

談談血食可

消渴茶館



國際糖尿聯會





消渴茶館出版委員會

陳國榮醫生
周俏英小姐
梁彥欣醫生
江碧珊醫生
莫碧虹女士
區家燕女士
袁偉浩先生
許綺賢女士
吳潔儀小姐

香港糖尿聯會幹事會

主席

曾文和醫生

副主席

王幼立女士

榮譽秘書

蕭成忠醫生

榮譽財政

鄭馮亮琪女士

幹事

區家燕女士
陳國榮醫生
陳美娣女士
郭克倫教授
禡桂芬醫生
賴偉文先生
林小玲教授
梁彥欣醫生
唐俊業醫生
屈銘伸醫生
袁偉浩先生

上任主席

馬道之醫生

目錄

編者的話

談談血壓高 2

會務及會員專欄

茶客天地

香港糖尿聯會中心主任—周俏英 3
聯會設施及活動預告 3

香港糖尿聯會流動專車出訪時間表 3

天地茶情

公開講座 5

病友心聲

心聲、深聲 6
集思篇 7

杏林坐館

為甚麼糖尿病人要特別著重血壓的控制呢？ 8
糖尿病與血脂肪 8
認識血壓藥 9

荒「糖」天使

忘憂旅程 12
開懷座佑銘 13
高血壓健康教育(在家量血壓計劃) 14
支援篇 16

御用佐膳

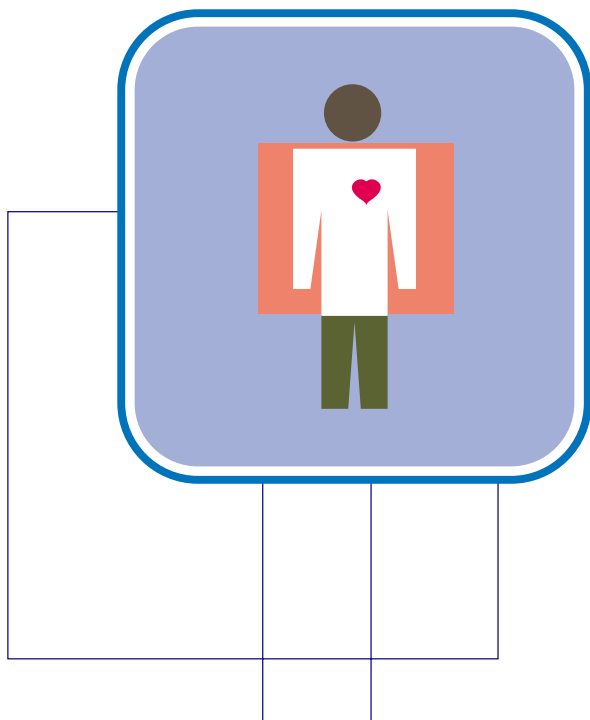
香茅肉絲 17

談談血壓高

香港糖尿聯會近期出現了人事變動，自鄒雪雄小姐離開後，中心主任一職現由富有多年行政經驗的周俏英小姐擔任，周小姐並同時成為「消渴茶館」出版委員會的成員，負責匯報會務、聯絡會員的工作。

今期主題顧名思義是「談談血壓高」。糖尿病與高血壓可說是相關的疾病。而且糖尿病患者更需保持正常的血壓，從而減低各種併發症的機會。「杏林坐館」便介紹了其中千絲萬縷的關係，讓會員更明白控制血壓的重要性。如果各會員有同時進食降血壓藥，請大家不妨在「認識血壓藥」中找找自己服用那種血壓藥及其作用。

「荒唐天使」利用了她們一貫美麗的圖畫及漂亮的辭語描述一幅又一幅的令人輕鬆怡情的景象，給大家鬆弛神經，減低血壓過高的可能性。血壓高如糖尿病一樣是慢性疾病，自我監察亦同樣重要，讓我們齊來學習在家量血壓。雖然健康的生活模式有助控制血壓，但如果醫生認為需要服用血壓藥，大家便要遵從，盡病人的責任，定時服藥，定期覆診，檢查身體各器官有否因血壓高而受損害。

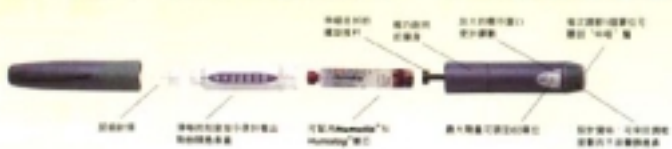


(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

HumaPen Ergo 最新穎胰島素注射筆

更簡單方便

HumaPen Ergo 防滑易握的表面 優雅流暢的造型



- 劑量糾正簡單
可添加劑量而不浪費胰島素
- 讀數清晰
放大的劑量顯示窗及數字
- 教學方便
大大節省醫護人員及病人的培訓時間
- 更換筆芯方便
只需兩個步驟：吸入筆芯，旋轉筆身即可
- 握持容易
新穎的防滑表面及符合人體工程學的設計

如此簡單易用的胰島素注射筆

只適用於Humulin®和Humalog®筆芯式胰島素



茶 客 天 地

香港糖尿聯會中心主任—— 周俏英

(Centre Administrator, Melissa Chow)

您們好！我是最近入職香港糖尿聯會的新同事周俏英。我過去十年是從事行政策劃及管理工作，相信多年累積的工作經驗及知識，有助於處理聯會各方面的工作。

從8月20日上任至今，我觀察到中心的員工、義工以至幹事委員會的醫生、護士及專業人士均非常熱心及盡力為會內大小事務努力工作，務求令糖尿聯會得以茁壯成長。大家均抱著一個共同信念及宗旨：「為糖尿病患者服務，促進社會人士對糖尿病的關注及認識，以期改善糖尿病的預防和治理。」

聯會設施及活動預告

聯會中心設施方面，這裡設有一個檢驗室是由註冊護士替會員做糖尿病併發症檢查，包括眼底檢查、腳部神經血管檢查、驗小便、量度身高體重及脂肪測試；此外，我們還設立了一個小型圖書館，當中存有很多有關糖尿病教育影碟可在中心內播放。中心亦設有一個廚藝室，並邀請營養師為大家作烹飪示範，以宣揚良好的飲食習慣及選擇食物的重要性。由各專業人士主講的免費講座會在本中心大堂定期舉行，而大型專題講座更會拓展至各區公共圖書館、科學館及醫院管理局的資訊天地會址舉行。

另外，我們亦會每三個月發行一本名為「消渴茶館」的會訊，免費郵寄給會員，內容豐富，包括會務報告、會員專欄、公開講座及其他活動預告等，而每期均有不同重點介紹與糖尿病相關的醫

學知識。如果您們對聯會有任何意見或查詢，歡迎各會友與我們聯絡及投稿抒發心聲。

中心於今年一月開始新增了一部流動專車，按時到達不同地區為經濟有困難、70歲以上長者或行動不便的人士提供驗查服務，詳情請參閱香港糖尿聯會流動專車的部份。

「糖尿健步行」為香港糖康聯會的每年籌款盛事，過去四年非常成功。今年我們再接再勵，鐵定於十一月十六日（星期日），上午八時到下午一時於香港山頂舉行「糖尿健步行 2003」，全程約需一個半小時。歡迎您們聯同家屬、朋友和各界友好踴躍支持及參與，詳情及報名表格將於日後盡快寄到府上。

香港糖尿聯會流動專車出 訪時間表

香港糖尿流動專車於今年一月正式投入服務，至今已累積服務人次約5,000人次，而服務區域包括新界北區、西貢區、港島南區、荃灣葵青區，而未來日子，我們將會繼續致力推廣糖尿病知識、提供免費血糖測試及糖尿病併發症檢查予各社區市民和長者。

在八、九月份，糖尿專車已安排停泊於沙田、大圍及馬鞍山，而十、十一月份將會前往元朗、屯門、天水圍區，詳細資料請閱時間表。

而十二月至來年來初，本會更會聯同房屋協會安排糖尿專車於所有房協轄下屋村巡迴停泊，提供是項免費服務予該區居住之長者及推廣糖尿病知識給居民，至於詳細資料將於下期消渴茶館內刊登及可於本會網頁瀏覽 www.diabetes-hk.org。

沙田區流動專車時間表

日期	地區	地點	停泊地點
29/7-31/7	沙田	新田圍邨	豐圍樓、富圍樓對出車位
4/8-6/8	沙田	沙角邨	沙燕樓對出
7/8-8/8	沙田	博康邨	商場對出空地
11/8-12/8	沙田	乙明邨	明恩樓對出車場 (254-257)
13/8-14/8	沙田	瀝源邨	貴和樓基督教信義會出
18/8-20/8	沙田	禾輦邨	文和樓迴旋處
21/8	沙田	廣源邨	社區會堂側

大圍、馬鞍山

日期	地區	地點	停泊地點
8/9-9/9	大圍	顯徑邨	顯德樓、顯揚樓間空地
10/9-11/9	大圍	美林邨	美楓樓對出
15/9	大圍	新翠邨	新傑樓對出
16/9-17/9	大圍	隆亨邨	噴水池旁
18/9-19/9	馬鞍山	頌安邨	頌平樓、頌和樓對出
25/9-26/9	馬鞍山	利安邨	利榮樓、利華樓對出
29/9-30/9	馬鞍山	新田圍邨	豐圍樓、富圍樓對出車位

元朗、天水圍、屯門

日期	地區	地點	停泊地點
6/10-7/10	屯門	友愛邨	屋邨辦事處門口
8/10-10/10	屯門	良景邨	良志樓地下
13/10-14/10	屯門	建生邨	建生邨通道
15/10-16/10	屯門	寶田邨	8座地下
20/10-21/10	屯門	富泰邨	美泰樓停
22/10-24/10	天水圍	天悅邨	待定
27/10-28/10	天水圍	天瑞邨	露天劇場
29/10-30/10	天水圍	天逸邨	逸彎樓側車位
3/11-4/11	天水圍	天恆邨	待定
5/11-7/11	天水圍	天耀邨	待定
10/11-11/11	元朗	朗屏邨	喜屏樓對出空地近籃球場
12/11-13/11	屯門	山景邨	社區會堂對開
17/11-18/11	屯門	兆麟苑	兆麟苑廣場
19/11-21/11	屯門	大興邨	屋邨辦事處對開公園
24/11-25/11	屯門	蝴蝶邨	蝶意樓側
26/11-27/11	屯門	安定邨	美食廣場外

* 上午 10:00 至下午 1:00 - 免費血糖檢查

下午 2:00 至 5:00 - 免費糖尿病併發症檢查 (敬請由家庭醫生預約)

當日天氣惡劣：

早上 8:00 仍懸掛黃雨或 1 號風球或以上，下午行程取消

中午 12:00 仍懸掛黃雨或 1 號風球或以上，下午行程取消

* 於流動專車出發前，以上資料有可能會有更改。

公開講座

聯會於8月10日在科學館演講廳舉行了本年度第二個公開講座，講者為律敦治醫院糖尿科護士區家燕，題目是「糖尿病與「五行」」，大約有80名參加者到場。內容是講解如何執行五大自我照顧原則：飲食、運動、藥物、檢查及定期覆診，參加者都耐心聆聽，她還在講座中和參加者玩小遊戲，大家都非常開心。

區家燕糖尿專科護士主講糖尿病與「五行」，參加者不但積極參與，而且反應熱烈。



另外，第三個公開講座亦於9月12日中秋節翌日的公眾假期，在香港中央圖書館舉行。當日的主题是糖尿病人的口腔及牙齒護理，講者為朱祖順牙科醫生，是次講座吸引了大約80名參加者；當司儀宣佈現在是發問時間，各參加者都爭相舉手向朱醫生發問有關牙齒及口腔護理的問題，一時間，義工們都忙碌地傳遞無線咪給參加者呢！



朱祖順牙科醫生主講的糖尿病人的牙齒及口腔護理，受眾均異常注專朱醫生的講解。



今年最後一個公開講座將於11月2日在醫管局健康資訊天地舉行，歡迎各界人士參加，請致電聯會報名，詳情請參閱時間表。

2003年公開講座 糖尿病的治療

日期：2003年11月2日(星期日)
時間：下午2:30
地點：醫管局健康資訊天地 - 演講廳

曾慶田醫生

內分泌及糖尿科專科醫生

查詢及報名：2723 2087

費用全免，座位有限，先到先得

糖水及甜品製作

內容：由營養師許綺賢小姐，與會員一起製作適合糖尿病友進食的糖水及甜品，還會向病友講解進食份量。

日期：8-12-2003 (一)

時間：晚上7:00

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

人數：36人

費用：每位港幣10元正

查詢及報名：2723 2087

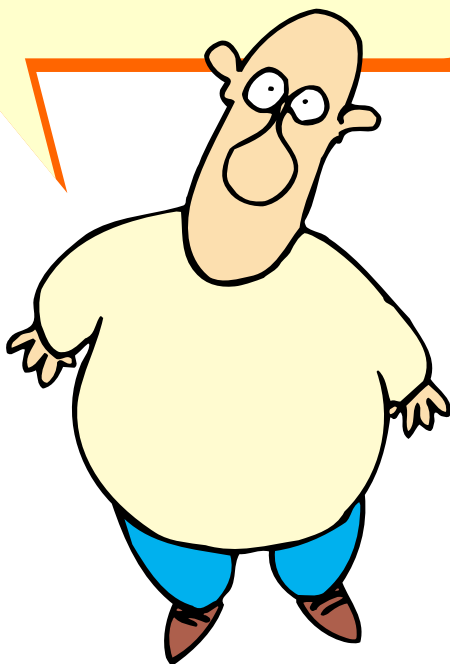
名額有限，額滿即止。

心聲、深聲

我係呀 Bill，體重 205 磅，照醫生吩咐定時服用糖尿葯及由飲食控制著手，減少糖分或澱粉質的攝取，然而血糖未能有效地受到控制，而且體重反而增加，出現甚麼、甚麼代謝綜合徵狀。後來參加健身班，每星期做帶氧運動三次，每次半小時；體重由 205 磅減到 160 磅；最高興是減肥後血糖控制得非常成功，只需服葯；而且葯量還比以前少一半。



今日覆診見醫生；真係好似中六合彩咁開心！醫生話我的血壓回落正常水平，不用服葯。我叫阿奇，今年 35 歲，有糖尿病五年，一向定時食葯覆診；都唔知何解，兩個月前覆診時，醫生話血壓偏高要考慮用葯；不過未用葯前，醫生同護士要我學習改善一些生活模式；好似注意運動，飲食調節。估不到咁簡單的事情，真係有效，我會繼續。而且可以吃少一種葯，嘻嘻嘻嘻！



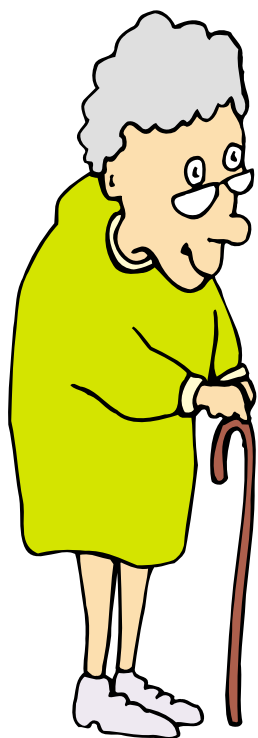
(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

簡單，
就係咁簡單！

ACCU-CHEK[®] Compact
全天候 • 全自動 • 智慧型血糖機

一部極之簡單易用嘅血糖機，
毋須校正密碼，毋須逐次換紙。
一入「菲林」就用得；
控制血糖就更輕鬆方便，
我梗係揀佢啦！

Roche Diagnostics 羅氏之生藥廠 2485 7512 www.accu-chek.com.hk ACCU-CHEK



人人叫我吉孀，70歲，有糖尿病十五年，我自問好乖，照足醫生吩咐。但係每次見醫生都話我血壓高；要我食藥。我向醫生解釋自己在家裡量血壓時，十分正常，無問題。於是做一次24小時血壓鑑測，發現原來每次覆診一見到醫生、護士就會血壓高。醫生話這類高血壓叫「白袍高血壓」唔使食藥。

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

集思篇

你想、理想的體重



ONETOUCH[®]
Ultra

被評為糖尿病人及
全美醫護人員

首選
的血糖機

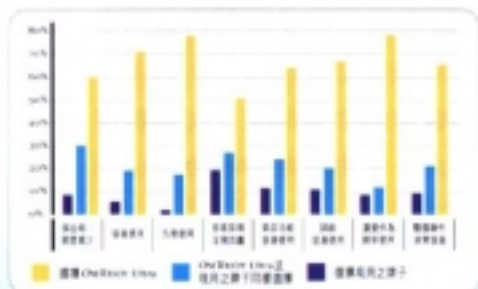
美國銷量第一

- 可於手指或手臂採血
- 採血量只需1µl，大大減輕痛楚
- 結果快而準，只需5秒鐘

少血量
少痛楚



強生體貼您的需要，研製出
ONETOUCH[®] Ultra 血糖機讓閣下輕鬆自我監測



根據 Diabetes Control and Complications Trial (DCCT 1993) 報告，有效控制血糖水平，可減低糖尿病併發症高達60%。

- 失明 76%
- 腎衰竭 50%
- 血管神經病變 60%
- 心臟血管病變 35%

欲參加糖尿病
護理師國家手背測試示範
請電：2735 8262

為甚麼糖尿病人要特別著重血壓的控制呢？

江碧珊醫生

高血壓是糖尿病人的一個常見問題。二型糖尿病患者中，有四成在診斷患有糖尿病時已經有高血壓。縱然一型糖尿病人的發病年紀比較年輕，但隨著年齡增長，他們患有高血壓的比率也相繼增加：根據一項統計顯示，一型糖尿病在發病後四十年，其患上高血壓的比率達七成之高。高血壓與“糖尿腎”的關係也十分緊密。當一型糖尿病人開始有微蛋白尿 (microalbuminuria)，他們在三數年後血壓便會上升至超出正常水平；而二型糖尿病人則約半數在患有蛋白尿前已有高血壓。控制血壓對於無論一型或二型糖尿病人而言，均可減輕蛋白尿及防止腎功能的減退。

此外，糖尿病人的頭號殺手是冠心病。糖尿病人死於冠心病的機會比非糖尿病人高出二至四倍之多！除了糖尿病會提高患有冠心病的風險之外，高血壓也會增加血管粥樣硬化 (atherosclerosis)，加速冠心病的形成。因此，降低血壓及維持血糖至正常水平，均有助減低冠心病的發病率，故對糖尿病人而言，控制血壓尤其重要。

美國最近發表一項指引 (Joint NATHANAS Committee JCN 7th Report) 之中，便有提及糖尿病人控制血壓的重要性。相對非糖尿病人而言，目標血壓應低於 140/90 mmHg (即上壓低於 140 mmHg 及下壓低於 90mmHg)。但對於糖尿病人或腎病患者，血壓控制則更嚴謹，目標血壓應低於 130/80 mmHg (即上壓低於 130 mmHg 及下壓低於 80mmHg)。

糖尿病與血脂肪

高天才醫生

過去數十年，心腦血管病愈來愈普遍，醫學界做大量的研究和普查，證實了膽固醇的度數愈高，患上心腦血管病的危險亦隨著上升。總膽固醇的度數每上升百分之一，患上缺血性心臟病的機會便會增加百分之二。另一方面，無論用藥物，戒口或運動，只要將膽固醇的度數降低，心臟病出現的機會亦隨著減少。膽固醇會積聚在血管壁，從而阻塞血管，減少血液流通，其中的真兇主要是低密度膽固醇 (low-density lipoprotein cholesterol)。相反地，高密度膽固醇 (high-density lipoprotein cholesterol) 會將血液中的多餘脂肪帶到肝臟排出，對人體反而有益。故此，它們在血液中的含量愈高愈好。

近幾年，醫學研究證實身體過胖，特別是中央肥胖 (即大肚臍)，會干擾體內的新陳代謝系統，引起胰島素敏感度不足，與及干擾其他荷爾蒙的平衡，這些新陳代謝的毛病會同時引發糖尿病、血壓高、血脂肪不正常等情況，現在醫學界稱這問題為「新陳代謝症候群」(Metabolic Syndrome) 或「胰島素抗拒症候群」(Syndrome of Insulin Resistance)。

換句話說，不少的糖尿病人，特別是肥胖的二型糖尿病人，他們實質上患有新陳代謝症候群，故此，除血糖的問題外，很多時他們都患有血脂肪不正常。「典型」的糖尿病血脂肪問題包括高密度膽固醇偏低、三酸甘油脂及低密度膽固醇過高。這些不正常的血脂肪會引起血管硬化，加劇糖尿病併發症的出現。因此，醫生會定時檢查糖尿病人的血脂肪水平，對症下藥。

認識血壓藥

梁彥欣醫生

研究顯示約有半數糖尿病者有高血壓的現象，而常用的降血壓亦適用於糖尿病人。而且，常用的血壓藥除降血壓之功能外，亦有一些附帶的功能。醫生於選擇降血壓藥時，除考慮血壓藥的功能外，亦會同時考慮病者其他病歷，務求替病者選擇最合適之良方。研究顯示，以大部份病者都要服用兩種或以上的藥物，才可以達到治療的目標，而糖尿病者之血壓治療目標為<130/80mmHg。以下列出不同類別的高血壓藥的特性及其效用，供大家參考及對照。

類別

主要功能

1.利尿劑

DYAZIDE	· 減低血壓
FRUSEMIDE	· 利尿去水腫
MODURETIC	
NARIDREX	
INDAPAMIDE	

2. β 受體阻滯劑 (β blocker)

ATENOLOL	· 減低血壓
BISOPROLOL	· 於心肌梗塞、缺血性心臟病、心律不正常或心臟衰竭有幫助
CARVEDILOL	· 可預防偏頭痛
METOPROLOL	
PROPANOLOL	

3.血管緊張素轉換酶抑制劑 (ACE INHIBITORS)

CAPTOPRIL	· 減低血壓
ENALAPRIL	· 於微量尿蛋白或尿蛋白尿情況下，有助防止或減慢腎衰竭現象
FOSINOPRIL	· 於心臟衰竭或心肌梗塞者有幫助
LISINOPRIL	· 有助防止視網膜病變繼續惡化
PERINDOPRIL	
RAMIPRIL	

4.血管緊張素 II 受體阻滯劑 (ANGIOTENSIN II RECEPTOR ANTAGONIST)

CANDERSARTAN	· 與血管緊張素轉換酶抑制劑雷同
IRBESARTAN	· 可用於因血管緊張素轉換酶抑制劑引致咳嗽之病者
LOSARTAN	
TELMISARTAN	
VALSARTAN	

5. 鈣通道阻滯劑 (CALCIUM CHANNEL BLOCKER)

- 減低血壓
 - 於缺血性心臟病者有幫助
 - 於心律不定者有幫助
- AMLODIPINE
DILTIAZEM
FELODIPINE
LACIDIPINE
NIFEDIPINE
VERAPAMIL

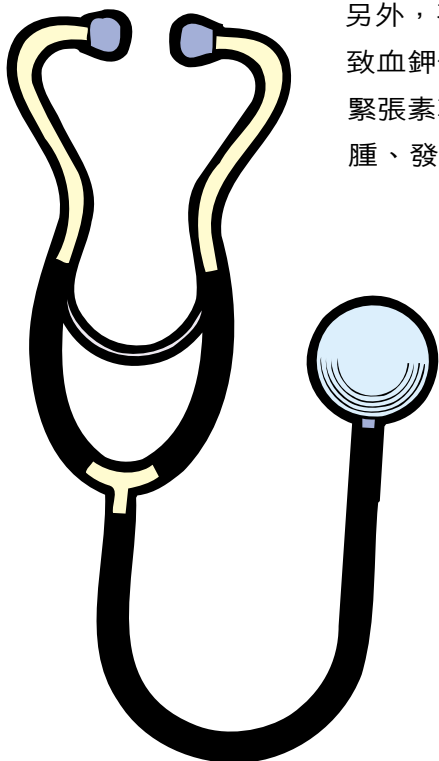
6. α 受體阻滯劑 (α blocker)

- 減低血壓
 - 有助於前列腺脹大者
- DOXAZOSIN
PRAZOSIN
TERAZOSIN

7. 中樞交感神經抑制劑

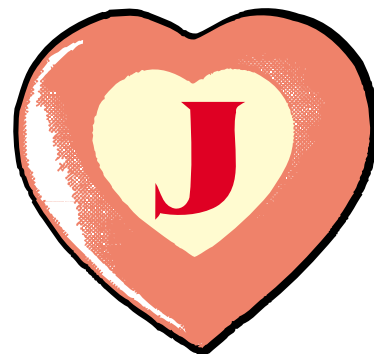
- 減低血壓
 - 適用於孕婦
- METHYLDOPA

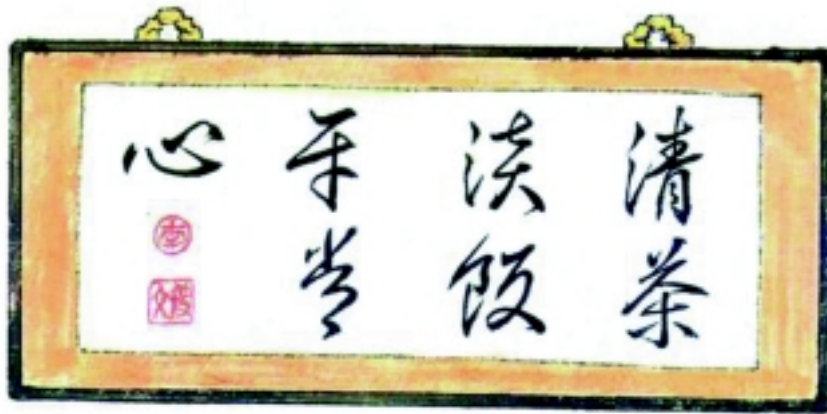
此外，服用降血壓藥時，應多留意藥袋上的註明。例如註明「勿咬碎」的藥物表示藥物有慢性發放的功能，若將藥片咬碎會使慢性發放功能喪失。若註明「避免與西柚汁混合同服」則表示藥物的吸收或轉化過程會受西柚汁影響，應避免同服而引致血壓控制不穩定。



另外，不同類別的血壓藥都可能會帶來不同的副作用。利尿劑或會引致血鉀低、失禁情況； β 受體阻滯劑或會引致陽萎，心跳過慢；血管緊張素轉換酶抑制劑或會引致咳嗽；鈣通道阻滯劑或會引致頭痛、腳腫、發熱； α 受體阻滯劑或會引致體位性血壓低。

因此若服用降血壓藥而感不適者，應將情況告訴醫生。醫生會根據病者之申訴及病歷作出判斷，或更改藥物。雖然藥物副作用會短暫帶來不適或生活上引致不便，但長遠來說，控制血壓是保持身體健康極重要的一環。





筱文畫



忘憂旅程

區家燕糖尿專科護士

生活在煩囂的都市裏，事事講求效率；經濟低迷、SARS 疫潮.....生活倍添壓力。

壓力是生活的調味料，適量的壓力令人感到興奮和動力，過量的壓力使人嘗到孤立及沮喪。

你最近有以下的身體徵狀嗎？請圈出來

身體受壓的警報訊號

呼吸系統	呼吸急促／呼吸困難／氣喘
心腦血管系統	心跳急促／頭痛／眩暈／胸痛
消化系統	消化不良／頻頻進食／食慾不振／腹瀉／便秘／噁心
肌肉系統	頸背繃緊／四肢酸痛／腰背疼痛／四肢麻木
免疫系統	傷風感冒／過敏
泌尿系統	小便頻密
生殖系統	月經失調／性慾減退
其他	手腳冰冷／冒汗／頭髮枯黃／脫髮／失眠／噩夢／疲倦／煩燥易怒／暗瘡／精神恍惚／口乾舌燥

壓力與血壓 / 血糖的關係

緊張壓力的身體徵兆起源於我們的遠祖在面臨危險時所採用的搏鬥或逃跑的反應，當我們面臨威脅時，身體釋放大量腎上腺素，令你的身體處於高度戒備狀態而作出反應。腎上腺素使血管緊縮致血壓升高，也壓抑體內胰島素分泌導致血糖上升，影響糖尿病的控制。

既然如此，如何減壓？

方法眾多：運動、飲食、睡眠、放鬆.....。

腎上腺素的作用

- 升高血糖以產生額外的能量
- 肌肉崩緊以作快速反應
- 脈搏和血壓升高以壓出更多血液
- 呼吸加速以提供更多氧氣
- 瞳孔放大以便看得更清楚
- 血液流向重點區域，例如肌肉
- 出汗增加以便身體降溫
- 睪丸向腹部被提升以求安全

意象鬆弛法

想談談放鬆的技巧——意象鬆弛法 (Relaxation Imagery)。練習鬆弛法時，注意力集中在一個安全、寧靜優美的意境裏，用五官去感受，使大腦放鬆，呼吸、心跳會減慢，肌肉鬆弛，以至整個人漸漸覺得輕鬆。

在澳洲進修時曾參加一些關於鬆弛技巧的工作坊，課室內蓆地而臥，專注著呼吸，鬍鬚滿腮的阿 Sir 帶我走進冥想的旅程，聽著從鬍子蓬中溜出來夢囈般的英語，慢慢地步入幻想的熱帶雨林，聽到鳥語、流水、風聲.....，感覺豁然舒暢，妙哉！事隔多年，記憶猶新，偶爾心情煩燥時也會靜躺床上，播點兒輕音樂，鑽進雨林中。惜至今未能學以致用於輔導病人，助其減壓。盼藉此機會與你同遊這無憂境界。

請穿上寬鬆衣服，平躺在床上（或臥坐沙發上），閉上雙眼，專注地慢慢呼吸。然後想像四週的環境：

你正在一幢房子的花園裏，柔和的陽光照在青草上，散發著一簾清香。你剛吃過一頓可口的午飯，沿著小徑往散步去。

彎彎曲曲的小徑旁邊屹立著一列大樹正好遮陰，陽光在樹葉蓬中灑進來，樹幹都披著攀纏而上的小葉，陣陣微風吹拂，仿如飄著搖曳長裙的淑女。路旁長滿了色彩繽紛的小花，吸引了蝴蝶在花叢中翩翩起舞，陣陣幽香也吸引著你往前走。遠處是一片薰衣草園，和風為你撲上幽香。穿過這迂迴小路，眼前是一片金黃田野，盡處長滿了綠草，綠草一直蔓延在一條小溪旁，潺潺的流水聲引領你走過去。你撥弄著流水如珍珠般在指縫中流過，你把腳放進清涼的溪水裏，感受著流水

在腳底下圓潤光滑的卵石上流過，你赤足在溪旁濕潤的青草地上漫步，你放眼前望，看到藍天白雲，也聽到清脆的鳥兒歌聲，自己繼續沉醉在大自然裏，繼續去看、去聽、去嗅、去觸摸，去感覺這恬靜怡人的環境。當你要預備離開時，請慢慢地再看看四週的景緻，然後睜開眼睛你將會感到一份平靜、鬆弛的感覺，令你更有衝勁。

意象鬆弛法可以單獨進行，也可以多人一起進行。可以由人聲引導，或由錄音聲帶引導，你亦可似想像一些你曾去或想去的自然環境，例如大堡礁的海底世界、馬爾代夫的天空漫遊、九寨黃龍的湖光山色.....。盡量去感受周圍的環境，保持放鬆，從而克服緊張壓力。

開懷座右銘

A light heart lives long.

心情開朗人長壽。

~ William Shakespeare (England)

Music is the medicine of the breaking heart.

音樂是傷心人的妙藥。

~ Hunter (England)

Mirth drives disease away.

歡笑能驅病。

~ Ivan Turgenev (Russia)

The best physicians are: Dr. Diet, Dr. Quiet & Dr. Merryman.

世上最好的三位醫師：節食、安寧和快樂。

~ Johnathan Swift (England)

Sports can help people to bear the pressure of life both in body & in mind.

運動可舒緩身心壓力。

~ Josip Broz Tito (Yugoslavia)

A sound mind is better than ten doses of medicine which can relieve physical fatigue & pain.

美好心境比十服良藥更能舒緩痛楚與疲憊。

~ Karl Marx (Germany)

Worry & grow old; laugh & grow young.

惱一惱，老一老；笑一笑，少一少。

~ Qian Daxin (The Qing Dynasty)

Many dishes, many disease.

多吃多病痛。

~ Benjamin Franklin (USA)

高血壓健康教育 (在家量血壓計劃)

陳麗紅 註冊護士

從前，醫護人員是用水銀柱血壓計為病人量度血壓，這種方法需要一定的技巧才能量度準確的血壓度數。但隨著電子科技進步，電子血壓計也越來越普遍，準確度亦有一定水平。不少病人或其家人都會購買電子血壓計嘗試在家中量度血壓。坊間有不同的牌子及型號可供選擇。其實在家中量度血壓的好處是避免有一些病人到診所覆診時血壓立即會大幅度上升，醫生可以參考病人日常生活的血壓度數而調校藥物份量。有利自然有弊，問題亦隨之而生，例如病人不懂正確使用方法及解讀血壓度數，甚至有病人自行調校降血壓藥份量。於是有病人開始向我們診所的護士求教有關知識。

有見及此，1999年開始，由幾位對這方面有興趣的護士，在專科門診為病人及其家人開辦高血壓小組，藉著他們對電子血壓計感興趣及知識的渴求，教導他們全面認識高血壓。以下就是認識高血壓的重點所在：

1. 高血壓的病理

大約百分之九十的高血壓是原發性高血壓，通常成因不明而且沒有病徵，但並不代表不用接受治療。相反應定期覆診及檢查，預防高血壓的併發症，如中風、冠心病、腎衰竭及心臟衰竭等等。

2. 安全使用降血壓藥要訣

降血壓藥是需要長期服用，應該遵照醫生處方定時定量服藥。服用降血壓藥初期，可以嘗試避免急速轉換身體位置，可減少頭暈等副作用。切忌因家中所量度的血壓度數降至正常水平而自行減

少甚至停服藥物。正因為降血壓藥奏效，所以血壓受到控制，而不是高血壓被藥物根治了！

3. 飲食控制

除了服用降血壓藥之外，選擇合適的食物來幫助控制血壓及體重亦是十分重要。應該避免進食高脂肪、高膽固醇及高鹽份的食物，例如動物內臟、肥肉、雞爪、雞皮及醃製食物。多進食蔬菜及水果。烹調方法可選擇蒸、炆、燉，避免煎炸而增加脂肪及油份吸收。而且要注意避免攝取多餘的熱量，令體重增加，因為超重有機會令血壓升高。

4. 適量運動

運動可以增強身體免疫力、有效地燃燒多餘脂肪及幫助控制體重，並且能令身體裡壞的低密度血脂蛋白(LDL-cholesterol)降低，減低患上冠心病的機會。做運動一定要持之以恆，不可以三分鐘熱度，每星期應該做三次運動，每次三十分鐘才會達到預期的功效。並且應該量力而為，切勿操之過急，運動量要循序漸進，更要選擇合適自己體質及興趣的運動，例如步行、太極拳、緩步跑及游泳等等。

5. 健康生活習慣

要戒除不良習慣，例如煙酒；避免飲用含有咖啡因的飲品，例如茶或咖啡。要有均衡的生活及作息有時。應該注重生活上的調節壓力方法，避免令自己壓力太大及心情過於緊張。學習常常保持心境開朗，因為發怒及脾氣暴躁都會令血壓上升。嘗試聽一些輕音樂或古典音樂、做運動、又或者享受郊遊樂去舒緩壓力，都能有效鬆馳精神及防止血壓上升。

6. 使用自動電子血壓計的要訣

- 選購血壓計時，要留意是否有維修保養。

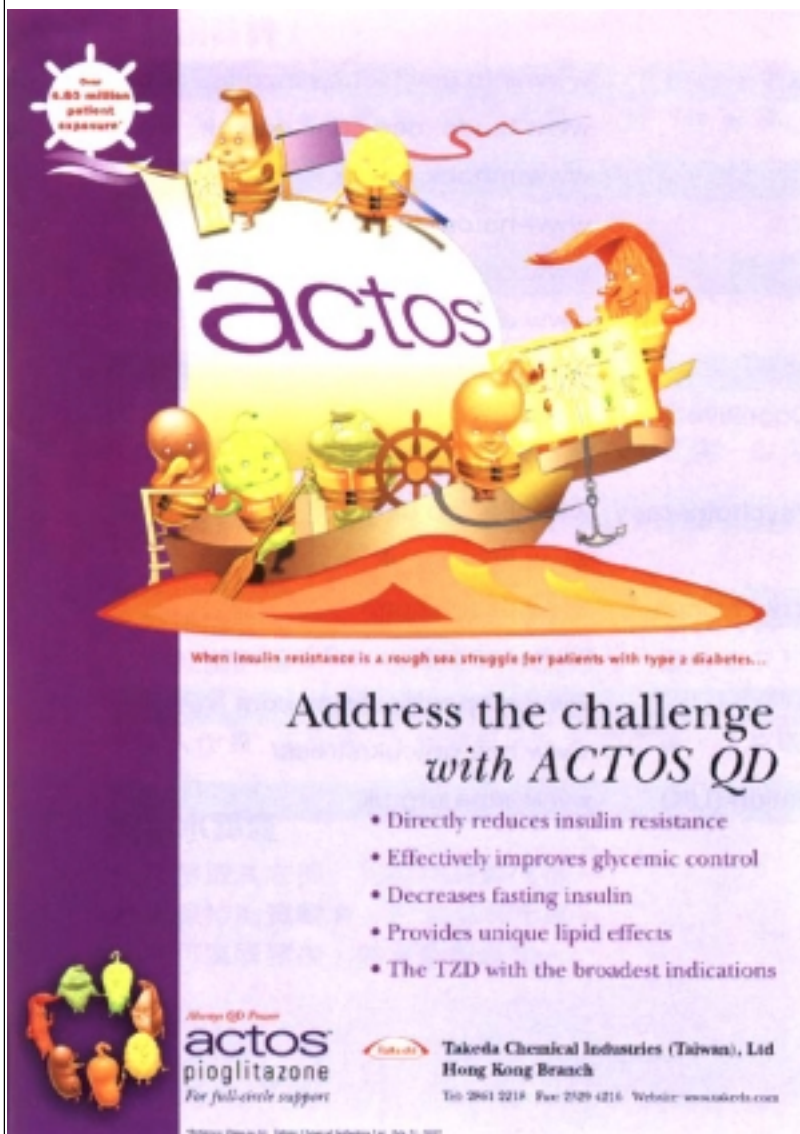
- b. 每部血壓計都附有說明書，使用前要詳細閱讀。
- c. 盡量量度左手臂血壓，量血壓之前要注意：
 - ~ 將環臂帶包在手肘以上。
 - ~ 感應器放近脈膊位。
 - ~ 包裹手臂的帶要不鬆又不緊。
 - ~ 量度血壓時，手肘要放直勿屈曲。
- d. 量度血壓前，應要休息 30 分鐘，量度時不可說話；血壓會有正常波動，每次的血壓度數都不會完全一樣。
- e. 每星期可以量度兩至三次血壓。

- f. 正確記錄血壓度數，例如 140 / 90 , 72 ; 140 (上血壓) 90 (下血壓) 72(脈膊) ; 覆診時緊記帶血壓記錄給醫生作參考之用。

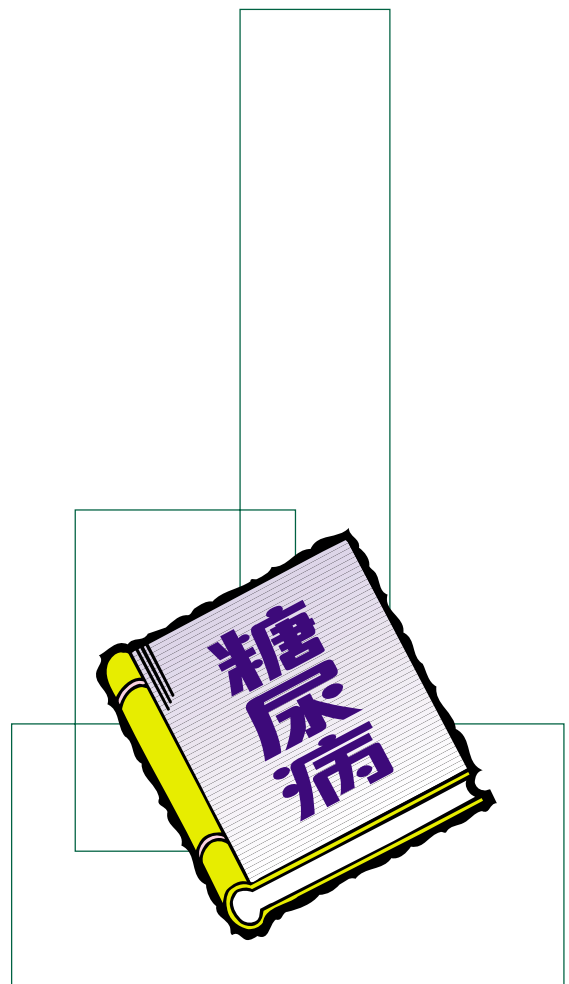
除家中血壓度數之外，病人的體重、腰圍及坐圍大小、服用藥物情況都包括在定期評估的項目裡。這些指數都能幫助醫護人員評估血壓控制的成效。我們亦鼓勵家人一同學習使用電子血壓計，幫助照顧患有高血壓的家人。

總括而言，高血壓健康教育的目的，是希望能提高對高血壓的認識，並藉此闡明，病人是可以積極參予自己的治療過程，與醫護人員並肩合作，共同控制高血壓，實踐健康生活新模式。

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。



The advertisement for Actos QD features a whimsical scene with several cartoon characters on a boat. One character is at the helm, another is using a telescope, and others are engaged in various activities. The boat is on a stylized sea. The text 'actos' is prominently displayed in a purple font. Below the boat, the text reads: 'When insulin resistance is a rough sea struggle for patients with type 2 diabetes... Address the challenge with ACTOS QD'. A list of benefits is provided: 'Directly reduces insulin resistance', 'Effectively improves glycemic control', 'Decreases fasting insulin', 'Provides unique lipid effects', and 'The TZD with the broadest indications'. At the bottom, it says 'Always QD Power actos pioglitazone For full-circle support' and provides contact information for Takeda Chemical Industries (Taiwan), Ltd Hong Kong Branch: 'Tel: 2961 2214 Fax: 2529 4214 Website: www.takeda.com'.



支援篇

熱線

衛生署 24 小時健康教育熱線	2833 0111
香港心理衛生會 -- 心理健康資訊電話	2772 0047
浸會愛群社會服務處 - 精神健康諮詢熱線	2535 4135
撒瑪利亞防止自殺會	2389 2221
突破輔導中心	2736 6999
堅道明愛家庭服務	2523 0060
醫院管理局 - 精神健康熱線	2466 7350
香港健康情緒中心 - 健康情緒熱線服務	2833 0838
社會福利署熱線	2343 2255

網頁

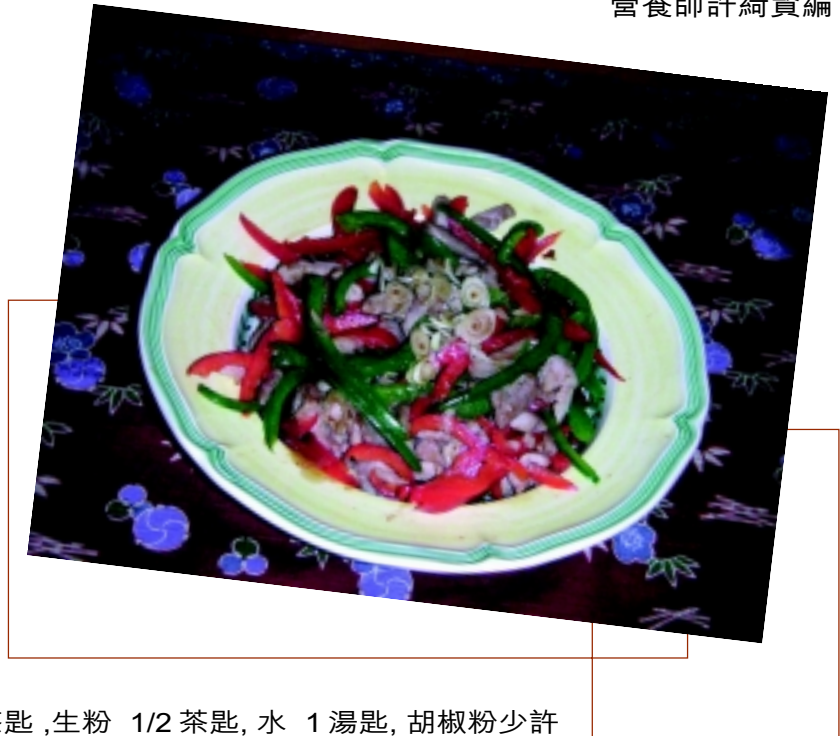
衛生署中央健康教育組	www.info.gov.hk/healthzone
香港健康情緒中心	www.hmdc.med.cuhk.edu.hk
香港心理衛生會	www.mhahk.org.hk
醫院管理局 - 心靈綠洲	www.ha.org.hk/oasis
American Counseling Association	www.counseling.org
American Psychological Association	www.apa.org
Australian Psychological Society	www.aps.psychsociety.com.au
British Association for Behavioural and Cognitive Psychotherapies	www.babcp.org.uk
British Association for Counselling and Psychotherapy	www.bac.co.uk
British Psychological Society	www.bps.org.uk
British Society of Experimental and Clinical Hypnosis	www.bsech.com
Centre for Coaching	www.centreforcoaching.com
Centre for Stress Management	www.managingstress.com
Health & Safety Executive	www.hse.gov.uk/stress/
International Stress Management Association (UK)	www.isma.org.uk

香茅肉絲 (4 人份量)

營養師許綺賢編

材料:

瘦肉	4 兩(160 克, 切絲)
青椒	1 兩(40 克, 切絲)
大紅椒	1 兩(40 克, 切絲)
香茅	1 條
乾蔥頭	1 粒 (切薄片)
乾蔥頭	1 粒 (剁碎成茸)
蒜頭	1 粒 (剁碎成茸)
酒	1 茶匙
油	2 茶匙



肉絲調味料：

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
芡汁: 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. 香茅洗淨一半切薄片，一半切碎，待用。
2. 肉絲加入乾蔥茸、蒜茸、香茅碎及調味料醃半小時。
3. 獻汁材料拌勻，待用。
4. 油 1 茶匙放入易潔鑊燒熱，放入青紅椒絲炒至香味揮發，盛起待用。
5. 原鑊放入油一茶匙燒熱，放入乾蔥片及香茅片，炒至香味揮發，加入肉絲快手炒至七成熟。
6. 青紅椒回鑊，炒至熱及有香味，贊酒，埋獻，炒勻便成。

特色：

1. 瘦肉屬紅肉，含鐵質，有助建造紅血球。
2. 香茅清香，用作調味可減少調味料及帶出食物鮮味。
3. 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。
4. 4 人份量, 每份含 71 加路里，9 克蛋白質，3 克碳水化合物，3 克脂肪。

烹調小錦囊

1. 香茅取其底部，先拍鬆及斜紋切。
2. 要保持肉質較滑，切勿過份烹煮。
3. 亦可選購豬柳，肉質較稔及滑。