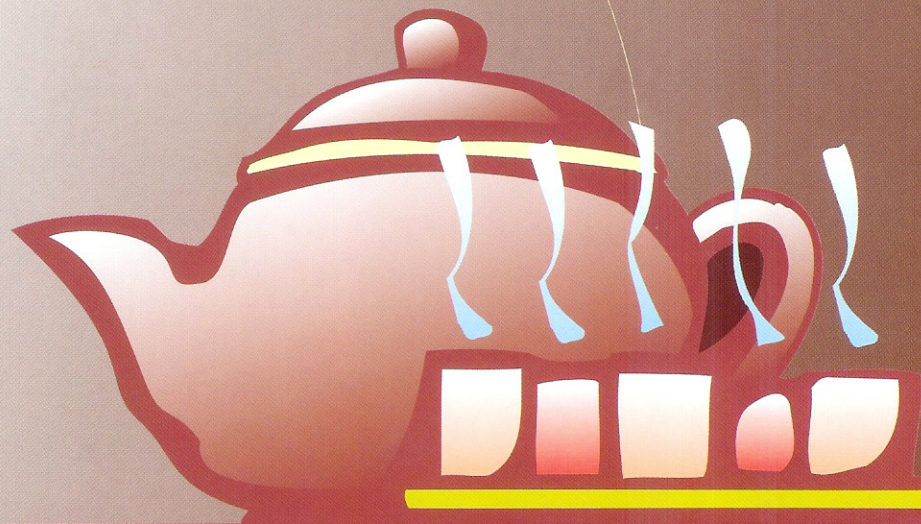


# 消渴茶館

口服降血糖藥心藥



國際糖尿聯會





## 消渴茶館出版委員會

梁彥欣醫生  
周俏英小姐  
周榮新醫生  
莫碧虹女士  
區家燕女士  
關綺媚女士  
吳潔儀小姐  
許綺賢女士

## 香港糖尿病聯會幹事會

### 主席

蕭成忠醫生

### 副主席

王幼立女士

### 榮譽秘書

陳國榮醫生

### 榮譽財政

鄭馮亮琪女士

### 幹事

周榮新醫生  
鍾振海醫生  
禡桂芬醫生  
孔笑珍女士  
林小玲教授  
劉錦標醫生  
李奕嫻女士  
梁彥欣醫生  
馬道之醫生  
馬青雲醫生  
唐俊業醫生  
黃嘉慧女士  
余翠媚女士

### 上屆主席:

曾文和醫生

# 目錄

## 編者的話

口服降血糖藥之謎 2

## 會務及會員專欄

### 茶客天地

周年大會暨委員選舉 3

聯會新成員 3

糖尿健步行 2004 3

糖尿病兒童及青少年營 2004 4

糖尿料理烹飪班 4

預防糖尿健康長跑鼓勵計劃 4

香港糖尿聯會流動車專訪 5

### 天地茶情

糖尿教育公開講座 6

## 病友心聲

糖尿路上你、我、他 7

## 杏林坐館

胰島素的親密戰友——口服降糖藥 9

口服降糖藥新知 10

《近墨者黑》 11

## 荒「糖」天使

口服降血糖藥 - 護理篇 12

填字遊戲 14

## 御用佐膳

香蔥三文魚餅 16

糖尿病教育講座系列 17

「糖尿病知多啲」健康推廣活動 17

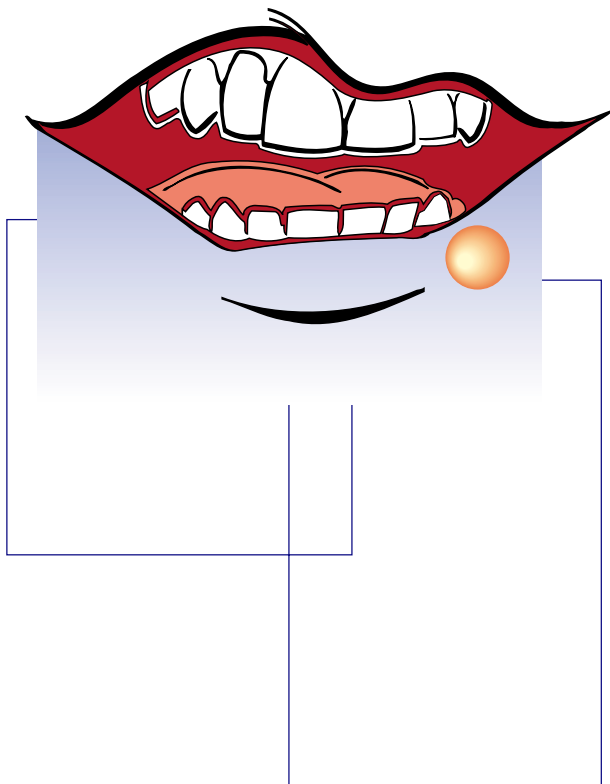
## 口服降血糖藥之謎

近日翻看數年來的消渴茶館，發覺近期的消渴茶館好像少了糖尿之友的心聲，於是誠邀3位「資深」糖尿之友分享他們與糖尿病並肩的心聲。著實欣賞他們的積極，在此鼓勵大家採取李筱文之「生活有序，心平氣和」心得，定能經歷到璞玉謂「一扇扇門窗為我而開」的境況。

回顧消渴茶館，以口服降血糖藥物為專題已是數年前了。今期杏林坐館從新撰寫口服降血糖藥物的資料，期盼能提供此類藥物的知識及新知；糖尿之友可比對自己所服用的藥物作參考。此外，口服降血糖藥——護理篇亦詳盡列明服藥時應注意的事項，使藥物治療在安全情況下發揮最大的療效。

我們亦在此多謝區樂民醫生為我們撰寫「近墨者黑」的幽默小品。區醫生多年來在報章撰寫文章，曾出版多本散文集及小說。他以幽默的風格及敏銳的觀察力見稱，又企盼讀者看完他的文章後能以一笑結束。但求全民快樂是他的人生觀。

最後，敬請大家謹記我們一年一度的健步行將於十一月七日（星期日）舉行，請各會員踴躍報名呀！



(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

防滑易握的表面 優雅流暢的造型



- 劑量糾正簡單  
可來回調整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：裝入筆芯，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

只適用於Humulin®和Humalog®筆芯式胰島素



For more information, contact your healthcare provider. © 2007 Lilly. All rights reserved. Humalog and Humulin are registered trademarks of Eli Lilly and Company. Humalog and Humulin are trademarks of Eli Lilly and Company. Humalog and Humulin are trademarks of Eli Lilly and Company. Humalog and Humulin are trademarks of Eli Lilly and Company.

Lilly Diabetes Care offers Quality & Innovation

## 周年大會暨委員選舉

一年一度的周年大會已於2004年7月31日順利舉行，當天更推選出新一屆的糖尿聯會委員，名單如下：

### 榮譽主席：

Prof. Rosie YOUNG 楊紫芝教授  
Dr. James KUNG 孔祥勉博士

### 主席：

Dr. SIU Shing-Chung 蕭成忠醫生

### 副主席：

Ms. Paula WONG 王幼立女士

### 榮譽秘書：

Dr. CHAN Kwok-Wing 陳國榮醫生

### 榮譽司庫：

Ms. Fina CHENG 鄭馮亮琪女士

### 委員會委員：

Dr. CHOW Wing-Sun 周榮新醫生  
Dr. CHUNG Chun-Hoi 鍾振海醫生  
Dr. HUEN Kwai-Fun 禡桂芬醫生  
Ms. Veronica HUNG 孔笑珍女士  
Prof. Karen LAM 林小玲教授  
Dr. LAU Kam-Piu 劉錦標醫生  
Ms. Helen LEE 李奕嫻女士  
Dr. Jenny LEUNG 梁彥欣醫生  
Dr. John MA 馬道之醫生  
Dr. Ronald MA 馬青雲醫生  
Dr. Peter TONG 唐俊業醫生  
Ms. WONG Ka-Wai 黃嘉慧女士  
Ms. Catherine YU 余翠媚女士

### 上屆主席：

Dr. TSANG Man-Wo 曾文和醫生

### IDF Representative

Prof. Clive COCKRAM 郭克倫教授

### 榮譽會計顧問：

Mr. Alcott LIU 廖建平會計師

### 榮譽法律顧問：

Mr. Peter MARK 麥慶維律師

## 聯會新成員

由8月開始，聯會職員徐小姐 (Winnie) 離我們的大家庭作個人進修，特此衷心多謝 Winnie 這4年來的努力工作，並祝她早日學有所成。

同時，歡迎莫小姐 (Karman) 及聯會護士蔡姑娘加入糖尿聯會這個大家庭！Karman 會接任 Winnie 的職務，大家將來到聯會或致電查詢時便會聽到她溫柔的聲音。蔡姑娘則擁有多年的專業護理經驗，相信會為糖尿聯會帶來一片新景象！

## 糖尿健步行 2004

本會一年一度的慈善步行籌款正進行得如火如荼，日期已鐵定於2004年11月7日(星期日)於山頂廣場舉行。好消息是城巴公司已答應為我們提供免費巴士穿梭金鐘巴士站至山頂廣場，方便各位糖尿之友。敬請留意各大醫院及醫療機構日內張貼的海報，更歡迎致電我們查詢及報名。

我們熱切期待與大家於山頂廣場見面！

## 糖尿病兒童及青少年營 2004

將於 10 月 22 日 -24 日於西貢黃宜洲青年營舉行。今年反應非常熱烈，在此多謝各位參加者的支持！希望藉此康樂營，讓患有糖尿病的小朋友能享受戶外活動及群體生活的樂趣，學習一同分擔、分享、參與、建立共創明天的精神。我們又期望能培養小朋友及青少年的獨立自理能力和積極的態度，並能從遊戲中增進對糖尿病的認識。

## 糖尿料理烹飪班

想起「日本料理」、「台灣料理」大家想必垂涎三尺，所以各會員又豈能錯過「糖尿料理」？我們邀請到許綺賢營養師在 10 月 27 日晚上於中心舉辦糖尿料理烹飪班，各位對烹飪有興趣的會員請從速致電聯會報名。

## 預防糖尿健康長跑鼓勵計劃

很多近年的研究證明良好的生活習慣，包括健康飲食及多做運動，可有效預防糖尿病。為了鼓勵糖尿病高危人士積極參與運動，香港糖尿聯會推出「預防糖尿健康長跑」鼓勵計劃。歡迎有興趣之人士向我們報名。

- 對象：
1. 年齡超過 18 歲
  2. 曾參與長跑活動(10 公里或以上)但每年不多於三次
  3. 具以下 2-3 個患糖尿病的高危因素：
    - 有直系親屬患有糖尿病
    - 曾患妊娠期糖尿病
    - 有高血脂
    - 體重過重 (體重指標 \* > 23)
    - 有高血壓
    - 低血糖耐受性

\* 體重指標 (Body Mass Index) (BMI)  
= 體重 (公斤) / 身高<sup>2</sup> (米<sup>2</sup>)

**消渴系列**

香港糖尿聯會製多了一系列的糖尿病教育影碟，讓糖尿病人、病人家屬、及有關的醫護人員參考，並希望他們在家庭生活中，能系列影碟共有二碟包括八個單元節目，內容深入淺出，將逐一探討有關糖尿病的各個細節。

**糖尿病教育影碟 - 消渴系列**

**Disc 1**  
馮廣瀾 之 糖尿病簡介  
珍羅蘭 之 糖尿病的食療  
白敏儀 之 糖尿病的自我監察

**Disc 2**  
苗敏儀 之 口服糖尿病及胰島素  
趙碧露 之 急性糖尿病併發症  
慎遠聰 之 慢性糖尿病併發症

**Disc 3**  
親子露 之 兒童糖尿病  
李育露 之 妊娠糖尿病

廣東話及普通話雙語廣播  
參與製作團隊內部的包括多位專科醫生、糖尿病護理及營養師。

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、糖尿病的石圍糖醫內羅旋，而有興趣人士亦可個別購買。

每套售價：  
正價：\$800 (已包括本套和碟費)，若另外訂購，碟每套另加\$30郵費。  
\* 郵購直接可向郵政局轉帳。

會員優惠：\$20 (必須於尖沙咀香港糖尿聯會申請，每人只限一次)。

\* 印刷及設計：陳國強、陳國強、陳國強、陳國強、陳國強

電話：2723 2087  
傳真：2723 2207  
地址：九龍尖沙咀彌敦道1-3號利威商業大廈3樓301室  
網址：www.diabetes-hk.org

糖尿病及保健基金會



## 香港糖尿聯會流動車專訪

### 香港糖尿聯會流動專車巡迴時間表 2004 年 9 月至 12 月

日期	屋 / 屋苑	展覽地 / 泊車地址
14-9-2004	竹園南邨	竹園南邨
27-9-2004	竹園北邨	蕙園樓
28-9-2004	竹園北邨	蕙園樓
4-10-2004	秀茂坪邨	秀茂坪長者綜合大樓對出空地
5-10-2004	翠屏南邨	翠櫻樓對出空地
6-10-2004	油塘邨	貴塘樓對出空地
11-10-2004	順天邨	天暉樓對出空地
12-10-2004	樂華邨	奕華樓斑馬線
13-10-2004	順利邨	順利邨巴士總站側(廖創興銀行對出空地)
18-10-2004	花園大廈	玉蓮臺第 3 座
19-10-2004	德田邨	碧雲道天橋底
20-10-2004	慈樂邨	慈樂二期商場迴旋處
25-10-2004	深水埗白田邨	潤田樓對出迴旋處
26-10-2004	慈正邨	正旭樓後面避車處
27-10-2004	啟業邨	啟寧樓對出緊急泊車位
1-11-2004	高怡邨	高志樓對出空地
2-11-2004	待定	待定
3-11-2004	東頭二邨	待定
8-11-2004	秀茂坪邨	秀茂坪長者綜合大樓對出空地
9-11-2004	翠屏南邨	翠櫻樓對出空地
10-11-2004	寶達邨	達喜樓地下
15-11-2004	鯉魚門邨	鯉生樓對出空地
16-11-2004	順利邨	巴士總站側(廖創興銀行對出空地)
17-11-2004	慈正邨	正旭樓後面避車處
22-11-2004	順天邨	天暉樓對出空地
23-11-2004	啟業邨	啟寧樓對出緊急泊車位
24-11-2004	待定	待定
29-11-2004	麗港城	茜草灣社區中心
30-11-2004	花園大廈	玉蓮臺第 3 座
1-12-2004	牛頭角下邨	第 10 座近停車場位置
6-12-2004	牛頭角上邨	常逸樓對開空地

日期	屋 / 屋苑	展覽地 / 泊車地址
7-12-2004	彩霞邨	彩日樓與彩月樓對出空地
8-12-2004	樂華南邨	奕華樓側空地
13-12-2004	高怡邨	高志樓對出空地
14-12-2004	高怡邨	高志樓對出空地
15-12-2004	鯉魚門邨	鯉樂樓後面
20-12-2004	順天邨	順天邨廣場側
21-12-2004	順天邨	順天邨廣場側
22-12-2004	順利邨	利溢樓樓地下(原匯豐銀行前面)
28-12-2004	觀塘協和街	祥和苑平台

## 天 地 茶 情

### 糖尿教育公開講座

糖尿病併發症的公開講座，已於8月24日假座中央圖書館舉行。當日天公雖不造美，黃色暴雨警告訊號一直懸掛，但仍不減大家對糖尿病的熱誠。與會人士對自己的BMI(體重指標)表現關注，亦耐心等待量度BMI呢！在此多謝屈銘伸醫生撥冗出席今次講座，帶給我們一個歡樂同充實的早上。

至於2005年度的公開講座，將會於下期會訊內公佈，關注糖尿病的朋友們記緊留意啦！



大家聽得津津有味



大家排好隊量度BMI



屈銘伸醫生為大家講解糖尿病的併發症及檢查

## 糖尿路上你、我、他

三位病友有不同的心聲，而然，他們同樣的面對糖尿病。雖然方法不同，但仍是積極控制，使生命活得精彩充實。糖尿病的路上並不孤單，各會友、醫護人員及香港糖尿聯會與你並肩同行。

.....

### 妄災？祝福？——一扇窗

璞玉

廿多年的糖尿症……是無妄之災？可能是；是祝福？可能大惑不解；雖然健康之門看似關上了，畢竟最少一扇窗是開啟的，絕對是天無絕人之路！

回看自己，廿二芳華正盛，人生才剛啟步，體重卻因情緒科藥物而導致八十多公斤，又因家族遺傳，求學、感情、家庭處境等等壓力造成了頑疾。

結果經歷投訴、失望、恐懼、拒絕、抱怨直到能夠願意勇敢承受、面對、掙扎、努力爭取的路程，最終我是能達到在有限的境況中找到相當程度上的健康，因此而產生了平安，快樂。

這背後的一切也許是信仰，家人，朋友，醫護人士的支持、鼓勵，一切一切的祝福。當然還有自己合作開放的態度，忍耐，服從，控制，運動。

近年來，藥物、飲食指引，醫護人員素質的提昇，醫療架構的進步對我是一扇扇開啟的窗。

多謝一切！

## 今日看當年

李筱文

我有了糖尿病足足卅五年，看返初期，因為對這種病認識不深，難免心內惶惶不安，頗感困擾，現在回首一望，倒也不覺怎麼艱難。說句笑話，倘若每個人都要配給一種病，那麼，糖尿病算是較輕鬆的一種了，當然是什麼病都沒有是最幸運的人生。

猶記在得病之初，雖然不至於徬徨失措，或憂心忡忡，但求醫心切，藥石亂投，卻也有之。因是什麼民間驗方，特效良藥，都會試它一試，以待奇跡出現；諸如：玉泉丸、六味地黃丸、複方藥散、白麗參、魚肚公配藥材、青檸燉雞、粟米鬚煲豬橫脷，番石榴、油柑子、南瓜、苦瓜、敵糖茶等，每一種都會試服一個月以上，可惜不但徒勞無功，不見成效，甚且誤信某著名中醫的「冬瓜療法」四十天，至今留下耳鳴後遺症。此等病人心態，諒有其他人如是，恐非「只此一家，別無他店」的。

經過一番折騰，終於尋歸正途，一切遵醫囑咐，打針服藥，依時覆診。運動方面，本人頗為勤勉，孜孜不輟，適量而為；至於調節飲食，因為有時守法有時作反，自然成績欠佳，恐怕要加懲罰，不過，大致上是見好即收，奉公守法者多，至今雖非最好，亦非最壞，算啦！七十六歲囉。

行文至此，理該謝幕，只想告訴大家病友，既是無奈配給了糖尿病，然而沒有可慮之處，只要生活有序，心平氣和，血糖自然穩定，一切都與常人無異，同享永年。



## 充滿希望的前路

### 華

生、老、病、死是人生必經路程，世上沒有一個人可以逃避。目前擁有健康的人，是非常難能可貴，應盡量保持，珍惜！

「疾病」是每一個人不希望降臨自己身上，但是偏偏不可避免，尤其是糖尿病，一種慢性而不可根治的疾病，往往使病者有精神上和肉體上的負擔，精神上是常記著自己終生有病，肉體上是要小心身體任何部分，不可受糖尿病影響而創傷和破壞，更何況在進食方面，要緊記，嚴守醫生和護士的勸喻，不可越雷池半步，這是要病者下定決心和持之以恆才可。

話又說回來，病者如依時檢查、吃藥、守病者戒

條，亦可過著健康，快樂的生活。

我最難過的是小朋友患上糖尿病，須要父母小心照顧，直至成長，懂得自己照顧自己的時候，他們已捱過一段漫長的路。

人總要面對自己的經歷和際遇，對於自己無論身體上有任何疾病，能放開懷抱、樂觀面對，抱著若無其事的心態來從容面對治療，想像前路充滿希望，還有美麗的人生，始終對自己未嘗不是一件好事。



(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

Now in Diabetes  
**It's Lantus Time. All the time.**

A1C < 7%. That's the goal in diabetes, and 24-hour Lantus® helps patients get there.

Introducing Lantus, the first and only once-daily insulin analogue with a peakless profile.\* Lantus provides patients with type 2 diabetes the assurance of steady basal glycaemic control—all day and all night—to help them reach A1C goal < 7%.\* At goal and in control—that's Lantus Time.

\*Please prescribing, consult the complete prescribing information.

References: 1. Lantus: Summary of Product Characteristics. 2. Noble MC, Rosenstock J. Treatment to target study: insulin glargine vs. NPH insulin added to oral therapy of type 2 diabetes. Successful control with low nocturnal hypoglycemia. Abstract 457-P and poster presented at 43rd American Diabetes Association Annual Meeting, San Francisco, June 14-18, 2002.

**Aventis**

Lantus is a registered trademark of the Aventis Group.

Aventis Pharma Limited  
24th Floor, 1101 Commercial Centre, 25 Westlands Road,  
Quarry Bay, Hong Kong  
Tel: (852) 2508 5222 Fax: (852) 2508 2537  
Web site: www.aventis.com

**NEW**  
Once-daily  
insulin  
**LANTUS**  
insulin glargine

Get to A1C goal with  
24-hour control

## 胰島素的親密戰友—— 口服降糖藥

### 阿谷

夜風巡迴，孤燈如斗。

黎明總是叫人期待。

——我，還是那瓶胰島素。

看著我的好友阿谷醫生，真是可憐又可恨。

他總是對著稿紙乾瞪眼，然後唏哩呼的大睡，又怎可能在明天死線前交稿呢？

又一個少年筆耕的故事！

還是再說說我的戰友吧！在控制糖尿病的戰線上，除了我和我的近親外，口服降糖藥可算是糖尿病友的最重要伙伴了，特別在二型糖尿病的戰線上，口服降糖藥是經常採用的藥物。但各位可要分清他們是口服的降糖藥，而並非口服胰島素。現在就讓我來為大家介紹吧！

控制飲食（戒口）和改善生活習慣（多運動）是醫治糖尿病的不二法門。但當以上措施失效時，如空腹血糖和糖化紅血素都超過標準，就是口服降糖藥大派用場之時了。

磺胺脲素類(Sulfonylureas)是口服降糖藥的鼻祖，由第一代至今已達 50 年歷史，而近年已有第二代及第三代磺胺脲素類藥物出現。(例子：Glibenclamide, Gliclazide, Glimepride, Glipizide) 各代藥物的區別，主要在於服藥的頻率，藥效發揮的速度和持續的時間上，他們均是會刺激胰腺上的β細胞，分泌更多胰島素。各種磺胺脲素類

藥物的副作用並不常見，但孕婦、肝、腎功能衰竭的病人則不宜服用。另若服用不當可引致低血糖。

雙胍類(Biguanides)藥物的表表者美氟明(Metformin)是另一類十分常用的降糖藥。它能減少肝糖的釋放量，也能減慢葡萄糖的吸收。服用者體重或會減輕，但原因未明。對肥胖的二型糖尿患者而言，美氟明是理所當然的首選。然而，美氟明作為降糖藥可說未臻完善。除可使人食慾下降，有時也會引致噁心，胃氣脹等腸胃不適。但如開始服藥時劑量較少，或服藥前吃點東西，這些不適是可以減少的。患有腎、肝、心臟衰弱的人服用美氟明較易出現乳酸中毒，故美氟明並不適用於此類病人。

噻唑烷二酮(Thiazolidinediones)，又稱胰島素增敏劑(例子：Pioglitazone, Rosiglitazone)。這是較近期的藥物，它可提高細胞對胰島素的敏感性，讓細胞更有效地從血液中吸收血糖。由於早期面世的噻唑烷二酮類藥物曲格列酮(Troglitazone)曾引起嚴重的肝臟疾病，曲格列酮已遭美國食物及藥品管理局禁售。然而，至今若醫生於處方噻唑烷二酮類藥物時，要定期監察病人的肝功能。此外，噻唑烷二酮類藥物會使人體重增加，亦可引起水腫、噁心、嘔吐等腸胃問題。

美格昏耐類藥物(Meglitinides)(例子：Repaglinide)在化學成分上雖和磺胺脲素類藥物不同，但是作用方式是相似的。它們都是刺激β細胞的胰島素分泌。它的特點是作用較快，因此可在進餐時服食。亦因其藥效較短，故此亦較少引致低血糖症。

α糖苷酶抑制劑(α-Glucosidase Inhibitors)(例子：Acarbose)，可以防止腸內的酵素將碳水化

合物分解為葡萄糖，留給腸道內的細菌消化。這類藥物在餐前服用，能減低餐後血糖的水平，亦甚少會引發低血糖症。

口服降糖藥發展至今，可說是百花齊放。然而，在某些範疇仍未能盡善盡美，如懷孕婦女仍忌服口服降糖藥，一型糖尿病者及大部分患病時間較長（超過十年）的二型糖尿病者都需注射胰島素控制糖尿病。不過，在科研的不斷探究和開發下，未來將有更多，更有效的選擇來醫治糖尿病。

長夜漫漫，等待著戰無不勝，攻無不克的新戰士降臨時，總有我堅守陣地，和你們一起等待黎明的來臨。

## 口服降糖藥新知

### 鍾振海醫生

治療糖尿病的首選方法是飲食和鍛煉控制（減肥以達致理想體重和適量運動）。但當以上方法未能令血糖濃度和糖化血紅素指標降至理想水平，醫生便會用口服藥物去降低血糖。

隨著醫學界對糖尿病認知的增加，近年有更多新的口服類糖尿病藥物研制出來。新增的藥物有噻唑烷二酮(Thiazolidinediones)，又稱為格烈酮(Glitazones)和美格替耐類藥物(Meglitinides)。

格烈酮(Glitazones)是治療二型糖尿病的新口服藥物，其藥理作用是降低胰島素抗拒性，增加身體細胞對胰島素的敏感度，從而促進周圍組織（肌肉，脂肪和肝臟細胞）從血液中吸收葡萄糖。由於此類藥物針對性地降低胰島素抗拒性，因此病者不會增加胰島素分泌，胰臟捐獻因而減慢。這種藥物可單獨服用或與磺胺脲類、雙胍類

或胰島素同時使用。但要注意的是若同時服用磺胺脲類、雙胍類或注射胰島素，或會有低血糖現象出現。另一方面，格烈酮類藥物會於1-5%服用者中出現引致水腫，尤於心臟病患者或注射胰島素者。因此有嚴重心臟衰竭病者（紐約心臟協會第三級或第四級心臟衰竭病者）不適宜服用此藥，此外，由於有些病人服用第一代面世的格烈酮——曲格烈酮(Troglitazone)後出現嚴重的肝臟衰竭，這種藥物已禁止服用。至於第二代的格烈酮——如Pioglitazone, Rosiglitazone, 約0.2-0.3%之服用者中引致肝臟功能不正常。因此若糖尿病人若服食此藥，要定期（如每兩個月）檢查血液，監測肝臟功能，尤其於服藥的首兩年。如服用這類藥物前，肝酵素已升高（酵素水平超過正常2.5倍者）就不適宜服用此類藥物。另外，妊娠期糖尿病患者，及懷孕中的糖尿病患者亦不適宜服用。

美格替耐類藥物(Meglitinides)是另一種新型口服類糖藥。其藥理作用和磺胺脲類藥物相同，都是刺激胰臟分泌胰島素。但相對於磺胺尿類藥物，此類藥物發揮藥效的速度較磺胺尿類藥物快，但藥力有效時則較磺尿類藥物為短。藥物的頂鋒效果大概於餐後60-90分鐘，因此對於餐後血糖高的病者尤為合適。但因藥物效果只持續大概4小時，一般每天要服用三次。這種藥物可單獨服用與雙胍類或格烈酮同時服用。美格替耐類藥物的副作用則和磺脲類藥物大同小異。

新一類的口服糖藥是讓醫生和糖尿病患者有更多選擇。不同的藥物亦可組成不同的配搭以滿足不同患者在不同階段之下的需要。

若想知道新一類藥物會否對自己的身體健康狀況有所改善，建議你向醫生及糖尿護士們查詢，定可為你選擇良方，有效地控制血糖。

## 《近墨者黑》

區樂民

李先生四十五歲，患糖尿病多年。他不高，但很胖，是個老師。我第一次看他時，問他教哪些科目，他答道：「體育。」

「體育？」我忍不住大叫，弄得他頗尷尬。我追問：「你是體育老師，為何那麼胖？」

「我的專長是推鉛球。」他說。

李先生的糖尿病，需要注射胰島素，再加口服藥來控制。每次覆診，我都要看他的功課簿，那是「自我檢驗血糖」的記錄。

「為甚麼你只在覆診前數天刺手指驗血，之前的七星期完全不檢驗？」我問。

「平日很忙，到覆診前才想起。」他解釋。

依據他的記錄，血糖控制得不錯，但我不會盡信。我直望他的眼睛，說：「我們替你檢驗HbA1c (糖化血紅蛋白)，顯示你的平均血糖很高，跟你提供的記錄不吻合。你看是甚麼原因？」

有些病人，為了討好醫生，會「創作」完美的驗血記錄給醫生看。

「你暗示我作弊嗎？」李先生抗議：「身為老師，怎會作弊？」

「身體是屬於你的，」我溫和地說：「你應該比我更著緊。如果血糖長期控制不好，可引致許多併發症，例如腎衰竭。」

他沉默片刻，才道出實情。

自我檢驗血糖的記錄是真的，他也按時打針和吃藥，但平日喜歡暴吃暴喝，HbA1c便高了；到覆診前一星期，才積極節食，弄出較正常的血糖水平。

「你是老師，應該明白一曝十寒是不對的。」我說。

「唉！」他嘆一氣道：「我的學生很頑皮，平日不用功，考試前才通宵溫習。我一曝十寒，大概是因為和他們相處太久，近墨者黑呀！」

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

固清, 助你清一清

固清 (Lantus) 是一種長效胰島素，能幫助您穩定血糖水平，令身體更健康。固清, 是您日常控制血糖藥物，有助調節血糖水平。

欲知更多有關固清與健康的知識，請向醫生查詢，或致電專線查詢熱線2960 1838，又或瀏覽網上網頁www.pfizer.com.hk/lantus

## 口服降血糖藥 - 護理篇

根據香港醫院藥劑師學會藥物教育資源中心進行的大型服藥調查顯示，有超過 50% 的病人不知道他們所服用藥物的效用；有 35% 的病人因為服藥時感到不適，而在沒有醫生指示下自行停止或減少服藥；有 23% 的病人在病情穩定或好轉時自行停止或減少服藥。結果指出，42% 的病人不遵從服藥的原因是忘記服藥；25% 的病人因為工作繁忙、需要輪班工作或是其他飲食習慣導致忘記服藥；17% 的病人不相信藥物治療會有效而不服從醫囑。

控制血糖應以飲食、運動為先，當飲食、運動仍無法良好控制糖尿病時，則必須加入藥物來治療，使血糖正常以避免嚴重的併發症。因此，病友一定要知道您現在所服用的降血糖藥是哪一種？外觀是什麼樣子？作用及副作用為何？對於藥物若有任何疑問，可請教醫生。

### (一) 何時需服用降血糖藥？

凡經飲食、運動治療而仍然血糖偏高之非胰島素依賴型糖尿病人，均可使用口服降血糖藥。有很多人認為，糖尿病藥物最好在飯後服用，以免“傷胃”。其實，不同的藥物有不同的特性，服用的時間也有不同。磺胺脲素類口服降血糖藥例如 Glibenclamide (Daonil)、Glipizide (Minidiab)、Gliclazide (Diamicon)，最好在餐前十五至三十分鐘服用；而二甲雙胍類 Metformin (Glucophage) 或  $\alpha$ -糖苷酶抑制劑 Acarbose (Glucobay) 和胰島素增敏劑則最好在進餐時服。按藥物標籤上的指示定時服藥才是最重要。

### (二) 口服降血糖藥有何副作用？

口服降血糖藥最重要的副作用就是低血糖，如果服用磺胺脲素類藥量過大、服用時間不對、忘了

進食、吃得太少、進食時間不恰當或額外運動，都可能引起低血糖。低血糖是指血糖濃度低於 50 毫克/dl (2.8mmol/L)，但是有些糖尿病患者，當血糖由高濃度急速下降時，雖然數值仍高，也可能產生低血糖的症狀。

### (三) 低血糖症有何症狀？

常見症狀有：饑餓感、發抖、冒冷汗、臉色蒼白、心跳加速、視力模糊、頭暈、嘴唇麻痺、四肢軟弱無力感、昏昏欲睡、脾氣暴躁、性情改變....甚至昏迷。

### (四) 如何處理低血糖症？

清醒時：- 服食方糖2-3片或含有糖的飲料：果汁、可樂或汽水 100cc  
- 每十分鐘一次，直到症狀改善  
- 症狀改善後，再酌量吃些牛奶、麵包或餅乾（1-2 份澱粉質）等。  
- 20 分鐘後，若仍未改善，立刻送醫  
昏迷時：- 肌肉或皮下注射昇糖素，兒童0.5毫克、成人 1 毫克，約 5 ~ 15 分鐘內會醒過來，醒後給予麵包或餅乾。若仍未醒，立刻送醫治療。切勿灌食任何液體。

### (五) 如何預防低血糖症？

- \* 低血糖的警告症狀因人而異，應注意自己的症狀表現，以便及早察覺及處理。
- \* 口服降血糖藥和注射胰島素的劑量要準確，且於使用後按時定量地進食三餐及小點。
- \* 在額外的運動之前須先吃些小點。
- \* 外出時應隨身攜帶糖果、餅乾等，以備低血糖時食用。

### (六) 胰島素能不能口服？

胰島素在胃中會被消化液破壞，因此口服沒有療效。

## (七) 服用口服降血糖藥的注意事項:

- \* 確定那顆是降血糖藥物
- \* 遵守醫生的指示，每日按時服藥，不可擅自隨意增減藥量或停止服食
- \* 不應同時往多位醫生處求診
- \* 口服降血糖藥應儲存於陰涼避光處，勿放於兒童觸手可及之處
- \* 不要服食過期或變質的藥物
- \* 使用口服藥物時仍應遵守飲食控制，配合定時定量飲食及持之以恆的運動
- \* 勿於睡前服用
- \* 若不慎忘了服藥，也不可將兩次的藥量於一

## 次服用

- \* 口服降血糖藥大部份都在肝臟代謝，然後經由腎臟排泄，所以要定期檢查肝、腎功能
- \* 生病時仍須按時服用藥物，並注意進食情形
- \* 應在家自我偵測血糖或尿糖並將結果記錄，以作為醫生治療的參考
- \* 抽血檢查血糖當天，抽完空腹血糖後，要立即服用藥物及半小時後進食早餐
- \* 按時覆診，由醫生調整藥物劑量
- \* 因酒精，抗發炎藥，氫黴素，磺胺劑等成份，會使口服降血糖藥效增加或延長
- \* 因此如果服用降血糖時的病人同時服用別種藥品或酗酒需告知醫生，以評估是否會影響口服降血糖的藥效
- \* 身體不適或有副作用產生時，務必與醫生聯絡
- \* 出外或旅行一定要有足夠數量的藥物
- \* 甘草、鹿茸、人參等中藥可減少人體對葡萄糖的利用，降低口服降血糖藥 D - 8 6 0 (Tolbutamide) 和優降糖 (Daonil) 的療效

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

拜耳的高品質產品，足可信賴

全新

Ascensia™ CONFIRM™

血糖測計儀

準確可靠，操作容易，輕鬆寫意



• 獨有Ascensia™ GLUCODISC™  
10次血糖測試碟，無須每次  
更換試條

• 單功能按鍵，操作簡便

各大藥房有售

Ascensia  
CONFIRM



Bayer HealthCare

## (八) 口服降血糖藥物失效時，應怎麼辦？

據統計，原先服用降血糖藥物療效極佳者，五年後只有半數仍能維持極佳療效。平均每年以5%的速度失效。隨著病況的演進，有時候會產生縱使服藥也無法導致適當的胰島素分泌。此時須聽醫生勸告加強控制飲食及附加或改以注射胰島素治療。

對於糖尿病患者而言，血糖控制的好壞完全操於自己如何掌握飲食、運動與藥物三者之間的互動平衡。若能積極控制飲食、有規律持續的運動與按時服用藥物並配合自我血糖偵測，可延遲或減少併發症。相信各位病友都知道:美好的人生、健康的身體完全掌握在自己手中。想想自己想要擁有怎樣的明天!

## 填字遊戲：

			7					6									
						10							4 五				5
					六												
七		8															
									1			3					
9 八						11						四					
						—		12									
						香	港	糖	尿	聯	會						
					九												
										2							
						十				三			15				
					13												
								十二		14							
						十一						十三	16		17		
						十四							十五				
二										十六							



## 提示: 橫

- 一. 香港糖尿聯會
- 二. 口服降血糖藥物之一，能刺激胰臟β細胞分泌胰島素
- 三. 酒的另一名稱
- 四. 四字詞語，形容相類似的人或事物會傾向團結在一起
- 五. 口服降血糖藥物通常適用於那一類型的糖尿病患者
- 六. 四字詞語，形容下降速度極快
- 七. 當糖尿病患者使用口服降血糖藥物或注射胰島素後，出現有極度饑餓、出冷汗、手震等徵狀
- 八. 腸胃中的酵素
- 九. 有甜味，但熱量低的糖
- 十. 四字詞語，形容色彩繽紛
- 十一. 人體胰臟β細胞分泌的一種賀爾蒙
- 十二. 清水
- 十三. "俾心機"
- 十四. 藥物的常見副作用之一
- 十五. 四字詞語，形容某人可信賴，不說謊話
- 十六. 糖苷酶抑制劑 Acarbose 的最佳服用時間

## 直:

1. 糖尿腎臟病變徵狀之一
2. 量器的一種
3. 集會的一種，可藉此作買賣以供慈善用途
4. 口服降血糖藥物之一，能抑制肝臟產生葡萄糖
5. 五字詞語，形容生病時應盡早求醫
6. 熱量的單位
7. 糖尿病的急性併發症之一，患者有嚴重劇渴、噁心、嘔吐，呼吸快而深、血糖或尿酮升高等症狀
8. 口服降血糖藥物之一，能抑制小腸吸收糖份
9. 糖尿病的古稱
10. 二甲雙胍類降糖藥常見的一種副作用
11. 零食的一種，不能吞下胃內
12. 檢驗血中糖份的一種方法，結果能反映過去兩至三個月的血糖平均數值
13. 口服降血糖藥物之一，能增加身體細胞對胰島素的敏感度
14. 胰島素增敏劑常見的一種副作用
15. 四字詞語，形容物資能充分使用，不會浪費
16. 四字詞語，形容對某人相當尊重及佩服
17. 一種很受歡迎的飲料

## 填字遊戲答案

			7	高					6	卡										
			血			10	腹		路				4	五	二	型	糖	尿	5	病
			糖		六	一	瀉	千	里							甲				向
七	低	血	8	糖	症											雙				淺
			甘							1	蛋		3	賣		胍				中
9	八	消	化	酶			11	口			白		四	物	以	類	聚			醫
	渴		抑				一	香	港	12	糖	尿	聯	會						
	症		制			九	代	糖	化											
			劑								血				2	量				
							十	萬	紫	千	紅		三	杯	中	15	物			
						13	胰				蛋					盡				
							島				十一	白	開	水		其				
						十一	胰	島	素				腫	十三	用	16	心		17	可
							增									悅				口
							十四	敏	感	反	應					十五	誠	實		可靠
二	磺	胺	脲	素	齊								十六	與	餐	同	服			樂



## 香蔥三文魚餅 (2 人份量)

營養師許綺賢編

### 材料：

三文魚肉 120 克  
蔥花 1 湯匙  
油 2 茶匙

### 調味料：

鹽 1/4 茶匙  
糖 1/8 茶匙  
胡椒粉 1/8 茶匙  
生粉 1/2 茶匙



### 製法：

1. 三文魚剁碎，攪至起膠，加入蔥花及調味料。
2. 燒鑊，放入油，將三文魚膠平分四份，做成魚餅，放入鑊中煎至兩邊金黃色，便可上碟。

### 特色：

每件魚餅相等於 7 克蛋白質。

### 烹調小錦囊

先用中慢火煎熟，改中火，煎至香除了青蔥，亦可用其他香料。

## 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11月至12月舉辦兩個糖尿病教育講座，詳情如下：

日期	時間	地點	題目	講者
11月13日	下午2時至3時	廣福社區健康中心 大埔廣福邨廣仁樓地下19號	健康飲食	註冊營養師 馬騏
12月2日	下午1時半至2時半	廣福社區健康中心 大埔廣福邨廣仁樓地下19號	預防及處理併發症	賴志明醫生

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！

報名及查詢電話：2638-3846

## 「糖尿病知多」健康推廣活動

日期：2004年11月13日(星期六)

項目：

- \* 上午9:30-13:00; 下午2:00-4:30  
免費派發糖尿病健康資料包：「認識糖尿病」小冊子、「糖尿病口腔健康」單張、「糖尿病與運動」小冊子、「糖尿病與足部護理」小冊子，糖尿病健康教育展板
- \* 上午9:00-10:45  
免費量血壓、膽固醇、血糖測試  
免費攤位遊戲—— 糖尿餐：水果可以吃多少？  
糖尿病的併發症
- \* 上午11:00-12:00 免費健康講座「體重控制」，物理治療師指導如何有效運動
- \* 下午2:00-3:00 免費健康講座「與營養師茶聚」，營養師與糖尿病患者/照顧者分享飲食心得
- \* 下午3:15-4:15 免費健康講座，眼科專科醫生講解糖尿病相關眼疾
- \* 糖尿病視網膜檢查（眼底相），請致電2638-3846查詢

每人只限參加其中一項免費講座，請以電話預留名額

地點：新界大埔廣福邨廣仁樓19號地下廣福社區健康中心

報名：2638-3846 (星期一至五 2:00-8:00)



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 \_\_\_\_\_