

# 消渴茶館

糖尿病與心多關系



國際糖尿病聯合會





## 消渴茶館出版委員會

梁彥欣醫生  
周俏英小姐  
周榮新醫生  
鍾振海醫生  
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

蔡祥熙醫生  
周榮新醫生  
鍾振海醫生  
褐桂芬醫生  
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  
曾文和醫生  
黃嘉慧女士  
楊鐸輝醫生  
余翠媚女士

上屆主席：  
曾文和醫生

# 目錄

## 編者的話

糖尿病與冠心病的關係

2

## 會務及會員專欄

### 茶客天地

|                  |   |
|------------------|---|
| 糖尿病立場聲明及藥用指南     | 3 |
| 香港糖尿聯會資源中心新址開幕典禮 | 3 |
| 糖尿健步行 2005       | 4 |
| <b>天地茶情</b>      |   |
| 第八屆周年大會          | 5 |
| 2005 年度糖尿病公開教育講座 |   |
| 糖尿病人的口腔及牙齒護理     | 5 |
| 糖尿病藥物治療及新知       | 6 |
| 糖尿病營養講座          |   |
| 如何盡享點心、下午茶！      | 6 |
| 兒童及青少年的小食選擇——預告篇 | 6 |

## 病友心聲

條條大路通「寶雲」

7

## 杏林坐館

|        |    |
|--------|----|
| 冠心病面面觀 | 8  |
| 治療冠心病  | 9  |
| 脂肪新知   | 10 |
| 運動準備須知 | 11 |

## 荒「糖」天使

|         |    |
|---------|----|
| 細說膽固醇   | 12 |
| 遊戲篇     | 13 |
| 郊遊路徑講你知 | 14 |

## 御用佐膳

|               |    |
|---------------|----|
| 西椒豆乾炆米        | 15 |
| 我有福氣，但我不肥！(二) | 16 |

地址：香港德輔道中 244-252 號東協商業大廈 18 樓 1802 室

電話：2723 2087 傳真：2723 2207

網址：[www.diabetes-hk.org](http://www.diabetes-hk.org) 電子郵件：[info@diabetes-hk.org](mailto:info@diabetes-hk.org)

特別鳴謝：周大福珠寶金行



## 糖尿病與冠心病的關係

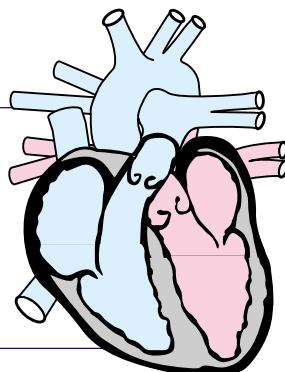
七、八月間糖尿聯會經歷了一段忙碌的日子，皆因我們搬「家」了，由以往的尖沙咀搬到上環德輔道中，現於上環地鐵站(A1出口)隔鄰之東協商業大廈1802室安頓下來了。有空的話，請上來參觀及加入我們義工行列吧！

由於糖尿病及冠心病都有年輕化的趨勢，又因糖尿病者患上冠心病比非糖尿病者高出二至四倍，故今期我們著重探討一下糖尿病與冠心病的關係、治療及預防。

若你想知多一點糖尿病與冠心病的關係；又想知道冠心病的病徵、檢查方法、治療方案及作用；又或想知多點人們常提起的「通波仔」究竟是什麼，請看杏林坐館的文章。我們特意邀請了兩位心臟科專科醫生為我們撰寫文章，在此順道多謝他們。

俗語說：「病向淺中醫」；又云：「預防勝於治療」，應用在糖尿之友於防治冠心病上，亦是合適不過。雖說現代科學昌明及進步，但藥物及治療方案始於有它的限制。故此，預防冠心病是每個糖尿之友應關注的事項。我們特意邀請營養師，為我們詳細解構那類食物會升高膽固醇及如何選用健康食油。你亦不要錯過那個有趣的「劃鬼腳」遊戲，測試自己對食物內膽固醇含量之認識。若想有效控制膽固醇，除了合適地選擇食物以減少攝取油脂外，還請「荒糖天使」教曉你各種竅門。尚未有計劃開始運動的糖尿之友，我們誠邀你一同跟著「運動準備須知」來先做做熱身運動，然後去試試我們推薦之郊遊路徑吧！若你於郊遊中遇到趣事或拍攝了一些美麗照片，請不要忘記寄來與我們分享！

最後，記著預留時間，參加我們一年一度步行籌款——十一月十三日！我們須要你的支持！



(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

## TYPE 1 AND 2 DIABETES

## The easy way towards A1C goal



## 糖尿病立場聲明及藥用指南

香港糖尿聯會自成立以來，一直以服務糖尿病患者，促進不同人士對此病的認識和關注，以期改善糖尿病的預防和治療為宗旨。承蒙葛蘭素史克有限公司的贊助，本會將發表三篇有關糖尿病的立場聲明及一份糖尿病藥用指南。立場聲明以香港的糖尿病個案作為研究基礎，同類的發表在港實屬首次，並有助加深社會大眾(特別是醫護人員)對香港糖尿病情況的認識和了解。

### 立場聲明的主題為：

1. 糖尿病及其他有關血糖功能失常病類的定義、分類及診斷
2. 血糖控制的目標
3. 監察血糖控制的方法

我們很高興邀請得多位醫學界代表，組成一個專家委員會，就立場聲明提出寶貴的意見和分享經驗，委員會成員包括：香港糖尿聯會主席蕭成忠醫生、義務秘書陳國榮醫生和委員曾文和醫生、香港大學醫學院的林小玲教授、香港中文大學醫學院的唐俊業醫生、香港內科醫學院的馬道之醫生、香港家庭醫學院的鄭碧綠醫生、醫院管理局內科委員會的楊鐸輝醫生、香港內分泌學會(糖尿分組)的陳俊明醫生及香港肥胖醫學會的盧國榮醫生。

我們將於本年十月廿九日舉行新聞發報會向外界公佈以上的立場聲明及藥用指南，同時並會於年尾在各區舉辦多個講座以達推廣和教育之效。



專家委員會成員的大合照

## 香港糖尿聯會資源中心新址 開幕典禮

我們已於本年7月中成功搬「家」了。我們的新「家」位於香港德輔道中244-252號東協商業大廈18號1802室，地方更寬敞，設施更為完善，分別加設了獨立的烹飪室、演講室及會議室。而圖書館的藏書量及設備比以前更豐富。

為慶祝新會址的落成，我們特別定於2005年10月29日（星期六）上午十一時舉行開幕典禮，更榮幸邀請到東華三院主席王定一先生作主禮嘉賓。而「糖尿病立場聲明」發佈會將緊接典禮舉行，誠邀各位會友抽空蒞臨參加與及支持。

### 資源中心的辦公時間為：

星期一至五：早上9時正至中午12時30分及下午1時30分至下午6時正

星期六：早上9時正至下午1時正

星期日及公眾假期休息

歡迎各方會友在辦公時間到訪



地方寬敞的演講室



設備整全的廚藝室



糖尿病併發症驗查室

## 糖尿健步行 2005

一年一度的糖尿健步行定於 2005 年 11 月 13 日(星期日)舉行。在風景如畫的太平山頂盧吉道一邊散步，一邊為香港糖尿聯會籌募經費，實在是賞心樂事，一舉兩得。

今年聯會有幸再次得到各大機構鼎力支持活動：計有“城巴有限公司”提供義載服務，參加者可以由金鐘站乘搭免費巴士到達山頂廣場，同時並會獲贈各式各樣精美的紀念品。由於預計參加人數非常踴躍，所以今年特別安排參加者在 10 月下旬開始，到香港糖尿聯會率先換領紀念品，一來可以減輕步行當日義工的工作量，又可以為你減輕“負荷”。當然你亦可以選擇在步行當日才換領紀念品。

健步行的籌備工作現正密鑼緊鼓進行，有關報名詳情，請留意附頁的報名表格、香港糖尿聯會網頁、醫療機構告示及報章公佈，亦歡迎致電 2723 2087 查詢。

山頂廣場見！

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

**pfizer**  
美國輝瑞研製藥

膽固清，助你清一清

控制膽固醇的藥物有幾種，他汀類是其中一種，主要作用是調節體內膽固醇，維持理想水平，令身體更健康。膽固清，是 Pfizer 製造的膽固醇藥物，有助調節膽固醇水平。

想得到更多有關膽固醇與健康的知識，請向醫生及藥劑師查詢；或致電美國輝瑞藥廠健康熱線 29601838；又或瀏覽清潤網 [www.pfizer.com.hk/Lipitor](http://www.pfizer.com.hk/Lipitor)

## 第八屆周年大會

今年的周年大會已於7月31日(星期六)下午順利舉行，當天出席的核心會員及委員會委員共有24位。本年度我們更邀請了蔡祥熙醫生及楊鐸輝醫生加入成為委員會委員。

本屆的更新委員名單如下：(排名按英文先後次序)

主席：蕭成忠醫生

副主席：王幼立女士

義務秘書：陳國榮醫生

義務財政：鄭馮亮琪女士

委員會委員：蔡祥熙醫生  
周榮新醫生  
鍾振海醫生  
褐桂芬醫生  
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  
曾文和醫生  
黃嘉慧女士  
楊鐸輝醫生  
余翠媚女士

IDF 代表：郭克倫教授

義務核數師：廖建平先生

義務法律顧問：麥維慶律師

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

**DIABETISHIELD™**  
**糖愈適**



**糖尿病營養品新口味 助你有效控制血糖水平**

- ✓ 市面上唯一專為糖尿病人而設的營養果汁
- ✓ 含精氨酸 (Arginine)、鎘 (Chromium)、維他命 C 及 E

- 改善胰島素敏感度
- 有助控制血糖
- 減少併發症發生

- ✓ 每包只含150卡路里
- ✓ 不含脂肪



## 2005 年度糖尿病公開教育講座 糖尿病人的口腔及牙齒護理

本會在今年7月7日舉行的糖尿病公開講座，特別誠邀北區醫院牙科部門主管周炯昌高級醫生專題探討糖尿病人口腔及牙齒護理的切身問題。到場人仕反應熱烈，坦言獲益良多。



周醫生深入淺出的講解口腔及牙齒護理。

## 糖尿病的藥物治療及新知

本年度糖尿病公開教育講座 - 「糖尿病的藥物治療及新知」已於 8 月 6 日在醫院管理局健康資訊天地舉行，本會很榮幸邀請到基督教聯合醫院內分泌及糖尿專科甘爾惠醫生作今次主講嘉賓。講座完畢後甘醫生耐心地逐一解答那些填得滿滿的發問紙題目！在此亦多謝當日出席的義工撥冗來支持我們，令是次活動得已順利舉行。



甘醫生詳細講解  
藥物治療及新知

不經不覺將會到本年度最後一場糖尿病公開教育講座 - 「你要減肥嗎？」將於 10 月 16 日在中央圖書館舉行，糖尿病友若對於自己體重有疑問的話就千萬不要錯過！

2006 年度的糖尿病公開教育講座已積極籌備中。詳細資料容後公佈。

## 糖尿病營養講座 如何盡享點心、下午茶！

7 月 9 日在本中心舉行的營養講座，內容很吸引：教你如何盡享點心，下午茶及 High tea！出席人仕表現得很興奮。

多謝律敦治鄧肇堅醫院營養膳食部主管許惠卿小姐帶給每位參加者一個美好的下午，常言道：民以食為先；他們表示有幸參加了今次講座，便可淺嘗美食，成為了一個精明的糖尿病人，偶然可以去飲下午茶了！

## 糖尿病營養講座——預告篇 兒童及青少年小食的選擇

日期：10 月 8 日 (星期六)

時間：下午 3:30 ~ 4:30

地點：香港德輔道中 244 — 252 號東協商業大廈 18 樓 1802 室(地鐵上環站 A1 出口)

講者：羅佩儀小姐(東區尤德夫人那打素醫院營養師)

費用：免費

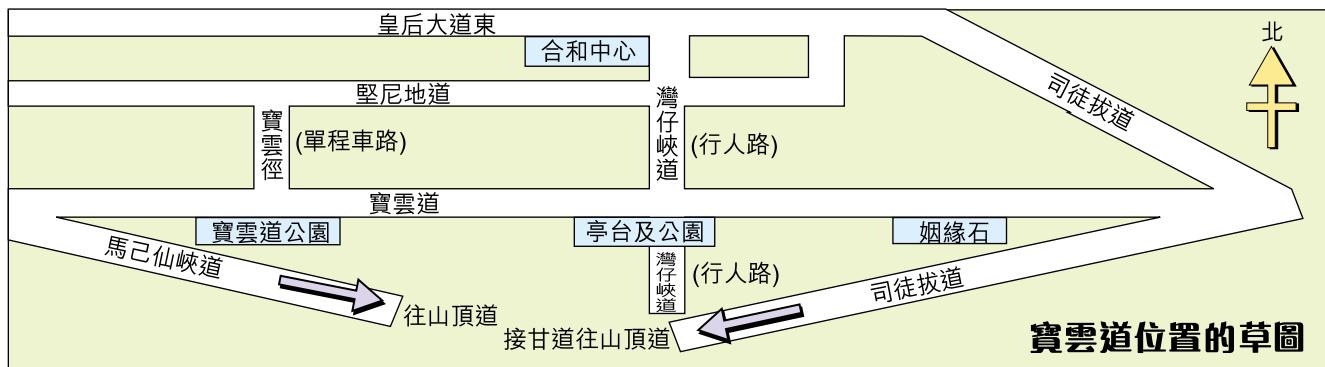
報名及查詢電話：2723 2087

(註：必須預先致電香港糖尿聯會登記報名，  
名額有限，先到先得)

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

# 條條大路通「寶雲」

## 美華



雖然我自小便住在灣仔，知道山上有一條街道名為寶雲道(又稱三馬路)，但是我從沒有到過。直至後來，我糖尿病的主診醫生——梁醫生推介，指導我怎樣往寶雲道，才開始涉足此地。

每個星期日的清晨(除下雨天外)，大約六點半至七點，便從家中出發。(為什麼那麼早呢？主要是想避免太陽的照射，及強烈的紫外線，二來是趁著樹木產生的光合作用，可以吸收更多的清新空氣。)我沿皇后大道東(又稱大馬路)往合和中心，坐電動樓梯上三樓，轉乘電梯上 17 樓，步出合和中心沿堅尼地道(又稱二馬路)往東行，經過聖方濟各書院，到加油站後，過馬路轉行往寶雲徑上。寶雲徑的路面很陡峻，可以駕車往上升，但不准車輛往下駛，行人可以安心走那條小徑。然後，當看見寶雲道公園或其外面的停車場便已到達寶雲道了。另外還有兩個選擇，也可以往寶雲道的。

1. 從大馬路或二馬路處出發，沿灣仔峽道上，看見亭台花園，便可以停下，因為已到達寶雲道。灣仔峽道也是一條很斜的馬路，所以很多人會選擇另外一個路程，便是司徒拔道了。
2. 因為寶雲道的末段是跟司徒拔道連接，所以，乘巴士在司徒拔道口下車，便可以開始行走寶雲道，不用走斜路了。

剛才說寶雲道的末段是連接司徒拔道，那麼首段是連接那條街道呢？就是馬己仙峽道了。首末段都有一條直立的石柱，一面寫上「START」，另一面寫上「4000」。

中途亦豎立很多同樣的石柱，例如一面寫上「1600」，另一面寫「2400」，這即是說如果從馬己仙峽道處開始走寶雲道，來到這地點，有「1600」石柱面向你處，即是你已走 1600 米，還有 2400 米走向末段一司徒拔道口。所以，梁醫

生曾告訴我，這條道路走完一趟是 4000 米，來回是 8000 米。由於渣打馬拉松最短比賽路程是 10 千米(即是 10 公里)，所以我便根據石柱的數字顯示，加多 2000 米，來訓練自己的速度和體能。由馬己仙峽道至寶雲道公園一段的寶雲道，兩旁是豪宅，亦可以行駛車輛，所以很少晨運客走這段路。他們多數選擇由寶雲道公園至司徒拔道口那段路晨運，因為這處基本上是不准車輛駛入，兩旁是山丘，長滿樹木，也有多條山澗引水道，下雨後，可以聽到潺潺的流水聲。

寶雲道上有兩個公園可以聚集或作戶外活動，一是在寶雲徑口，有停車場，另外一個在灣仔峽道口，兩公園都設有男女廁所。

如果喜愛做健身操的朋友，從灣仔峽道口向東行往司徒拔道的那段寶雲道，沿途設有十項不同形狀的鐵架。另外有無數的有蓋玻璃亭，亭內有椅子還有公廁及救急 "999" 電話亭。不過，沒有熟食檔或雪糕車，想饑嘴吃零食或喝水，便要自備了。

除以上的設施外，還有兩處地方是可以停留觀賞。同樣是從司徒拔道行，一處是可以眺望整個跑馬地馬場，背後是山溪流水，通常有公公婆婆在這裡做伸展運動及聽粵曲，另一處是情人石，即姻緣石，去年年底曾經翻新及修整石階，現在已很寬闊及平直，加上中間安裝鐵欄扶手，較容易行走上姻緣石祈福。各位有興趣往寶雲道散步或跑步的人士，又想往姻緣石求神祈福，就此約定你們，逢農曆初六、十六及廿六在此見面，不見不散吧！

最後，希望各位親愛的讀者們，幫我解答一個問題。上文提過香港的馬路，有俗稱的「大馬路」，「二馬路」，「三馬路」，那麼有沒有「四馬路」呢？如果有那條馬路的話，究竟正名是什麼呢？請指點迷津，無限感激。

## 冠心病面面觀

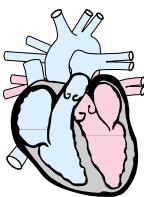
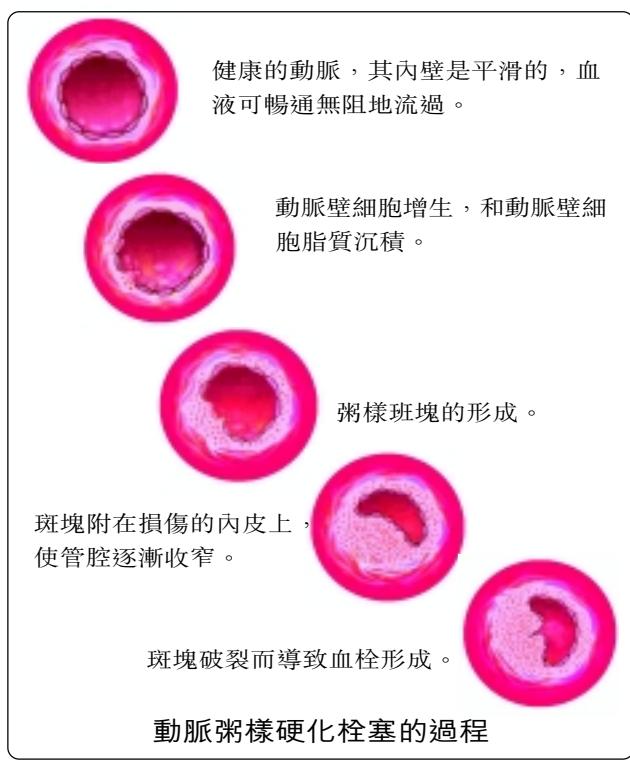
心臟科專科醫生 李沛然

### 糖尿病與冠心病的關係

一型和二型糖尿病是導致血管硬化(動脈粥樣硬化)的最重要原因之一。血管硬化可影響身體不同的血管，引致不同的心血管疾病。例如：冠心病、中風、末梢動脈病。

研究顯示，糖尿病人發生心血管疾病的風險是非糖尿病人的二至四倍。一型糖尿病人在患病的早期已存在增加心血管疾病的風險趨勢。而很多病人在被診斷二型糖尿病的時候亦已存在心血管疾病，這可能是由於二型糖尿病人以往已有糖尿病，但未被診斷。心血管疾病更是導致糖尿病人死亡的最主要原因。另外，二型糖尿病人因心血管疾病而死亡的風險等同一個沒有糖尿病但已有心肌梗塞病史的病人。

糖尿病增加動脈粥樣硬化的原因有很多，包括高血糖、高血脂、肥胖、凝血功能異常，促使動脈壁細胞增生，和動脈壁細胞脂質沉積，而導致粥樣斑塊形成。這些斑塊附在損傷的內皮上，使管腔逐漸收窄，這就是缺血性心臟病。更嚴重的是因斑塊破裂而導致血栓形成，從而引致心肌壞死。



## 冠心病的分類和病徵

### 隱性冠心病

隱性冠心病其特點是病人沒有任何不適的徵狀。而糖尿病人有隱性冠心病的機會較其他人高。原因是糖尿病可影響神經線，致使病人沒有心絞痛的狀徵。

### 心絞痛

當動脈粥樣斑塊嚴重影響血管內腔的時候，病人便有心絞痛的徵狀。心絞痛多發生在體力活動過甚或在情緒激動後。典型的心絞痛多突然發生，一般僅維持一至五分鐘，很少超過十五至二十分鐘，但可以在一天內頻繁發作。心前區疼痛是典型的徵狀，有時可放射至肩部或左上肢。心絞痛一般經過休息或含服硝酸甘油（俗稱刷底丸）後多能緩解。

### 心肌梗塞

心肌梗塞為冠心病中最嚴重的一種。如得不到及時診斷和處理可危及生命。急性心肌梗塞是冠狀動脈因斑塊破裂而導致血栓塞，從而引起心肌壞死。

劇烈而持續的胸痛常伴有大汗淋漓，多是發病的典型徵狀。心肌梗塞的疼痛多沒有明顯誘因。疼痛劇烈而持久，使用硝酸甘油（俗稱刷底丸）後也不能緩解。另外，不典型的臨床表現，包括疼痛不明顯或無痛。還有些病人疼痛部位不典型，如中上腹部疼痛、左肩背部疼痛、左臂左腰痛，甚至咽喉痛、牙痛等。

### 心力衰竭

心力衰竭是指由於心肌收縮力減弱，不能將靜脈回流的血液等量地泵入動脈，從而造成靜脈系統內積聚瘀血，動脈系統供血不足。病徵包括勞累後心悸氣喘、呼吸困難、運動量下降、容易疲倦、腹脹腳腫。

### 猝死

猝死是指在沒有任何先兆的情況下，發生未能預料的死亡。冠心病人出現嚴重的心律失常是猝死最常見的原因，心肌梗塞併發心臟破裂，亦可發生猝死。



## 冠心病的檢查

### 無創傷性的檢查

當冠心病人病發的時候，心電圖檢查能診斷心肌缺血或心肌梗塞的情況。另外，部份病人的靜態心電圖是完全正常的，他們可以進行運動心電圖以進一步確診。心臟超聲波掃描則能檢查心臟和心瓣功能，並能檢查出心肌梗塞的併發症。其他檢查包括心肌灌注核像掃描，心臟電腦掃描和磁力共振。

### 有創傷性的檢查

有創傷性的檢查主要是指冠狀動脈造影檢查(或稱心導管檢查)。是項檢查能準確地診斷出冠心血管阻塞的程度。

## 治療冠心病

### 心臟科專科醫生 陳贊輝

糖尿病會引致及加速冠狀動脈粥樣硬化，繼而引致冠狀動脈狹窄，形成冠心病。

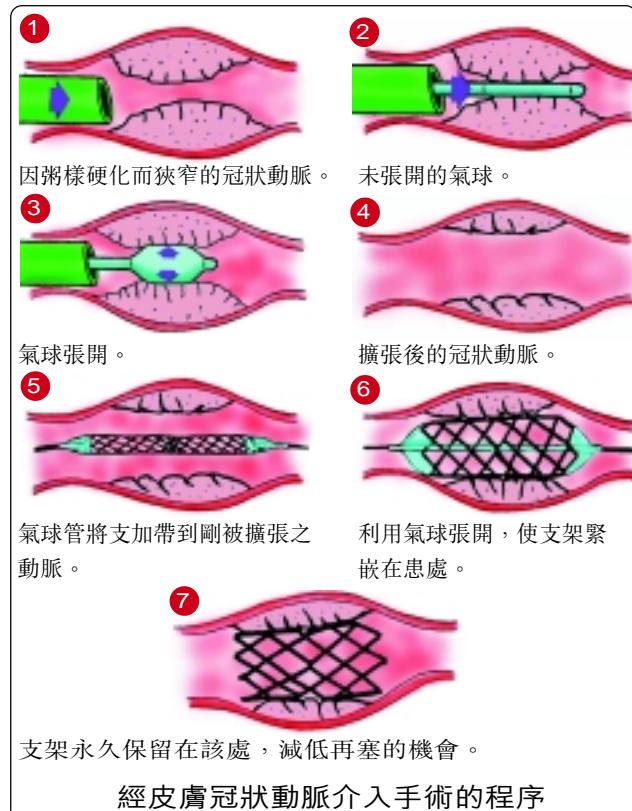
當冠狀動脈收窄至接近完全閉塞時或有血栓突然形成，心肌便會因缺血而壞死，病人亦會有急性的病徵。這是極嚴重的心臟病，必須有急速的治療。

#### 診斷：

病人胸口正中會出現重壓或痛楚的感覺。病人的心電圖則會顯示不正常的電流圖像，而血液驗查中會顯示心肌酵素濃度上升。

#### 治療：

- 病人必須臥床休息，以減低心肌耗氧量。
- 若病人早前已診斷有冠心病並有藥物治療，他們可含服硝酸甘油片(俗稱刷底丸)於舌下，此藥可以擴張心臟血管，以增加心血供應。
- 醫生經診斷後，則會因應病人的情況用以下的藥物去治療病人，包括
  - i 抗血小板藥物，亞士匹靈(Aspirin)及氯吡多(Clopidogrel)
  - ii 肝素(heparin)或低分子量肝素(low molecular weight heparin)
  - iii 硝酸鹽(nitrate)
  - iv β受體阻滯劑(Beta blocker)



經皮膚冠狀動脈介入手術的程序

若病者的冠狀動脈的狹窄程度已是十分嚴重，單靠藥物治療的效果不太理想，醫生多會建議病人接受心導管檢查去找出冠狀動脈狹窄的地方，從而可施用經皮膚冠狀動脈介入手術，俗稱「通波仔」。在手術的過程中，醫生會將一條前端附有一個可擴張的氣球導管，經大腿或手動脈引進冠狀動脈狹窄的地方，跟著將氣球擴張，將狹窄的冠狀動脈擴闊，然後再放入金屬支架，令狹窄的冠狀動脈回復其正常的直徑。

一般來說，放了金屬支架的血管是可能會再度狹窄，而糖尿病人再度狹窄的機會比一般人高。幸好近年有了滲藥冠狀動脈支架可供醫生選用。支架上滲出的藥物可以控制血管內增生的情況，從而減低支架再度狹窄的機會，病人在接受滲藥性支架手術的危險性跟傳統支架沒有分別。但滲藥性支架的價錢卻比傳統支架昂貴。

雖然醫生可採用藥物和手術去治療糖尿病人的冠心病，但病人也要和醫生一起合作去治療自己的疾病。這包括 (i)戒掉吸煙的習慣，(ii)多加注意飲食以配合醫生的用藥去控制體內的血糖和膽固醇至理想水平，(iii)適量的運動去保持標準體重，因標準的體重亦可幫助降低血壓和血糖控制。

## 脂肪新知

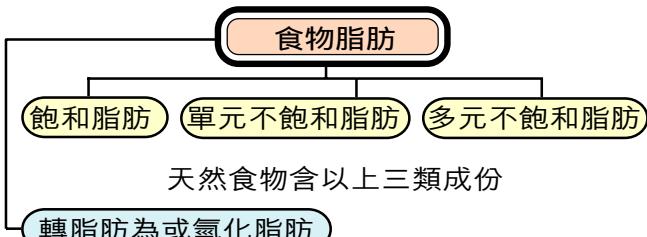
註冊營養師 許惠卿

現代都市人對含「膽固醇」高的食物，如內臟、雞蛋等多避之則吉，盡量少進食。然而，臨床研究發現，食物膽固醇雖然會提高血膽固醇，但食物脂肪中過多的飽和脂肪，轉脂肪或氫化脂肪才是提高膽固醇的主因。血液內膽固醇過高是引致心臟病的主要危險因素，且增加中風的機會。此外，糖尿病亦是引發高血脂的原因，故糖尿病與心臟病息息相關。基於上述原因，注意日常飲食中攝取的脂肪種類和含量，進而減少進食脂肪，是有助減低患上心血管疾病的機會。

以下圖表節錄自律敦治鄧肇堅醫院出版之美味醫食(一)低脂篇，有助讀者進一步了解食物脂肪的種類，來源及日常飲食的準則。

### 食物脂肪的種類

主要分以下幾類：



植物油經氫化過程變成硬性或磚裝植物牛油，會產生轉脂肪及氫化脂肪。此類脂肪之功能似飽和脂肪，能升高「壞」的血膽固醇，降低「好」的血膽固醇，容易使血管阻塞。轉脂肪可從加工食物中找到，如牛油清，硬性或磚裝植物牛油及餅乾等。

### 在平常生活中，油脂從哪裡來？

| 升高血膽固醇的脂肪 | 來源             | 例子   |
|-----------|----------------|--|
| 膽固醇       | 動物性食品          | 肉類，家禽，蛋黃，奶品類，內臟，魚類如魚頭、魚雲、魚卵、魚子醬，海產如蝦羔、蟹羔、蝦頭    |
| 飽和脂肪      | 動物性食品<br>某些植物油 | 全脂奶，忌廉，雪糕，牛油，豬油，肉類尤其是皮層及肥羔<br>棕櫚油，棕櫚籽油，椰油，可可豆油 |
| 轉脂肪       | 氫化植物油          | 曲奇餅，餅乾，蛋糕，朱古力，炸薯條，牛油清，硬性或磚裝植物牛油                |

| 降低血膽固醇的脂肪  | 來源            | 例子                   |
|--|---------------|----------------------|
| 多元不飽和脂肪<br>ω -6 亞麻油酸                             | 大部份的菜油，硬殼果及果仁 | 紅花籽油，葵花籽油，麻油，粟米油，黃豆油 |
| ω -3 次亞麻油酸                                       | 某些植物，硬殼果及果仁   | 亞麻籽，黃豆，花生            |
| ω -3 脂肪酸<br>(Fatty Acid Derivatives)<br>EPA, DHA | 魚類            | 高脂魚類如鯖魚、三文魚、沙甸魚      |
| 單元不飽和脂肪  | 某些植物油         | 橄欖油，芥花籽油，花生油，牛油果     |

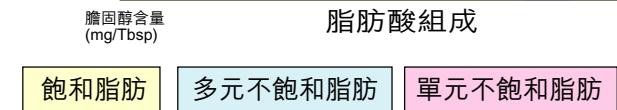
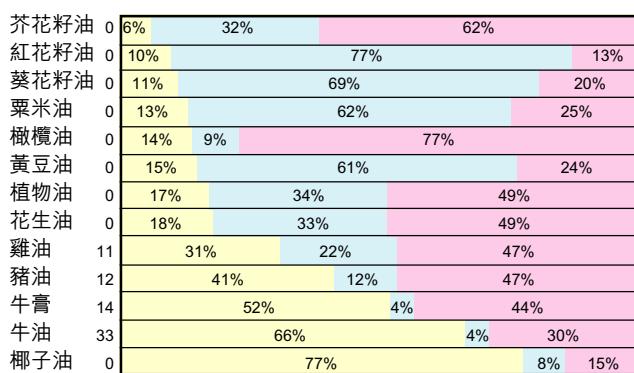
其實，無論那一種油脂，或如何被譽為對身體健康最見效的，但一如衛生署的呼籲，需緊切記著油始終是油，攝取過多油脂會容易導致肥胖，繼而提高患上慢性疾病的機會。因此，油脂的使用需要以「少」為佳。所謂「少」的意思，以 1500 至 1800 卡路里的餐單，最好每人平均每天只攝取 4 至 6 茶匙油。

此外，要注意果仁及種籽是含高脂肪的，若進食要與油換算：

1 茶匙油相等 2 至 3 粒杏仁、夏威夷果仁或 6 至 7 粒腰豆、大杏仁、榛子或 10 至 12 粒花生、開心果或 3 茶匙芝麻或 4 湯匙瓜子(連殼)

### 各種食用油脂肪比較

膳食脂肪



## 運動準備須知

物理治療師 余智珊

帶氧運動對身體帶來的好處是不容置疑，但進行運動前的預備功夫亦不可忽視。強健的體魄可提升運動狀態，而熱身運動可以避免在劇烈運動時扭傷筋腱及肌肉。現在就讓我介紹一套易學易做的熱身運動給大家練習，為進行運動做好準備。



### (1) 热身運動 - 伸展肩膀

將左肩提起九十度，右手放在左脣壓向後，直至後肩有拉緊的感覺停留在這位置五至十秒，此動作大概做五次



### (2) 热身運動 - 伸展右小腿

左腳踏前，右腳踏後，左膝向前屈曲，右腿伸直，右腳脣不離地，右小腿應有拉緊的感覺。停留在此位置約五至十秒，此動作大概做五次



### (3) 热身運動 - 肩膀運動

將雙手向上舉起，然後放下，此動作做大概二十次(注意：此動作不需要做得太快，以免扭傷筋腱)



### (4) 热身運動 - 轉身

病人站立，將身體向左右後方轉動，此動作大概二十次(注意：此動作不需要做得太快，以免扭傷筋腱)



### (5) 热身運動 - 彎腰

病人站立，將腰部向左右伸展，此動作大概二十次



### (6) 热身運動 - 踏步

病人原地踏步大概二十次

## 細說膽固醇

糖尿專科護士 區家燕

膽固醇是一種脂肪物質，其中約 2/3 由肝臟製造，另外 1/3 從食物中吸收。膽固醇是細胞膜的主要成份，也是製造腎上腺素荷爾蒙、性荷爾蒙、維他命 D 及膽汁的重要元素。

膽固醇要由脂蛋白輸送到身體各部份，相關的脂蛋白有下列三種：

### 極低密度脂蛋白膽固醇(VLDL)及低密度脂蛋白膽固醇(LDL)

身體內的膽固醇把脂質從肝臟輸送至全身各組織，並由 VLDL 及 LDL 運送至全身各部位。由於它們是釀成血管栓塞的罪魁禍首，因此被稱為「壞」的膽固醇，「壞」膽固醇需要減低。

### 高密度脂蛋白膽固醇(HDL)

它將黏在血管上多餘的膽固醇帶回肝臟並且清除，有保護血管的功能，所以被稱為「好」的膽固醇，「好」膽固醇越高越好。

### 甘油三脂(Triglyceride)

它是由甘油和三個脂肪酸分子組成的脂肪。患有心臟病、糖尿病或肥胖的病人，他們的甘油三脂指數很可能較為偏高。

糖尿病人很多時會身體過重，肥胖(尤其是超過正常體重 30% 的時候)，患冠心病的機會也相應增加。肥胖也常常和高血壓、膽固醇過高有很密切的關係。血內膽固醇過高會引致血管粥樣硬化甚至閉塞，糖尿病人患上冠心病的機會較非糖尿病人增加 2 至 3 倍。若要預防冠心病的話，糖尿病人須保持理想體重，維持正常血壓及血糖，停止吸煙，並且盡量減低血內膽固醇含量。



### 理想膽固醇及血脂的數值：

| 檢驗項目      | 理想數值       |
|-----------|------------|
| 高密度脂蛋白膽固醇 | >1.1mmol/l |
| 低密度脂蛋白膽固醇 | <2.6mmol/l |
| 三酸甘油脂     | <1.7mmol/l |

醫生會根據病人的年齡、現有的併發症及危險因素而調整適切的治療目標。

*A Statement for Healthcare Profession on Type 2 Diabetes Mellitus in Hong Kong 2004 (HKSEMR)*

糖尿病人增加患上心臟病的機會，就算是患者血糖受控，出現冠心病或中風的機會依然比非糖尿病人高。糖尿病人當中約有 2/3 是死於心血管疾病，若患有糖尿病必須聽從醫生的指示控制病情及其他導致心臟病的危險因素。

為了避免心臟血管病的發生，糖尿病人除了血糖控制良好外，治療高血脂也是不容忽視的。首先，飲食治療十分重要。脂肪的質和量可直接影響血脂水平。每日攝取脂肪 50 至 60 克為宜，膽固醇每日攝入量應控制在 300 毫克以下。

### 預防心血管疾病我們應該要注意什麼？

- 維持規律的生活作息  
規律的作息可以增進身體的免疫功能，也可保持情緒穩定。
- 要有適度的運動  
適度的運動，例如步行、慢跑、騎自行車、游泳、打球。每週四至五次，每次三十分鐘，一方面能控制體重、降低膽固醇，另一方面可以紓解壓力，促進身心健康。
- 均衡健康飲食  
不要太鹹、太油，少吃高膽固醇的食物，如蛋黃、內臟。選擇自然健康均衡的食物，避免高脂肪高熱量的垃圾食物。
- 戒除危險因素：如戒煙、戒酒、避免肥胖等。

# 荒「糖」天使

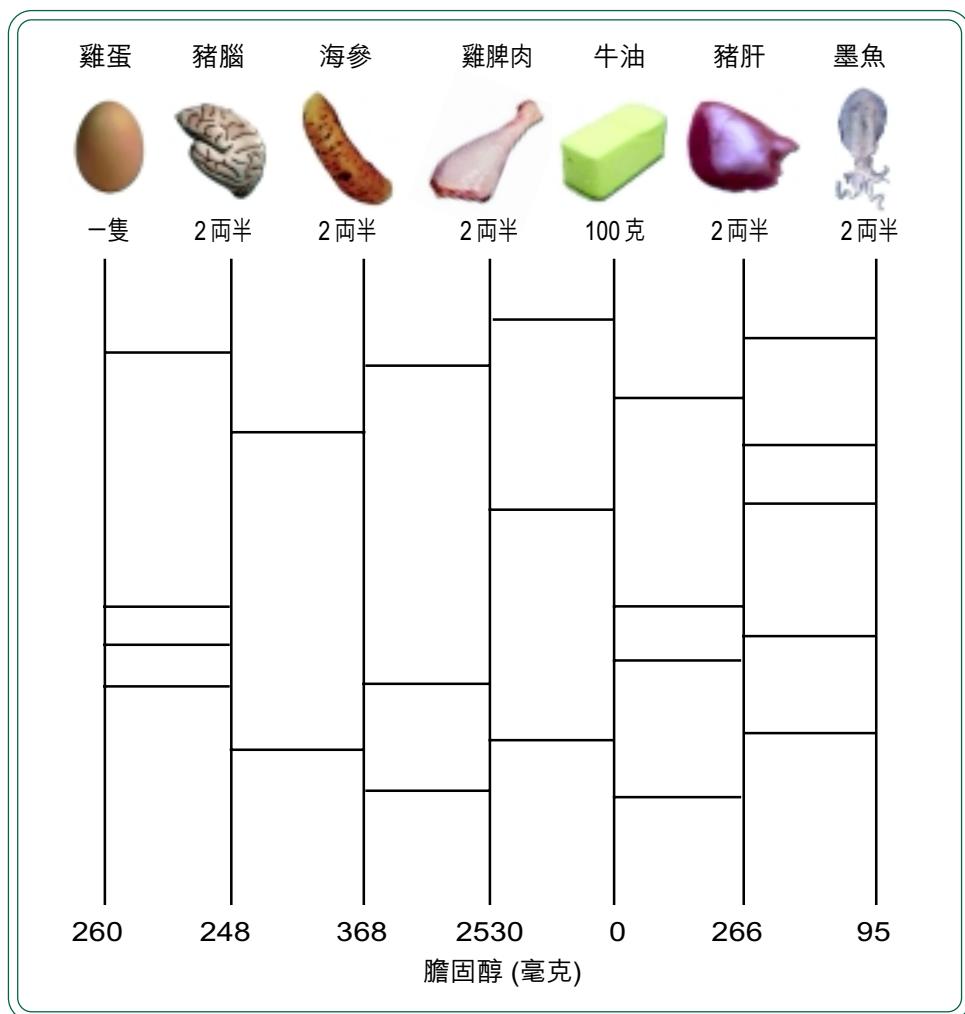
- 有效控制疾病：如高血壓和糖尿病  
按時服用醫生指示的藥物，不亂停藥，每日固定量測血壓、血糖。
- 要注意保暖（特別在冬季）  
保持溫度冷暖適中的狀態，以免血管受刺激急速的收縮或擴張。

- 水分攝取要充足  
水分平衡，血液才不會黏稠，可降低血管阻力及預防血栓形成。
- 避免便秘。

如何活得健康自在是我們要努力的目標。多認識各種疾病威脅，並積極地改善個人生活模式，維持身心健康，疾病自然就會遠離。

## 遊戲篇

美國心臟學會建議每人每日所進食的膽固醇不應超過三百毫克，以下遊戲可讓閣下比較常見食品中的膽固醇含量，請依「劃鬼腳」形式進行遊戲，即從各類食物處向下方出發，每遇橫行線便即要跟著橫轉，便可到達目標。



答案在第 16 頁

# 荒「糖」天使

## 郊遊路徑講你知

### 貓頭鷹

#### 北潭涌郊野公園

承接上期會訊的主題「糖尿病與運動」及配合今年世界糖尿病日的主題口號—糖尿腳的護理 "Diabetes and Foot Care"。所以從『腳』開始您的第一步，養成一個良好的恆常運動習慣，透過欣賞大自然的景致及生物，使我們的心寧感到輕鬆和愉快。

茶館今期撰寫一條郊遊路線及提供詳細的路線圖，並以“可長可短”的介紹形式以迎合不同遊人的興趣及需要。

從北潭涌巴士站尾向右走見到北潭涌停車場，在此處會見到一個高大木牌坊題名『北潭涌』，沿著樓梯級緩緩直上便是北潭涌家樂徑。



《地圖來源：漁農自然護理署》

此家樂徑全長 1.4 公里，以最悠閒的步履計算，可於 40 至 70 分鐘內走畢。

此徑的特色是沿途的樹木皆是市民於大眾植樹計

劃舉辦期間種植的。此區亦設有很多燒烤和郊遊地點。如選擇沿路折返便會到達剛才的北潭涌停車場及北潭涌巴士總站。(回

程到西貢市中心或鑽石山地鐵站。)離開前更可參觀在巴士站前方的「西貢郊野公園遊客中心」(參考資料 1)。

#### 加長版：

對於有興趣加長路程的遊人，建議往巴士站的對面走，近北潭涌禁區閘口處，有一個甚具規模的「北潭涌樹木研習徑」，此處的特色是綠樹林蔭，環繞燒烤區走是一條短山徑，沿途可以認識到十七種樹木，包括大葉榕、白千層及木麻黃等



香港常見的喬木。全長約 680 米(少於 1 公里)，需時約 25 分鐘。

如果仍然意猶未盡的話，另可順道到「北潭涌自然教育徑」，過北潭涌閘口處(往萬宜水庫方向)見到一間士多，右邊便見到「北潭涌自然教育徑」的路牌，此徑傍水而建，途經海灘，沿路生長了不同的紅樹林，風景幽美而且路徑平坦舒適，非常易走。全長約 900 米(少於 1 公里)，需時約 35 分鐘。

仍有雅興繼續的話，可順道參觀「上窩民俗文物館」(參考資料 2)。從「上窩民俗文物館」向前行約 8 分鐘見「上窩家樂徑」，此徑起點位於北潭涌附近的萬宜路，終點在上窩，與「上窩郊遊徑」和「北潭涌自然教育徑」相接。「上窩家樂徑」的終點是「上窩郊遊徑」的起點，如果打算沿此徑繼續走，則要預計更多體力和時間。遊玩此家樂徑時，可欣賞到西貢海的明媚風光，「上窩家樂徑」全長約 1.8 公里，需時約 1 小時。

#### 交通資料：

- (1) 西貢市中心的巴士總站，選乘九巴 94 號來往「西貢市中心及黃石碼頭」，請到大網仔路-北潭涌下車(須時大約 40 分鐘)。
- (2) 鑽石山地鐵站(荷里活廣場 - 巴士總站)選乘九巴 96R 號來往「鑽石山地鐵站及黃石碼頭」，請到大網仔路 - 北潭涌下車(須時大約 65 分鐘)。
- (3) 九巴 - 網址：[www.kmb.com.hk](http://www.kmb.com.hk)  
登入：“點到點路線搜尋”請直接輸入  
“巴士號碼”查看  
或致九巴電話熱線：2745-4466 查詢

#### 參考資料：

- (1) 西貢郊野公園遊客中心  
開放時間：上午 9：30 至下午 4：30 (逢星期二休息)  
展品包括：圖片展覽及視聽室放映簡短的錄影帶：
  - 西貢傳統的鄉村習俗，附近環境的生態及地理特徵及趣味植物。
  - 西貢兩個郊野公園的設施及風景區
  - 萬宜水庫，海岸公園及海洋保護區
  - 包括中華白海豚和灰海豚的完整骨骼作公開展品。
  - 查詢 2792 7365
- (2) 上窩民俗文物館  
• 開放時間：上午 9：00 至下午 4：00 (逢星期二休息)  
• 查詢 2792 6365 及 網址：  
<http://hk.heritage.museum/chinese/main.asp>

## 西椒豆乾炆米(二人份量)

英國註冊營養師 許綺賢

### 材料

新竹米粉 2 個(110 克)(乾)  
青、紅椒，切絲 各 40 克  
西芹，切絲 40 克  
銀芽 120 克  
五香豆乾 1 件 60 克  
薑米 1 茶匙  
黑芝麻  $1/8$  茶匙 (裝飾用)  
油 2 茶匙

### 汁料

生抽 3 茶匙  
水 半杯  
糖  $1/2$  茶匙  
麻油  $1/4$  茶匙  
酒  $1/4$  茶匙



### 製法

1. 米粉用水略沖，待吸收水份至軟。
2. 燒熱鑊，放入油2茶匙，煮熱，放入薑米，炒香，加入青紅椒炒香，隨即加入豆乾及銀芽，炒至熟，盛起，待用。
3. 原鑊放入米粉，將汁料拌勻倒進米粉內，兜勻，最後加入豆乾等材料，略炒便成。

### 烹調心得

1. 新竹米粉較幼，不需拖水，利用沖洗方式及汁料，煮至剛熟增加口感。
2. 除了用豆乾外亦可用素雞。

### 食譜總營養成份：

蛋白質 22.3 克，碳水化合物 98.7 克，脂肪 17 克，682 卡路里。

### 特色

1. 可作午餐享用的高纖維素食譜。
2. 素食菜餚。

# 御用佐膳

## 我有福氣，但我不肥！(二)

註冊營養師 李奕嫻

在現今社區環境中，要抵抗珍饈百味的誘惑實在很艱難。而且大家的生活越來越腦袋勞動，四肢安逸，連做運動也要刻意安排。每天熱量支出少過收入，容易導至肥胖。要減肥，毋須挨餓，就必須有策略。

### 1. 大大份，少少卡路里

減少高熱量密度食物，增加低熱量密度食物

| 營養  | 熱量密度     | 食物例子                 |
|-----|----------|----------------------|
| 脂肪  | 每克 9 卡路里 | 油、牛油、沙律醬、花生醬、皮等 😊    |
| 酒精  | 每克 7 卡路里 | 拔欄地、紅白酒、啤酒等 😊        |
| 蛋白質 | 每克 4 卡路里 | 瘦肉、雞肉去皮、魚、蝦等 😊 😊     |
| 醣質  | 每克 4 卡路里 | 麵包、飯、上海麵、麥片等 😊 😊     |
| 纖維素 | 每克 2 卡路里 | 青菜、甘針、雲耳、木耳等 😊 😊 😊 😊 |

有些蛋白質及醣質食物因含大量脂肪，所以熱量密度亦大於每克 4 卡路里

|         |                     |              |
|---------|---------------------|--------------|
| 高卡路里蛋白質 | 午餐肉、腸仔、煙肉、雞翼、鳳爪、魚腩等 | 每克 4-9 卡路里 😕 |
| 高卡路里醣質  | 即食麵、批類、薯片等          | 每克 4-9 卡路里 😕 |

### 2. 慢慢調節卡路里吸收

循序漸進地減少每天進食的熱量，最終達至每天少吃 500-1000 卡路里。食量慢慢減少，胃的容量會因而作出調節，每星期減少許食物不至於有強烈的肚餓感覺、中途放棄的機會亦會減少。

例：

|      |                             |                     |
|------|-----------------------------|---------------------|
| 第一星期 | 將甜凍奶茶轉<br>熱檸檬茶<br>(用代糖)     | 每天少 160 卡路里         |
| 第二星期 | 將早餐的即食<br>麵改為通粉             | 每天少 150 卡路里         |
| 第三星期 | 將晚餐的一碗<br>半飯減至一中<br>碗       | 每天少 80 卡路里          |
| 第四星期 | 將晚餐的四両<br>肉 / 魚 / 雞減至<br>二両 | 每天少 150-200 卡<br>路里 |
| 一個月後 | 共將總熱量減<br>低                 | 540-590 卡路里         |
| 其他建議 | 將普通汽水轉<br>健怡汽水或中<br>國茶      | 慳 149 卡路里           |
|      | 青菜沙律不落<br>沙律醬，改用<br>鮮檸汁     | 每一湯匙沙律醬慳<br>80 卡路里  |
|      | 食少 10 粒開<br>心果<br>(或其他果仁)   | 慳 60 卡路里            |

下期續！

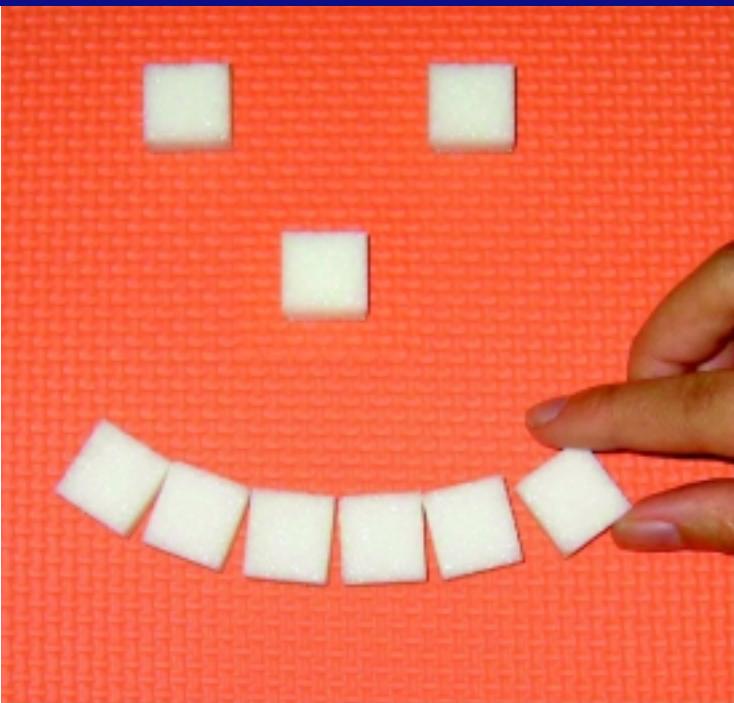
### 第 13 頁答案

答案 - 雞蛋一隻 = 266 毫克  
牛油 100 克 = 260 毫克  
豬腦 2 両半 = 2530 毫克  
豬肝 2 両半 = 368 毫克  
海參 2 両半 = 0 毫克  
墨魚 2 両半 = 248 毫克  
雞脾肉 2 両半 = 95 毫克



香港糖尿病

您也可為別人帶來一個笑臉



本會為一註冊非牟利機構，宗旨是為糖尿病患者服務，促進不同人仕對糖尿病的認識和關注，以期改善糖尿病的預防和治理。本會現有會員4000名，需要經費以維持運作。我們衷心期望閣下慷慨解囊，好讓我們能為會員提供更多的服務，並帶給他們更多的歡笑。



- 本人/ 機構樂意每月定期捐助以下款項 I / Our company would like to support Diabetes Hongkong by making a regular donation of  
 HK\$100     HK\$500     HK\$1,000     HK\$\_\_\_\_\_
- 本人/ 機構樂意一次過捐助以下款項 I / Our company would like to support Diabetes Hongkong by making a one-off donation of  
 HK\$100     HK\$500     HK\$1,000     HK\$\_\_\_\_\_

#### 捐款方法 Donation Methods

- 每月自動轉賬 Monthly donation by autopay (本會將另寄自動轉賬授權表格予閣下填寫。Diabetes Hongkong will send you an autopay authorization form to fill in.)
- 劃線支票 Crossed cheque(抬頭：香港糖尿病會 payable to: Diabetes Hongkong) 支票號碼 Cheque No: \_\_\_\_\_
- 直接存款到香港糖尿病會恆生銀行戶口 (號碼：286-5-203653)，並寄回存款入數紙正本至本會。Direct transfer to Hang Seng Bank account no.: 286-5-203653 and send the original copy of the bank-in slip to us.

#### 個人資料 Personal Information (請用英文正楷填寫 in BLOCK LETTERS please)

姓 Surname: (先生 Mr / 太太 Mrs / 小姐 Miss) \_\_\_\_\_ 名 Name: \_\_\_\_\_

地址 Address: \_\_\_\_\_

電子郵件 E-mail: \_\_\_\_\_

電話 Telephone (日間 Daytime): \_\_\_\_\_ 傳真 Fax: \_\_\_\_\_

捐款者編號 Donor No.(曾捐款者適用 if applicable): \_\_\_\_\_

地址：香港德輔道中 244-252 號東協商業大廈 18 樓 1802 室 Add. : Unit 1802, 18/F., Tung Hip Commercial Bldg., 244-252 Des Voeux Rd C, HK.

電話 Tel. : 2723 2087 傳真 Fax. : 2723 2207 網址 Website : [www.diabetes-hk.org](http://www.diabetes-hk.org) 電子郵件 E-mail : [info@diabetes-hk.org](mailto:info@diabetes-hk.org)

根據個人資料〔私隱〕條例，所得資料會供行政運作之用，並為通知閣下有關本會的活動消息，不會傳交第三者。若資料需要更改，請與本會聯絡。

In accordance with the Personal Data (Privacy) Ordinance, information collected is recorded for administrative purposes and so we may also keep you informed of our activities. It will not be transmitted to a third party. If you require details of data information maintained, please contact us.



請貼郵票  
PLEASE AFFIX  
STAMP HERE

## 香港糖尿聯會

香港德輔道中 244-252 號東協商業大廈 18 樓 1802 室

## Diabetes Hongkong

Unit 1802, 18/F., Tung Hip Commercial Bldg., 244-252 Des Voeux Rd C, HK.

### 香港糖尿聯會 會員申請表格 Diabetes Hongkong Membership Application Form

#### 個人資料：

姓 Surname: (先生 Mr / 太太 Mrs / 小姐 Miss) \_\_\_\_\_ 名 Name: \_\_\_\_\_

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：

- 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.
- 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.
- 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).
- 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.
- 申請表寄往香港德輔道中 244-252 號東協商業大廈 18 樓 1802 室。申請如獲接納，將寄上會員証。  
Send this application to Unit 1802, 18/F., Tung Hip Commercial Bldg., 244-252 Des Voeux Rd C, HK. 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:

- |  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> 編輯，寫作或翻譯<br>Editing, Writing or Translating                     | <input type="checkbox"/> 宣傳及推廣<br>Publicity | <input type="checkbox"/> 組織團體活動<br>Organising Group Activities | <input type="checkbox"/> 筹款<br>Fund Raising |
| <input type="checkbox"/> 書寫電腦程式／使用電子媒介<br>Computer Programming / Use of Electronic Media | Others _____                                |  |   |

根據個人資料（私隱）條例，所得資料會供行政運作之用，並為通知閣下有關本會的活動消息，不會傳交第三者。若資料需要更改，請與本會聯絡。

In accordance with the Personal Data (Privacy) Ordinance, information collected is recorded for administrative purposes and so we may also keep you informed of our activities. It will not be transmitted to a third party. If you require details of data information maintained, please contact us.