

消渴

2002年7月



茶館

第十八期



香 港 糖 尿 联 會 會 訊

目錄

編者的話

提高警惕 慎防低血糖症

會務及會員專欄

茶客天地

資源中心服務 巡禮 (續)

慰勞義工茶敍

天地茶情

香港糖尿聯會活動

杯中情

Hypo! Great! 低血糖！好！

糖尿病教育版

共鳴篇

低血糖症淺談

低血糖的原因和處理

如何避免血糖過低現象？

迴響信箱

糖尿病人在香港

人物掠影

腎功能減退病人容易出現低血糖

運動能增加細胞對胰島素的效能

坦誠與醫護人員合作，避免低血

糖出現

延遲進食可引致低血糖昏迷

血糖過低的奇異反應

生活小插曲

御用佐膳

香芒雪糕

糖尿服務在香港

糖尿病人註名咭

香港糖尿聯會 會員申請表格

1
1
2
2
6
7
7
10
10
11
11
11
11
12
13
14
14
14
14
14
15
15
16
17
17
18
18
18
20

編者的話

提高警惕 慎防低血糖症

在香港，每天都有不少糖尿病人因為低血糖症引致昏迷，被送進醫院接受治療。除少數極嚴重的病症外，絕大部份患者經治療後都能康復出院，但整個過程對病者的心靈打擊極大，令他們產生恐懼感。其實，若病者於早期能及早處理得宜，嚴重的低血糖症是絕對可以避免的。

大部份糖尿病人需要接受口服降糖藥或注射胰島素來控制過高的血糖，當血糖下降至較理想而接近正常水平時，輕微的低血糖症便會出現。若病人不懂得處理，嚴重的低血糖症便會隨之而來。它不但引起身體不適，影響工作，甚至會引致意外，危及他人或自己的安全。

為了要保障大家的健康，我們要認真地對待低血糖症。首先要詳細了解它的成因和徵狀，然後要努力學習預防的方法，最後當然是要提高警覺，時常自我監察血糖，那麼，低血糖症的發生便會大大減少了。就讓我們一起去細嚐今期的茶館內容，倘有甚麼不明白地方，或有你們親身的經驗，都歡迎來信查詢，和我們分享。



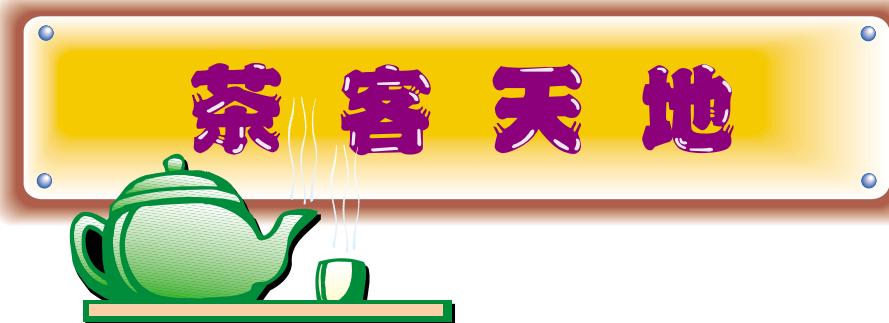
出版委員會成員：

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



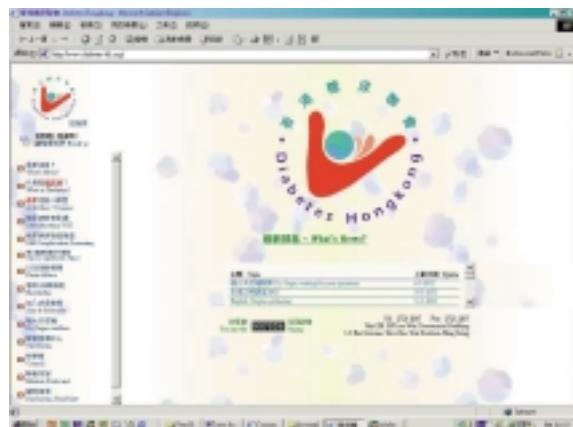
國際糖尿病聯會



資源中心服務 巡禮 (續)

聯會網頁及中心免費上網服務

(一) 聯會網頁



聯會網頁的內容豐富充實，網頁設計以簡單為主，大部份資料都是中英對照，網頁左手邊是目錄，內容主要分兩部份：(1) 香港糖尿聯會活動項目與資料，(2) 糖尿病的知識。首頁的中央顯示網頁的最新消息，現時看到的新消息是「糖大夫信箱已開業」，不如我們先了解一下糖大夫信箱是什麼。



聯會不斷收到會員/非會員電郵詢問糖尿病資料。所以聯會將問題及答覆輯錄於網頁供各位參考。「糖大夫信箱」非常歡迎你的查詢，大約 1 至 2 星期時間，查詢的讀者便會收到個別回覆。讀者們溜覽其他會員的詢問，可能會提醒你發現一些你不察覺的問題。

看目錄其中一個題目「認識糖尿病」(What is Diabetes) 鍵入去一看，嘩!! 原來裏面有很多專題，例如，無糖日子也是甜，營養師的建議，篤手指……等等。



篤手指



無糖日子也是甜



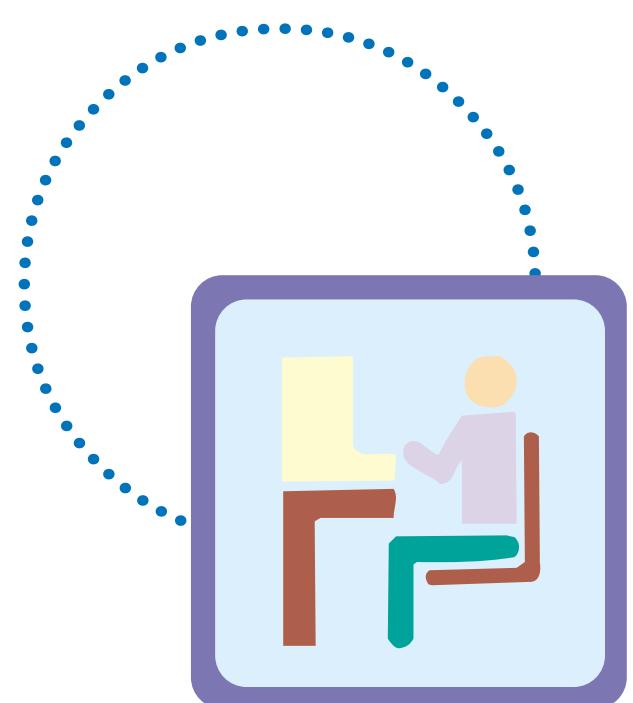
營養師的建議 - 食物醣質知多少

這一欄的內容非常多元化，既有充實的內容，又加以豐富的圖片，內容概括了糖尿病的所有範疇。每一位病友如想控制病情更上一層樓，熟讀此欄，再遵從醫生、護理人員的指示，糖尿病的控制一定事半功倍。



「糖尿病飲食須知」放映

有些專題更配有聲音(粵語和英語)旁白，學習起來更有趣生動。在此不一一細數此欄的內容了，請你們上網看看吧！



The screenshot shows the 'Latest Activities' section of the website. It includes a list of events such as 'Diabetes Camp for Children & Adolescents' (2002-2003), 'Children & Young People Chapter' (2002-2003), 'English Chapter' (2002-2003), and 'Health Promotion' (2002-2003). Each event entry contains a thumbnail image and a brief description.

每期會訊出版後一個月左右，印刷公司便將文字轉成 pdf 檔，只要用「Adobe Acrobat Reader」裝置便可下載閱讀。

最值得欣賞之處，是上載於「以往活動相片」的大量活動相片，你想回顧開心片段時刻，隨時登入來翻看。可能你會在當中找到自己的大頭照。

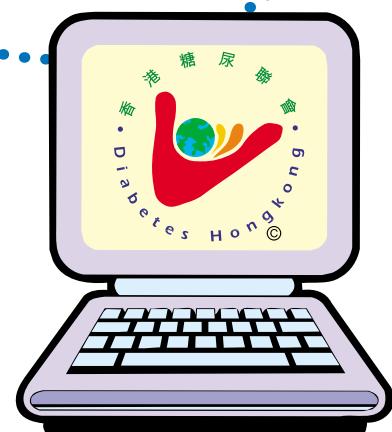
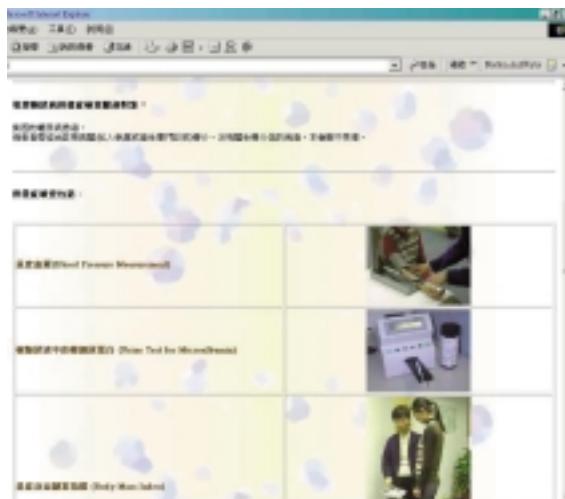
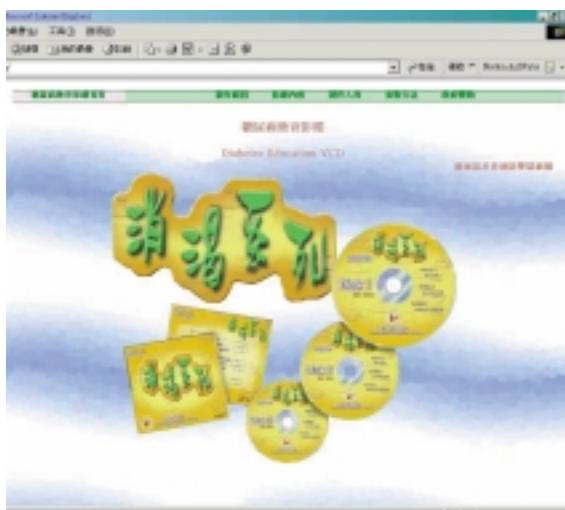


想了解糖尿聯會的活動和服務，鍵入「最新活動」一欄吧。嘩 !! 原來全年都不斷有新活動，推陳出新！網頁比會訊優勝之處是沒有出版日期的限制，可即時詳閱所有聯會活動，例如聯會公開講座，分享小組的資料，活動雖然暫未能於網上報名，但它令很多非會員沿此途徑獲知聯會的工作，了解聯會的服務，可鼓勵更多人士加入聯會，他們在獲取糖尿病知識之餘，亦可伸出援手為其他病友服務。

另外，大家知不知道「消渴茶館」每期均會上網，

The screenshot shows the 'New Territories Tea House' section of the website. It features a large title '消渴茶館' (Tea House) and a list of tea house sessions with dates from 2002-2003.

另外，聯會的兩大服務項目：糖尿病教育影碟和併發症檢查，也能在網頁找到資料。



現在很想上網吧！如果你家中未安裝網絡系統，歡迎到聯會中心免費使用上網服務。

(二) 中心免費上網服務

電腦互聯網使用守則

開放時間：

星期一至五

上午 10:00 至 12:00

下午 2:00 至 5:00

星期六

上午 10:00 至 12:00

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



慰勞義工茶

6



聯會中心啟用後，會員義工有了一個匯集的地點，參與協助會務更為積極，在剛過去的2001年，聯會各項活動都得到多位義工支持協助。例如寄會訊，便是一項繁重工作。你們在家中只是寄一封信，那當然簡單，但要寄出2000多封會訊就殊不容易了。編印地址，封妥信封，印上回郵地址等大堆瑣碎工作。幸好得到一班義工協助，才能順利完成。他們都是既熱心又樂觀的病友和親屬，為了表達聯會對他們的衷心致謝，在3月2日舉行的茶敘，除了感謝義工一年的協助，亦希望加強他們對聯會的歸屬感。

當日他們分享做義工的感受及經驗，和患病的感受後，茶敘就開始了。雖然職員安排了一些小點，但最精采的要數由病友自制的美食，有無糖啫喱糖(劉成全會員)、如意卷-紫菜魚肉卷(洪秀珊會員)、釀豆角-用魚肉包裹豆角和釀山根-用魚肉包裹山根(韋寶勤會員)。本人實在好想讓大家明白積極面對和與人分享的重要性，患病的心理壓力可藉此得到抒解。在此鼓勵會員多出席活動，多參與義工服務。

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

定期做檢驗
有助維持健康膽固醇水平

Pfizer Corporation Hong Kong Limited
16/F, Stanhope House, 338 King's Road, North Point, Hong Kong
Tel: 2511 9711 Fax: 2519 6598 <http://www.pfizer.com.hk>

The advertisement features a large, stylized graphic of concentric circles in shades of blue and orange, resembling a heart or a flame. To the left of the circles is a vertical column of small blue dots. The text is in Chinese, with the Pfizer logo at the bottom left.



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。

香港糖尿聯會活動

淺談糖尿病與 骨質疏鬆症

內容：骨質疏鬆症的成因及預防，而誰是此病的高危人士呢？

講者：中心護士李淑雯

日期：2002年8月31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)

報名辦法：致電 2723-2087 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。

費用：免費

名額：50人

※名額有限，額滿即止※



月餅齊製作

內容：由瑪嘉烈醫院營養師許綺賢小姐示範製作月餅，並教導吃月餅時的貼士和小點份量計算。

日期：2002年9月6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)

報名方法：致電 2723-2087 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。

人數：36人(只限會員)

費用：每位港幣10元正

備註：參加者每人均獲材料一份，敬請自攜器皿盛載。

※名額有限，額滿即止※



口腔護理講座



日期：2002年9月28日(星期六)

時間：下午2：30 - 4：30

講者：中心護士李淑雯

地點：香港糖尿病聯合資源中心

九龍尖沙咀赫德道1-3號利威商業大廈2樓201室

參加人數：50人

報名方法：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。

費用：全免



※名額有限，額滿即止※



公開講座

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

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

費用全免，座位有限，請即報名

公開講座

糖尿病患知多

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

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

費用全免，座位有限，請即報名



香港糖尿病聯合會主辦
兒童及青少年糖尿病友及家長聯合會

您的孩子適合 使用胰島素 注射泵嗎？

解開糖尿束縛.....

使您的孩子快樂又活潑

日期：2002年7月27日(星期六)

時間：下午2:30-4:30

地點：香港糖尿病聯合會中心

(尖沙咀赫德道1-3號利威商業大廈201室)

講者：Ms. Shalina Wong
(胰島素注射泵專家)

報名及查詢：致電2723-2087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

對象：一型糖尿病兒童或青少年及其家長

名額：50人

內容：
什麼是持續皮下胰島素輸注?
示範使用方法
用者分享: Ms. Joey Chan
討論

(廣告)所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

Amaryl

Aventis

No Weight gain

With Compliments

安萬特有限公司
香港觀塘鯉魚門華蘭路二十五號
大昌行商業中心二十四樓
電 話：(852) 2506 8333
傳 真：(852) 2506 2537
網 頁：www.aventis.com



中·諺

Hypo! Great!

Meter reading 2.5...hypo! Great! So far I am conscious! Immediately I can think of the YUMMIES in the fridge! I guess this is human nature! If you're allowed to eat anything, definitely you'll not treasure any chances that you can spoil yourself!

There are lots of food that you might not be keen with when you have the choice but where you're not allowed to do so, then you'll love it!

Once I'd heard Dr. Ma said he got the medicine or food for the hypo patients but they never took it & he did not understand why? I'd told him that if you're the patient, definitely you're treasure this chance to take those not suppose to take YUMMY food! That's life! Doctors always think of the good & positive ways for the patients but they'll not understand the chronic patients' psychology! Even though you know that you should not be taking the YUMMY food even when you are hypo BUT ... Chances are scarce! No harm to take it cause you don't do it everyday!

My mother is diabetes. I remember before I become diabetes, I did not understand why my mom always go out everyday. The main reasons are her diet is tightly controlled by us, not eat this & that! Now I understand. Poor Mom!

In theory & in reality are 2 different things! I really think that if Doctors become patients they'll behave worse than the naughty patient!

P. Wong

低血糖！好！

血糖度數2.5！血糖低！還好，我仍然清醒！我馬上想到雪櫃內的美味食物。這是人之常情吧！當你有自由可以做任何事情時，你肯定不會珍惜任何可以寵壞自己的機會。當你可隨便選擇食物時，你或會對很多食物也不感興趣，但當你沒有這選擇權時，你會想吃那些食物想到發狂！我曾聽過馬醫生說他實在不明白為何病人低血糖時總不肯乖乖服用他所處方的藥物或依照他所編排的餐單。我告訴他，「如果你是病人，當你有機會吃你不能吃的美味食物時，你也必定不會讓機會

溜走」。這便是人生！醫生整天在想有甚麼方法會對病人的健康有益及有正面作用，但卻不明白長期病患者的心理。儘管你知道不應吃那些可口食物，即使在血糖低時也不可以，但是..... 機會應該很微吧，反正也不是天天吃，應該不要緊吧！

我母親是糖尿病患者。我記得在我患糖尿病前，我不明白為甚麼母親每天也上街，原來主要的原因是我們嚴格控制她的飲食習慣，不准她吃這，不准她吃那。現在我終於明白了！可憐的母親！

理論與現實完全是兩回事。我想如果醫生是病人，他們的行為定較我們這些頑皮病人更不檢點呢！

P. Wong

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

快人一步 跨進極速新一代
羅氏診斷又一新巨獻...

ACCU-CHEK® Active

全球至快 血糖檢測儀 隆重面世

5秒
極速測試

羅氏診斷血糖檢測儀 全球銷量第一

客户服务热线：2485 7512 | www.accu-chek.com.hk

Roche Diagnostics



共鳴篇

低血糖症淺談

蔡祥熙醫生

血糖是我們身體各組織細胞能量代謝的最主要來源，特別是大腦和中樞神經系統，在完全缺乏血糖供應的情況下，一般只能維持十數分鐘，如未能及時供應適量的糖份，會造成不能恢復的腦細胞破壞，甚至死亡。相信大家對如何避免高血糖引起的併發症已瞭如指掌，但認識和了解低血糖症亦同樣重要。

低血糖症的病因，病機及臨床症狀

低血糖症的病因一般分為與糖尿病有關的及非糖尿病有關的。與糖尿病有關的主要是由於藥物份量過大，食量不足，活動量過大等，或患上嚴重嘔吐或肚瀉，而細菌感染及器官功能衰竭也是常見的原因。

一般來說，當我們的血糖低至大約4度 (mmol/L)以下時，體內的荷爾蒙包括高糖素 (Glucagon)，腎上腺素 (Adrenaline)，腎上腺皮質激素 (Corticosteroids) 及生長激素 (Growth hormone) 便會相應升高，尤其是首兩種，使血糖回升而及時避免低血糖症。當血糖繼續下降到3度 (mmol/L) 以下時，由於體內腎上腺素 (Adrenaline) 不斷升高，導致常見的臨床症狀，包括：雙手顫抖，出冷汗，難忍的飢餓感，手足或嘴唇麻木，心跳加速紊亂及情緒緊張等。血糖若再下跌，中樞神經功能不全症狀便會產生，其中包括精神不能集中，思想說話含糊

不清，頭暈頭痛，五官感覺變異，抽筋及昏迷等。早期的低血糖症狀能促使我們及時補充糖份，但亦有部份糖尿病人的低血糖症狀不明顯，稱為「未察覺低血糖」(hypoglycaemic unawareness)，這些情況較多發生於病史較長的老年病患者，或以往曾多次經歷低血糖，因患者缺乏初期低血糖症狀，故此很難及早察覺，需定期自測血糖，減少危險。

最近我們在伊利沙伯醫院內科部，就70位因低血糖需入院治療的病人進行研究，發現其中百分之七十六是與糖尿病有關的，而這些糖尿病人中，百分之三十五有細菌感染，百分之十八與藥物有關，而其他則與器官功能衰竭（如腎或心臟）有關。而在所有病人中，只有百分之六十有低血糖症狀，而多達百分之四十患有「未察覺低血糖」，雖然這些研究對象年紀較大，但這數字比外國的調查為高，這亦說明經常定時自測血糖的重要性。

低血糖的診斷與治療

一旦出現了以上症狀或懷疑自己低血糖，應及早用血糖機自測血糖，若血糖讀數低於2.8度 (mmol/L)，便証實處於低血糖狀態。若病人情況較輕，神志清醒，及血糖讀數大於2度 (mmol/L)，可口服數顆糖果或數塊餅乾或含糖飲料等，一般在15至30分鐘內症狀便得緩解，若情況持續，或進食後驗血糖仍低，則應立即找醫生診治。若病人情況較重，不能進食，或神志不清，應立即到醫院求醫。



低血糖的原因和處理

黃玉群

糖尿病護士

常見糖尿病的病徵不是血糖高嗎？怎會有血糖低呢？低血糖指血糖低於正常指標（正常值是4至

8mmol/L) 而產生的現象。

常見的低血糖原因：

- 病者未能配合口服降糖藥或胰島素的劑量
- 延遲進食或胃口不佳，以及進食澱粉質的份量偏低
- 病者作出的運動量比平常為多

低血糖的處理

低血糖的病徵是頭暈，眼花，饑餓，手震，腳軟，手心冒汗，心跳加快和反應遲鈍等，倘若病者是清醒的話，應即時測試血糖並作出記錄，以便覆診時告知醫護人員，作出病情的評估。並應立刻吃單醣類食物，例如糖果1-2粒，或砂糖2茶匙開水服用，或1/3罐汽水以即時提升血糖，避免血糖過低而引致昏迷，但繫記隨後要補充10-20克醣類食物如餅乾，麵包以防血糖再次降低。如果病者已昏迷，便應立刻送院治理，避免延誤病情。

其實病者不需太擔心，只要能配合藥物和食物的份量，保持正常的生活方式，飲食定時定量，與醫護人員多點溝通，低血糖是可以避免的。

糖尿病患者若想避免低血糖現象，飲食應定時定量，少量多餐，不要單憑飢餓感來決定何時進食，因為有些糖尿病患者於低血糖時並沒有明顯症狀。多認識影響血糖的生活因素並作出適當的行動可以減低血糖過低的情況發生。

- 1) 每做30分鐘運動，應額外進食10-15克醣類食物，以防血糖過低現象。
- 2) 超時工作和未能如時用膳時，應以小食作補充（例如2至4塊梳打餅乾），以避免因長時間未進食而引致的血糖過低，當然於用膳時要將預先吃了的醣類份量減去。
- 3) 當更改口服降血糖藥物或胰島素的用量時，患者應自我監測血糖水平，以防血糖過低，一般用口服降血糖藥物的人士，若能飲食定時，很少會有血糖過低的情況，但注射胰島素的糖尿病患者，發生血糖過低的機會較大。糖尿病患者在生病時，亦應遵照醫生指示服食口服降血糖藥或注射胰島素，同時選擇一些容易消化入口的食物，如生菜碎肉粥、旦花咸麥皮、肉絲湯粉或麵、脫脂牛奶，以保持血糖穩定。
- 4) 過度節制澱粉質的攝取量（如正餐只吃細半碗飯），亦可能會引致血糖過低。一般女士於正餐可吃大半碗至一碗飯，而男士則吃一至一碗半飯（一碗飯的醣類相等於一碗粉、一碗麵、一碗烏冬或兩碗半粥）當然是視乎患者的性別、身高、體重及活動量而定呢。



如何避免 血糖過低現象？

盧月麗營養師

每一位糖尿病患者都希望能維持血糖於理想的水平，除了要避免血糖過高外，亦要避免血糖過低。不知道你對於低血糖的徵狀、成因及處理方法又了解多少呢？

當血糖過低時，患者可能會感覺飢餓、手震、出汗、心跳、頭暈或眼花現象。你曾否於下午時刻有頭暈、出汗現象或清晨時段因飢餓而被驚醒呢？若有此現象，應立即吃10-15克醣類的食物（2粒方糖，3粒果汁糖，1/3罐有糖汽水或2茶匙砂糖均含10克醣類），然後進食適量澱粉質食物如1塊麵包或2塊咸餅乾以穩定血糖。



問：

本人是糖尿病人，近月家中一位成員亦患上糖尿病，他在賽馬會診所就醫，我很奇怪他已經覆診了好幾次，至今仍然沒有糖尿姑娘跟進病情，亦沒有營養師教導飲食方法，我的哥哥完全一無所知，他應該怎樣做？謝謝。

13

會員 Wild boy

2002年3月19日

答：

多謝你的電郵查詢。

部份衛生署轄下的賽馬會診所有註冊護士主持糖尿病講座以增進糖尿病患者的常識。如需糖尿專科護士及營養師跟進輔導，可要求轉介醫管局屬下之專科門診。既然你哥哥也是糖尿病患者，你可以介紹他參加香港糖尿聯會的活動，使他可以接觸更多糖尿病的知識。

• • • • •

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

ABBOTT
MediSense Optium 確安妥™
電子血糖 / 血酮計

OPDM - 0902 (35)



人物掠影



14

陳國榮**內科高級醫生**

腎功能減退病人 容易出現低血糖

在香港這個繁忙的都市裏，王先生已習慣了由朝到晚辛勞地工作，沈重的工作壓力使他完全透不過氣來。有一天，當他乘搭地下鐵火車時，突然感到滿身冒汗，心跳急促。眨眼間，他便暈倒在地上，跟著發生的事情，他完全不知道了。

當他甦醒過來，他已身處急症室，醫生告訴他因血糖過低而昏迷，注射了葡萄糖水後便甦醒過來。王先生感到十分疑惑，安頓在內科病房後，他告訴醫生：「雖然我患上糖尿病超過十年，不過一向定期服藥，從來沒有像這次那麼嚴重，昏迷不醒。」醫生詢問他有否定期覆診和每年作併發症檢查。他回答說：「我工作十分忙碌，根本沒有時間看醫生，我只到藥房配藥，但我真的有戒口，沒有吃過甜的食物。」醫生搖搖頭說：「根據化驗報告，你的腎臟功能已衰退了一半，腎臟衰竭減慢了身體排泄降糖藥的功能，一旦長時間沒有進食便會出現血糖過低。所以，患上腎功能衰退的糖尿病患者，有時還需要將藥物的份量減輕呢！」

運動能增加細胞對胰島素的效能

冼女士患了糖尿病五年，血糖一向控制得相當理想。現在她已五十多歲，剛剛退休，她便下定決心參加健體班，每週進行五次機械操運動。

在運動初期，她常常感到肚餓，有時在運動後的數小時，都出現心跳手震，於是她便自行篤手指，檢查血糖，血糖數字竟然是 2.8 mmol/L ，嚇了她一跳，她趕快吃了點小食，然後到醫生診所覆診，醫生知悉她開始定期運動，替她高興之餘，也詳細地向她解釋說：「運動會改善你身體細胞對胰島素的效能，從而減低血裏的糖份，既然你開始定期運動，便可減少半粒糖尿病藥，當身體適應了，血糖便會穩定下來。」

莫碧虹**專科護士**

坦誠與醫護人員合作， 避免低血糖出現

何伯今年七十九歲，有十多年糖尿病。但身體一向健壯，每天仍然堅持練習太極一小時。他笑言：「我的身體比很多後生仔還好，從沒有頭暈身熱的問題。糖尿病難不倒我這老人家。」平日，何伯定期往就近的政府門診覆診糖尿病。每次踏入診所有如臨戰場的感覺，因為那血糖檢查的採血針，毫不留情的在手指上一‘啞’，血從手指流出，也從何伯的心流出。血糖結果一出，每次護士的微笑帶來了一粒「定心丸」，今次又過關了。可是，今次護士臉上驚訝的表情，令何伯不安，然後她繼續說：「何伯，你今日的血糖度數是 19.8 度，咁高血糖究竟你食咗什麼？」何伯心裡想，這小小的血糖機竟然知道我多吃了兩粒擂沙湯丸，真是氣人。何伯口裡卻說：「沒有，只是像平日一樣吃了午餐就來，真是沒有別的東西。」如果讓醫生護士知道一定說這老人家如此

不中用，明知故犯，貪吃，印象分大減。

進入診所，醫生立即說：「何伯，今日你的血糖奇高，有冇吃咗特別東西，或身體不適？」何伯回應：「無，甚麼都無。」醫生便說：「既然如此，今次要加多點藥了。」何伯說：「又加，可不可以等下次？」醫生說：「血糖太高，只是加一點點，無碍的。」何伯回家，雖然心有不甘，可是仍按醫生吩咐開始加藥。

第三天的早上，何伯有些不尋常的反應，雙足無力，連轉身起床也不能，全身出冰凍冷汗，從未試過的駭人經歷，於是，他用力的將床頭鬧鐘推倒地上，鄰房的兒子立即走進來，一見何伯的情況，二話不說的打九九九。何伯經歷了第一次的走進急症室，第一次的住院，第一次的低血糖可怕遭遇。在十字車上，救護車人員已為他驗血糖，發現血糖已低至1.9，立即給予葡萄糖的靜脈輸入，何伯的身體漸漸恢復，出汗的情況也止了。經急症室醫生檢查後便進入病房。

在病房內何伯接受各樣的檢查，抽血，當然還有「篤手指」，全日都在陌生的環境，忙碌的氣氛中渡過。何伯萬萬想不到「低」血糖會發生在糖尿病人身上。當糖尿病護士一一查詢他的入院經過後，便教導何伯有關低血糖的徵狀。當講及引致血糖低的原因時，何伯更後悔當天不肯承認吃了兩粒擂沙湯丸而引致高血糖，加藥後更不懂得可能有低血糖的情況出現，所以措手不及地處理低血糖。何伯今天明白，坦誠與醫護人員合作的重要性，身邊隨時帶備果汁糖以應付突如其來的低血糖，當然遵守治療原則是十分重要呢！

江碧珊
內科醫生

延遲進食可引致低血糖昏迷

小玲是一型糖尿病患者，自十二歲起，她便要每天注射胰島素，屈指一算，她已有十二年糖尿病的經驗。縱然是「經驗豐富」，這天小玲還是因為血糖過低的緣故躺在醫院的病床上。

「生活逼人嘛！」小玲伸伸舌頭。「定時進食實在是十分困難的呀！況且我是售貨員——這個服務性行業從業員，顧客多的時候，總不能躲起來吃

東西吧！」小玲苦笑一下。「一個月總有兩、三次血糖偏低的徵狀，例如手震，冒汗。萬料不到這次竟然整個人『軟』下來，跟著發生甚麼事也不知道了！」

定時進食、定時服藥及注射胰島素是糖尿病人的必然守則，看似容易，實行起來卻不大容易。很多糖尿病人便因為誤了進食的時間而有血糖過低的情形出現。輕則令身心不適及影響工作效率，重則有生命危險。在這生活節拍緊逼的香港，誤了進食而引致血糖低的情況實在是非常普遍而為人所忽視的呢！

黃嘉慧

專科護士

血糖過低的奇異反應

現年五十三歲的恒叔，在五金工廠當技工，每日燒焊和搬抬鐵板，活動量非常大。兩年前，他開始每日注射兩針長短效混合胰島素針，由於活動量大，飲食不定時，所以經常有低血糖情況出現，為了恐防低血糖會影響工作發生意外，所以恒叔隨身帶葡萄糖片，以防萬一。

聲如洪鐘的恒叔，為人爽快健談，每次覆診時，他都會向護士滔滔不絕地憶述過往數月的生活習慣，進食情況和報告自我測試血糖的結果。今次覆診，恒叔一坐下，便語帶驚恐的向護士憶述自己一次低血糖的經歷。話說兩星期前，恒叔空肚往醫院接受抽血檢查後，便在門診長廊注射混合針胰島素，之後準備步行十分鐘，到快餐店進食早餐，其後腦袋突然一片空白，不知身在何處，不停地在街上閒蕩，其後半刻清醒，感覺有低血糖徵狀，於是立即坐在行人路旁，進食隨身攜帶的葡萄糖片兩塊，稍為回神，一看手錶，原來在街上已經蕩了兩小時。

憶述這次經歷，恒叔猶有餘悸。慶幸自己隨身攜帶糖片，否則可能遭遇意外，後果不堪設想。

護士再三叮囑恒叔，由於血糖控制不穩定，血糖過低又常常出現，他實在有需要頻密測試血糖，尤其在注射胰島素之前，如果測試血糖度數偏低，有需要調低胰島素的藥量，在注射胰島素後，更應該立即進食含澱粉質食物，以防血糖過低的出現。



生活小插曲

本會訊由以下公司聯合贊助印製

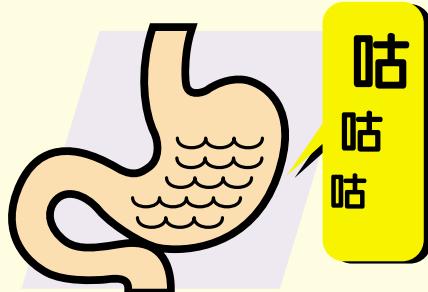
Abbott Diagnostics
Aventis Pharma Limited
Bayer China Co. Limited
Eli Lilly Asia, Inc.
LifeScan Hong Kong
Merck Apotec Limited
Novartis Pharmaceuticals (HK) Ltd.
Novo Nordisk Hong Kong Ltd.
Pharmacia Hong Kong Ltd.
Pfizer Corporation
Roche Diagnostics (HK) Ltd.
Roche Hong Kong Limited
Servier Hong Kong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

血糖低 你要識

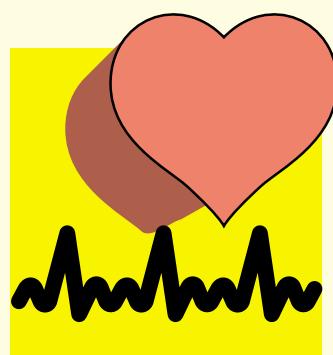
(香港糖尿聯會：低血糖註名咁)



- 皮膚濕冷
- 面色蒼白
- 手顫



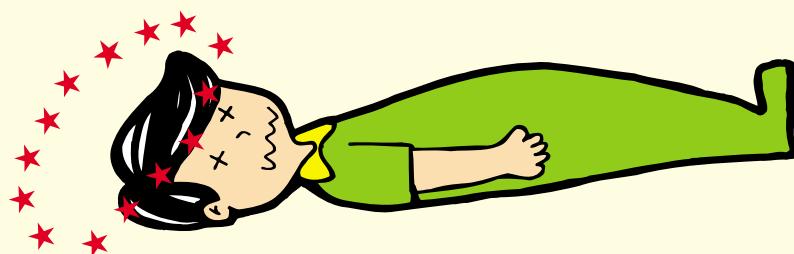
- 嚴重飢餓



- 心跳加速
- 心悸



- 昏昏欲睡



- 昏迷不醒

御用佐膳



香芒雪糕

許綺賢營養師

材料

芒果 1 個中型、脫脂奶大半杯 (180 毫升)、脫脂奶粉 1/4 杯、吉士粉 1 湯匙

製法

1. 將脫脂奶粉加入脫脂奶中拌勻成濃縮奶，用 2 湯匙攪勻吉士粉，其餘的奶放在煲中慢火煲熱，加入吉士粉水，慢火邊煮邊攪至滾，熄火，待成分冷卻。
2. 將芒果肉連同以上奶成分放在攪拌機中攪成流質，再將成分倒入一個可以急凍的盛器內（如不銹鋼淺盆內，放在冰格）雪至開始凝結，大概 2 至 3 小時。
3. 取出，再放入攪拌機中攪至淡黃色及略鬆起。倒入盒中，蓋好，冰至凝固。
4. 進食前先從冰格取出放在雪櫃下格，待略解凍約 10 分鐘左右，或至軟化些少便成。

特色：

1. 一般雪糕是採用忌廉材料令製成品香及滑，忌廉主要成份是脂肪，因此雪糕的脂肪含量頗高。
2. 此食譜採用脫脂奶取代忌廉，因此營養成分大大提增，低脂肪及高蛋白質。製成品的甜味依靠芒果本身的原味，並沒有加入糖。若喜歡可以加入代糖一至二粒。
3. 此食譜亦適合糖尿病患者，以沒有加糖計算，總成分含 2 份生果、2 份奶（約 240 卡路里、40 克醣類、14 克蛋白質）





糖尿服務在香港

糖尿病人註名咁

江碧珊醫生

18

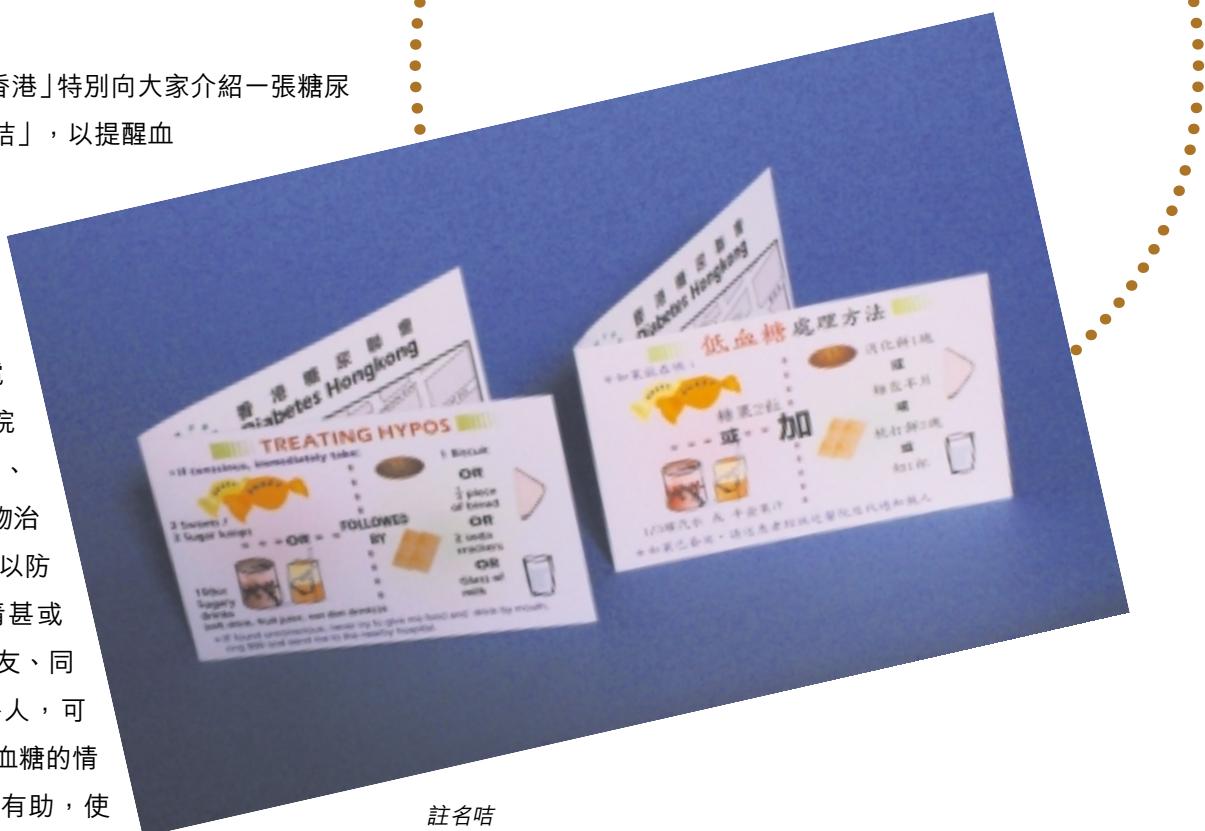
很多糖尿病人過份著重和擔心血糖高，卻忽略了血糖過低的危險性。

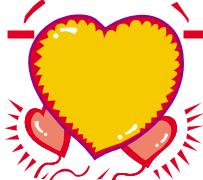
低血糖的情況包括冒汗、面色蒼白、打冷顫、感覺飢餓、心跳加速、昏昏欲睡、神志不清、甚至昏迷不醒及引致死亡。

醫管局和衛生署印製之糖尿病常識小冊子，一般也有提及低血糖的認識，然而糖尿病人及甚家屬卻未必有留意。

這期「糖尿服務在香港」特別向大家介紹一張糖尿病人必備的「護身咁」，以提醒血
糖過低的情況，
咁上除有低血糖
的情況及處理方
法，更有位置填上
病人的姓名、電
話、住址、治療醫院
或診所名稱、醫生、
親人聯絡方法、藥物治
療、劑量及時間，以防
病人萬一神志不清甚或
昏迷時，身旁的朋友、同
事甚或不相識的路人，可
第一時間警覺到低血糖的情
況，也對醫護人員有助，使
糖尿病患者可得到應有的治
療。

這張攜帶方便的糖尿病人咁片是免費派發的，有興趣者，可往香港糖尿聯會索取，電話：27232087，傳真：27232207，地址：九龍尖沙咀赫德道1-3號利威商業大廈二樓201室，網頁：www.diabetes-hk.org





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。作為支持香港糖尿病會經費之用。

支票抬頭請寫：「香港糖尿病會」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。香港糖尿病會收。

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

香港糖尿病會

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



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

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!

**English chapter gathering
You are cordially invited to
attend the meeting !!**

To : Eye Complications in Diabetes
Speaker : Dr. Vincent W. H. LEE
Specialist in Ophthalmology
Content : As topic suggested, this gathering we
will focus on diabetic complications
on eyes.

Date : 3 August 2002 (Sat)
Time : 2:30 - 4:00pm
Venue : Diabetes Hongkong Centre
(Unit 201, 2/F, Lee Wai Commercial
Building, 1-3 Hart Ave., Tsim Sha
Tsui, Kln)
Quota : 40 members
RSVP : Ms. Sharon Chau, Centre Manager
(Tel: 2723 2087; Fax 2723 2207)

Free of Charge