

# 消渴

2002年4月



# 茶館

第十七期



香港糖尿聯會會訊

## 目錄

### 編者的話

婦女好好治理糖尿病  
生育健康嬰孩有保障

### 會務及會員專欄

#### 茶客天地

馬拉松長跑記  
香港糖尿聯會  
資源中心服務 ~ 巡禮  
老人糖尿病護理課程

#### 天地茶情

香港糖尿聯會活動  
糖尿病公開講座 - 2002年

#### 杯中情

糖尿病者心聲

### 糖尿病教育版

#### 共鳴篇

妊娠糖尿病的婦產治理  
怎樣控制妊娠糖尿病  
如何照顧懷孕的糖尿病婦女  
妊娠糖尿知多少?  
妊娠糖尿病婦女的飲食原則

#### 迴響信箱

### 糖尿病人在香港

#### 腦力運動

問卷檔案——  
「週邊神經線病變」

#### 傾心吐意

我的心路歷程

#### 生活小插曲

### 糖尿服務在香港

伊利沙伯醫院  
內分泌妊娠綜合診所  
健步行 (2001年) 善長名單  
香港糖尿聯會 會員申請表格

## 編者的話

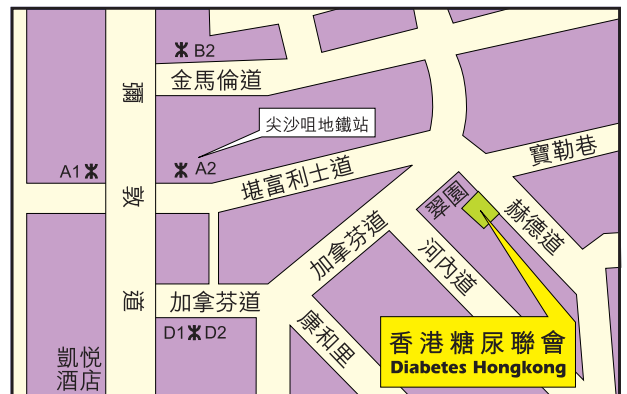
### 婦女好好治理糖尿病 生育健康嬰孩有保障

## 適

適齡懷孕的糖尿病婦女，為了要確保生產健康的嬰孩，懷孕前就一定要有良好的糖尿病控制。其實，一般正常婦女，懷孕期間由於身體生理出現變化，也有可能引發「妊娠糖尿病」。所以，妊娠期間，注意飲食，和醫護人員緊密合作，監察和控制糖尿病，是所有適齡懷孕婦女都應該關注的課題，以確保胎兒能健康地成長。茶館今期請了數位專家為大家詳盡解釋妊娠期糖尿病的處理。又有讀者投稿細訴她作為過來人的親身感受。內容豐富，不容錯過。倘有不明白之處，歡迎來信垂詢。

上期派發的「週邊神經線病變」問卷調查已有了結果，感謝陳國榮醫生再三替我們詳細分析並細心解說這個不為人所了解的糖尿病併發症。

二月二十四日清晨，多位聯會成員參加了渣打馬拉松長跑，成績驕人。其中聯會委員袁先生——一型的糖尿病人，更以驚人成績，完成了二十多公里的賽程。誰說糖尿病人是社會的負累。其實，只要肯積極面對，治理好病情，糖尿病人和普通人都是一樣，可以正常生活、工作，甚至對社會作出極大的貢獻。



#### 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：www.diabetes-hk.org



## 茶客天地



### 馬拉松長跑記

一年一度渣打馬拉松長跑已於二月廿四日舉行，今年聯會繼續組隊前往參賽，這項活動分幾種不同哩數比賽，以往聯會小隊參加十公里賽事，但今年有三位隊員，要挑戰自己，升級選跑半馬拉松賽事，路程約廿多公里。當中更有一型糖尿病友 Jason Yuen，另有兩位是營養師——May Jung 及 Tina Chan。其他參加十公里賽事的隊員有：曾醫生、張醫生、蕭醫生、William Lau、Wood Hui。為支持他們，小記大清早已到場為他們打氣。



(左起) May, Jason, Tina, 曾醫生, Wood 攝於文化中心



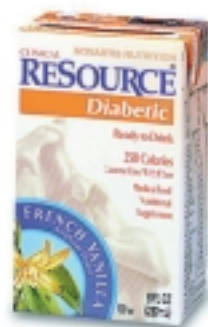
(左起) Wood, 張醫生, 曾醫生, William 攝於文化中心

值得一提的是 Jason, Wood 及 Tina，三人都在肚皮插上「連續性血糖紀錄儀」，沿途紀錄他們的血糖值，這些資料會提供給醫院作研究用途。長跑已不是易事，還要戴著一部「血糖計」，一端有針頭插入肚皮，跑時又恐防接駁的線管脫掉。小記實在為他們著緊。

另外，無線電視及成報得悉一型糖尿病友 Jason 勇敢挑戰半馬拉松，非常佩服他的積極堅毅，亦派記者到現場採訪，相信節目播出後，會鼓勵其他病友，使他們明白糖尿病友也可以做運動，就算長跑也不是問題。

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

為政府醫院標書  
採立之糖尿配方



**RESOURCE Diabetic**  
**力源素糖尿病配方**

專為糖尿病者而設

- 低脂肪
- 含水溶性及非水溶性
- 不含乳糖
- 可作正餐或小食
- 雲呢拿及朱古力以供選擇
- 輕便紙包裝，方便攜帶
- 每包250卡路里

NOVARTIS  
諾華營養訂購熱線：2576 4962



無線電視正拍攝 Jason 身上的「連續性血糖紀錄儀」

早上六時半左右，聯會小隊已齊集起步點，換上運動衣及熱身，七時正，所有參加者塞滿整條尖沙咀彌敦道一段，當日超過一萬三千人參加比賽，啦啦隊在起點熱烈地吶喊支持。七時一刻，特首董建華先生鳴槍一響，前排參加者立即大步向前跑，隨後參加者亦陸續起步。



起步點情況，當日共有超過一萬三千人參與長跑

小記待大家起步離開後，立刻乘車往終點金紫荊廣場迎接各隊員衝線，幸好小記行動還算迅速，到達金紫荊廣場後不久，第一位隊員 Wood，已完成十公里賽事衝過終點，隨後有曾醫生，其後，參加半馬拉松的隊員亦相繼到達終點，首先是 Jason，時間是 1 小時 49 分 28 秒，其後 Tina 及 May 亦相繼衝線。曾醫生非常關心 Jason 情況，計準時間使用電話聯絡小記詢問 Jason 有沒有低血糖情況，Jason 不但狀態大勇，更非常興奮，接受著記者訪問及拍照。



Wood 及曾醫生完成十公里後合照



Jason 完成半馬拉松賽後，並沒有低血糖情況

聯會小隊各隊員均以完成長跑來為聯會募捐善款，善款數目尚在點算中。事實上善款多少是其次，各人的支持更值得鼓掌，聯會非常感謝小隊各員，亦為各人能完成全程感到驕傲。

註：聯會網頁 [www.diabetes-hk.org](http://www.diabetes-hk.org) 載有更多圖片。

## 香港糖尿聯會 資源中心服務 ~ 巡禮

為了增加各位對聯會資源中心的認識，會訊將連續兩期介紹聯會服務及設備。今期先參觀一下聯會的小型圖書館，下期則會詳盡報導聯會網頁的豐富內容以及中心的免費上網服務。

### 小型圖書館

在聯會的資源中心內，已開闢了一房間作為小型圖書館，擺放了糖尿病的資訊、書籍、及刊物，讓各會員前來參



閱。「自我照顧」對糖尿病友來說是非常重要的，所以病友都應增強自己對糖尿病認識。圖書館內藏書不算包羅萬有，但已累積了一定數量的糖尿病資訊，它們都是經過精挑細選，非常實用的。另外我們也收集了一些糖尿以外的健康雜誌及書籍。例如肥胖、心臟病、健康飲食等。以下為大家握要介紹一些館內書籍，當然也順道推介一下其中較受歡迎的項目。

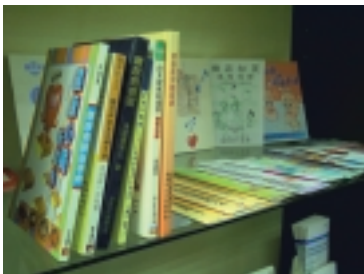
## 全系列「消渴茶館」

聯會自1998年出版「消渴茶館」，每期均有不同專題，而且都是由醫護人員親自編寫。當中都是一些糖尿病的重要課題，例如第十期便介紹了糖尿針藥，由盧傑榮藥劑師所寫，又如第三期教授「篤」手指的秘訣等，都是很多新加入的會員必須一看的「舊」「消渴茶館」。在圖書館內便可找到從第一期創刊號至今的所有「消渴茶館」！



## 糖尿病 書籍

館內所收藏的書值得一看再看。這些香港出版的書籍，書中使用的單位，術語都是香港普遍使用的，所以比較適合香港病友閱讀。



例如：

【糖尿病飲食治療手冊】—梁淑卿、許綺賢營養師合著，

【飲食健康新趨勢】—瑪麗醫院營養師合著，

【積極面對糖尿病】—中文大學·威爾斯親王醫院出版。

這幾本書都可以說是糖尿病友的秘笈。



新購書籍有：

【老有所養】書內提議了不少老年糖尿病友的飲食注意事項，

【糖尿病甜品食譜】—鍾素珊營養師著，原來糖尿病友也有甜品可選！

## 糖尿病 小冊子

聯會出版的有【足部護理】及【低血糖症】，還有【糖尿飲食】將於四月推出。

館內所搜集的教育小冊子亦有來自各醫院、中央健康教育組、衛生署、內分泌會。內容廣泛，有關於妊娠性糖尿、旅遊須知、服藥手冊等。



## 剪報 及 其他病友小組會訊

醫學知識日新月異，報章常有報導，所以我們特意將有用的報導剪存供會員閱讀。例如有一則報導列出了一些不同賀年糕點、糖果、朱古力的卡路里及糖份，供讀者比較。

我們亦樂於與其他病友小組互通消息，並將他們的會訊存放館內，會員便可參看其他小組的文章及活動。如圖中是廣華醫院治之友的【喜訊】。



## 影碟 / 影帶

圖書館亦設有電視及放映機，供會友觀看糖尿病影片，當然首選是聯會製作的「消渴系列」糖尿病教育影碟，還有其他選擇，如世界糖尿聯盟攝製的「A Time Bomb」，中央健康教育組的「認識糖尿病」，口腔健康教育組的「護齒小百科」。

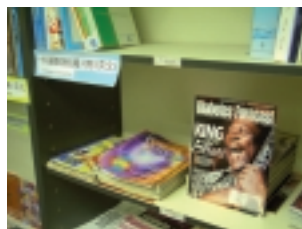


## 健康雜誌

市面上以健康為主題的雜誌也不少，各會員可前來聯會翻閱，包括：「健康資訊」—基督教聯合那打素社康服務出版，「健康創富」，「Health in touch」



## 外國糖尿組織會訊 / 雜誌



當中較出名的有「Diabetes Voice」是世界糖尿病聯盟 (International Diabetes Federation) 所出版的會訊，和「Diabetes Forecast」是美國糖尿病協會 (American Diabetes Association) 的會訊，它們都以雜誌形式編制，內容非常豐富。

# 老人糖尿病護理課程

香港老年學會和香港糖尿聯會合辦了一項短期課程給醫護人員報讀，名為「Practical Management Course in Elderly Diabetes」。合共有八十位護理人士參加，反應熱烈。



課程由今年一月四日至二月二十二日，共七堂。課程除了有醫生，足病診療師，糖尿病專科護士，及營養師講解有關糖尿病的知識外，還有實習活動。使學員能充份了解糖尿病如何影響病友的日常生活。

由於此次報名人數過於踴躍，所以決定在4月19日多開一班。

糖尿病病變會影響週邊神經功能，病者行路時，腳部有如踏玻璃，會有麻痺或疼痛的感覺。課程安排學員行碎玻璃路，感受一下病者感覺。

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

NEW  
**actos**  
pioglitazone

act On insulin Sensitivity

Further information can be obtained at  
[www.actos.com](http://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: [takeda@takeda.com.hk](mailto:takeda@takeda.com.hk) Web-site: [www.takeda.com](http://www.takeda.com)

The advertisement features several cartoon characters shaped like pills in various colors (red, yellow, orange) with faces and limbs, arranged in a circle. The text is in English and Chinese, providing information about the drug Actos (pioglitazone) and contact details for Takeda Chemical Industries.

學員會嘗試行棉花路，感受病者行路時，腳部有「浮」及不實在的感覺。



糖尿病上眼(視網膜病變)，病者會失去視力。學員戴上特製眼鏡，感受到視力受阻礙所帶來的不便。



糖尿病與運動練習：背囊內藏有5公斤或3公斤的米，學員背著它跑步一分鐘，可以感受什麼是大肚臍和負重帶氧運動。

## 香港糖尿聯會活動

### 會員聚會

#### 4-7 月份活動

##### 講座 (1)

### 題目：均衡飲食

講者：李淑雯姑娘

內容：預防糖尿病之均衡飲食

日期：2002 年 5 月 25 日 (星期六)

時間：下午 2：30 ~ 4：30

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 (請先報名)

##### 講座 (2)

### 題目：認識糖尿病

講者：李淑雯姑娘

內容：什麼是血糖？血糖與糖尿病有什麼關係？

日期：2002 年 6 月 22 日 (星期六)

時間：下午 2：30 ~ 4：30

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 (請先報名)

##### 講座 (3)

### 題目：淺述糖尿病的慢性併發症

講者：李淑雯姑娘

內容：簡述高血糖如何影響眼睛等器官

日期：2002 年 7 月 20 日 (星期六)

時間：下午 2：30 ~ 4：30

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 (請先報名)



## 兒童及青少年糖尿病友及家長聯會

### 醫生與你 - 疑問解答

講者：褐桂芬醫生 (將軍澳醫院兒科醫生)

內容：平時在醫院沒有時間問，現在有機會跟醫生詳談了，問題可以是有關糖尿病病理的，亦可以是兒童及青少年情緒和行為上的問題。例如：

\* 我可以安裝胰島素泵嗎？

\* 胰臟細胞移植可以嗎？

\* 我的小朋友不肯食嘢，點算呀？

\* .....

日期：2002 年 5 月 11 日 (星期六)

時間：下午 2：30 ~ 4：30

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

對象：一型糖尿病友及家人

名額：40 人 (請先報名)

**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。



香港糖尿聯會  
Diabetes Hongkong

# 糖尿病公開講座 2002年

## 「糖尿腳部問題 自我護理—實用篇」

2002年5月5日(星期日)  
荃灣大會堂 — 文娛廳  
下午 3:00 - 4:30

**林琳小姐**  
律敦治及鄧肇堅醫院足病診療師

免費量度脂肪比率及體重指標

## 「糖尿病的治療」

2002年7月7日(星期日)  
醫管局健康資訊天地 — 演講廳  
下午 2:30 - 4:00

**陳國榮醫生**  
伊利沙伯醫院

免費量度脂肪比率及體重指標

## 「糖尿病併發症」

2002年9月15日(星期日)  
香港中央圖書館 — 演講廳  
上午 11:00 - 下午 12:30

**周榮新醫生**  
瑪麗醫院

免費量度脂肪比率及體重指標  
\*本活動按康樂及文化事務署場租資助計劃予以補助

## 「糖尿腳患知多啲」

2002年11月17日(星期日)  
香港科學館 — 演講廳  
下午 2:30 - 4:00

**賴國民先生**  
聯合醫院足病診療師

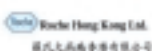
免費量度脂肪比率及體重指標  
\*本活動按康樂及文化事務署場租資助計劃予以補助

## 報名辦法

請於講座日期前致電2723 2087香港糖尿聯會徐小姐報名，或留口訊於電話留言信箱，待工作人員回覆，費用全免。座位有限，先到先得，額滿即止。



Boehringer-Ingelheim (HK) Ltd.  
拜耳(香港)有限公司



Roche Hong Kong Ltd.  
羅氏(香港)有限公司



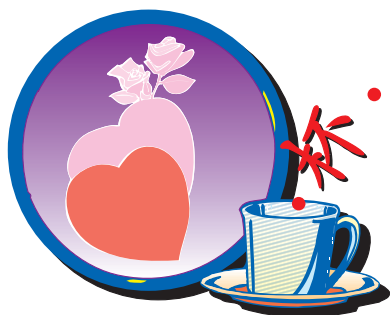
Sanofi-Schering-Plough (HK) Ltd.  
賽諾菲-施德林-普勞(香港)有限公司



TAKEDA



ZUELLI PHARMA



茶·中·壽

## 糖尿病者心聲

會員唐秀玲投稿

糖尿病者毋驚訝  
安全測檢渡年華  
戒口打針何用怕  
強身健體那會差

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

## 鳴謝


第十六期消渴茶館刊出善款捐助表格後，收到各位讀者捐款，聯會特此感謝。捐款收據將於日後寄往府上，善款總數為港幣 3550 元

善長名單：

麥銘江、Leung Tat Hung、陳加壽、釋果慧、Bin Man Yuen、李沃祥、Pang Chung Kam、盧秀東、黃錦全、楊輝、李月明、區功博、林潤嬌、馮一諾、Fung Yin Chi、余麗容、Shew Ming Fat、何柏潮、徐其俊、方志興、樊慶芳、蘇慧玲。

(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 





## 共鳴篇

### 妊娠糖尿病的婦產 治理

婦產科醫生譚永雄

#### 病因

妊娠糖尿病是指在懷孕期間所發生的糖尿病，一般是指在懷孕前沒有糖尿病，由於懷孕過程中的生理影響，而產生的糖尿病。

妊娠中的生理改變，主要是為供應胎兒足夠的葡萄糖作為能量，和保持一定的葡萄糖水平，於是母體內的澱粉新生作用會增生，同時脂肪分解也加速。

懷孕會使母體內的胎盤增加分泌「人類胎盤生乳激素」，產生對抗胰島素的作用。假若胰島素的量或功能不足以應付身體的需要，血糖無法進入細胞內進行新陳代謝，結果糖份積聚在血液及經尿液排出，形成妊娠糖尿病。換言之，懷孕本身是具有致糖尿病性的影響。

一般典型的妊娠糖尿病發生於妊娠後期，原因是在妊娠後期，胎盤分泌的激素較多，產生對抗胰島素的作用。

#### 妊娠糖尿病的影響

巨嬰、難產、羊胎水過多、早產、妊娠毒血症、新生兒低血糖症，甚至胎死腹中都是妊娠糖尿病的併發症。

#### 治療妊娠糖尿病篩檢和診斷

糖尿病只能靠口服葡萄糖耐量測試來診斷，對於妊娠糖尿病篩檢及診斷方法，不同醫院或糖尿病中心

都有不同的標準。一般而言，凡孕婦有較高風險患糖尿病，如高齡產婦（年齡高於35歲）、肥胖、有糖尿病家族史、胎死腹中、巨嬰的病歷、雙胞或多胞胎，皆建議接受葡萄糖耐量測試。世界衛生組織診斷糖尿病是用口服75克葡萄糖溶液，以空腹及兩小時的血漿葡萄糖濃度為診斷標準。

#### 治療妊娠糖尿病

妊娠糖尿病主要以飲食或注射胰島素來控制血糖，當妊娠糖尿病確定後，營養師會為孕婦安排每天1800卡的糖尿餐，之後入院作抽血檢查糖份，以空腹及飯後血糖水平為標準。若飲食調整未能控制血糖達致標準水平，病人便需要注射胰島素直到血糖達到標準。出院後孕婦需以血糖機作自我血糖監察，和定期接受產前檢查。孕婦亦會接受超聲波檢查以監察巨嬰及羊胎水過多等併發症。若胎兒的估計重量高於4公斤或以上，便會採用剖腹生產以避免難產。隨著妊娠的結束，糖尿病理應消失，但日後她們發展成糖尿病的機會仍比一般人高，故建議作定期血糖檢查。

#### 怎樣控制妊娠糖尿病

糖尿病科高級醫生屈銘伸

妊娠糖尿病是指在懷孕期間首次被發現有高血糖現象。隨著孕婦選擇較遲的年紀才生育，加上整體香港糖尿病的病發率增加，妊娠糖尿病於近年來較為普遍。根據非正式調查報告發現，本地平均發病率約為百分之十。

妊娠糖尿病的重要性是會增加產婦懷孕和生產期間出現併發症的機會；再者她們在產後患有糖尿病的機會比正常產婦為高。此外，嬰兒夭折和發育不正常的個案亦會明顯增加。

診斷妊娠糖尿病的客觀準則是取決於口服葡萄糖耐量測試的結果。孕婦如果有妊娠糖尿病相關的高危因素，應該在被診斷懷孕後盡早進行測試，來確定是否患有妊娠糖尿病。這些高危因素包括曾經患有妊娠糖尿病的歷史；曾經生產體重超過四公斤或者患有先天性缺憾的嬰兒；有糖尿病的家族史或體重超出標準百分之廿。假如耐糖能力

維持正常，帶有高危因素的孕婦亦應在懷孕廿四至廿八週期間重覆測試，以策萬全。

被診斷為妊娠糖尿病後，主要的治療目標是積極控制血糖。方法有三：飲食治療；輔助運動和使用胰島素。飲食治療的要訣在於少食多餐，胎兒能夠不停地攝取營養之餘，孕婦體內的血糖亦可以維持正常。每天平均需要的熱量為一千八百卡路里左右。肥胖的婦女切勿在懷孕期間進行任何形式的減肥行動，以免影響胎兒的正常發育。適當的運動不但可以消耗額外的能量，而且可以減低身體對胰島素的阻力，從而強化身體處理血糖的能力。安全的運動項目，如游泳和餐後漫步等，是以不增加產婦早產和血壓提升為準則。

理想的血糖於空腹時應該低於 (6mmol/L)，而於餐後兩小時低於 (7mmol/L)。孕婦可以在家中自我監察血糖的變化，監察的頻密程度視乎血糖控制的表現，平均一星期測試兩至三天，每天於餐前和餐後進行測試四至七次。當飲食治療不能使血糖達到理想水平時，便需要使用胰島素注射，胰島素注射是絕對安全的，但必須注意跟飲食治療配合，避免發生低血糖的危險。

假若血糖控制欠佳，在懷孕三十八週後，便需要視乎情況而作出催生的決定。

## 如何照顧懷孕的 糖尿病婦女

黃綺文 專科護士

**當** BB 呱呱墮地，為人父母那份喜悅真是難以形容，婦女十月懷胎的日子，無論在心、身方面都起了很大的變化。在身體方面，她們要適應身形的改變，又要配合對食物種類和份量的不同需求。在心靈方面，既擔心胎兒的成長，又憂慮生產過程是否順利，心理上實在有很多無形壓力。當糖尿病患者懷孕，或女性在懷孕期間患了糖尿病（即妊娠糖尿病），她們所承受的壓力，無疑比一般孕婦大很多。這裡我想跟大家分享一下，如何照顧懷孕的糖尿病婦女和妊娠糖尿病患者。

糖尿病為病人帶來一定的心理壓力，當糖尿病婦女懷孕，或在懷孕期間患上妊娠性糖尿病，她們的心理壓力會加強。每人承受壓力的能力和程度，則因應各人對糖尿病的認識、是否計劃生

育，對生育及教養子女的期望等而有所不同。因此，當醫護人員對病人進行輔導及教育時，應該加強她們對懷孕與糖尿病的知識，例如計劃生育、懷孕期間血糖控制的重要性，生產時的注意事項、避孕等等，幫助她們在愉快的環境下懷孕。

糖尿病婦女如要計劃生育，懷孕前保持正常的血糖水平非常重要，如果她們服用口服降糖藥，而血糖控制不理想，便需要停止服藥，改為注射胰島素，使血糖控制得更理想才受孕。如果病人已經接受胰島素注射，更重要緊密的調校胰島素以達到理想的血糖水平，這樣胎兒出現異常的機會便會大大減少。

糖尿病婦女在懷孕期間，糖尿科護士會定期接見她們，根據她們的家居血糖紀錄、驗血報告，以及病歷等，去評估不穩定的血糖值是否與胰島素份量、飲食、運動、疾病或情緒有關，從而準確地調校胰島素，以控制血糖。更重要的是在教育過程中給予病人支持、鼓勵、舒緩心中的壓力。

一般來說，妊娠糖尿病婦女在懷孕初期需要進行食物治療，但如果血糖仍然不穩定，經常出現血糖偏高，便需要注射胰島素。而病人的憂慮多是擔心妊娠性糖尿病會對胎兒構成影響，又恐怕生產後自己會患有糖尿病。故此，糖尿科護士會向病人講解甚麼是妊娠性糖尿病、家居檢驗血糖的重要性、懷孕後期需要注射胰島素的可能性、產後護理問題，並提醒她們產後需要做葡萄糖耐量測試等，當然還要給予病人支持和安慰。

### 個案：

阿麗現年37歲，10歲開始患有一型糖尿病，現在每天注射四次胰島素，結婚六年，由於恐怕糖尿病會遺傳給後代，所以她一直沒有計劃生育，但是她的丈夫卻很喜歡小孩子。最近她發現自己懷孕，她一方面擔心血糖控制欠佳，血糖時高時低，會影響胎兒；另一方面因為她已37歲，現在高齡才懷第一胎，故很憂慮自己的身體是否可以承受，以及糖尿病會否因為今次的懷孕而控制得不好。她最不安的是怕糖尿病會遺傳給胎兒，在心亂如麻之際，她很想進行墮胎手術，但她的丈夫又很想保存胎兒。

後來經過婦產科和糖尿科醫生的詳細檢查和解釋，及糖尿科護士的輔導和支持，她和家人商量過後，決定繼續懷孕，結果誕下一個肥肥白白的女嬰。

總括來說，懷孕的糖尿病婦女，或妊娠性糖尿病患者，在婦產科醫生、糖尿科醫生、糖尿科護士、及營養師的努力和支持下，配合她們自己的積極參與，她們也可以生產健康活潑的嬰孩。

## 妊娠糖尿知多少？

梁麗儀 糖尿科專科護士

張淑敏 糖尿科護士

**問：** 妊娠期糖尿病是甚麼？

答：妊娠期糖尿病是懷孕期間所出現的糖尿病，其產生的原因為：

- i) 孕婦在懷孕期間食量大增，身體對胰島素的需求亦相對增加，但胰臟未能分泌足夠的胰島素。
- ii) 懷孕期間身體會分泌一些與胰島素抗衡的荷爾蒙，例如：黃體素、雌激素及胎盤分泌的生長激素等，均會使胰島素的功效降低。

由於胰臟分泌或胰島素的功能未能配合生理上的改變，以致身體未能充份利用食物中所吸收的糖份；多餘的糖份令血糖上升，形成妊娠期糖尿病。

問：那些孕婦較容易患上妊娠期糖尿病？

答：美國糖尿病協會 (American Diabetes Association) 曾例舉以下的女性患此病的危險因素較高：

- i) 身體肥胖
- ii) 曾生產巨嬰 (超過四公斤)
- iii) 曾經早產或產下死胎者
- iv) 曾患妊娠期糖尿病
- v) 懷孕年齡大於 35 歲
- vi) 家庭成員中 (尤其直系親屬中) 患有糖尿病。

問：怎樣診斷妊娠期糖尿病？

答：根據 WHO (世界衛生組織) 的定義：

- i) 空腹血糖  $>7\text{mmol/L}$  ( $126\text{mg/dl}$ ) 或隨意血糖 (Random Glucose)  $\geq 11.1\text{mmol/L}$  ( $126\text{mg/dl}$ )
- ii) 在懷孕第 24 至 28 週期間接受 75 克葡萄糖作「口服耐糖測試檢驗」(俗稱飲糖水檢驗)，而飲用葡萄糖水以後 2 小時之血糖超過  $11.1\text{mmol/L}$  的話就可以診斷為妊娠期糖尿病。

問：妊娠期糖尿病對母親有何危害？

答：患上妊娠期糖尿病的孕婦出現妊娠性高血壓 (尤其過胖的女性) 及尿道感染的機會較一般孕婦為高。

問：對胎兒有何不良的影響？

答：在懷孕期間，母親的血糖水平與胎兒的形成及成長息息相關，若過高的血糖水平會引致胎兒出現以下各種問題：

- i) 母體內的高血糖會刺激胎兒產生大量胰島素會令胎兒的成長過速，變成巨嬰，引致生產困難。
- ii) 由於嬰兒在母體內需要製造大量的胰島素來適應及調節高血糖，但當嬰兒出生後，胰島素的需求大減，嬰兒未能立刻減少生產胰島素，因而體內大量的胰島素會令初生嬰兒 (通常在出生後 24 至 48 小時) 出現血糖過低的危險。

因此，在嬰兒出生首 1 至 2 天內，醫護人員會緊密監察嬰兒的血糖水平。

問：怎樣可以在懷孕期間維持正常的血糖水平？

答：一般而言，孕婦透過飲食、運動或加上藥物的輔助，都可以維持正常的血糖水平。

- a) 飲食方面——懷孕期間需注意營養的吸收及均衡營養，只要依照營養師的指示及意見，孕婦及胎兒仍可以攝取足夠的營養。
- b) 運動方面——適量的運動對血糖的控制及分娩的過程均有幫助，建議的運動有：游泳、柔軟體操及散步等。

問：患此病的母親可以服用口服降血糖藥嗎？

答：不可以。口服降血糖藥會令胎兒的胰島素分泌紊亂，若孕婦經過適當的飲食控制後血糖水平仍未如理想，就必須以注射胰島素來控制血糖。

問：為何在懷孕期間要檢查血糖而不可驗尿糖？

答：一般的情況下，當身體的血糖值超過  $10\text{mmol/L}$  時，糖份將會經小便排出體外，但在懷孕期間，腎臟的排糖閾 (Renal threshold) 會下降，身體內的血糖值達到  $7-8\text{mmol/L}$  時，糖份已可能經便排出體外，唯有測試血糖才能準確知道血糖的度數。

問：檢驗血糖的次數應有多頻密？

答：檢驗血糖的次數應每星期兩至三天，該日的早、午、晚三餐前，餐後 2 小時及睡前均須檢驗，但醫生亦會因應個別病人的特殊情況而作出特別的安排。

問：怎樣的血糖水平為理想？

答：在餐前血糖的度數應在  $4-7\text{mmol/L}$  之間，餐後 2 小時血糖值應為  $4-8\text{mmol/L}$  之間。

問：為甚麼要檢驗尿酮？

答：當進食的澱粉質 (醣份) 食物不足時，身體

便會分解體內的脂肪作為主要的熱量，而在分解脂肪的過程中，酮酸會產生及隨尿液排出身體外，稱為「尿酮」。

問：妊娠期糖尿病是否會於產後痊癒？

答：大部份的產婦於生產後，隨著身體的荷爾蒙的分泌回復正常，血糖亦能降回正常的水平。但小部份的病者仍會在產後繼續患有糖尿病；故此產後的婦女應按時作產後的覆診以及在產後6-7星期再作75克葡萄糖耐量測試，以確定血糖水平是否回復正常。

基於每天要進食五大類食物的前提下，應選擇高纖的食物，如紅米、全麥麵包、麥皮、蔬菜及豆類，這可緩慢血糖的升幅，幫助血糖控制。當然，還要記得少油、少鹽、少糖的原則，避免進食高糖份、高脂肪、罐頭類或經醃製過的食物。

良好的飲食習慣亦包括定時定量。將每天的食物分配於早、午、晚三餐之外，可加插2-3餐小食。總原則為少吃多餐、定時定量進食，這可避免血糖快速的上升及減低酮體增加的機會。

妊娠性糖尿病患者在醫護人員的悉心治療下，再加上自己本身良好的飲食控制及自我監測血糖，定可把血糖控制得理想，確保胎兒及本身的健康。

## 妊娠糖尿病婦女的飲食原則

陳艷婷 營養師

**妊**娠性糖尿病是因為懷孕時身體內的荷爾蒙分泌產生變化而影響胰島素無法正常運作。

當血糖控制欠佳，胎兒可能會吸收過多的糖份而生長得過重，引致難產。大部份婦女透過適當的飲食治療，可以使血糖控制在理想範圍，便不會對胎兒的生長發育造成不良的影響。

所以一旦發現有妊娠性糖尿病，就須轉介往營養師，並立即開始飲食治療，基本原則是均衡營養及養成良好的飲食習慣。

懷孕期間，每天所需的熱量約比平日多300卡路里，以達到理想的體重增加，懷孕期內總體重增加一般約20-25磅。但如懷孕前過輕者，需增加30磅。過重者，只需增加15磅。（見圖表一）

體重的增加	磅	(公斤)
第1至3個月	2-4	1-2
第4至10個月	21-24	9.5 (每星期約1磅)
10個月後	25磅	11.5

這300卡路里可來自3杯脫脂奶，並可滿足到懷孕期間的額外鈣質需求。

除此之外，足夠的蛋白質，鐵質，葉酸及維生素C攝取，也是不可忽視的。每日飲食中，應進食6-8兩肉類（瘦肉、魚、蛋、豆腐等），其中需包括鐵質豐富的紅肉（如牛、豬、羊等）。每日應有6兩以上的深綠色蔬菜，及最少2個維他命C豐富的生果（如橙、奇異果）。



問：

本人細讀貴刊第十六期主題「週邊神經線病變」後，發覺自己有很多文中提及的病徵，本人早於去年已開始出現此情況，但不知如何可測試及診療，現希望貴刊能幫忙提供一些寶貴意見。

會員朱文玉（編號1224）

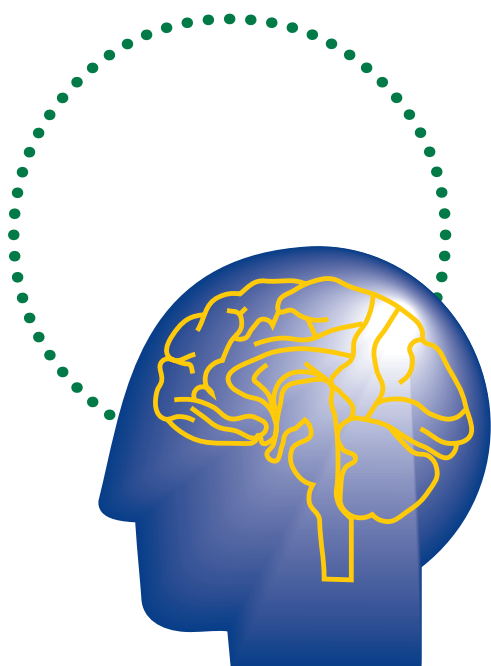
2002年1月30日

答：

如何測試及診療已於上期（十六期）詳細介紹。本人估計朱小姐的疑難在於有何途徑得到那些測試服務。其實你可找你的家庭醫生，告知有關病徵，醫生便會作出測試，若發現有不妥，便會根據病情作出治療。醫生並會建議病人積極控制血糖，血壓及血脂水平，避免病情惡化。若問題非常嚴重，醫生或會轉介病人往足病診療師，協助治療。

江碧珊內科醫生

2002年3月19日



## 腦力運動

### 問卷檔案

#### 「週邊神經線病變」

陳國榮 內科醫生

上一期「消渴茶館」刊登了有關「糖尿病神經線病變」的問卷，我們總共收回了55份填妥的問卷，多謝各位支持。現在就讓我們分享問卷的結果，進一步認識糖尿病神經線病變。

你的雙足有麻痺感覺嗎？

有 47% 否 51%

你感到雙足有針刺疼痛的感覺嗎？

有 31% 否 65%

你感到雙足有火燒似的感覺嗎？

有 10% 否 84%

你認為雙足對手觸特別敏感，感到刺痛嗎？

有 8% 否 84%

當睡覺時，被蓋著雙腿，你雙足感到痛嗎？

有 4% 否 92%

在夜間，你覺得你的症狀會嚴重些嗎？

有 14% 否 80%

你覺得雙足時常軟弱無力嗎？

有 37% 否 61%



通常腳部的神經線比手部的神經線更早受到糖尿病影響，症狀在足部出現的時間比手部為早。而麻痺感覺也比較普通，所以有這些徵狀並不一定表示有神經線病變，也要視乎其常規性及嚴重性，和有否其他徵狀。

當神經線早期受到糖尿病影響，導致某些神經線死亡或退化，健全的神經線便會增生，填補喪失了神經線的表皮空間，這些新生的神經線往往比較敏感，容易製造不正常而加倍擴大的訊息，產生不同的痛楚及溫度感覺。

在夜靜的時候，週遭環境的刺激少了，人的集中力便在自己，那麼，足部痺痛、觸電或火燒的感覺便會嚴重一些。

當你將雙足浸進水裡，你能告訴我們水是熱還是冷嗎？

有 90% 否 6%

當步行時，你感到雙足彷彿行在棉花上，而沒有感覺嗎？

有 6% 否 90%



當越來越多的神經線因糖尿病控制欠佳而受損及功能退化後，徵狀便會由早期的疼痛、觸電感覺而轉為完全喪失感覺。當足部浸進水裏，不能告訴水中的溫度，這樣會大大減少保護腳部免受傷害的能力。何況，當震動和位置感覺的能力亦喪失時，便會感覺腳步浮浮，踏在地板上彷彿行在棉花上，舉步為艱。

你雙足曾有傷口嗎？

有 45%

否 51%

你雙足的皮膚有乾裂嗎？

有 49%

否 49%



近乎一半的糖尿病友雙足曾有傷口，可見腳部護理的重要性。假若因神經線病變而喪失了感應痛楚的能力，有傷口亦懵然不知，加上細菌感染，傷口便會擴大，嚴重的會導致肌肉腐死，需要割切手術了。所以我們每天都要檢查雙腳，塗上潤膚膏，保持皮膚潤滑，減少皮膚乾裂的機會。

你的主診醫生曾經告訴你患有神經線病變嗎？

有 14%

否 84%

醫生在檢查身體的時候，會分別測驗你肌肉活動的力度及神經反射，再用大頭針及音叉來測試你的感覺神經。一些特別為糖尿病人檢查的測試，包括壓力和痛楚分別能力 (Monofilament Test) 及震動和位置感覺能力 (Vibration Proprioception Threshold)。

當早上起床時，你時常感到暈眩嗎？

有 12%

否 84%

在夜間，你有肚瀉失禁嗎？

有 2%

否 94%

你有反覆性地患有尿道炎嗎？

有 10%

否 86%



這些徵狀都是由於自主神經病變而形成的。早上起床時感到暈眩是因為血壓因身體位置轉變驟降。自主神經病變亦會令到活肌活動能力受損，影響排尿及控制大便的能力。



# 傾心吐意



## 我的心路歷程

Phoebe

回想起已經是十五年前的事了，那時腹大便便的我，在36週那次定期檢查中，姑娘如常地將一些試紙放進我的尿液中，不過今次並不如過去一樣，試紙終於變顏色了，我還好奇覺得好玩，不知道這次檢驗結果，對我日後生活影響何其重要。

其後，經醫生轉介入院，食甚麼1500卡路里餐，直至到BB出世後，醫護人員只是說：血糖偏高，這種情況在懷孕期間出現是普遍的，一般人在三個月後便會回復正常，我不以為意，不知道甚麼是糖尿病，醫護人員又沒有解釋清楚，一回到家，還理甚麼1500卡路里餐，產後補身最為重要，於是，終日吃飽就睡，睡醒了又再吃。

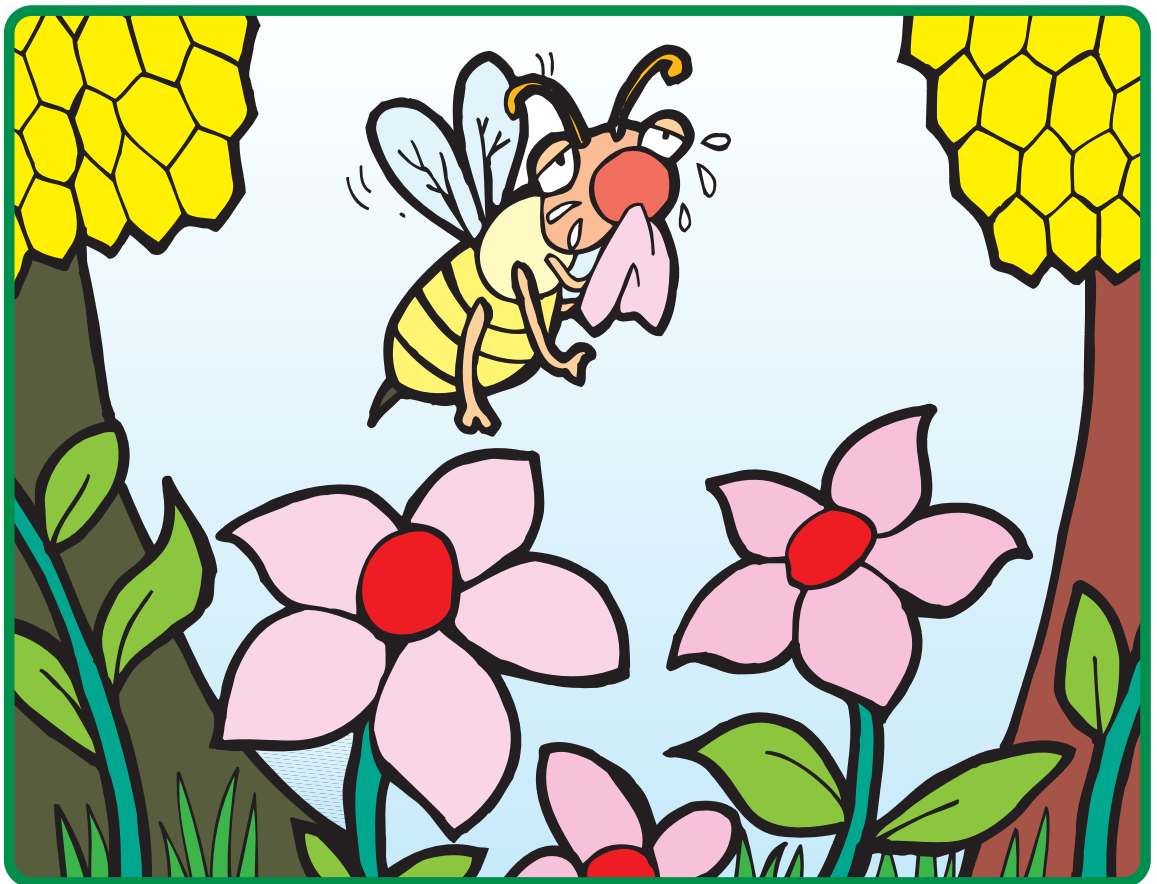
三個月後，到醫院檢查，醫生說我的血糖仍然偏高，轉介我去看專科，但是排期又要等三個月，在這期間，我得不到醫院提供任何有關糖尿病的資料，更沒有人向我解釋要如何注意飲食，就是這樣，糖尿病永遠伴隨著我此生。

15年來，我由飲食控制，食藥，打針，到最近試用胰島素泵，初期效果理想，個多月後，我再試用B款胰島素泵，由於機器上出現問題，使我初

嘗酮酸過高(DKA)這種滋味，到後來轉回用 A 款時，可能 B 款給我的陰影太大，以致我精神太緊張，無時無刻都會檢查那喉管有沒有空氣，由於情緒受到影響，家人和醫護人員都贊成我暫停使用胰島素泵，現在我轉回一日打針四次，雖然，效果未如胰島素泵那般好，但在學習使用胰島素泵過程中，得到醫生，糖尿科姑娘，營養師悉心指導，使我更加認識清楚自我病情控制，如何計算食物，甚

麼是DKA，怎樣去處理DKA，值此機會，我要向他們道謝。

有時我會暗暗地想，如果當年醫療資訊比較發達，醫護人員可以給多點時間每一位病人的話，情況可能不一樣了。要知道醫生一日要看多少個症，一個月要當值多少天，希望醫管局能夠好好重新安排，那便是病人的福氣了。



潔儀

蜂后非常煩惱，因為醫生話佢有妊娠糖尿病，都唔知可以食乜……



## 糖尿服務在香港

### 伊利沙伯醫院

### 內分泌妊娠綜合診所

江碧珊 內科醫生

**懷**孕與生育是女性的天職，由於懷孕期的生理變化，部份疾病會在妊娠期才出現或被發現，妊娠性糖尿便是一個例子。

妊娠糖尿病是一種普遍但容易被疏忽的病。香港每年大約有五萬多個嬰兒出生，而妊娠糖尿病人約佔十分一，每年大約有 5,000 名孕婦患有妊娠糖尿病，如果沒有適當護理，對母親及胎兒都有不良影響。然而，其中絕大部份患有妊娠性糖尿的孕婦是沒有徵兆的，故此，孕婦在首次及每次產前檢查均會作例行的尿液糖份測試；如呈陽性反應，又或血糖偏高的話（部份醫院，如廣華醫院會於 28 週懷孕期作抽血普查血糖，孕婦將被安排口服葡萄糖耐量測試（即俗稱「飲糖水」）以作篩選診斷。如屬「高危一族」的孕婦，例如曾患妊娠糖尿者、直系親屬患有糖尿病，或高齡產婦，孕婦將被安排於懷孕期的第十四至廿八週接受例行的口服葡萄糖耐量測試。

當診斷確定後，妊娠糖尿患者將會由婦產科醫生及專科護士，轉介往營養師、糖尿病專科護士及內分泌專科醫生作綜合式的治療及護理。

今期我們便走訪了伊利沙伯醫院的內分泌妊娠綜合診所，讓醫生跟大家分享照顧妊娠糖尿病人的經驗和心得：

作為一個內分泌專科醫生，照顧妊娠糖尿病人是一件開心的事情，我們的病人——妊娠性糖尿病患者，一般是經婦產科同事轉介到這裏的，這個內分泌妊娠綜合診所，設在日間醫療中心，配合營養師、專科護士及醫生，以求使妊娠糖尿孕婦及嬰兒得到適當的護理，健康成長。

期待小生命的誕生是令人興奮的，然而，對於一向“身體健康”卻在懷孕期被診斷為“病人”的妊娠

性糖尿病患者，這突如其來的“打擊”確是不難理解的。我們也常遇到這些“愁著臉”、帶著憂慮的孕婦踏入診所，我們的責任便是灌輸予她們正確的飲食、醫學知識，提供護理及藥物，以抒解她們的困惑，確保她們的健康。

這群妊娠性糖尿病人通常是一群非常合作及“乖”的病人。對於每天作七次的血糖測試，手指頭刺得滿是針孔，卻是毫無“投訴”；為的便是要確保血糖維持在良好的水平，使嬰兒在正常的血糖環境下長大，減低產前及產後併發症至最低水平。

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

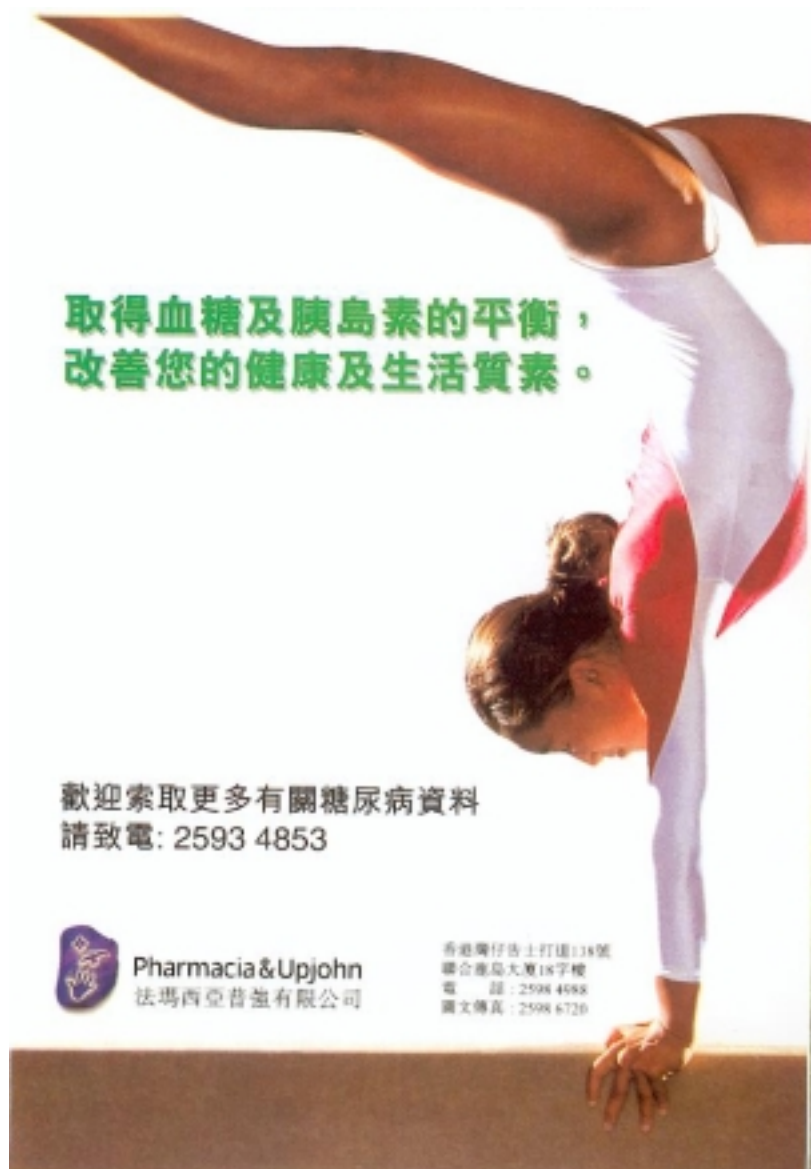
取得血糖及胰島素的平衡，  
改善您的健康及生活質素。

歡迎索取更多有關糖尿病資料  
請致電: 2593 4853



Pharmacia & Upjohn  
法馬西亞普強有限公司

香港灣仔告士打道118號  
聯合產島大廈18字樓  
電話: 2598 4888  
傳真: 2598 6726





使人不能不為母愛的偉大而讚嘆呢！

我們跟這一群妊娠性糖尿病人有很密切的接觸，通常覆診期是一至兩週，直到入院生產。產後六星期會再覆診及作口服葡萄糖耐量測試。因患有妊娠糖尿病的婦女，遠較一般婦女於日後罹患糖尿病機會率為高，日常飲食、運動及定時覆診，抽血化驗是不容忽視的。我們還會為她們提供輔導，例如患有妊娠糖尿病的婦女是可以安心選擇母乳喂飼等。看到她們帶著可愛的嬰孩回來覆診，看著這個「由細睇到大」的小生命健康成長確實是最大的回報！



(後記：鳴謝廣華醫院婦產科護士劉寶玉姑娘提供資料。)



## 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  
褐桂芬醫生  
陳敏儀小姐  
區家燕小姐  
袁偉浩先生

## 更正啟事

- (一) 本刊第十六期御用佐膳「花卷製作」，作者應為許綺賢營養師，特此更正。
- (二) 本刊第十六期共鳴篇中週邊神經病變對足部的影響一文中：「壓力及痛楚分別能力」正確英文名稱為 Monofilament Test；「震動和位置感覺能力」正確英文稱為 Vibration Proprioception Threshold。



## 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 Hongkong」，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, enquires 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: \_\_\_\_\_ 身份証號碼 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 \_\_\_\_\_

# Attention

## English-speaking Members of Diabetes Hongkong!

your age) in beats/minute. Below this level, you are not deriving cardiovascular benefit, but above this level, you may limit the duration of participation because it is too hard or strenuous. You can check your heart rate by counting your pulse beats at your wrist or neck to see if it lies in your target zone. You can also test the intensity more subjectively; if you feel that it is "somewhat hard", but not so hard that you cannot carry a conversation, then you are probably exercising at the right intensity for you.

### SAFETY TIPS

You must take care to achieve your own individual balance between your exercise, medication, and carbohydrate. At first you might need to check your blood glucose level before, during and after exercise and keep a log of previous exercise (type and duration) and blood glucose level and carbohydrate requirement. Also, carry a fast-acting carbohydrate in case of hypoglycemia, carry visible diabetes identification with you, use well-fitting footwear and check your feet every day, let people know your exercise routine and more importantly, listen to your body. Know the signs and symptoms of difficulty, such as irregular heartbeats, increased sweating, headache or dizziness, nausea, chest pain or discomfort, and muscle cramps.

### STAY MOTIVATED

Try some activities you enjoy, work out with a friend, vary your routine, keep a record of your accomplishments to track your progress, and set realistic goals. And, when you achieve your goal, besides enjoying its many other benefits to your health, celebrate by giving yourself a further reward, also!

### English Chapter upcoming gathering

Topic : Diabetes Meal Planning

Speaker: Ms. Mylene Khoo (Dietitian)

Content: Mylene has given us a basic talk on diet recently, and this time she will give us a more detailed, in-depth presentation. After her talk, she will hold a Q&A session, so bring your questions that you would like to answered to help you eat more healthily

Date : 27 Apr 2002 (Sat)

Time : 2:30 pm -4:00pm

Venue : Diabetes Hongkong Center, Tsim Sha Tsui

Quota : 40 members

RSVP : Ms Sharon Chau (Center Manager)

Tel.: 2723 2087 Fax.: 2723 2207

Free of Charges

### Exercise in Diabetes Management

Lidia Wong  
Exercise Physiologist  
Quality Healthcare

We all know that physical activity has numerous health benefits for all people, but it's especially beneficial for diabetics.

### BENEFITS

It can improve glycemic control and insulin sensitivity, decrease cardiovascular risk factors, improve fitness level, increase bone strength, improve self-esteem and confidence, promote weight loss and reduce obesity, reduce risk of high blood pressure, enhance psychological status enabling better coping with stress and stress from diabetes. Let your diabetes be a reminder to you to eat healthily, get regular exercise, and, you may be one of the people who will also be able to benefit further and reduce insulin injections or reduce your drug therapy. The benefits of exercise far outweigh its risks.

### PRE-SCREENING

Before you begin, get a thorough medical exam, during which you will be examined for presence of complications that might limit your participation. If cleared by your physician, then you can safely start exercising and reaping its benefits!

### TO GET STARTED

Any physical activity is better than none in helping you control and prevent long-term health problems. Begin gradually with brisk walking, or climbing stairs instead of taking elevators, contracting and relaxing your muscles while sitting, and moving for five minutes for each hour of sitting. You can also go for more challenge with a structured exercise program consisting of aerobic exercise, strength training and stretching for flexibility. Each session should begin with a warm-up including stretching to prepare your muscle for exercise. The aerobic phase involves continuous movement of major muscle groups for about 20-30 minutes, such as by brisk walking, cycling, jogging, or swimming. Strength training can be with free weights or weight machines, and it will reduce body fat by increasing lean muscle mass. End your exercise sessions gradually with a relaxed cool-down and stretching.

### KNOWING HOW HARD YOU ARE EXERCISING

Your target heart rate zone will help you understand and monitor your exercise intensity, which should be 50% to 75% of your maximum heart rate (220 -