

消渴茶館

血糖的變化



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

血糖的變化 2

會務及會員專欄

茶客天地

香港糖尿聯會資訊 3

香港糖尿聯會流動車專訪 5

香港糖尿聯會會員類別分佈 5

天地茶情

糖尿病的藥物治療及新知 6

糖尿病之低脂減肥食療 7

烹飪班 - 端午節粽子製作 7

公開講座 2004 8

糖大夫信箱結集

讀者來函 9

御用佐膳

清炒蒜茸木耳翠玉瓜 16

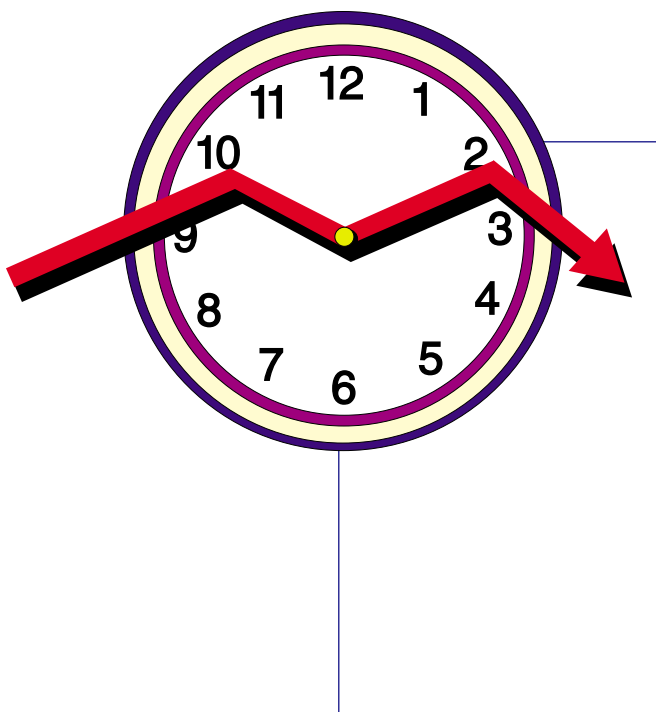
血糖的變化

今期消渴茶館解答讀者電郵的查詢，其中大部份都是環繞著血糖的變化。生活中有不少影響血糖的因素，例如食物、患病情緒、運動、藥物變換或服用可引致高血糖的藥物等。希望透過這些查詢，可以加深大家對血糖變化的認識，並增強掌握控制血糖的方法。

目前，在「糖大夫」信箱留言的大部份都是一些詢問。其實，我們亦十分渴望大家將你們個人的經驗、感受或故事與各茶客分享。分享的形式是沒有限制的，無論是文字、漫畫、圖片都無任歡迎。我們期望消渴茶館不單提供糖尿病的醫療資訊，也為大家創造一個暢談的天地，更誠邀大家用電郵或來信表達你們的建議，使我們的消渴茶館內容更豐富。

此外，在這裡向大家推介我們親自製作的糖尿病教育影碟——消渴系列。您只須用一百二十分鐘看畢整個系列（共八集），便能為你提供更多控制血糖的良方，亦能解答一些讀者來信的詢問。

暑假將到，期望大家在享受夏日陽光及樂趣的同時亦尋找到消渴解暑之良方。



(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

怡保康SR™ 專為糖尿病患者而設

全新淡味配方
令血糖水平更理想

- 特別研製「緩慢釋放熱量系統」，有助維持平穩的血糖水平。
- 特含MUFA 護心配方，促進心臟血管健康。
- 添加纖維，有助調節腸胃功能。
- 符合美國糖尿病協會和歐洲糖尿病協會之營養組合建議，可作早餐或正餐使用。

各大藥房、藥行、屈臣氏(藥房)、海味均有代售

美國雅培 Corning Company
總代理商熱線：2566 8711

您現在只須填妥下列表格傳真至2219 8068或寄回：香港北角電氣道183號友邦廣場20樓「美國雅培製藥有限公司」，即可獲贈雅培怡保康SR免費試用裝之包。

姓名：(英文) _____ (中文) _____

地址：_____

日間聯絡電話：_____

茶

客

天

地

消渴系列



香港糖尿聯會製作了一系列的糖尿病教育影碟，供糖尿病人、病人家屬，及有關的醫護人員參考，並方便他們在家中重複觀看。整系列影碟共有三隻包括八個單元節目，內容深入淺出，將逐一探討有關糖尿病的每個細節。

糖尿病教育影碟 – 消渴系列

- Disc 1**
- 烏瞰篇 之 糖尿病簡介
 - 珍饈篇 之 糖尿病的食療
 - 自強篇 之 糖尿病的自我監察

- Disc 2**
- 藥療篇 之 口服糖尿病藥及胰島素
 - 燃眉篇 之 急性糖尿病併發症
 - 慎遠篇 之 慢性糖尿病併發症

- Disc 3**
- 親子篇 之 兒童糖尿病
 - 孕育篇 之 妊娠糖尿病

廣東話及普通話雙語廣播

參與製作撰寫內容的包括多位專科醫生、糖尿病護士及營養師

為使這套教育影碟能廣泛地讓市民收看，我們會免費提供給各大醫院、糖尿病的有關機構內播放，而有興趣人士亦可個別購買：

每套售價：
 正價：\$100 (已包括本港郵遞費用，若海外訂購，須每套另加\$30郵費)
 *郵購表格可向海報將貼機構索取

會員優惠：\$20 (必須於尖沙咀香港糖尿聯會會址購買，每人只限買一套)

*如除必要圖文，所有盜版將被作香港糖尿聯會教育用途。

電話：2723 2087
 傳真：2723 2207
 地址：九龍尖沙咀赫德道1-3號利威商業大廈2樓201室
 網址：www.diabetes-hk.org



健康護理及促進基金贊助

香港糖尿聯會資訊

(1) 糖尿病教育影碟 - 消渴系列

連月來，有很多新朋友加入香港糖尿聯會成為新會員，首先歡迎您們加入這個大家庭。

除了消渴茶館這份季刊外，特此向您們推介聯會於2000年製作的一套糖尿病教育影碟，名為「消渴系列」。整套系列共有三隻影碟，包括八個單元的節目，內容深入淺出，將逐一探討有關糖尿病的每個細節。此影碟不單使病人全面認識糖尿病，更關注日常生活中的護理常識及應變措施，並收錄最新的治療方法及資訊。採用雙語廣播(可選擇廣東話或普通話)，使病人更能親切及有效地獲得正確訊息，以達致良好的血糖控制。歡迎各會員親臨聯會資源中心購買，以便在家中慢慢領會及細意欣賞。

會員優惠：

每套售價 \$20 (請於尖沙咀香港糖尿聯會會址購買，每人只限以優惠價購買一套)

另外，為使這套教育影碟能廣泛地讓市民收看，我們會免費提供給各大醫院及糖尿病的有關機構播放，歡迎相關團體來函或聯絡本會職員索取。

(2) 聯會網頁

在義務網頁設計師Andy的鼎力幫助下，聯會的網頁www.diabetes-hk.org已經於月前換上了新裝，更新後的網頁，內容更豐富及吸引，在此特別鳴謝Andy的寶貴時間及有創意的網頁設計。

(3) 糖大夫信箱

另一項資訊來源，便是糖大夫信箱(Dr. Sugar)，由註冊專科醫生作答。歡迎來信查詢，來函請註明全名，如會員者，請加上會員編號，糖大夫會盡快解答你們的疑問。

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。



令您甜得放心！

怡口健康糖能為你的飲品、甜品及各式食譜增添美味，同時能幫助控制血糖水平，維持健康生活模式。

怡口健康糖
EQUAL
清怡甜味 低卡路里

Equal is a registered trademark of NutraSweet Company L.P.
© 2001 NutraSweet Company L.P.

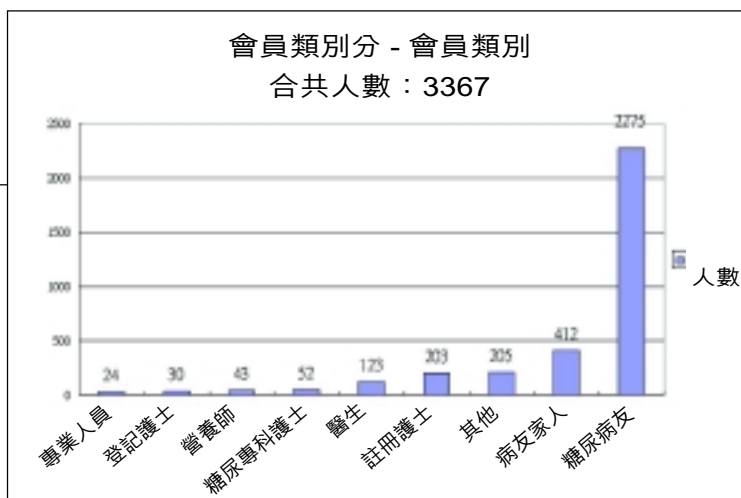
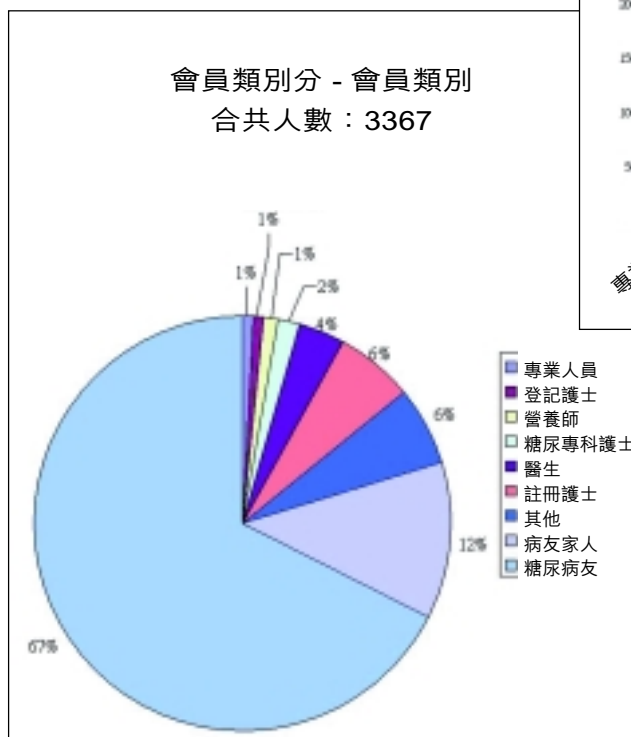
香港糖尿聯會流動車專訪

8月份及9月份流動專車時間表：

| 日期 | 中心/屋 名稱 | 泊車地址 |
|------------------------|--------------|------|
| 8月2日至6日 | 循道衛理觀塘社會服務處 | 待定 |
| 8月9日至13日及 8月16日至20日 | 救世軍大坑東長者綜合服務 | 待定 |
| 8月23日至31日及 9月份 | 東九龍居民社區服務協會 | 待定 |

* 於流動專車出發前，以下資料可能會有更改，可致電 2723 2087 香港糖尿聯會查詢。

香港糖尿聯會 會員類別分佈



| 會員類別 | 人數 |
|-----------|-------------|
| 專業人員 | 24 |
| 登記護士 | 30 |
| 營養師 | 43 |
| 糖尿專科護士 | 52 |
| 醫生 | 123 |
| 註冊護士 | 203 |
| 其他 | 205 |
| 病友家人 | 412 |
| 糖尿病友 | 2275 |
| 合共 | 3367 |

糖尿病的藥物治療及新知

荃灣大會堂 - 文娛廳

2004 年度第一個公開教育講座已於 4 月 18 日舉行。聯會十分榮幸邀請到蔡建霖醫生任主講嘉賓，報名情況非常踴躍，當天出席者多達 150 人，由於講題是糖尿病人切身問題，加上蔡醫生那些有趣生動的比喻及解釋，使每位也全神貫注地聆聽。到發問時間，各位聽眾積極提問，當司儀宣佈「最後一個問題了」的時候，仍有多人舉手等待發問呢！由於時間關係，我們在不得意的情況下必須拒絕即場提問，如有問題請來函糖大夫信箱查詢，我們務必盡力解答。



在場人士全程投入蔡醫生那些豐富有趣的講解中。



聯會中心主任周小姐向蔡醫生致謝。



主講嘉賓蔡建霖醫生。

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

NEW DIAMICRON[®] MR
Glizozide 30 mg



**Global metabolic
and vascular treatment,
first-line in type 2 diabetes.**

Once daily



SERVIER HONG KONG LTD.
法國施維雅藥廠香港有限公司

Tel: 2577 1922 Fax: 2890 5703

Further information available upon request

糖尿病之低脂減肥食療

醫管局健康資訊天地 - 演講廳

第二次的公開教育講座亦於6月12日順利完成。是次主題為「糖尿病之低脂減肥食療」，由於題材新穎，亦是近期城中熱門話題。要怎樣才是健康的飲食呢？卡路里是怎麼計算？糖尿病人要怎樣小心選擇食物種類？以上問題由許惠卿營養師一一以生動而精彩的形式演繹，引得所有聽眾也全神貫注地傾聽。到發問時間，當然一如過往，非常踴躍！



全場人士集中精神地傾聽，以防資料有所遺漏。



主講嘉賓許惠卿營養師。



聯會中心主任周小姐向嘉賓致謝。

讀者文摘《如何防治糖尿病》，蒐集醫學界的寶貴建議和臨床經驗，提供有效控制糖尿病的妙方！

現凡香港糖尿聯會會員，訂購此書即可獲八折優惠（原價 HK\$298）。

訂購及查詢：
2568-1117



烹飪班 - 端午節粽子製作

今年度第一個烹飪班於6月18日晚上在聯會中心舉行，是次製作的應節食品是端午節粽子，由營養師許綺賢小姐親臨製作及示範。晚上7時開始有參加者準時蒞臨本會中心。營養師將預先準備好的材料，如用水浸軟的粽葉、水草、紫米、綠豆蓉、冬菇、元貝及鹹蛋黃分為2份，分別放在2張長桌上供2組約20人的參加者自己動手製作。示範完畢，許小姐更逐一向各參加者親自教授包粽技巧，感覺很親切呢！是次包粽的方法

會務及會員專欄

也很特別，是「一葉一粽」的「一口粽」，各人對這別緻小巧的粽子都讚不絕口，因為容易處理及易入口。由於份量已計算清楚，大約8隻「一口粽」相等於一碗飯的份量，那不用在不知的情況下而吃過量了！對糖尿病人來說可在輕鬆方便的換算下真正享受這些應節食品。至於下次烹飪班的詳情，容後公佈，敬請留意會訊，萬勿錯過。



會員認真的參與製作。



許綺賢營養師親自示範包粽過程。

最美妙的一刻是即將享受這滋味無窮的一口粽。



公開講座 2004

糖尿病的併發症及檢查

日期：2004年8月29日(日)
時間：上午11時至12:30時
地點：中央圖書館 - 演講廳
講者：屈銘伸醫生

糖尿實用篇

內容：a) 自我護理糖尿腳
講者：陳度安小姐
b) 齊來運動減血糖
講者：陳湛銘先生
日期：2004年10月9日(六)
時間：下午3時至4:30時
地點：醫管局健康資訊天地 - 演講廳

讀者一

問：我的父親今年 85 歲，已患糖尿病 28 年。由於他的食量不少，故醫生給他的糖尿藥處方及劑量如下：

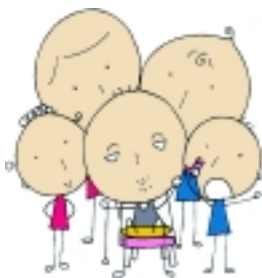
DIAMICRON：早 160 mg 晚 80 mg

GLUCOPHAGE：每天 500 mg

有一天由於他感到不適，又減少進食，於傍晚時份神智模糊。救護員發現他的血糖只有 3 度。住院 3 天後出院，醫生又將他的藥份改為：

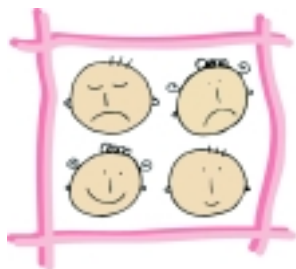
TOLBUTAMIDE：早晚各 250 mg

由於他現在的食量已回復正常，我擔心他的血糖會很高，應該怎麼辦？



答：這是一個不少糖尿病者都曾遇過的情況。在身體不適的情況下，血糖一般會較正常高；但若因不適而減少進食，低血糖的現象便會出現。在老人糖尿病患者而言，他們對於低血糖時身體所發出的警號會較弱，心跳加速、冒冷汗等徵象會不明顯，反之多以疲倦、全身無力及神智不清為主，因此很多病者及家人都不警覺低血糖已經出現。

建議你幫父親購買一部血糖機，可協助或指導他作自我監測血糖。若血糖於餐前為 4-8 mmol/L(度)或於餐後兩小時為 8-10 mmol/L(度)，血糖控制便屬理想。如血糖控制不理想，可與醫護人員聯絡，相討解決方法。此外，血糖機亦可於生病時發揮監察血糖功能，增加測試血糖的次數，以避免有過高或過低的血糖現象。



讀者二

問：從一些推廣資料中得知，賽可尼可以幫助減輕體重，這是否真的有作用呢？又我現時體重約 185 磅(84 公斤)，身高 5 呎 2 吋(158 cm)，有家族性糖尿病約一年，並有甲狀腺亢進病，現時均要食藥。糖尿藥一粒，分早晚各半粒及抗甲狀腺亢進一粒。

我想知道可否服用賽可尼作為減肥之用及這種藥有否副作用。謝謝你的幫忙。

答：來信並沒有提及年齡，但一般來說，若體重指標高於 30；另外，體重指標高於 28，同時患有血壓高、糖尿病或高血脂等，可考慮服用這種藥物來幫助減輕體重。根據你所提供的資料，你的體重指標約 33.6，又因你已患有糖尿病，減輕體重乃屬必要，以改善健康。



一般而言，過重的糖尿病人宜先要與醫護人員及營養師討論，訂下減肥計劃，多做運動及作飲食調節。若能於首四星期內減少體重 2.5 kg(約 5.5 磅)，可考慮使用賽可尼加以輔助。最長的服用期不宜多於 2 年；又若於服用藥物 12 星期後不能減少體重百份之五（即對你來說是 4.2 kg / 9 磅），表示藥物帶來減輕體重的作用不大有效，應考慮停服藥物。

賽可尼的作用是抑制脂肪分解酵素的功能，減少脂肪化解及吸收。藥物應於飯前或進食後 1 小時內服用，以達致上述效果。常見的副作用是大便油性、肚瀉或腸胃氣脹等現象。



但請緊記，服用這種藥物前，應先與醫生商量，並由醫生簽處藥方購買。

讀者三

問：你好，我是第一次來信，我爸爸有糖尿病及血壓高，之前糖尿病已控制至 5-6 度，是很標準。今年已 66 歲了，發現有腎衰竭，醫生叫他洗腎，但他決定在大陸換腎，現手術成功，但發現糖尿病比前高了一倍，到 12-15 度，而且有水腫，是什麼原因？

現在醫生每日要他自己打胰島素，但血糖仍是 12-15 度，但醫生說，由於要食抗排斥藥才會這樣，過一段時間藥量減輕，血糖便會下降，這是否真的？



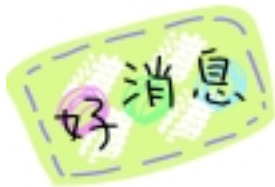
答：護理糖尿病最主要的目標是有效控制血糖和減少長期併發症發生的機會。

糖尿病控制的理想程度是以長期指標—糖化血紅素(HbA1C)為準。即時血糖數據只能反映當其時血糖的水平，與長遠併發症發生與否並無直接關係。此外，來信並沒有註名病人的血糖測試是在特定時間或不同時段，故有困難評估血糖水平。如在不同時間測試血糖，則能觀察日常血糖的變化，以作藥物、食物及運動的調節，以達到良好的控制。

當腎臟不幸地受到影響，到了末期衰竭的階段時，洗腎是一種有效延續生命的治療方法。雖然換腎是較長遠的治療，但是腎臟的健康仍有賴成功控制血糖和血壓來維持。

成功地接受換腎手術，病人要面對的挑戰，包括腎臟排斥等，而治療排斥藥物的本身，都會引致血糖提升，尤以類固醇為甚。故此藥量減少，血糖可會隨之下降。

由於成功控制血糖是首要的任務，在口服降糖藥未能有效地控制血糖的情況下，選用胰島素是無可厚非。



讀者四

問：我現年四十歲，我的身體超重，並患有血壓高，我的醫生於一年前告訴我，我的血糖偏高，起初我是倚靠口服降糖藥來控制，但是後來我需要轉為注射胰島素（每天兩次注射，每次注射 28-32 度）來維持血糖在 8-10 度左右。我希望垂詢我現在病情的嚴重性。此外，請問有否可以測度胰臟細胞水平？謝謝！



答：糖尿病和體重超標有著緊密的關係，血壓高也是在糖尿病患者身上非常普遍。在糖尿病發初期通常都是沒有病徵的，最常見就是在身體普檢的情況下，被查察出來。糖尿病是由於身體所分泌的胰島素，在數量上絕對或相對地缺乏，但口服降糖藥本身並不是胰島素，其之所以可以發揮降糖的效用，是有賴身體的胰島細胞對藥物的反應，無論剩存多少胰島素也分泌出來。假以時日，身體分泌胰島素的能力必然下降或削弱，到了這個時候，在皮下注射人工合成胰島素，便成為主要控制血糖的治療方法。

至於胰島素注射劑量的多寡，主要是視乎患者的食量、進食方式及其體重來衡量。一般估計胰島素每天注射量是大概每一公斤重量需要 0.7 至 1 單。



評估血糖控制成績，是以能否阻止或減慢長遠併發症發生的機會為準。測試的血糖指標是

以糖化血紅素(HbA1C)為準，低過7%為理想。但是在任何水平，如果能夠減少1%的話，上述的健康裨益亦會實現。

這位朋友詢問的胰臟細胞水平測試並沒有臨床治療糖尿的價值和用處。



讀者五

問：糖大夫：

請問 U40 跟 U100 胰島素的分別及換算方法？

龐道蓮上

龐小姐：

U40 及 U100 代表胰島素劑的濃度。

U40就是每一毫升的藥劑含有40單位胰島素,應使用 U40 針筒抽取; U40 針筒把一毫升分為40小格，抽取一小格就相當於一單位。

而 U100 就是每一毫升的藥劑含有 100 單位胰島素,換言之濃度較 U40 高兩倍半,應使用U100針筒抽取。U100針筒把一毫升分為 100 小格，抽取一小格亦相當於一單位。市面上亦有一些 U100 針筒把一毫升分為50小格，抽取一小格相當於兩單位，故抽取藥劑時必需留意針筒上的劑量指示。

在香港是統一使用 U100 胰島素，但中國內地、歐洲、和拉丁美洲有些地方採用

U 40 胰島素(見附表)。在中國，十毫升裝的 U40 胰島素甚為普遍，故購買時需檢視清楚。此外，另有 U80 胰島素及在美國需醫生處方訂購的 U500 超濃縮胰島素。



倘若錯以 U40 針筒抽取 U100 胰島素劑,可因劑量過大導致低血糖症。

舉例患者需注射 20 單位 U100 胰島素，錯以 U40 針筒抽取至 20 單位，相當於 U100 針筒的50單位了！會因劑量過大導致低血糖症。筆者在過去數年的糖尿病教育工作中亦碰上三位因錯用針筒而導致低血糖症留院的患者，當中有遊客，也有往內地工作的本港居民，圖中就是他 / 她們送給筆者的 "紀念品"。故此在外地購買胰島素針筒要格外留意了。

試想想，若你需注射 20 單位 U100 胰島素，但只得 U40 針筒，你會怎樣換算？該抽取多少單位？

答案：抽取 U40 針筒抽取 8 單位 U100 胰島素相等於 20 單位 U100 胰島素。



U40針筒 (留意註明 "40單位 / 1ml, single-use only for U-40 insulin")

糖大夫信箱結集

以下國家有使用 U40 胰島素:

| | | | | | |
|----|-------|--------------------|-------------|---|---|
| 亞洲 | 東亞 | China | 中國 | # | * |
| | | Russia | 俄羅斯 | # | |
| | | Vietnam | 越南 | # | * |
| | 東南亞 | Indonesia | 印度尼西亞 | # | * |
| | | Japan | 日本 | | * |
| | 南亞 | Bangladesh | 孟加拉 | | * |
| | | Nepal | 尼泊爾 | | * |
| | | Sri Lanka | 斯里蘭卡 | # | |
| | 西亞 | Armenia | 亞美尼亞 | # | |
| | | Azerbaijan | 亞塞拜疆 | # | |
| | | Georgia | 格魯吉亞 | # | |
| | 西南亞 | India | 印度 | | * |
| | 中亞 | Kazakhstan | 哈薩克共和國 | # | |
| | | Turkmenistan | 土庫曼斯坦 | # | |
| | | Uzbekistan | 烏茲別克斯坦 | # | |
| 歐洲 | 東歐 | Belarus | 白俄羅斯共和國 | # | * |
| | | Bosnia-Herzegovina | 波士尼亞赫塞哥維納聯邦 | # | |
| | | Ukraine | 烏克蘭 | # | * |
| | 南歐 | Bulgaria | 保加利亞 | # | |
| | | Romania | 羅馬尼亞 | | * |
| | 中歐 | Bosnia | 波斯尼亞 | | * |
| | | Bulgaria | 保加利亞 | | * |
| | | Germany | 德國 | # | * |
| | | Hungary | 匈牙利 | | * |
| | | Poland | 波蘭 | | * |
| 非洲 | 東非 | Mauritania | 毛里求斯 | # | |
| | 西非 | Ivory Coast | 象牙海岸 | # | * |
| | | Nigeria | 尼日利亞 | # | |
| | 西北非 | Morocco | 摩洛哥 | | * |
| | 北非 | Egypt | 埃及 | # | * |
| | 中非 | Cameroon | 喀麥隆 | # | * |
| | | Congo | 剛果 | | * |
| | Gabon | 加蓬 | # | * | |

資料提供：* Eli Lilly

Novo Nordisk

讀者六

有讀者來信詢問檢驗血糖是否於餐後兩小時最為標準；及怎麼樣的血糖度數才可以接受呢？本文試就以上問題作出解答，希望能讓各位讀者對血糖檢驗有進一步的認識。

一般來說，醣質食物會於進食後的一至二小時內經吸收進入血液，令血糖上升，故此血糖在進食後約一小時是最高的。與此同時，胰臟細胞會分泌胰島素令血糖轉化為所需能量以供正常消耗，又或儲藏為肝糖或脂肪，所以在隨後的幾小時血糖便逐漸回復至進餐前的水平。

當然，血糖的高低變化不是單純只是受到飲食因

素的影響；其他因素：例如：運動、體內胰島素的分泌功能、降糖藥物的作用、患病或情緒波動等也能影響血糖的穩定性。要充份了解自己的血糖變化及控制是否達到理想，可以選擇在不同時間來測試血糖水平（一般都是餐前或餐後兩小時）。至於驗血糖的次數，也是按個別病情、治療方法、生活方式及經濟能力而定。如病情穩定，而血糖大部份時間都能達到目標範圍，一星期測試二至四次血糖也可。若果血糖反覆，經常出現低血糖；需要接受胰島素治療；或近期曾更改藥物；或生活習慣有所改變者，便需要增加測試的次數，以便在運動，飲食及藥物方面作出適當的調節，令血糖盡快回復正常水平。



請參考以下例子：

例子一：血糖控制及記錄均算理想

| 日期 | 早餐前 | 早餐後 | 午餐前 | 午餐後 | 晚餐前 | 晚餐後 | 睡前 | 備忘錄 |
|---------|-----|-----|------|-----|-----|-----|-------|-----------|
| 1/1/04 | 5.6 | 6.5 | | 7.3 | | | *10.5 | 飲宴 |
| 5/1/04 | 6.2 | | 6.6 | | 7.3 | 8.0 | | |
| 9/1/04 | 5.6 | | *3.1 | 8.3 | | 7.8 | | 誤餐及有低血糖反應 |
| 15/1/04 | 5.2 | 6.7 | | | | | 7.9 | |



例子二：血糖控制欠理想（主要在早餐後及午餐後）

| 日期 | 早餐前 | 早餐後 | 午餐前 | 午餐後 | 晚餐前 | 晚餐後 | 睡前 | 備忘錄 |
|---------|-----|------|-----|------|-----|-----|-----|-----|
| 1/1/04 | 5.6 | 12.3 | | 14.6 | | 8.2 | | |
| 5/1/04 | 6.1 | 11.8 | | 13.7 | | 7.3 | | |
| 9/1/04 | 5.9 | 13.9 | | 13.4 | | 7.8 | | |
| 15/1/04 | 5.2 | 10.9 | | 11.1 | | | 7.9 | |

改善方法：降低早餐後及午餐後上升的血糖
按個別需要：

1. 調整早餐及午餐份量
2. 檢查使用降糖藥物的時間
3. 增加早上運動量
4. 增加藥量，例如早上的快效胰島素劑量



例子三：血糖記錄欠理想（祇知道單一時間的血糖記錄，不能了解血糖的整體控制）

| 日期 | 早餐前 | 早餐後 | 午餐前 | 午餐後 | 晚餐前 | 晚餐後 | 睡前 | 備忘錄 |
|---------|-----|-----|-----|------|-----|-----|----|-----|
| 1/1/04 | 5.6 | | | | | | | |
| 5/1/04 | 3.6 | | | 16.8 | | | | |
| 9/1/04 | 4.3 | | | | | | | |
| 15/1/04 | 5.2 | | | | | 2.1 | | |
| 18/1/04 | 3.9 | | | | | | | |
| 22/1/04 | 7.8 | | | | | | | |

改善方法：

1. 將驗血時間分開
2. 為異常的血糖度數加上備註，以助醫護人員更了解患者情況

至於怎麼樣的血糖度數才可以接受呢？一般正常的水平介乎 4 至 8 度之間。



以下為血糖控制的參考目標：

| 長期控制目標 | 單位 | 理想 | 可接受 | 不可接受 |
|----------|--------|---------|--------|--------|
| 空腹/ 餐前血糖 | nmol/l | 4.0-6.0 | ≤ 7.0 | > 7.0 |
| 餐後/ 隨機血糖 | nmol/l | 4.0-8.0 | ≤ 10.0 | > 10.0 |
| 糖化血紅色素 | % | < 6-7 | 7-8 | > 8.0 |

以上的控制水平、並非一成不變的。在訂下目標時，還要考慮年齡、工作、身體狀況、患糖尿病年期、服藥的情況及病人期望等個人因素，所以，每一位糖尿病人都應該與醫生或專科護士商討自己的控制目標。舉例說：年長獨居者的血糖範圍不應有太大的波幅，特別是血糖過低容易引致昏迷。因此如果他們的血糖能維持餐前5至8度，餐後7至10度已屬理想水平。

講開又講，近年坊間流行一種「低升糖指數」的飲食模式，並視為神奇的減重代號，那麼，何謂「升糖指數」？又是否適用於糖尿病人呢？

升糖指數 Glycaemic Index (GI)

GI 值主要是指吃下食物後，血糖升高相對於吃進葡萄糖時的比例，葡萄糖是最容易使血糖快速升高的養分，其 GI 值為 100。但澱粉類，蛋白質或脂肪類食物的消化代謝程序比較複雜，所以血糖上升的速度相應會比例慢，因此 GI 值便會較低。

其實低 GI 飲食在體重控制的角色中並不是單獨存在的，很多人對此一知半解，以為祇要是 GI 值低的食物便可放心吃到飽都不會胖，其實這是一個錯誤的觀念。如果，認定了澱粉類食物的 GI 值高就盡量少吃此類食物，而多吃 GI 值低的蛋白質（如肉類）或油脂類食物，而忽略了每一公克的脂肪熱量高達九大卡（醣類祇有四大

卡），這樣，吃下去的食物總熱量反而偏高，所以，不但不能減重，過量的蛋白質還會增加腎臟負擔，最終影響健康。

藉得一提的是，不要以為所有醣質食物都是 GI 值高的食物，對於糖尿病人來說，適當地分配醣質食物對於控制及穩定血糖十分重要。低加工的五穀類食物（如糙米飯，全麥麵包）含有較多的水溶性和非水溶性纖維素，此等纖維素可減緩食物的消化，延長食物於消化道停留的時間，GI 值也較低。

跟據美國糖尿病協會之醫療營養治療原則與建議，沒有足夠的證據顯示低升糖指數的食物，對長期平均血糖或胰島素水平有幫助。最重要的還是總澱粉質量或每餐與餐之間的澱粉質進食量。而食物中的醣質總量來自全穀類，蔬菜，水果及低脂奶等。並強調低升糖指數的食物尚無法成為設計飲食計劃上之主流。



參考資料：

糖尿病怒與路—明窗出版社
與糖尿共舞—博藝集團有限公司

清炒蒜茸木耳翠玉瓜 (4 人份量)

營養師許綺賢編

材料

翠玉瓜 1 條 200 克
木耳(乾計算)10 克
甘筍幾片
蒜茸 1 茶匙
油 2 茶匙

調味料

鹽 1/4 茶匙
糖 1/8 茶匙
酒 1 茶匙



製法

1. 木耳浸透，去清水份，切件，待用。
2. 翠玉瓜洗淨，切件。
3. 燒鑊，放入油，爆香蒜茸，放入木耳炒至熟，加入翠玉瓜及甘筍片炒至熟，調味，便可上碟。

烹調心得

翠玉瓜只需煮片刻便熟。

特色

1. 利用瓜菜本身的鮮味，只需少量調味便能出味美。
2. 利用蔬菜的色澤，不而其他配搭。
3. 木耳含豐富纖維素。
4. 營養成份：124 加路里，9.6 克醣類，9.3 克脂肪，2.6 克蛋白質



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 (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 _____