦設有答問環節供會員提問。

日期：2002年3月9日(星期六)

時間：2:30pm

地點：香港糖尿病聯合會資源中心(尖沙咀赫德道1-3號利威商業大廈2樓201室)

費用：免費

名額：40人

對象：一型糖尿病友及家人

會員聚會

講座 (1)

題目：淺談糖尿病與骨質疏鬆症

講者：李淑雯姑娘

內容：骨質疏鬆症的成因及預防，而誰會是此病的高危人士呢！

日期：2002年3月8日(星期五)

時間：晚上7:00-9:00

地點：香港糖尿聯會資源中心(尖沙咀赫德道1-3號利威商業大廈2樓201室)

費用：免費

名額：50人

講座 (2)

題目：食物標籤 睹真D

內容：由營養師講解食物標籤的閱讀竅門。

- * 了解食物標籤後，便可增加選擇食物的種類！
- * 根據食物標籤，糖尿病友便得知可進食的份量，避免過量！
- * 參加者可帶同自己喜歡的食物包裝(1-2個)，向營養師發問有關問題！

日期：2002年3月16日(星期六)

時間：下午2:30-4:00

地點：香港糖尿聯會資源中心(尖沙咀赫德道1-3號利威商業大廈2樓201室)

費用：免費

名額：40人

講座 (3)

題目：糖尿病友自我監察

講者：李淑雯姑娘

內容：如何正確驗查血糖及尿糖

日期：2002年4月20日(星期六)

時間：下午2:30-4:00

地點：香港糖尿聯會資源中心(尖沙咀赫德道1-3號利威商業大廈2樓201室)

費用：免費

名額：15人

請即報名！勿失良機！

報名辦法：致電27232087向工作人員報名，或留口訊於電話留言信箱，待工作人員回覆。

糖尿病錄影帶

國際糖尿聯盟在推動認識糖尿病上亦不遺餘力，新近製作一輯錄影帶(英語對白)送至世界各地。影帶主要介紹糖尿病在世界各地的流行率及情況，估計全球有三億糖尿病患者，而人數更有持續上升的趨勢。影帶中，除了世界各地的專業人士簡述糖尿病的情況外，更訪問了多位一型及二型糖尿病患者，敘述病發的過程，遇到的困難，及他們的心路歷程。講述他／她們如何面對及克服糖尿病，箇中經歷必定引起很多病友的共鳴。有興趣者請往香港糖尿聯會中心觀看。

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



共鳴篇

認識糖尿病 週邊神經病變

李錦燕
內科醫生

神經線受到破壞是引起糖尿病痛楚的原因。最常見的是週邊性神經線損壞。最初病者發現手指尖和腳指尖產生麻痺、疼痛有冰凍感覺。後來這種現象逐漸伸展到手掌、腳掌或腳踝以上部位，由於肢體失去感覺，部份病人會容易受傷而不自知，形成腳部潰爛。所以糖尿病人應小心保護雙足，穿上合適的鞋子和襪子。

其次，單一神經線損壞也是常見的。不同位置的神經線損壞，會形成不同的症狀。大腿的神經損壞，可引致疼痛，肌肉無力和萎縮。患者可能在攀登樓梯時出現困難。如果眼部神經受到破壞，患者便看到重影，兩邊眼部肌肉不平衡，形成俗稱的「鬥雞眼」。

當糖尿病人的週邊神經受壓而導致損壞。可能導致大半隻手掌及數隻手指麻痺，無力和萎縮。經過檢查及確定病情後，便可接受治療。病人經外科手術釋放受壓的神經，大部份可以痊癒。

科學研究已証實良好的血糖控制，可減輕患上此類併發症的機會。如果患有類似的病症，務必請教醫生，接受藥物治療。

週邊神經病變對 足部的影響

王楚芳
足病診療師

足部潰瘍是糖尿病常見的併發症之一，除了血管病變和細菌感染外，週邊神經病變也是其中一個主因。

(一) 病理

週邊神經病變主要影響自主神經 (Autonomic Nerve)、運動神經 (Motor Nerve)，和感覺神經 (Sensory Nerve)。

自主神經病變 (Autonomic Neuropathy)除了影響血管舒縮神經令血管縮小引致週邊血液循環不良外，更令汗腺分泌減少，令皮膚過份乾燥龜裂而造成傷口。

運動神經病變 (Motor Neuropathy) 導致足部肌肉不平衡，令足關節變形，足部變形令足底壓力分佈不平均，壓力集中在變形關節處，形成厚繭，嚴重者更會引起潰瘍。

感覺神經病變 (Sensory Neuropathy) 是導致足部潰爛的主要原因。它影響足部對壓力、位置、溫度的感覺，這些是預防皮膚受損的重要感應。令足部很容易受傷，形成傷口，護理不當時，細菌感染機會極高，潰瘍因而形成。

(二) 痘徵

早期週邊神經病變的徵狀：有手或足趾麻痺、疼痛和觸電的感覺。繼而雙足麻木，感應遲鈍，最後失去足部感覺，當神經受損及功能退化後，神

糖尿病人的「心絞痛」

譚劍明

內科醫生

相

信不少糖尿病患者都知道他們患上「心絞痛」的機會比其他非糖尿病患者為高。引致「冠心病」的主要原因是血管粥樣硬化，冠狀動脈收窄或受到阻塞，輸送血液到心臟肌肉出現異常，出現不同程度的胸部不適，名為「心絞痛」。

11

「心絞痛」是由於冠狀動脈變得狹窄。心臟肌肉因血流堵塞，缺乏足夠氧氣和營養供應而導致病者胸中出現間痛或劇痛，有時也會有心悸和呼吸困難的現象出現。「心絞痛」的感覺是胸口像給重物壓著或被緊箍，常見於病者做運動或作體力勞動時。有時痛楚會擴展至上胸部、頸部、肩膀或左手手臂。這感覺大概會持續數分鐘，若病者停下休息或含服硝酸甘油舌下丸，痛楚很快便會退減甚至消失。最明顯的例子是在上樓梯或上斜坡，搬重物或趕乘交通工具時，這些情況多是「心絞痛」發生的前奏。

一般來說，糖尿病患者和非糖尿病患者的「心絞痛」徵狀都大致相同。但有些糖尿病患者因長期血糖過高而導致自主神經病變。當心絞痛病發時，他們的痛楚感覺就如非糖尿人般強烈，痛楚的程度亦較少，甚至有部份病者在患上嚴重的心肌梗塞後仍察覺不到。這些都非常值得糖尿病患者注意的。

經很難修復，所以早期病徵出現後，應及早注意糖尿病的控制，預防神經病變惡化。

(三) 足部神經線檢查

糖尿病人併發症檢查中的足部神經線傳導測試，作用是測試足部的感應力是否健全。測試包括：(1)壓力和痛楚分別能力 (Monofuament Test)。(2)震動和位置感覺能力 (Vibration Proprioception Threshold)。如未能通過測試則表示足部感應遲鈍，皮膚對外界的防禦功能減退和不能察覺足部已擦傷或夾傷與否。

(四) 足部護理

感應遲鈍的病者要特別注意以下的足部護理：

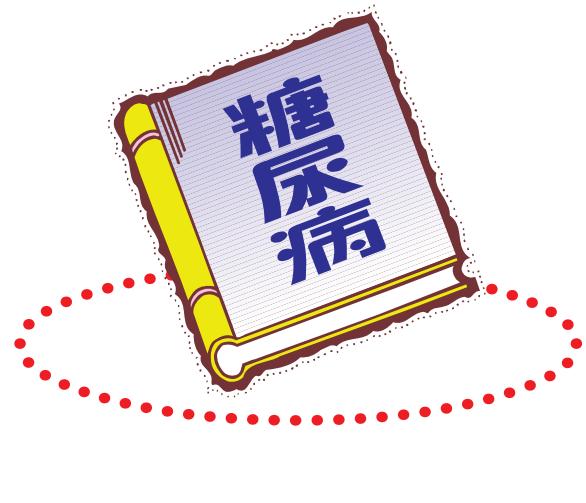
(1) 每天應自我檢查雙足，留意皮膚是否有裂痕、割傷、水泡及紅腫，如皮膚乾燥，應塗上潤膚膏，但趾縫側應保持乾爽，避免細菌染，引致發炎。

(2) 避免赤足行走，應穿上適合尺碼和款式的鞋襪，以保護足部。穿鞋前應先小心檢查鞋內有否破損及清理鞋內沙石，因為在沒有感應的保護下，一粒小沙石也可以造成足部皮膚破損。而拖鞋和涼鞋因保護性能較差，也應避免在外出時穿著。

(3) 足部厚皮或雞眼的處理需特別留意，不應自行利用刀或尖剪割除，更不可使用雞眼藥水或膠布，雞眼膠布含水楊酸，會腐蝕皮膚，容易引起潰瘍。所以如有疑問，應請教醫護人員，有需要時可轉介往足病診療師處理。

(4) 若發現皮膚有傷口，應用消毒藥水清洗並蓋上消毒藥布，每天應清洗傷口和更換藥布一次，直至傷口痊癒。若傷口沒有進展或呈發炎現象：如紅腫、發熱、促膿時，應盡快與醫護人員聯絡。

預防週邊神經病變的最佳方法，就是平日做好糖尿病控制。再者，定期併發症檢查和注意日常的足部護理，足部潰瘍的危機便可大大減低。



週邊神經線病變 引起的消化系統 動力紊亂

黃惠卿
內科醫生

糖尿病導致的消化系統疾病是由於動力紊亂而產生。急性腸胃動力紊亂成因包括酮酸中毒症(ketoacidosis)、高血糖症(hyperglycaemia)、感染病(infection)。慢性動力紊亂則由於神經系統病變，病人多數患有其他糖尿病併發症。

研究報告顯示7至70%糖尿病人曾有出現消化系統紊亂的病徵，但確定的流行率並不清楚，因為病徵率遠低於動力測試異常率。整個消化道及膽囊都可能受到影響，常見的病徵包括噁心、食慾不振、腹痛、嘔物困難、便秘及腹瀉等等。

如果食道動力受到影響，病人可能出現胸口灼熱、嘔物困難、胃液反流等症狀，食道亦較容易受念珠菌感染而出現嘔痛。病人應諮詢醫生的意見，並根據個人的情況而決定是否需要作進一步檢查或使用藥物治療。

胃輕癱可產生噁心、嘔吐、食慾不振、上腹部不適及漸漸消瘦。如果病人在餐前注射胰島素可能會出現短暫的低血糖現象。現有的胃動力測試結果與病情並不相符，因此未被廣泛應用於臨床診斷。病人可嘗試少吃多餐，避免進食過多纖維質，例如：柿子和油類食物，及改善血糖控制。若果情況持續，可使用藥物輔助。病人亦應避免服用一些影響胃動力的藥物，例如鎮靜劑、抗抑鬱藥等。

便秘是糖尿病人最常出現的病徵，病人可增加進食纖維素或輕瀉藥，如果情況並沒有改善，應作進一步檢查。根據調查結果，10至20%長期糖尿病患者有腹瀉情況，多數是由於自主神經病變，但不可忽略因胰腺外分泌不足或腸道細菌增值過量而導致的脂漏。前者可用可溶性的纖維素或止瀉藥等，後者則需要查明用原因而對症下藥。肥胖的二型糖尿人較常患膽石，加上膽囊動力紊亂亦可促使膽石的形成。如果經常出現上腹痛或膽囊炎，就必須進行切割膽囊手術。

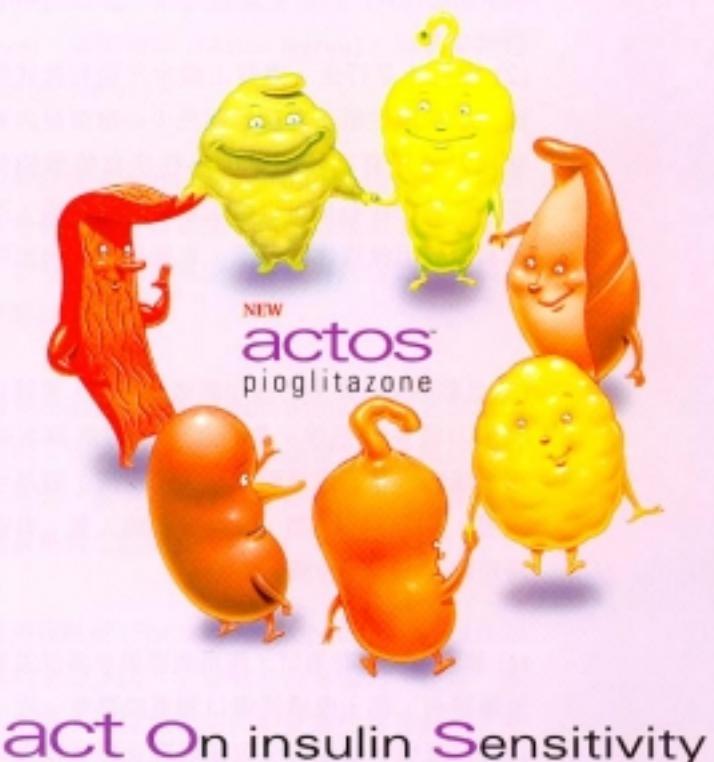
自主神經功能測試

珊瑚

長期血糖過高容易患上神經線病變。除了手腳麻痺外，原來神經線“病”了，還會引致痛楚（神經性痛楚）和自主神經失調（Autonomic Dysfunction）。自主神經線病變徵象較易為糖尿病患者忽視。如你有長期肚瀉（尤以晚間為甚），便祕、性無能、無故冒汗、暈眩等徵狀，不妨向你的醫生查詢及作出適當的檢驗，看看你的自主神經是否失調。

以下簡介幾種測試自主神經系統功能的方法(Autonomic Function Test)。

(廣告)所有藥物均須由醫生處方，方可使用。



Further information can be obtained at

www.actos.com



Takeda Chemical Industries (Taiwan), Ltd.
Hong Kong Branch

(INCORPORATED IN TAIWAN WITH LIMITED LIABILITY)
Tel: (852) 2861 2218 Fax: (852) 2529 4216 E-mail Address: takedahk@takedatw.com.hk Web-site: www.takeda.com

(1) 深呼吸心電圖測試

比較心電圖於呼氣及吸氣之間的變化

(2) 臥床 / 站立心電圖測試

病人先做30秒臥床心電圖，然後站立起來再做心電圖測試1分鐘。

(3) 臥床 / 站立血壓變化

病人先測試臥床時之血壓，然後站立後1分鐘及5分鐘再量血壓，以作比較。

(4) 閉氣心電圖變化 (RR Variation with Valsalva Manoeuvre)

病人將水銀柱吹至40mmHgH₂O，並維持15秒來進行心電圖測試，然後放鬆及繼續心電圖測試約1分鐘。

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

Aventis logo

No weight gain
With Compliments

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

(5) 運動血壓變化

先為病人量度血壓，然後病人手握儀器至手臂無力時再量血壓。

其實量度，測試自主神經失調還有很多方法，例如廿四小時心電圖或血壓測試及新科技如同位數核子驗查等。重要的是及早發現，以加治療。據估計，患有自主神經失調，尤以心臟自主神經病變患者，10年內的死亡率較患者高出5倍以上呢！



問：糖尿病患者可以吃三文魚嗎？

答：依據糖尿病患者的飲食編排，糖尿病患者絕對可以吃三文魚。

三文魚屬蛋白質類，可以與其他肉類換算進食，平均每天肉類/魚/肉類大概5至6安士。

市面可購買到的，通常都是冰鮮魚塊。中式食法，可以用薑起鑊，以少油煎香，瀆酒及豉油。亦可以撲少許生粉，少油煎香，食時伴以鮮檸或喰汁。亦可以用薑葱清蒸，味道不錯。

至於罐頭裝的三文魚，可以用作三文治或配以意大利麵食。

三文魚的特點

含豐富亞米加3脂肪酸，此脂肪酸有助降低血液黏性，減低血凝固，可防止血管閉塞，從而減低心臟病發的機會。

除了三文魚外，馬鯛魚、吞拿魚亦含豐富亞米加3脂肪酸。



腦力運動

陳國榮 內科高級醫生

身體內每一個器官都佈滿了血管和神經梢，糖尿病恐怖之處是它能影響體內各種血管及神經，引致病變，形成各類的併發症，為配合今期的主題——「神經梢病變」，我們設計了以下的問卷，探討一下大家有否「糖尿病神經梢病變」的徵狀。由於一些徵狀非常普遍，所以有徵狀不一定反映你患有神經梢病變，最後都要經由醫生診斷，才可作出結論。

各位讀者填妥問卷後，請郵寄或傳真至香港糖尿病聯合會，當寄回資料經過分析後，會在第十七期會訊公佈。

1. 你的雙足有麻痺感覺嗎?
有 否
2. 你感到雙足有針刺疼痛的感覺嗎?
有 否
3. 你認為雙足對手觸特別敏感，感到刺痛嗎?
有 否

4. 你雙腿有肌肉抽筋嗎?
有 否
5. 你感到雙足有火燒似的感覺嗎?
有 否
6. 當睡覺時，被蓋著雙腿，你雙足感到痛嗎?
有 否
7. 當你把雙足浸進水裡，你能告訴我們水是熱還是冷嗎?
有 否
8. 你覺得雙足時常軟弱無力嗎?
有 否
9. 你雙足曾有傷口嗎?
有 否
10. 你的主診醫生曾經告訴你患有神經梢病變嗎?
有 否
11. 在夜間，你覺得你的症狀會嚴重些嗎?
有 否
12. 當步行時，你感到雙足彷彿行在棉花上，而沒有感覺嗎?
有 否
13. 你雙足的皮膚有乾裂嗎?
有 否
14. 當早上起床時，你時常感到暈眩嗎?
有 否
15. 在夜間你有肚瀉失禁嗎?
有 否
16. 你有反覆性地患有尿道炎嗎?
有 否

～完～

生活小插曲



蟻咬的疑惑

潔儀

15

傾心吐意



黑暗中的曙光

曹家慧

伍超明

黑

暗的世界並不是恐怖的，在我數十載的人生中，因為我看不見，才能真真正正感受到「你」對我是何等重要的。

七十歲的福伯患上糖尿病超過三十年，一直靠服食藥物來控制病情。他一直也不知道糖尿病可以影響到身體各個器官，故此一直掉以輕心，沒有好好遵從醫生的勸告，按時服藥。五年前，福伯的視網膜

受到糖尿病影響，導致雙目失明，從此每一天在黑暗中渡過。

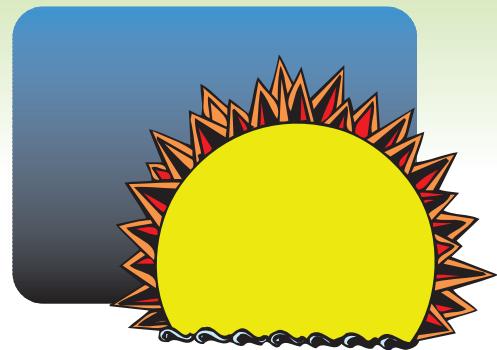
自從福伯失明，他的脾氣變得暴跳如雷，諸事挑剔，曾經拒絕服藥，病情每況愈下。生活中的大小瑣事只能依靠太太——福嬌照料。福嬌不單沒有埋怨半句，還每天勸導福伯準時吃藥，以免再受糖尿病併發症的折磨。雖然福嬌經常受到福伯大聲喝罵，但對於照顧福伯，她從來沒有半點放棄的念頭。

其實在福伯的心目中，福嬌是非常重要的，他希望兩人能互相扶持，走過一生。但另一方面，卻又很擔心自己會成為福嬌的包袱。

正常福伯自怨自艾之際，他聽到睡房內傳出低泣和禱告的聲音。「主啊，請賜給我力量，讓我能好好照顧福伯，也請賜給我智慧讓他明白控制病情的重要……」福伯感動不已，於是鼓起最大的勇氣，向福嬌道出一直埋藏在心底說話，他告訴福嬌：「您便是我黑暗中的曙光，沒有你多年來悉心的照料，我的糖尿病一定不能得到控制，對不起，我傷害了您……」

其實，身體就好像汽車的引擎，長久不停地轉動，所以必須好好調理。不管你多忙，一定要依時吃藥，做適量運動和聽取醫生的吩咐，好好愛惜身

體。這些勸告聽來很簡單，但大多數病人都會忘記善待自己，「一分耕耘，一分收穫」，這是歷久不變的道理。要多留點空間和時間給自己，縱使你有糖尿病，你的生命仍是充滿希望。



(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

With Compliments

NOVARTIS



御用佐膳



饅頭花卷

許綺賢營養師

材料:

麵粉 240 克
酵母(yeast) 1 平茶匙
溫水 110 至 120 毫升
糖 1 平茶匙
泡打粉(baking powder) 1 平茶匙
油 2 茶匙

製法:

1. 溫水加入些少糖及酵母，輕輕攪勻放在溫暖地方待發至起泡。
2. 麵粉及發粉篩在大盛器內，中央開穴，放入糖、油及發起了的酵母。
3. 搓成軟滑麵糰，蓋好，放在溫暖地方待發至雙倍便可做成不同花式的饅頭或花卷。
4. 可做 16 個，每個含 60 千卡，1.5 克 蛋白質，11克碳水化合物，0.7克脂肪

香港糖尿病聯合會

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
禤桂芬醫生
陳敏儀小姐
區家燕小姐
袁偉浩先生



糖尿病服務在香港

痛楚舒緩中心 (Pain Clinic)

江碧珊 戚明王
內科醫生 註冊護士

18

糖尿病是一種慢性的長期病。若血糖控制不當，種種併發症，如視網膜病變、腎衰竭、心臟病等，亦會隨之而生。其中一種糖尿病所引致的併發症——神經性痛楚 (painful neuropathy) 却往往被患者，甚至為醫者所忽略。長期患病，加上併發症的煎熬，故然是一種痛楚，原來高血糖破壞神經腺，會為糖尿病患者帶來痛苦的煎熬。

醫管局轄下之醫院，亦有設立病楚紓緩中心（例如律敦治鄧肇堅醫院、廣華醫院、伊利沙伯醫院），專為慢性或急性痛症病人提供服務。由於神經性痛楚往往被忽視，所以糖尿病人被轉介往痛楚紓緩中心接受治療並不普遍。這期糖尿病服務在香港，我們便特別搜集資料，走訪各大醫院，讓大家知多一點。

痛楚紓緩中心由專科醫療人員組成，包括麻醉科醫生，紓緩治療專科醫生，專科護士，物理治療師及職業治療師。

服務對象廣泛，例如關節炎痛、交感神經反射性肌無力痛、腰背痛、疤痕後神經痛、癌痛、慢性胰腺炎痛、神經性痛等等。

服務範圍包括對疼痛之評估、鑑別和診斷、教育及輔導、鬆馳活動、物理治療、職業治療、口服或注射藥物、手術、針灸。部份中心更提供復康和家訪服務，以及協辦病人互助小組活動。

以下是部份醫院痛楚紓緩中心的查詢方法及資

料，如有興趣，可聯絡索取進一步之資料。

香港區：律敦治鄧肇堅醫院

開放時間：星期一、三、五（上午九時至下午一時正）

圖文傳真：2573 9570

查詢電話：2831 6901

地址：香港灣仔皇后大道東 282 號 4 樓

九龍區：廣華醫院

查詢電話：2332 2311 內線 6190

病人健康促進中心

親愛的義工們，
謝謝 !!!



總結2001年香港糖尿病聯合會所舉辦過的活動，謝謝你們的支援及付出，如會員大會，公開講座，海報運送，電話聯絡，糖尿病健步行，兒童小組活動等等。

多得義工們鼎力幫忙，這些活動才得以順利進行，亦令聯合會拙壯地成長，願你們繼續支援糖尿病聯合會，一同為香港的糖尿病病人服務。



義工名單：

Agatha Law	孔燕玲	施清池	陳嘉敏	劉屏嬌
Andy Lai	方狄海	洪秀珊	陳蕙輝	蕭君亨
Annie Wong	任澤垣	胡錦成	陳顯枝	樊慶芳
Billy	朱緻馨 (周太)	胡蟬卿 (麥太)	馮英芬	潘國泰
Catherine Lee	何燕芬	范程偉	黃秀華	蔡佳福
Eddie Lai	余美玉 (陳太)	韋寶勤	黃梓竣	蔡素琴
Fanny Chong	余燕芬	張志潔	楊雪芳	黎玉珍
Jonan Kwong	余賜光	張祖東	葉柏希	黎林惠珍
Lee Joseph	吳凱儀	張麗笙	葉美	黎燕萍
Roger Ko	宋學銘	梁嘉瑩	葉慧雯	盧德愛
Shalina Wong	李文鴻	符麗卿	葉錦	賴偉文
Stanley Tam	李沛珊	郭浩賢	葛玉珠 (葉太)	賴幗賢
Stephen Or	李灼樓	陳秉林	虞欣欣	鄒少芳
Tai Sau wan	李家全	陳素娟	雷美雲 (郭太)	譚國楨
Tang Grace	杜杏娟	陳偉漢	翟秀芳	蘇慧玲
Vincent Fung	周如惠 (黃太)	陳偉鴻	鄧玉屏	慈幼英文中學義工小組
Wood Hui	林轉好	陳瑞梅	劉成全	保祿六世書院義工小組
尹學賓	冼翠珊	陳詩敏	劉志英	

19

善款捐助表格

姓名：_____ 會員號碼：_____

地址：_____

電話：_____

本人願意捐助港幣 _____ 元。作為支持香港糖尿聯會經費之用。

支票抬頭請寫：「香港糖尿聯會」或「Diabetes Hong Kong」，切勿郵寄現金。捐款港幣一百元以上，可獲發收據作扣稅之用。

請將捐助表格及支票寄回：九龍尖沙咀，赫德道1-3號，利威商業大廈201室。香港糖尿聯會收。

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



交 : 香港糖尿病聯會
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

網址 Website : www.diabetes-hk.org

電子郵件 E-mail : info@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!

香港糖尿病聯會 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: _____ 身份証號碼 ID No. _____ 職業 Profession: _____

聯絡地址 Address: _____

電話 Telephone: _____ 傳真 Fax: _____ 電子郵箱 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

筹款

Fund Raising

書寫電腦程式／使用電子媒介

Computer Programming / Use of Electronic Media

其它

Others _____

Attention English-speaking Members of Diabetes Hongkong!

Healthy Diet for diabetic patient

Our food energy comes from protein, fat, and carbohydrate foods. However, if you're a diabetic patient, it is the carbohydrates, especially the sweet tasting ones, and those without fiber, whose amounts and times of eating must be distributed carefully throughout the day in your meals and snacks. The reason for doing this is so you won't overload your system with too many of the carbohydrates all at once and send your blood glucose too high at any one time.

Carbohydrate foods, more than any others, are responsible for raising blood sugar. The carbohydrate foods include rice, noodles, chappatis, bread and other grain foods; potatoes, yams, carrots and other root vegetables; and beans, corn, fruits, and sweets. It is always better to choose a higher-fiber carbohydrate over a lower-fiber carbohydrate food. Examples are higher fiber potato with skin vs. lower fiber peeled potatoes, brown rice or wholegrain bread vs. white rice or bread, and a fresh fruit vs. fruit juice. Also, if some fat or protein is eaten with the carbohydrate (lowfat cheese between wholemeal bread slices, a bit of meat with rice and vegetables), the glucose will not rise as much after the mainly carbohydrate meal.

You should aim to find out what meal pattern works best for you as an individual and then stick regularly to that pattern, both in terms of foods eaten and amounts, as well as in terms of meal timing. To find out if you are doing the right thing, test your blood glucose, and as long as you see that it is where it should be (4-7mmol/L), you're doing fine. However, you should know that each individual is different in their metabolism, food preferences, and lifestyle. Therefore, a meal pattern that is suitable for one

person may not work as well for another. The best indication is by regular blood testing to confirm that you are maintaining your blood glucose within the desired range.

In conclusion, a healthy diet for a diabetic patient is similar to the healthy diet recommended for everyone, with a bit of extra regulation paid to the timing and amounts of higher carbohydrate foods consumed, and effort to choose higher fiber carbohydrate choices. With these tips, it is hoped that you can control your diabetes, and you won't think your diabetes is controlling you!

Mylene Khoo
Registered Dietitian
Tetra Nutritional
Consultation Centre

About the upcoming talk, it will be about exercise's role in the control of diabetes and given by Ms. Lidia LH Wong, an Exercise Physiologist working at Quality HealthCare. A local Type 2 diabetes patient will also give a short testimonial about her experience with nightly exercise in controlling her diabetes. The talk will be at 2:30 pm on Sat 19 Jan 2002. The talk will include an stretching and exercise break, so wear comfortable clothing in which you will be free to move!

If you are an English speaking diabetes patient, and would like to join our quarterly Saturday afternoon seminars held by the English Chapter of Diabetes Hong Kong please contact Ms Sharon Chau at 2723 2087 (Tel) or 2723 2207 (Fax) or www.diabetes-hk.org (E-mail) to receive announcements of upcoming meetings.