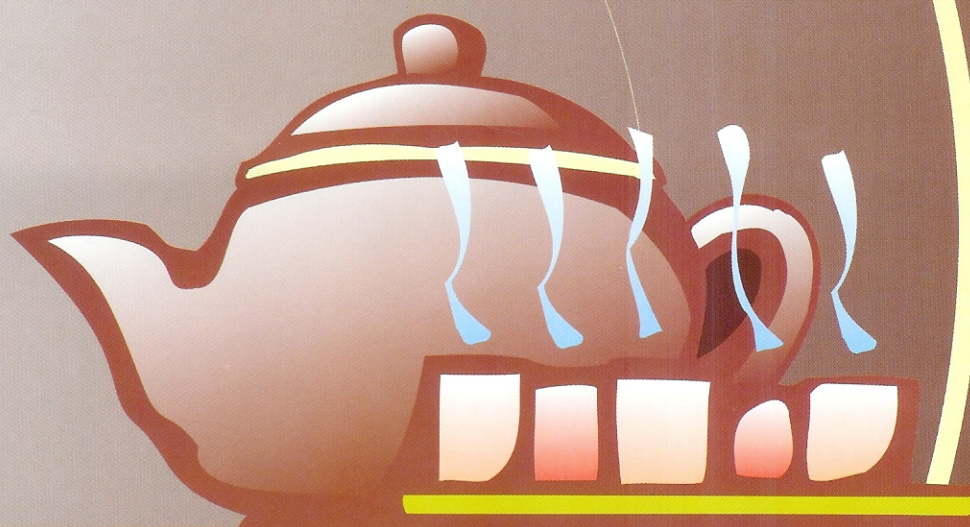


消渴茶館

與 疾 鳥 港 飲 茶



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

與胰島素結緣	2
--------	---

會務及會員專欄

茶客天地

香港糖尿聯會流動專車出訪時間表	3
香港糖尿聯會活動預告	3

天地茶情

(一) 香港渣打馬拉松	4
(二) 足部護理講座及義工感謝大會	5
(三) 第二十八屆香港畢拿山長跑賽慈善活動	5

病友心聲

Insulin Pump [IP] 用後感	6
“唔打針，得唔得？”	6
“打針”感覺話你知	7
吾病吾問	8

杏林坐館

你知道我是誰？！	9
齊齊來討論	10

荒「糖」天使

飛天夢	11
胰島素泵面面觀	14
注射胰島素知多少——遊戲推介	15

御用佐膳

香茜豆腐魚蓉燒賣	17
----------	----

與胰島素結緣

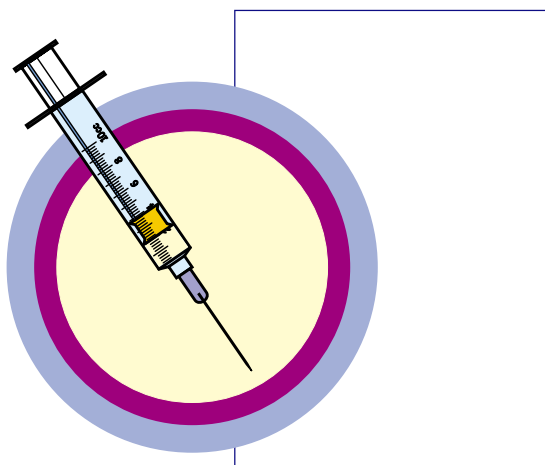
今期消渴茶館宴請茶客，所用的不是甚麼名茶，而是眾人身體內缺乏的胰島素。有些人士可能對接受胰島素治療十分抗拒，這也難怪他們，人人對於陌生的事物，往往會警戒起來，何況還會產生痛楚呢！

但是，大家不妨開放心靈來到茶館了解多一些胰島素的性質、效用及好處。其實現在科技進步，一日千里，胰島素的種類五花八門，注射方法層出不窮，針咀愈來愈幼細及方便用家，痛楚感覺實可大大減少。今期「病友心聲」正好用兩幅很趣緻的漫畫道出大家的看法，希望有所共鳴。

胰島素的朋友——阿谷醫生利用風趣幽默的手法，為大家介紹了胰島素的歷史和數位貢獻良多的科學家；同時，細說胰島素進展的過程，實在是一篇頗有心思的文章。

香港是一個國際城市，乘搭飛機已變得十分普遍。如果你需要注射胰島素，又要飛行，便一定要看看「飛天夢」裡的實用貼士了。雖然胰島素泵在香港並不普遍，但在世界各地甚至中國大陸也有很多人接受，胰島素泵對生活質素的改善、自我控制的滿足感及控制糖尿的能力，都不能用金錢來量度的。

時光飛逝，今屆編委已經合作了兩年，為大家提供了不少關於糖尿病的新知舊見，現在就讓大家重溫一下當中的主題，它們分別是「杯中物的奧妙」、「腎移植與糖尿」、「護齒小百科」、「對煙說不」、「談談高壓高」、「糖尿感染面面觀」及今期的「與胰島素結緣」。這些都是我們團隊工作的成果，希望大家有所得著。今年七月，編委會會進行改組，將由梁彥欣醫生接下火棒，深信她會繼續為讀者提供更優質的服務。



(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

ABBOTT

MediSenser Optium 確安妥™

電子血糖 / 血酮計

2合1功能
Monitoring Blood Glucose +
Checking Blood Ketones
監察血糖 + 測試血酮體

An Advanced Diabetes
Management System
YOUR CLINICAL CHOICE
個人糖尿病助理 您的最佳選擇

美國雅培 查詢熱線：(852) 2806 4488

香港北角電氣道183號友邦廣場19樓
19/F, AIA TOWER, 183 ELECTRIC ROAD, NORTH POINT, HONG KONG

OPDM - 3002 (25)

茶 客 天 地

香港糖尿聯會流動專車出訪時間表

2004年5月份流動專車時間表：

日期	屋 / 屋苑	展覽地址
3-5-2004(一)及 4-5-2004(二)	香港仔黃竹坑邨	第5座一號鋪位對出門前空地
6-5-2004(四)	赤柱馬坑邨	待覆
10-05-2004 (一)	觀塘秀茂坪邨	秀茂坪長者綜合大樓對出空地
11-05-2004 (二)	觀塘寶達邨	寶達邨達喜樓地下
13-05-2004 (四)	藍田德田邨	德田商場
14-05-2004(五)	觀塘翠屏(北)邨	翠屏(北)邨總站對出空地
17-05-2004 (一)	慈雲山慈正邨	正逸樓後面避車處
18-05-2004 (二)	慈雲山慈康邨	慈康邨對出迴旋處
20-05-2004 (四)	觀塘順天邨	順天邨天暉樓對出空地
21-05-2004 (五)	油塘鯉魚門邨	鯉魚門邨鯉生樓
24-05-2004 (一)	觀塘麗港城	茜草灣社區中心
25-05-2004 (二)	觀塘寶達邨	寶達邨達富樓地下
27-05-2004 (四)	牛頭角定安邨	玉蓮台廣場 (近第三座)
28-05-2004 (五)	觀塘翠屏(南)邨	翠屏(南)邨翠櫻樓對出空地
31-05-2004 (一)	觀塘順利邨	順利邨利明樓側

香港糖尿聯會活動預告

公開講座
糖尿病之低脂
減肥食療

日期：6月12日(星期六)
時間：下午3:00~4:30
地點：醫管局健康資訊天地 - 演講廳
講者：許惠卿營養師

端午節粽子製作

內容：由營養師許綺賢小姐，與會員一起製作端午節食品 - 粽子，還會向參加者講解進食份量。
日期：2004年6月18日(五)
時間：晚上7:15~8:30
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(參加者須為會員)
費用：每位港幣10元正
查詢及報名：2723 2087

基督教聯合那打素社康服務

糖尿病教育講座系列

為加強糖尿病患者對糖尿病的認識，讓彼此分享經驗，發揮自助、互助精神，使能有效地控制病情和預防併發症，基督教聯合那打素社康服務將於2004年5月至6月舉辦二個糖尿病教育講座，詳情如下：

口腔護理

日期：5月13日

時間：下午6時半至7時半

地點：賽馬會和樂社區健康中心

觀塘協和街和樂栢居安樓 26-33 號地庫

講者：梁麗娟醫生

預防及處理併發症

日期：6月18日

時間：下午6時至7時

地點：賽馬會和樂社區健康中心

觀塘協和街和樂栢居安樓 26-33 號地庫

講者：余偉明醫生

講座內容由醫生、糖尿病專科人員和營養師精心設計，費用全免，歡迎糖尿病患者及其家屬參加。名額有限，報名從速！

報名及查詢：請電 21720724 與伍小姐或 21720720 與何先生聯絡。



香港渣打馬拉松

2月8日早上六時許，當大家還在暖暖的被窩裡睡覺，我已身處在舉行2004年香港渣打馬拉松的現場 - 尖沙咀文化中心。

記憶中天氣十分寒冷，溫度大約只有攝氏8度，而且還間中下著毛毛細雨，但仍無損運動健兒的意志。現場人山人海，人頭湧湧，有些人在做熱身，有些人興奮得手舞足蹈，好不容易在人群中找到代表我們糖尿聯會的健兒呢！他們當中有醫生、護士、營養師、藥廠的代表等一行十人。大約七時半左右，當主禮嘉賓發施號令，超過一萬位健兒一同起步，場面十分壯觀。是次活動聯會共籌得港幣7,140元。



聯會對推動長跑運動不遺餘力



香港渣打馬拉松(2004)盛況空前

足部護理講座及義工感謝大會

聯會在 2 月 28 日的星期六下午舉行了一個有關足部護理的講座，共有 38 位會員出席。初時大家都只是靜靜的聽著曾姑娘的講解，但到了發問的時間，大家便活躍起來爭相發問；頓時，場面熱鬧起來。

緊接足部護理講座，我們舉行了義工感謝大會，以答謝他們在過去的 2003 年一直幫忙及支持聯會，當天共有二十多位義工參加。會上除了美食以外，還有幸運大抽獎。雖然不是每位義工都獲得禮物，但每人臉上都掛著開心的笑容，而且歡度了一個下午。

如會員想成為本會的義工，可填妥下列義工招募表格後傳真或郵寄給我們；亦在此多謝以下每一位義工對我們聯會的支持 (排名不分先後)：

- | | | | |
|-----|-----|-----|-----|
| 何燕芬 | 李沛珊 | 李灼樓 | 李鍊祥 |
| 周如惠 | 林轉好 | 洪秀珊 | 胡蟬卿 |
| 韋寶勤 | 梁嘉瑩 | 許斐 | 陳蕙燁 |
| 陳寶清 | 麥加兒 | 麥嘉恩 | 麥穎淇 |
| 馮英芬 | 黃敏華 | 黃麗華 | 葉美 |
| 葉慧雯 | 裘有鑾 | 翟秀芳 | 劉玉玲 |
| 劉成全 | 潘國泰 | 黎燕屏 | 賴偉文 |
| 戴秀雲 | 譚國楨 | 譚淑儀 | 蘇淑珍 |
| 羅錦華 | | | |

大家全神貫注的聆聽足部護理講座



義工感謝大會上，嘉賓抽獎時亦感染義工們的興奮。

義工招募表格：

會員姓名：_____

會員編號：_____

聯絡電話：_____

第二十八屆香港畢拿山長跑賽慈善活動

在 3 月 21 日星期日的早上，聯會主席曾文和醫生帶領著數十位參加者，參加了第二十八屆香港畢拿山長跑賽。當天沒有太陽，且有微微的涼風，而然到達會場時已有很多健兒在熱身，我們的參加者也精神奕奕進入作戰狀態。八時左右，近千位健兒已齊集在起步點等待主禮嘉賓的一聲號令，「呬」！起步槍的槍聲一響，健兒們便向著山頂的觀景台出發。大約一小時後，第一位健兒已經到達終點的停車場，獲得我們全場的掌聲，過了不久，我們的參賽者也陸陸續續回到終點。是次慈善長跑活動扣除必要開支後，合共籌得善款約港幣 8,500 元。



聯會主席曾文和醫生在畢拿山長跑回程時的英姿

Insulin Pump [IP] 用後感

它，只有一部傳呼機般大小；
它，被喻為人造胰臟；
它，就是胰島素泵……IP。

我患有1型糖尿病，平時除了每晚要注射一針長效胰島素外，每天的早餐、午餐和晚餐，也要分別注射一次短效胰島素。一日四次的“打針”，久而久之也習以為常。在一次的機會下，有緣試用IP。究竟由“打針”轉至IP，有什麼地方需要注意呢？

基本上，用IP的病人必須清楚知道不同食物含有的醣份和運算。進食時，究竟要注入多少單位胰島素，則完全由病人按當餐的食物份量，運動量及經驗而計算，不可一概而論。

另外，由於病人可自行決定注射多少的胰島素份量；因此，病人的自我控制能力又是另一個考慮要素。否則，基於“食多D，打多D”的道理，病人脂肪和體重很快就會增加，影響吸收胰島素的程度。

起初，當我轉用IP時，很快就能將兩者不同之處適應過來；在生活上，也帶來不少方便之處。例如不需要找地方“打針”，只要在IP上按幾下，胰島素便自動注射入體內；到晚上，又不需要注射長效胰島素，因為IP會24小時不斷提供微量的胰島素代替長效的胰島素。

可是，當我要進行一些水上活動，如游水、獨木舟等；我便要暫時拔下IP以避免它沾水。若果運動時間短，拔下IP一至兩小時也可考慮；但當我要划獨木舟去露營地點時，划艇的時間可能長達四至五小時，如果在這情況拔去IP，便有四至五小時沒有任何胰島素供應，我相信這並非在健康及安全情況下進行運動！

因此，當你/妳有機會使用IP，必須考慮各種因素，包括飲食習慣，生活習慣，運動模式等，才能得出正確的選擇！

“唔打針，得唔得？”

在正常的情況下，“打針”給人一種痛苦、情況

很糟和嚴重的感覺。但是，真實並非如此。情況就如每天放工回家後，我們都會洗澡和飽餐一頓。「洗澡」我們會用肥皂或沐浴液，清洗一堆油膩的碗碟時用洗潔精。如果我們用肥皂去清洗這堆碗碟，不是完全不能，但是會十分吃力而且不能達到理想效果。

這情況，就像糖尿病要“食藥”還是“打針”。要運用“針藥”去治療糖尿病，並不是因為病情“嚴重”了，只是身體的情況有這“需要”。勉強以“服藥”去治療一個有“打針”需要的身體，情況就像用“肥皂”清洗碗碟一樣……

無可否認，由“服藥”轉為“打針”，須要克服很多挑戰；但是，這一切也是為自己，試問世上還有誰可以醫治自己呢？

(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，
我隻係換佢咁！

 西門子
高靈比

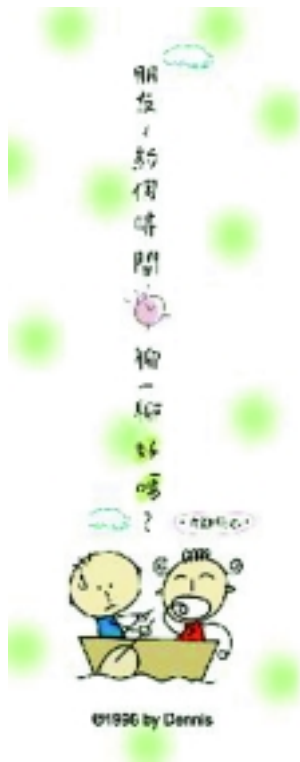
 **Roche** Diagnostics 總經銷商熱線 2485 7512
www.aaccu-chek.com.hk **ACCU-CHEK[®]**

“打針”感覺話你知

今次第一次寫信到“病友心聲”同各位分享一下打針經驗，（其實係醫生叫我寫；不過無所謂。）我有糖尿病5年；最初都是用口服降糖藥來控制病情，但效果欠佳。醫生告訴我要轉打針，為此傷心一陣子，覺得自己已經跟足醫生、護士的指導，但病情不但沒有改善，還要轉打針。是否代表我的病情轉差？病況加深？在沒有選擇的情況下，做病人就只好無奈的接受…。當中醫生和護士都費盡唇舌解釋說明；注射胰島素是治療糖尿病的另一種方法。好似服用止痛藥不止痛時，便需要打止痛針以減輕痛楚。而注射胰島素就更有效控制血糖，從而減低併發症的出現。起初我半信半疑。醫生實話好，但打針係我；唔係

佢。可是經過三個月家居血糖監測，發現血糖度數的比較穩定，而且當我對胰島素加深認識時，發覺靈活性更高，生活質素相對提高。簡單說可以根據自己的進食情況而輕微加減胰島素的注射份量。嘻嘻，當然是偷偷地，無告訴醫生知道啦！今次穿‘煲’添。

唉！今次死梗啦！！前日去醫院覆診，醫生同我講：要跟護士學打針；佢話我的糖尿病情況用口服藥控制得不理想，需要打針。唉！我已經68歲，有糖尿病6年。人始終都要死一次；已經無啖好食，還要打針；仲有甚麼生活情趣…不如…



盼常來電

當自己係病人又係醫生的同時，十分明白當中的感受。其實由口服藥轉打針時，病人無需過渡自責。其實只不過係病情自然變化的進程，不代表病情加深或轉差。相反，應該說是當胰臟未達到完全功能消失時，利用注射胰島素去平衡及調控血糖。當然需要時間學習，不過只要有心，人人都可以；不論是否有老花、手震…。一定有方法（退休醫生字）

真係好成

•大餅兄妹•

©1998 by Dennis

吾病吾問

要度高, 可以用尺.
要磅重, 可以用磅.
但是, 要量度食物的卡路里, 又是怎樣的一回事呢?

答

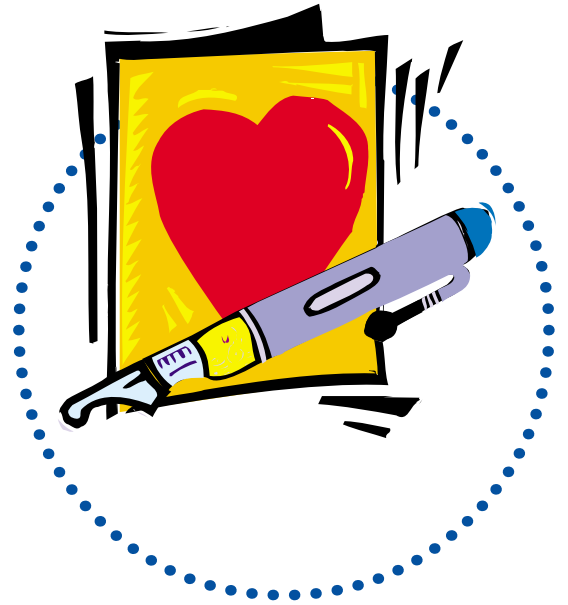
陳艷婷營養師

由於攝取過多熱量(卡路里)而出現過重及肥胖是十分普遍的現象, 因此知道食物的卡路里是可以幫助控制體重, 從而改善血糖。

每日我們攝取的熱量, 來自三大營養素。1克脂肪供給9卡路里, 而1克碳水化合物(醣質)或1克蛋白質則供應4卡路里。

要「量度」食物的卡路里是件不容易的事。首先, 你要知道食物的成份、類別、製造過程及重量等。例如: 進食1片(去邊)方包; 方包屬於五穀類, 一片約含20克碳水化合物(20 x 4 = 80卡路里)及2克蛋白質(2 x 4 = 8卡路里), 所以一片(去邊)方包的卡路里約90。如進食含高脂肪的麵包(例如: 牛角飽), 便會吸收額外的熱量。

其實, 糖尿病人只要跟隨飲食金字塔的原則, 均衡進食適量的五大類食物類(五穀類、瓜菜、水果、肉類及替代品及奶類), 少吃油、鹽、糖。再加上掌握食物含澱粉質的換算及了解食物標籤的成份, 便可以幫助控制進食的熱量。如有疑问, 請向營養師查詢。



(廣告) 所有藥物均須由醫生處方, 方可使用。

治療糖尿病新趨勢

羅格列酮和二甲雙胍混合療效「安糖健2+」(Avandamet®)正式獲准在香港使用

二型糖尿病患者的高血糖水平是由於對胰島素有阻抗性, 以及胰臟的細胞衰竭所致, 故此要達到專家建議的控制水平, 患者往往要服用不同效用的藥物, 為患者帶來許多的不便。

為針對上述之問題, 新的「安糖健2+」, 同時包含了兩種成份, 能直接針對胰島素阻抗性的羅格列酮, 和控制血糖的傳統口服抗糖尿藥二甲雙胍, 剛獲准在香港使用, 主要用於治療第二型糖尿病, 能集兩者的優點於一粒藥丸中。「安糖健2+」為成千上萬的二型糖尿病患者提供另一種方便而有效的選擇。

「安糖健2+」能夠為糖尿病患者提供有效而方便的治療選擇, 故同時亦增強他們服藥的依從性, 讓患者能更輕鬆地控制自己的病情。



「安糖健2+」(Avandamet) 乃醫生處方藥物, 詳情可向醫生查詢。

如果想知多點有關糖尿病的最新資訊, 歡迎瀏覽網頁:

www.gsk.com.hk



GlaxoSmithKline

25/F, Tower 8, The Gateway, 8 Canton Road, Tsimshatsi, Kowloon, Hong Kong
Tel: (852) 3180 8888 Fax: (852) 2396 1376

你知道我是誰？！

阿谷醫生

各位好，我叫胰島素。

我是作者阿谷的好朋友。噢！其實他更像我的經理人。

阿谷是個內科醫生，醫治不少糖尿病人。每當發現有患者需要我時，他總是苦口婆心的勸說，向病人推介我的好處。不過，很多人總是諸多推搪的！也許是他們對我認識不深吧！既是如此，就讓我來個自白好了！

早在 1869 年，德國人 Paul Langerhans 已發現了我的產地——胰島，並提出胰島有降糖物質。到 1921 年，加拿大的 Banting Best, Macleod 和 Collip 成功提取胰島素，並將糖尿病狗 Majorie 的血糖降低，從那一刻起，我知道我距離蜚聲國際的日子已不遠了。

在 1992 年一月，多倫多總醫院一名 14 歲患有嚴重糖尿病的小孩 (Leonard Thompson) 首次接受我 (胰島素) 的治療，而當時是以牛胰腺提取液施治的，Leonard 的高血糖完全受控，尿酮體亦消失而其精神和體力亦大為好轉。這次成功的醫治個案，開創了治療糖尿病的新紀元。

這僅是我彪炳戰績的開始，在臨床應用的初期，我的雜質很多，諸如胰島素原、胰島素分解中間物等等。研究人員在我的純化方面下了很多功夫，大幅減低了雜質蛋白免疫原性所引起的併發症，如過敏反應，或局部脂肪萎縮等。

緩效胰島素的出現，標誌了我的普及應用。在三十年代，魚精蛋白與我結合研制成功，成為緩效胰島素。魚精蛋白 (Protamine) 為雄魚生殖腺所含的一組鹼性蛋白質，能使我的溶解度降低而形成沉澱物。在注射至皮下組織後，蛋白酶將魚精蛋白分解，我才被逐漸釋出，以得出緩效的效果。

自五十年代開始，Hallas-Moller 發現在我身上加上鋅，可使我處於結晶狀態，注入皮下後再身

體溶解和吸收，亦可達致緩效的效果。中性魚精蛋白胰島素 (NPH)，則為中效制劑，可與速效胰島素混合使用。現時已有兩種比例的預混胰島素，供病人按不同需要而使用了。

隨著生化工程技術的進步，在八十年代初，人工合成的人胰島素誕生了。這是一種純淨抗原性弱的處方。在面世之後，已漸取代從動物身上提取的胰島素而廣為醫學界採用了。

雖然有一百多年的飛躍發展，我作為對抗糖尿病的前線尖兵，仍有很多不足之處，例如：速效胰島素在皮下注射後作用不夠快，不能與餐後血糖同步；又如緩效胰島素在吸收過程中出現高峰期，不能模擬生理性的基礎分泌。於是，我的兄弟們——胰島素類似物便應時而生了。

胰島素類似物，就是將胰島素分子改造，得出“超速”的和“超緩”的效果。超速胰島素 (如 Insulin Lispro 及 Novo Rapid) 和超緩胰島素 (如 Insulin Glargine) 在臨床應用上，都有理想效果。超速胰島素由於藥效發揮較快，可以在進餐前注射，在使用上較傳統胰島素方便。對餐後血糖的控制較好，也較少在午夜出現低血糖的情況。超緩胰島素在控制糖方面和常用的胰島素相若，但低血糖症則較少出現。這兩類胰島素類似物，當可與常用的胰島素互補不足。

即使我的發展如此出色，但很多人仍對使用我心存恐懼。此無他，「怕打針」是也！但隨著 1981 年，胰島素筆的發明，已經方便了不少胰島素使用者，現在很多人都能「一筆在手，縱橫天下」了。

然而筆針始終都是針，對於恐懼注射的人來說，始終都存有很大的障礙。於是又有其他研究，嘗試從不同的途徑供給胰島素。其中一項研究是從鼻內給予霧化胰島素，但由於從鼻膜吸收量少，所以胰島素用量較大，而且亦會刺激鼻部。另一種在研究中的噴霧劑可於肺部吸收胰島素；因為可供吸收胰島素的面積大及肺氣泡壁薄，固此有利於胰島素的吸收。若研究成功，可成為另一種「超速」胰島素。不過，既然在使用上較皮下注射方便，在將來可望成為胰島素使用者的另一個選擇。

執筆至此，真的有點「白頭宮女話當年」的感慨。然而，在對抗糖尿病的戰線上，只要得到大家的接納，跟據醫生的指示，我這個尖兵將以不同面貌，為大家奮力作戰，鞠躬盡瘁。

二零零四年二月
寫於阿谷暈頭轉向之時

齊齊來討論

珍妮醫生

林先生退休近一年，常與朋友結伴到中國旅遊。雖然知道自己患有二型糖尿病十多年，但旅遊時難免吃多一點及進餐不定時。最近駭然發覺自己褲頭鬆了，朋友也說他變得消瘦，便開始對健康擔心起來。妻子提醒他自行檢查血糖，結果竟然發覺血糖指數大部分高於10度。林先生記得前一次覆診，醫生曾提及勸他使用注射胰島素控制血糖，又說他小便開始有微蛋白尿。他卻擔心注射胰島素後便會失去旅遊的自由及樂趣。

問題：

1. 林先生為甚麼會消瘦？
2. 你會否支持林先生接受胰島素治療？
3. 你同意注射胰島素會失去自由嗎？

李小姐是一位市場推廣主任，於中學時期開始患上型糖尿病。由於公司最近改組，需經常開會及加班，血糖「上落」幅度變得很大。最尷尬的一次是與一個重要的商戶見面時，突有血糖低的現象。為避免這種情況，每次預計有長時間或重要會議時，便於上一餐進食時多吃兩個麵包及開會前喝半罐汽水。

問題：

4. 你贊同她的做法嗎？你有沒有其他建議以供參考？
5. 你有否同樣經驗呢？

建議答案

以下是從醫生角度撰寫的答案，歡迎你寫下心中所想或實際經驗，並郵寄到消渴茶館與其他「茶

友」分享交流。

1. 其實有很多原因，使體重在短時間內下降。首先由於血糖控制不好，體重固然可以下降。但與此同時，亦可能因為身體有感染，如肺結核而引致。另外，不少其他病類都有體重下降的病徵。因此，病友應多注意自己情況的改變，並將有不尋常的病徵告之醫生。
2. 林先生患有二型糖尿病十多年，極可能有降血糖口服藥失效之情況。又因在過往一年，糖化血紅素持續在高於10%水平，以及開始有微蛋白尿的現象，當務之急是要控制血糖在正常範圍，以免健康每況愈下及出現腎衰竭的情況。雖然注射胰島素會改善血糖情況，但切勿以為注射胰島素後便可以「大吃大喝」！
3. 用少少時間，加上一點點勇氣，來換取身體健康，肯定是有價值的。況且，注射胰島素後仍然可以享受旅遊的自由及樂趣。
4. 縱然這個處理方法可以避免低血糖現象，但必定會引致高血糖。其實，除定時進食主餐及小食外，轉換不同類別或不同混合比例的胰島素都可減少低血糖的出現。若能清楚列出低血糖的時間、血糖值及原因，更可以掌握身體之變化，再與醫護人員或營養師討論處理方法，便可避免血糖低之現象。
5. 很多糖尿病者都嘗試過低血糖的經驗，但大部分都未能立刻正確處理或正視問題所在。一個英國的追蹤研究顯示每年注射胰島素的人約有百份之三十六曾發生低血糖現象，而服用口服降糖藥的人則每年有百分之十七的同等現象。

以下是容易引致低血糖的情況，應多注意：

- 曾經更改降糖藥物或服用多種藥物
- 腎功能衰退
- 嘔吐及減少進食
- 飲用過多酒量。若於飲酒後進行運動，血糖低現象更容易出現
- 男性
- 高齡人士
- 在劇烈或長時間運動後

飛天夢

區家燕糖尿專科護士

二零零三年十二月，香港公園聖誕許願樹旁。

『幫幫忙寫下我的心願吧！』一位老婆婆把手裡那粉紅色聖誕襪子型的心意咭遞給我。

『寫什麼？』

『寫...乖孫兒快學成歸來……』

『他在哪裡？』我邊寫邊與她攀談。

『加拿大。一年才回來一趟。掛心的很喔！』

『飛往探他吧。』

『唉！我有病，豈敢出門？難道要揸個冰箱？飛行有時差，我每天要打針……』喃喃自語，但眼泛淚光。

我本能地問過究竟。

眼前的楊婆婆年逾花甲，患糖尿病已十多年，一直遵照醫生指示服藥。自五年前需輔以胰島素治療，每天早上自己注射胰島素，進展良好，血糖穩定。

楊婆婆的孫兒去年赴笈海外留學，令婆婆朝思夢想，巴不得飛往團聚；但想到醫生囑咐胰島素必需每天依時注射，並要冷藏，暗自擔心外遊會令苦心經營多年的血糖指數弄垮。

內心交戰，想到胰島素治療仿令自己插翼難飛，一時感觸便把多年鬱結向我這陌生人娓娓道來。

『原來如此！』我這個「路人甲」立時以專科護士的身份，跟楊婆婆討論糖尿病患者外遊前的準備：

1. 約見醫生

- 起程前四至六個星期往見醫生，確保有足夠時間使血糖控制理想。
- 醫生可為你填寫病歷證明，於出入境或在外地求診時能提供所需資料。
- 帶同行程表、登機及抵步時間表、飛行時間、地區時差等資料，讓醫護人員可因應時

差指導你注射胰島素的時間和份量。

- 如目的地需作防疫注射，應於出發前四星期辦妥。

2. 妥貯藥物

- 儲備足夠藥物及胰島素，縱使延期歸來也可應付所需。
- 藥物應貯於硬盒內，以免被壓碎。
- 胰島素應以軟布捲放於硬盒中，以防碰撞弄碎玻璃瓶子。
- 長途旅程可把胰島素放在冷藏貯盒（見附圖）。
- 帶備止嘔、止瀉的藥物。



Photo source: Insulating bag from Novo Nordisk

3. 檢查行李

- 糖尿病用品，包括藥物、胰島素及注射器、測試血糖儀器等應放在隨身行李內，以免於托運過程遺失或受溫差影響。
- 機場的X光行李檢查不會損壞測試血糖儀器及胰島素泵。
- 胰島素注射器等利器需連同病歷證明和附有藥物標籤的藥瓶方可攜帶上機。

荒「糖」天使

- 採血針需封上鋒蓋連同附有生產商資料標籤的測試血糖儀器方可攜帶上機。
- 如需攜帶昇糖素(Glucagon)則要放於附有藥物標籤的原裝藥盒內(見附圖)。



昇糖素(Glucagon)

4. 飲食安排

- 預先通知航空公司選訂低糖、低脂膳食。
- 及早查詢航機上的進餐時間。
- 在航機上應待餐膳派發後才注射胰島素，以免因事故延遲用膳時間。
- 航機上應多喝不含酒精、咖啡的飲料。
- 帶備葡萄糖片及乾糧，因旅途中即難以確保膳食定時及合意。

5. 注射胰島素

- 飛行時，手錶應維持於原地的時間以提示該打胰島素的時間。
- 多備一隻手錶，抵達目的地的翌日早上才調校手錶以當地時間注射。
- 每四至六小時檢驗血糖以調校藥量。
- 一般而言，時差超過五小時才需考慮調校藥量。
- 調節胰島素的原則為：向東飛行時間縮短，胰島素的注射劑量可減少；向西飛行時間增長，應如常注射，再以測試血糖的高低配合短效型胰島素或額外進食來控制血糖。
- 注射混合型胰島素的患者可考慮自備攜帶短

效胰島素，於血糖失控偏高或生病時額外注射，並於出發前請教醫生釐定所需劑量。

- 如需在外地購買針筒，要認明為供“U-100”濃度胰島素使用。(香港使用的胰島素濃度為 U-100)
- 如需在外地需購買胰島素，必須購買相符的針筒。(若當地使用的胰島素濃度為 U-40，必需購買 U-40 針筒)
- 前往熱帶地方，盡量把胰島素貯於雪櫃。
- 如沒有雪櫃，可放在以冷水或冰塊冷卻後的保溫瓶中，緊封瓶蓋。
- 切勿將胰島素直接與冰塊貯放，以防凝結。

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。



瑞士諾華營養
全球第一大生物科技公司

NOVARTIS
MEDICAL NUTRITION

體康纖
Benefiber
Soluble Dietary Fiber
水溶性食物纖維素

幫助控制血糖及膽固醇水平

- ◆ 水溶性食物纖維素
- ◆ 有助控制血糖及膽固醇水平
- ◆ 顯著增加腸內益菌數量，維持消化系統正常運作，預防便秘
- ◆ 無色無味，可加入任何飲品及食品中
- ◆ 每天三次，每次一包或一平匙

瑞士諾華營養訂購熱線 2576 4962

6. 口服降糖藥

- 一般而言，如需每天服食兩次口服降糖藥的2型糖尿病患者，於長途飛行時可減少一次藥份，血糖將會稍高六至八小時，但總較低血糖症安全。
- 服用抑制澱粉質吸收的藥物，例如 Acarbose 和 Repaglinide 的糖尿病患者可以如常於主餐前服藥。

7. 檢驗血糖

- 活動量和用餐是影響血糖的關鍵因素。
- 帶備測試血糖儀器及血酮或尿酮的試條及用品，以備定時檢驗。
- 隨身攜帶測試血糖儀器，並多預備一個(分開貯放)。
- 攜帶後備電池。
- 每四至六小時檢驗血糖。
- 一般測試血糖儀器於攝氏 15-35°C 操作如常，但如氣溫過冷或過熱，檢驗血糖前應先作附設的品質檢定測試。

8. 籌劃應變

- 陪行人仕需預先學會低血糖的處理及昇糖素糖素的使用方法。
- 帶備糖尿病註明咭或項鍊吊咀 (見附圖)，如需醫療協助時可提供病患資料。
- 多預備一雙舒適的舊鞋子。
- 查詢目的地的醫療服務資料，如電話、購買藥物地點等。



糖尿病註明項鍊吊咀

**香港糖尿聯會
糖尿病患者註名咭**

本人姓名 _____ 電話 _____
 親人姓名 1. _____ 電話 _____
 2. _____ 電話 _____
 地址 _____

藥物名稱	劑量	服用次數

糖尿病註明咭
(另有英文版本可於香港糖尿聯會免費索取)

『只要安排妥當，誰說糖尿病患者不能旅遊！』我拍拍她的肩說。
 楊婆婆緊緊地擁著我，一股相逢恨晚的衝動，從未與陌生人那麼貼近。
 『那我明早訂機票！』她堅定地說。
 『不！先去見醫生！』我道。
 『不！先告訴家人！』她說時笑不瞞嘴。

二零零四年四月，
 楊婆婆一圓她的
 飛天夢。



參考資料：

- Flying with Diabetes. Clinical Diabetes. 21:86, 2003.
 Have Insulin, Will Fly: Diabetes management During Air Travel and Time Zone Adjustment Strategies. Clinical Diabetes. 21:82-85,2003.
 Diabetes and Travel. Diabetes Australia.

胰島素泵面面觀

鄭美雲糖尿專科護士

大約七、八年前，香港糖尿界開始討胰島素泵，陸續也有糖尿病人使用。胰島素泵是甚麼？它有甚麼好處？又有甚麼壞處？在此跟大家分享一些個人心得。

(甲) 首先，胰島素泵是甚麼？它是怎樣運作的？

胰島素泵可以說是一部電腦操作的胰島素輸液機。它機身輕巧，像信用卡般大小，只要在泵內預先儲存好胰島素，把一條長約六毫米的幼針／膠管插入肚皮下的脂肪層，輸入指令，它將胰島素按病人要求的份量源源不絕地送入體內。

病人可以預先設定每天不同時段所要的基礎胰島素份量，並於進食時根據食物的含糖量計算出所需的額外胰島素，要輸入指令，使身體在進餐後獲得額外的胰島素份量，以控制餐後血糖的水平。

(乙) 甚麼人應該考慮使用胰島素泵？

大部份使用胰島素泵的人士都是 1 型糖尿病患者。由於種種限制〔見 (丁)〕，大部份 1 型病人只會在以下情況才考慮使用胰島素泵：

1. 即使每天注射三至四次胰島素，血糖仍然未能控制達理想範圍；
2. 血糖出現持續性的不穩定，高低幅度極大；
3. 生活（飲食、運動等）極不規律，如飛機師。

(丙) 胰島素泵有甚麼好處？

1. 由於胰島素泵能持續地為身體提供所需的基礎胰島素，不需要一下子把大劑量的胰島素注射入體內，因此可以增加胰島素水平的穩

定性，減少血糖的波幅及在藥物高峰期出現低血糖的機會。

2. 由於病人可以隨時指令胰島素泵，輸入不同份量的基礎胰島素及餐前的胰島素，因此可以更靈活地調節體內胰島素的水平，配合不同時段的需要、進食份量和時間上的變化，享受較自由的生活。
3. 穩定和良好的血糖控制，可以減少低血糖及慢性糖尿病併發症出現的機會。

(丁) 那麼，胰島素泵有甚麼壞處呢？

在香港，胰島素泵仍未被廣泛使用，主要由於以下問題：

1. 費用昂貴
購買一部胰島素泵約需三至四萬元。另外，其它附件如喉管、針、電池等，亦需要每三天左右更換，所需費用約為每月一千三百元。別忘記還有檢驗血糖的費用。
2. 增加「篤手指」的次數
很多病人誤以為胰島素泵可以自動感應血糖值來輸入所需的胰島素劑量，不需要自己「篤手指」驗血糖。可惜，直到目前為止，胰島素泵仍不能自動感應血糖值，必須通過「篤手指」、人腦分析及人手輸入指令才能運作，所以它不但不能減少「篤手指」的次數，反而增加了對自我量度血糖的需求。一般每天需要最少四次檢驗血糖，而睡前數值更不可缺少。
3. 胰島素泵必需 24 小時用腰帶或掛袋隨身攜帶，可能會有些不方便，服裝的選擇也多了一些限制。部份病人在睡覺時也許會因要遷就胰島素泵而感到有些不方便。
4. 健康問題
 - a) 注射位置有機會出現皮膚敏感、硬塊或發炎等現象。
 - b) 由於飲食的自由度大，可以在增加食量時，相對增加胰島素劑量以維持血糖水平在理想範圍，有些病人漸漸吃多了，使體

重逐漸上升，導致肥胖。

c) 增加酮血症出現的危險

由於胰島素泵採用的是超速效胰島素，在體內只能維持一段短時間，所以需要持續性地 24 小時輸入體內。若胰島素機件出現故障或喉管阻塞時，而用者不及時處理，身體便會完全缺乏胰島素，導致酮血症的出現。

(戊) 使用胰島素泵的成功之道

胰島素泵是達致嚴謹血糖控制的方法之一。在實際使用中，這種治療方法的成功與否，很大程度取決於病人是否具備以下條件：

1. 有足夠的理解能力
能正確地分析食物的份量，計算所需的胰島素份量，輸入正確的指令，分析導致血糖變化的各種因素及調整胰島素的份量。
2. 有正面積極的性格
願意學習糖尿病知識，天天進行自我監察血糖，及能保持開放的態度，接受醫生及護士的提議。
3. 有應變能力和危機感
能掌握不理想的情況並及早找醫護人員商量。
4. 有家人和朋友的支持和諒解
接受性生活方面可能帶來的不便、在經濟上的額外負擔等等。

醫護人員應全面理解病人採用胰島素泵的動機以及他是否適宜使用胰島素泵。在真實個案中，有半途而廢的例子，也有成功的病例。前者多因經濟上出現問題；或不願意頻密地「篤手指」；或不懂計算食物換算的原則，也有因為家人的排斥而放棄的病人。而成功的例子，則病人和家人既接受及習慣使用胰島素泵，並且因而大大減少了血糖的波幅問題；改善了醣化血紅蛋白及增加了生活上的靈活性而得到安心和滿足。這些成功的病例，往往使作為醫護人員的我們極感欣慰。

短短篇幅，只能書寫點滴，希望能增加各會友對胰島素泵的認識。有興趣嘗試胰島素泵的病友，應先了解自己的能力和意願為糖尿病的治療付出多少努力，再同主診醫生及糖尿科護士商量，他們會樂意協助大家，提供更多資料，甚至和供應商安排免費試用。

注射胰島素知多少

——遊戲推介

關綺媚糖尿專科護士

想考考你對胰島素治療的認識，請於附錄的數字圖譜中找出各題的答案。

提示：答案可以是左右排列、上下排列或斜線排列。

例題：混合型胰島素製劑的短長藥效比例可分為：
20 比 80% 及 30 比 [?]%

題 1. 市面上通常使用的胰島素針筒容量分別為：
100 單位，50 單位，[?]單位，及 25 單位

題 2. 在香港，患上 2 型糖尿病超過十年的患者中，約有 [?] % 需轉用胰島素治療。

題 3. 一般體型及脂肪比例適中的成年人，可選擇使用 [?] mm 長度之針咀作胰島素注射。

題 4. 胰島素注射治療是在 [?] 年開始在人體使用。

題 5. 長效胰島素，藥效一般可在注射後維持 [?] 小時。

題 6. 筆芯型胰島素藥水，可於室溫中保存 [?] 天。

荒「糖」天使

題 7. 在香港，普遍使用的胰島素製劑濃度為1 毫升 = [?]單位。

題 8. 一般中效胰島素，例如: Protaphane HM / Humulin N，藥效一般可在注射後 [?]分鐘開始作用。

例:

3	2	4	5	7	8
6	5	2	2	9	1
0	2	8	9	1	6
0	6	1	0	2	5
2	6	0	4	9	0
0	5	8	3	0	7

答案:

3	2	4	5	7	8
6	5	2	2	9	1
0	2	8	9	1	6
0	6	1	0	2	5
2	6	0	4	9	0
0	5	8	3	0	7

胰島素知多少 - 影響吸收的因素

胰島素注射可幫助控制血糖，但必須正確使用才能達致理想效果，當中包括正確選擇胰島素種類及劑量，和掌握注射的技巧。但原來胰島素的吸收還會被其他因素所影響，本環節正可與各位讀者一同探討這方面的問題。

影響胰島素吸收的因素:

	較快吸收 	較慢吸收 
注射的深度	胰島素應在皮下脂肪吸收，如穿刺過深而經肌肉吸收，便會令胰島素較快吸收	
皮下脂肪		過厚的皮下脂肪層會令胰島素較慢吸收
注射部位的選擇	腹部	大腿
經常在同一注射點上注射		皮膚變硬而令胰島素較慢吸收
按摩注射的部位	會令胰島素較快分解和吸收	
運動	會加速胰島素之吸收	
皮下組織的血液循環增加	例如：浸泡浴、桑拿或蒸氣浴	
皮下組織的血液循環減少		例如：凍水浴 吸煙 (因令血管收縮)

香茜豆腐魚蓉燒賣 (12 件)

營養師許綺賢編

材料

鯪魚肉 3 兩 (120 克)
豆腐 40 克 壓碎 1/3 杯
芫荽 10 克 (切碎 1 湯匙)
糯米 3 湯匙
甘筍片 2 片 (裝飾用)

魚肉調味料

鹽 1/4 茶匙
胡椒粉些少
生粉 半茶匙
麻油些少



製法

1. 糯米洗淨，浸大概半小時，隔清水份待用。
2. 魚肉拌入調味料攪至起膠。
3. 拌入碎豆腐攪勻，加入芫荽碎，用匙做成 14 粒丸子。
4. 沾上糯米，甘筍粒放在頂部，排放在蒸籠上，蒸大概 10 分鐘或至熟便可供食。

烹調心得

1. 魚肉先攪至起膠才放入豆腐。
2. 糯米浸水可減少蒸的時間。

特色

1. 低脂肪高鈣食譜。
2. 每件含 31 加路里，2.5 克蛋白質，2.5 克碳水化合物，1 克脂肪。



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 (DHK) 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 DHK and member correspondence. Members requesting access to or correction of personal data should write to DHK.

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 DHK Newsletters, to subscribe to periodicals published by DHK, 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 DHK 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 DHK:

- 編輯，寫作或翻譯 宣傳及推廣 組織團體活動 籌款
Editing, Writing or Translating Publicity Organising Group Activities Fund Raising
- 書寫電腦程式／使用電子媒介 其它
Computer Programming / Use of Electronic Media Others _____