

# 消

## 中風——糖尿公敵



# 渴

# 茶

# 館



會員及會員專欄

病友心聲

杏林坐館

荒「糖」天使

御用佐膳



國際糖尿聯會





## 編者的話

### 中風——糖尿公敵

今期的消渴茶館，我們選擇了中風作為議題。中風這個名字，令人望而生懼，事實它亦影響不少糖尿病者或高血壓者的健康。我們希望糖尿之友多認識這個「公敵」，並多加以預防。

中風的主要誘因包括高血糖、高血脂、心房纖維顫動及抽煙。杏林坐館的「糖尿公敵」、「中風的種類及病徵」及「預防中風或復發的藥物治療」簡單講述了中風的知識及與糖尿病友之關係。此外，由於高血壓亦是引致中風的主因，我們在「血壓密語」中詳細說明「家居自我量度血壓」之方法及注意事項，期望糖尿之友於自我檢查血糖之餘亦應考慮自我檢查血壓。亦不要錯過閱讀「預防中風百寶盒」，荒唐天使提供了不少健康的貼士。

在此亦多謝高天才醫生特意將本年度最後一個講座精彩內容，為我們撰寫了一篇「你要減肥嗎？」的文章。關心「減肥」的糖尿之友，亦不要錯過營養師之貼士，翻閱「我有福氣，但我不肥」之文。

每年十一月是「世界糖尿日」，我們亦舉辦了一年一度的步行籌款，以作響應，亦期望更多外界人士可多認識糖尿病。我們又於十二月四日上午參加澳門國際馬拉松，並進行籌款活動。在此多謝各參予步行、跑步及籌款之糖尿之友及贊助機構，令這兩個活動能完滿結束。

轉眼又是2006年了。謹代表糖尿聯會向各位拜年，並祝大家身體健康，控糖得力！



#### 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 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 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  
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

中風——糖尿公敵

## 會務及會員專欄

### 茶客天地

聯會新網頁快將面世 2

聯會新成員——李紫燕護士 2

糖尿病營養講座 2

### 天地茶情

香港糖尿聯會資源中心開幕典禮 3

糖尿健步行 2005 4

澳門馬拉松 2005 5

你要減肥嗎？ 7

### 病友心聲

百病叢生的啟示 8

### 杏林坐館

糖尿公敵——中風 9

中風的種類及病徵 9

預防中風復發的藥物治療 10

### 荒「糖」天使

血壓密語 11

預防中風百寶盒 12

考考你，高血壓知多少？ 13

### 御用佐膳

翡翠蝦餅 14

我有福氣，但我不肥！（三） 14

糖尿健步行捐款名單 15



特別鳴謝：周大福珠寶金行



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 電子郵件：info@diabetes-hk.org





茶 客 天 地

## 聯會新網頁快將面世

聯會的網頁 ([www.diabetes-hk.org](http://www.diabetes-hk.org)) 已經運作多年，雖然我們有定期更新內容，但在網頁的風格及組織結構上，均希望能全面翻新。不但在觀感上帶來耳目一新的效果，亦期望令內容更豐富精彩。承蒙The Hong Kong Freemasons的慷慨捐助，我們終於得以落實此項計劃，預計網頁將於二零零六年初以全新面貌和內容面世，敬請各界密切留意。除此以外，我們亦會運用The Hong Kong Freemasons的部份捐款，提升現有的電腦系統，好讓我們能以更高效率，服務大眾。

希望藉著新網頁，本會能夠將更新、更豐富的糖尿病資訊以及聯會的消息提供給大家，以實踐糖尿病的教育工作。



## 聯會新成員——李紫燕護士

各位聯會的朋友你們好，我是剛剛加入的護士李紫燕 (EVA)，好易記，紫色的燕子就是我啦！

本人於東華三院畢業後，曾於黃大仙醫院及獅子會明愛眼庫工作，得到了護理、聯絡及輔導工作上寶貴的經驗；並在過程中，深深體會到病人的痛苦。然而，當我靜下來思考一個問題：究竟病人需要什麼？此時腦海卻是空白一片。

## 會務及會員專欄

於是給自己一個悠長假期，往英國進修心理學，此行除了對人的行為、思想認識多了之外，還上了人生難得的一課。回到香港後，再次挑戰自己，修讀犯罪學心理，好不容易地才完成兩年遙距課程。

現在加入聯會，再戰江湖，重身投入服務，與您攜手合作，希望為糖尿病患者出一分綿力，並藉此尋找他們真正的需要。祝大家來年身體健康，心想事成！

## 糖尿病營養講座 .....

### 低脂飲食示範

日期：2006年2月18日(星期六)

時間：2:00 pm - 3:30pm

地點：香港德輔道中244-252號東協商業大廈  
18樓1802室

講員：梁啟升先生 (律敦治鄧肇堅醫院總廚)

內容：低脂飲食示範：

- 雞絲乳酪燴烏冬麵

- 藍草莓熱香餅

費用：\$10 (材料費)

人數：20人

### Dash 餐計劃，健康血壓

日期：2006年4月18日(星期二)

時間：6:00 pm - 7:30 pm

地點：香港德輔道中244-252號東協商業大廈  
18樓1802室

講員：黃義枝 (英國註冊營養師)

內容：Dash 餐計劃，健康血壓

費用：全免

人數：30人

# 天 地 茶 情

## 香港糖尿聯會資源中心開幕典禮

香港糖尿聯會新會址開幕典禮及「香港糖尿聯會立場聲明」新聞發佈會於2005年10月29日(星期六)順利舉行，當天出席嘉賓眾多，氣氛非常熱鬧。上午十一時的開幕儀式先由香港糖尿聯會主席蕭成忠醫生致歡迎詞，再由主禮嘉賓東華三院主席王定一先生及周大福珠寶金行有限公司董事古堂發先生致詞，接著由多位剪綵嘉賓主持剪綵及揭幕儀式：包括主禮嘉賓東華三院主席王定一先生、周大福珠寶金行有限公司董事古堂發先生、東華三院執行總監梁錦芳博士、香港糖尿聯會主席蕭成忠醫生、副主席王幼立女士、前主席曾文和醫生及義務秘書陳國榮醫生。

緊接著揭幕儀式便是「香港糖尿聯會立場聲明」新聞發佈會。「立場聲明」的三項內容包括：

聲明一 「糖尿病定義及診斷」

聲明二 「血糖控制指標」

聲明三 「監察血糖」及「自我監察血糖」

承蒙香港內分泌學會及香港家庭醫學院的支持及給予專業意見，使我們能完成此項立場聲明。

有關立場聲明的原文，可於香港糖尿聯會網頁 <http://www.diabetes-hk.org> 查看。

我們亦正印製一系列的宣傳品以向醫護人員推廣這三項立場聲明。

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

Pharmaceuticals  
而家有「賽尼可」  
邊度食嘢  
油脂吸收一律  
減30%  
瑞士羅氏大藥廠出品  
一餐一包內外皆美

全球已有超過2,100萬人使用「賽尼可」  
愛健美又愛美食的你，還等甚麼？  
請即向醫生查詢！  
熱線：2733 4801 www.fetredaser.com.hk



各位嘉賓主持剪綵儀式



聯會新會址正式揭幕



香港糖尿聯會立場聲明發佈會

## 糖尿健步行 2005

香港糖尿聯會一年一度的大型籌款活動「第七屆糖尿健步行 2005」已於 11 月 13 日（星期日）在山頂廣場完滿舉行了。是次活動是由聯會幹事黃嘉慧女士出任主席，自八月起進行各項籌備及聯絡工作，使活動能順利完成。

聯會秉承一貫的信念及宗旨，鼓勵糖尿病患者注意勤做運動的重要性，及早預防糖尿病和其併發症的出現。亦希望喚起社會人士對糖尿病的關注，並響應今年國際糖尿聯盟（International Diabetes Federation）之「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，踏出您的『健步行』。

當天眾愛心義工及工作人員於大清早 7 時前已經齊集於活動會場，準備展開維持秩序及一連串的登記工作等等。

我們邀請到香港醫學會會長蔡堅醫生撥冗出席為主禮嘉賓；並邀請到另一位嘉賓，影視界名人「肥媽」（Ms. Maria Cordaro）到場為大家打氣。

由聯會主席蕭成忠醫生及兩位出席嘉賓主持開幕禮及致詞後，步行於九時三十分開始了。眾參加者在一小時內走畢大約 4 公里的全程！



最人強馬壯隊果然明不虛傳

### 特別鳴謝：

1. 山頂廣場 - 免費提供場地
2. 新世界第一巴士服務有限公司 - 連續三年義載參加者
3. 香港聖約翰救護機構 - 提供隊員作急救服務
4. Chris Chow Design Associates - 免費設計海報及台上報景板

### 各大藥行的贊助（排名按英文名順序排列）：

1. Aventis Pharma Limited
2. Bayer HealthCare Limited
3. GlaxoSmithKline Limited
4. Johnson & Johnson (Hong Kong) Limited
5. Eli Lilly Asia, Inc.
6. Hago Limited
7. Merck Sharp & Dohme (Asia) Ltd.
8. Novartis Pharmaceuticals (HK) Ltd.
9. Novo Nordisk Hong Kong Limited
10. Pfizer Corporation Hong Kong Ltd.
11. Roche Diagnostics (Hong Kong) Ltd.
12. Roche Hong Kong Limited
13. Servier Hong Kong Ltd
14. Takeda Chemical Industries (Taiwan), Ltd.

### 醫院組織代表：

1. 東華東院 - 健誼糖尿康復會
2. 聯合醫院 - 澗心會
3. 律敦治及鄧肇堅醫院 - 健糖會
4. 瑪麗醫院 - 病友組織
5. 威爾斯醫院 - 糖尿及內分泌科中心之友
6. 廣華醫院 - 治糖之友
7. 屯門醫院 - 心甜之友
8. 瑪嘉烈醫院 - 糖尿之友社
9. 聖母醫院 - 糖尿之友協康社
10. 伊利沙伯醫院 - 糖盼樂
11. 尤德夫人拿打素醫院 - 勿糖組
12. 明愛醫院 - 心靈胰島小組



## 澳門馬拉松 2005



蔡堅醫生及 Ms Maria Cordaro 主持開步典禮



主席蕭成忠醫生與主禮嘉賓蔡堅醫生大力支持健步行

### 「糖尿健步行2005」的三項大獎得主名單：

《個人籌款大獎》得主：余翠媚女士

《團體籌款大獎》得主：聯合醫院 - 澗心會

《最人強馬壯隊伍大獎》得主：東華東院 - 健誼糖尿康復會

一如往年，約接近 900 多人參加是次活動，參加者中包括香港糖尿聯會幹事會成員、各區醫院的專科醫生、糖尿專科護士及病友組織的眾朋友、各大藥行的同事及朋友等等。扣除一切必要的開支外，共籌得善款約港幣三十多萬元。

再一次感謝各位善長及參加者的支持及慷慨捐助。所得的善款能夠讓聯會有更佳及更好的發展，推廣各類教育活動及服務，造福社群。而我們精選了一些當日活動的照片放在聯會網站內，歡迎到 [www.diabetes-hk.org](http://www.diabetes-hk.org) 瀏覽。在此，誠意預先約定你們明年「第八屆糖尿健步行 2006」再相見！

由上屆主席曾文和醫生統領的另一項籌款活動——港澳糖尿病預防健康長跑——2005澳門國際馬拉松、半程馬拉松及迷你馬拉松亦於12月3-4日完滿進行了。

今年報名人數非常踴躍，參加者較往年倍增，合共 102 位運動員，連同聯會職員、義工朋友、藥行職員及陪同親友，總動員 130 多人漂洋過海去到澳門參與這項籌款活動。

全體參加者於星期六下午三時許於尖沙咀中港碼頭離港到澳門，到達酒店後，首先參加粵港澳糖尿病學術交流會，主題是「糖尿病治療之新里程——早期  $\beta$  細胞保護的重要性」(Importance of Early Beta Cell Protection in Management of Diabetes Mellitus)。

我們很榮幸邀請到中山大學附屬第一醫院糖尿病中心主任/內分泌科主任翁建平教授主講「早期應用胰島素對  $\beta$  細胞的保護」，跟著由曾文和醫生主講「早期治療及干預對  $\beta$  細胞的臨床意義」。

在座談會及晚餐後，各參加者回酒店休息，以備最佳的狀態參加慈善馬拉松長跑。星期日清晨六時許，全體參加者精神抖擻地齊集於澳門運動場（氹仔）作熱身準備，並於七時起步作賽。

這次 102 位參加者當中，包括了香港糖尿聯會幹事會成員、各區醫院的專科醫生、糖尿專科護士及醫護人員、糖尿病友、各大藥行的同事及朋友等等。眾人均希望透過長跑運動的信息，喚醒公眾人仕注意健康和預防糖尿病。



座談會嘉賓合照

102 位運動員的組合為：

迷你馬拉松 (5 公里)：	23 位健兒
十公里馬拉松 (10 公里)：	31 位健兒
半程馬拉松 (21 公里)：	43 位健兒
馬拉松 (42 公里)：	5 位健兒



準備出發的壯觀場面

特別鳴謝：

新世界第一渡輪服務 (澳門) 有限公司 (新渡輪澳門) —— 免費提供全體運動員及工作人員之來回《香港 ↔ 澳門》船票

各大藥行的贊助 (排名按英文名順序排列)：

1. Abbott Laboratories Ltd.
2. Aventis Pharma Limited
3. Bayer HealthCare Limited
4. Boehringer Ingelheim (HK) Ltd.
5. GlaxoSmithKline Limited
6. Johnson & Johnson (Hong Kong) Limited
7. Eli Lilly Asia, Inc.
8. Merck Pharmaceutical (HK) Ltd
9. Merck Sharp & Dohme (Asia) Ltd.
10. Novartis Pharmaceuticals (HK) Ltd.
11. Novo Nordisk Hong Kong Limited
12. Servier Hong Kong Ltd
13. Takeda Chemical Industries (Taiwan), Ltd.

是次非常有意義的慈善馬拉松長跑2005，扣除一切必要的開支外，共籌得善款約港幣十五萬元。

在此，再一次多謝眾參加者的身體力行及捐款、更衷心感謝聯會各同事、義工和各藥廠同事義務而極辛勞的後勤支援。今次活動得以這樣順利舉行，全賴大家的全程投入及鼎力支持。盼望明年“慈善馬拉松長跑 2006”再與您們見面。



眾運動健兒起步前大合照合照



## 你要減肥嗎？

### 內分泌專科醫生 高天才

**無**論何時「瘦身」或「減肥」仍是香港城中的熱門話題，在娛樂界，工商界，甚至醫療界亦不例外。若果你在十月十六日（星期日）錯失這次由內分泌專科高天才醫生的精彩講座，請你從下文細味高醫生娓娓道來的精闢見解，不要盲從附和，嚷著減肥或瘦身。

城中熱門話題之一仍然是「減肥」。很多明顯身形瘦削的女士，也嚷著要減肥或是「瘦身」，其實「纖體瘦身」是美容的範疇，與醫生沒有直接的關係，我們所說的肥胖是醫學上的肥胖，它長遠會對身體健康造成極大而負面的影響。

所以對「要否減肥」最主要的回應是「你是否真的肥胖？」。其實肥胖是身體積聚了過多的能量，能量會以脂肪（即“肥膏”）的形態留在身上，脂肪含量愈多，肥胖情況便愈嚴重。準確而又簡單地量度身體的脂肪含量並不容易，故此，我們一般以「體重指標」（Body Mass Index, BMI）作為評估脂肪含量的替代方法，體重指標的計算是以體重（以公斤 kg 為單位），除以身高（以公尺 meter 為單位）的兩次方，即  $BMI = \text{體重} \div (\text{身高} \times \text{身高})$ 。

我們知道正常的脂肪含量應為百分之二十至三十（女士）或百分之十至二十（男士）。當人體脂肪含量超過百分之三十五（女士）或百分之二十五（男士）時，醫學上便定義為肥胖。在西方人士當中，這個程度的脂肪量相對應的體重指標（BMI）為  $30\text{kg}/\text{m}^2$ ，故此傳統上，世界衛生組織將  $BMI = 30$  或以上定義為「肥胖」， $BMI = 25$  或以上則為「超

重」。以這個適用於西方人的標準應用於香港或其他亞洲國家，肥胖的百分比，相對地非常低。例如美國有三成人肥胖，但香港則只有三至四個百分點。

這幾年，大量的研究數據顯示這個西方的標準並不適用於亞洲人。研究人員發現同樣的人體脂肪含量（即女士有百分之三十五或男士有百分之二十五），在亞洲人當中（包括香港人）其相對應的 BMI 只有 24 至 26 左右。故此在 2000 年，世衛的西太平洋分會提出新的標準，亞洲人的  $BMI = 25$  或以上已經達到「肥胖」的界線， $BMI = 23$  或以上在亞洲人則為「超重」。用這個以亞洲人為對象的肥胖準則，香港的肥胖問題達到百分之三十，換句話說，香港與美國的肥胖問題其實不相伯仲！

另一方面，脂肪積聚於肚臍（即「中央肥胖」）的人士，其患上糖尿病或心腦血管病的機會，較脂肪積聚於手腳或臀部的人士更為嚴重。研究數據指出亞洲男士的腰圍超過 36 吋（90cm），女士超過 32 吋（80cm），中央肥胖帶來的危險會特別高。世衛的建議是男士腰圍應少於 30 吋（75cm），女士腰圍應少於 28 吋（70cm）。所以大家要緊記留意自己的 BMI 和腰圍， $BMI = 18.5$  至  $23.0$  和腰圍少於 30 吋（男士）和 28 吋（女士）是大家的目標，超出這些指標，大家便需要檢討一下啦！



## 病友心聲

每天清早扶他起床，讓他坐在用流動的廁所，幫他潔身及更衣。

後來，由於情況嚴重，我們已沒有能力照顧，只好把他送往老人院。九個月內出入醫院、療養院及老人院達六次，最後在2003年3月一個早上，因急性肺炎逝世。先父蒙主寵召，我內心難過不在話下，祇有願他安息。

父親的經歷，令我對中風的後遺症有極深刻的感受，亦激發我對預防中風的決心，推動我繼續注意生活調節，促進健康！

### 百病叢生的啟示

美華

**我**自小便以父親為榜樣，他做事有魄力，頭頭是道，健步如飛。可是，人的體力始終有極限，當一個長期病症出現後，其他病便接踵而來。

先父不抽煙，不喝酒，也不肥胖，很少出外用膳，每餐青菜少肉，但肚腩很大。然而工作忙碌，有時為了趕縫西裝給外地遊客；或趕著過節和辦喜慶事的本地客人，便要捱更抵夜。每夜睡前，因為肚餓，必吃一包公仔麵。不久，時常覺得頭痛，以為是睡眠不足，看私家醫生後，發現是膽固醇過高，要調節飲食，例如以蛋麵代替公仔麵作宵夜，後來（大約十五年前），覺得心口鬱悶，醫生量度他的血壓，上（收縮）壓，下（舒張）壓，分別是200/100 (mm Hg)，第一次量度便是度樣高，吃藥及定期覆診，便成為日常必做的工作。

六年前因先父在地鐵內錯誤轉車而延誤約會數小時才抵達會晤地點，及後更証實患上中度的老人痴呆症。其後兩年，健康情況急轉直下，有一天媽媽扶他上廁，由於要取廁紙，讓他自己站立並靠著牆邊等候，可是他身體乏力，便全身倒地，及後送往醫院檢查，証實中風。此後，大小便失禁，需要用尿片；不能用言語表達，流口水，兩邊嘴角不對稱，需要餵飯；逐漸吞嚥困難，惟有用糖尿奶為代餐，

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。



When insulin resistance is a rough sea struggle for patients with type 2 diabetes...

### 全面照顧第2型糖尿病患者

- 增加胰島素敏感性
- 有效控制血糖
- 能同時改善三酸甘油脂(TG)及高密度脂蛋白膽固醇(HDL-C)
- 每日一次，簡單方便

actos<sup>®</sup>  
pioglitazone



Takeda Chemical Industries (Taiwan), Ltd.  
Hong Kong Branch

Tel: 2862 2218 Fax: 2529 0215 Website: www.takeda.com

Information: Takeda Chemical Industries, Ltd. - Hong Kong Branch



### 糖尿公敵——中風

內分泌專科醫生 劉錦標

“中風”——一個耳熟能詳的名字，一個位列前茅的香港殺手病，一個威脅著每一位糖尿病者健康的疾病，你對它有多少認識呢？究竟它與糖尿病有多大的關係？

根據一些西方研究及普查的結果，已肯定了糖尿病是缺血性“中風”的重要誘因之一，尤其在年輕之“中風”患者，糖尿病人更是常見。

綜合各方面的數據，糖尿病患者的中風的機會比一般人約高出1.5至4倍。當血液中血糖上升1mmol/L，相對“中風”的機會便提升1.2倍。

百分之二十至三十的中風病患者，是由於糖尿病誘發，另百分之二十的中風死亡率，皆源於糖尿病。此外，與非糖尿病患者比較，糖尿病患者在“中風”後的死亡率或康復情況均明顯較差。

除了一些外國的數據，本地（香港）的研究也引證了糖尿病是“中風”的誘因之一。1991年香港大學亦有類似的發現，在176名中風的人士中，糖尿病患者竟佔33%，而耐糖性不足者（Impaired Glucose tolerance）亦佔21%。此外，確定診斷患有糖尿病的中風病患者中，竟有百分之四十不知道自己患上糖尿病。

從以上的種種證據，糖尿病與中風有著非常密切的關係。

除糖尿病之外，“中風”相關的誘因亦包括：高血壓、心房纖維顫動、高血脂及吸煙等。研究亦顯示，有效控制血壓，減低血脂水平，及戒除吸煙的習慣，分別可將中風的機會減低百分之四十，二十五及三十三。

總括來說，若能控制血糖、血壓、血脂，便能有效地預防中風，驅走這個「公敵」。



### 中風的種類及病徵

腦神經專科醫生 盛斌

中風是急性腦血管病的統稱。很多人以為中風是西方醫學的發現，其實早在2000多年前，我國醫學《黃帝內經·素問》一書已經有關於中風的記載。而“中風”的命名則首見於東漢張仲景所著的《金匱要略》，節錄如下：「夫風之為病當半身不遂，或但臂不遂者，此為痺。脈微而數，中風使然。」

依據腦血管損害性質不同，中風一般包括兩大類。一類為缺血性中風，主要包括腦梗塞和短暫性腦缺血發作，另一類是出血性中風，包括腦出血和蛛網膜下腔出血。腦梗塞是指局部腦組織由於血液供應缺乏發生壞死，也稱為腦梗死。成因大致可分兩種，其一是腦動脈血管壁的病變，是在動脈粥樣硬化的基礎上，發生血流緩慢、血流黏度增高引起動脈管腔明顯狹窄或閉塞而引起腦部相應部位梗死。另一種是由栓子沿血流迴圈流入腦動脈或供應腦部的頸動脈，造成血流阻塞或產生梗死。

腦出血的成因也可分兩種，一是因高血壓引起的腦動脈脂玻璃樣化，二是澱粉樣血管病變。由於梗死的部位不同，中風的徵狀也有分別。較常見的包括偏癱（即半身不遂）、失語（難以言語表達或不能理解語句）、忽略（忽視半邊身體的存在）、失衡、智力退步、偏盲等，嚴重的甚至昏迷。



中風是突發性的，患者大多能夠準確指出發病時間，這也是醫生診斷的其一主要根據。隨著科學的進步，中風的治療亦趨多樣化，及早的醫治能有效地減輕病情和幫助康復。如果懷疑自己有中風的徵狀，應該馬上找醫生診治。

## 預防中風復發的藥物治療

腦神經專科醫生 陳灌豪

**抗**血栓塞治療法用於預防或治療腦血栓或腦梗塞類之中風，其功用在於抑制血小板功能或抑制血液凝結。它們的功能及特性簡述如下：

### 抗血栓塞治療 (Antithrombotic therapy)

#### (一) 抑制血小板功能的藥物 (Antiplatelet agents)

(甲) 亞司匹靈 (Aspirin)：能減低中風復發的機會約三成 (~31%)。常用的份量是每日八十至三百毫克 (80-300mg daily)。過高的份量會增加腸胃受損或出血的機會，但未必有更好的療效。

(乙) 高碧杜基 (Clopidogrel) 亦能有效地抑壓血小板功能，綜合多個研究顯示 Clopidogrel 比 aspirin 更有效預防血栓塞所導致的疾病達一成 (10%)。Clopidogrel 導致腸胃出血比 Aspirin 少，但價錢昂貴，而常用份量是每天七十五毫克 (75mg daily)。

(丙) 慢釋放性戴派域達毛 (Extended Release Dipyridamole)：有研究證實一起服用亞司匹靈 (25mg) 和慢釋放性戴派域達毛 (200mg) 每天兩次，相比只服用亞司匹靈，能更有效預防中風復發 (多達 22%)。戴派域達毛使血管擴張，但大約 8% 的病人因頭痛的副作用而不能服用此藥物。

(二) 抑制血液凝結功能的藥物 (Anticoagulants)：和發榮 (Warfarin) 有抑壓血液凝結功能。多項研究證明 Warfarin 能減低由心臟血塊鬆脫外流到腦動脈所引致的中風。要注意的是病人必須依時定期服藥和覆診驗血。血液的稀釋度會因飲食，其他疾病和藥物而改變。病人必須要知道服用 Warfarin 會有出血 (如腦出血和腸胃出血) 的風險，而計劃懷孕或已懷孕的女性是不能服用 Warfarin 的。

除上述藥物外，降血壓藥物及降血脂藥物皆有助於預防中風。由於藥物的應用要與患者之身體狀況配合，故此藥物的選擇及劑量，須由醫生評估及處方。若你想知道更多有關你的藥物資料，請向你的醫生查詢。

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

**強生 Johnson & Johnson**

**方太與你 齊心管理糖尿病**

**我的飲糖小腳車**

飲食和血糖值有直接關係，所以，要選擇一些精緻的血糖儀，於餐前及餐後兩小時監測血糖值，便能得知你的體質是否幫助你控制血糖值。

理想餐前血糖值：  
4 - 6 mmol/L

理想餐後兩小時血糖值：  
< 8 mmol/L

可向醫生、專科護士、註冊藥劑師查詢適合你的監測血糖時間表。

五大特點：  
- 準確：99.9%準確度  
- 少痛：可於手背上測試，減輕手指痛楚  
- 少血：只需1微升血  
- 極速：5秒即知結果

全球最多 糖尿病專家 推薦

ONE TOUCH Ultra



## 荒「糖」天使

種儀器最適合一些人士在診所量度血壓時，血壓度數可能會偏高，但當自己量度時，血壓度數卻是正常的“白衣反應”（White Coat Hypertension）。

不少高血壓患者的家裡都購置了血壓計作自行檢測，這無疑是一件好事。但是患者自行檢測的血壓數值與醫務人員所測的不一致；有時，甚至還相差很遠，這是為什麼呢？

### 血壓密語

糖尿專科護士 區家燕

#### 什麼是血壓？

血壓分為上壓（收縮）和下壓（舒張）。上壓是心臟收縮時，將血液泵入血管所加諸血管壁的壓力。下壓是心臟放鬆時血管的壓力。正常的血壓並不固定，睡眠會令血壓降低，心情緊張或吸煙會令血壓上升，而年齡增長，血壓亦同時增加。所以，要診斷高血壓，必須要重覆量度血壓。據世界衛生組織的標準，上壓超過 140mm Hg 或下壓超過 90mm Hg，才算是血壓高。

高血壓症是中老年人的主要病症，病人需要時常以血壓計檢測自身血壓的變化。

#### 血壓計的種類

##### 1. 水銀泵氣血壓計

水銀泵氣血壓計的原理及應用頗為複雜，宜經受訓的醫護人員使用。

##### 2. 電子血壓計

市面出售的電子血壓計種類繁多，有指式、腕式和手臂式血壓計，還有一些附有記憶功能，但以手臂式血壓計為佳。電子血壓計很方便使用，並可將監測結果定期交予醫生評估，從而有效控制病情。這

#### 量血壓時的注意事項：

1. 受檢者上臂與心臟應放在同一水平線上，坐著時雙腳平放地面，背靠椅背，上臂裸露，桌椅高矮要適宜，使上臂中點位於心臟水平。如果上臂位置過高，測得的血壓值就會偏低；如果上臂的位置過低，測得的血壓值就會偏高。
2. 量血壓應反覆數次，取其穩定值為實際血壓。檢測第一次時，數值經常偏高，而第二第三次一般較穩定。應在環臂帶放氣後休息片刻，再測一遍。
3. 檢測血壓前應靜坐休息 10-15 分鐘，每次測血壓時的基本體位應相同，以利於比較。
4. 最好每天都在同一時間檢測血壓，有利於比較血壓的高低，找出血壓波動的規律。除固定時間外，也可以根據患者的自我感覺隨時測量。
5. 不要把袖子勒緊在環臂帶的上方，環臂帶下緣應在前肘窩。每次測量前應將環臂帶中的氣體放盡，否則血壓值會越測越高。

第 13 頁答案：一.D 二.C 三.B 四.C 五.B

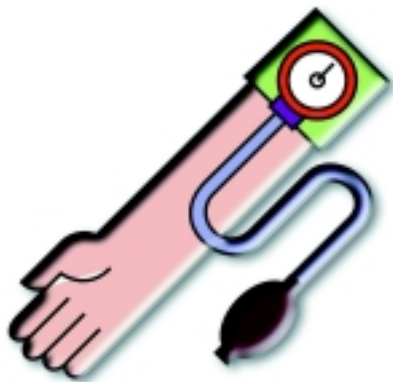
6. 下列因素可使血壓值增高：

- 受檢者對醫護人員或醫療機構環境發生“白衣反應”
- 受檢者上臂輕度癱瘓、疼痛、焦慮
- 受檢者吸煙、飲用咖啡或酒類
- 檢測血壓時和醫生談話等
- 血壓計的通道阻塞
- 測量員雙手、聽診器或環境寒冷

7. 下列因素可使血壓值降低：

- 進餐後不久
- 心律不齊
- 休克
- 低血糖
- 肘位位置太高

如你患有高血壓，從今天起應要自我檢測血壓了。



## 預防中風百寶盒

糖尿專科護士 關綺媚

中風亦稱腦血管意外，為香港第三位殺手。近年來，香港中風的人數有上升及趨年輕化的傾向。中風會引致相當程度的殘疾後遺症，而其誘因主要是吸煙、血壓高和血管栓塞。正所謂預防勝於治療，

如果能注意日常生活習慣，遠離導致中風的危機，總比任何治療為佳。

以下是荒唐天使提供的預防中風錦囊，希望可協助各會員能獲得一些健康的貼士。

**提示一：血壓控制要良好，中風危機即降低**  
高血壓可以直接誘發中風，糖尿病患者應在常規覆診時檢查血壓，亦可在家中自行量度。最理想是能保持收縮壓低於130mmHg及舒張壓低於80mmHg。如有需要，必須按醫生指示服用合適的降血壓藥物以穩定血壓。

**提示二：只要你是吸煙者，即下禁令：戒！戒！戒！**

吸煙會令中風的危機上升兩倍，如果你能立下決心，今天就戒煙，危機便能大大減低。

**提示三：要是酷愛杯中物，淺酌輕嚐是良方**  
研究顯示酗酒會增加中風上升三倍的危機，及引致肝病和醉酒的意外。此外，酒精會影響其他藥物的藥性和吸收，所以在飲酒前，必須要清楚了解酒精有否對你所服用之藥物造成影響，特別是低血糖反應。

**提示四：血糖過高有危機，努力控制俾心機**  
保持良好的血糖控制以減低中風的危險。高血糖會引致膽固醇過高及血管併發症而增加中風的機會，所以糖尿病患者必須主動與醫生、糖尿科護士、及營養師商討治療方案；保持均衡飲食，進行適量運動，使用合適藥物，配合嚴密監測，將血糖好好控制，以降低併發中風的機會。

**提示五：留心膽固醇指標，千萬不可以超標**  
血液中過高的膽固醇，會容易積聚在血管壁上，使血管硬化和狹窄，而導致血管栓塞和中風等疾病。



所以必須注意減少進食高膽固醇含量的食物，如豬腦、內臟、貝殼類海產、蛋黃、全脂奶油等。而應多選擇高纖維食品，如鮮果、蔬菜。

**提示六：運動持續日日做，身體必定會更好**

香港生活節奏緊張而忙碌，很多人都缺乏恆常的運動，因而影響健康。荒唐天使鼓勵閣下每星期投資三數小時在適合自己的運動上，在減壓之餘亦能增添活力。此外，亦可在日常生活中提高活動機會，例如多利用樓梯，少乘電梯，多選動態的消閒活動，如逛公司、散步、或與家人一起參與戶外活動等。

**提示七：均衡飲食樣樣有，少鹽少油鮮味添**

保持理想體重，避免過胖。飲食必須要以清淡為主，少吃鹽、豉油、太咸的食物，及避免太油膩的烹調法。品嚐各類食物的真味，及維持足夠均衡的營養。

**提示八：生活作息要定時，緊張精神要鬆弛**

良好睡眠可使我們精神飽滿，保持工作效率。時刻保持心情輕鬆，更是你我養生之道。

**提示九：身體狀況需了解，中風徵狀要留神**

中風的徵狀包括：

- 突然出現面部、手或腳部麻痺，特別是左右半身麻痺
- 突然出現精神混亂，說話或表達能力有困難
- 突然出現重視
- 突然出現走路困難，或不能平衡
- 突然出現不明原因之劇烈頭痛

如你對上述病狀有懷疑，請向你的家庭醫生查詢。

**考考你，高血壓知多少？**

**問題一：以下那一個是理想的血壓指標？**

- A. 120/100mmHg
- B. 180/110mmHg
- C. 140/80mmHg
- D. 130/80mmHg 或以下

**問題二：試猜猜下列那一種人士患上高血壓的比例會較少？**

- A. 脾氣暴躁
- B. 體型肥胖
- C. 氣定神閒
- D. 精神緊張

**問題三：控制不好的高血壓患者：**

- A. 一定有併發高脂血症
- B. 較易有併發中風或冠心病
- C. 會出現神經線病變
- D. 會影響心跳脈不正常

**問題四：服用高血壓藥物：**

- A. 在患者有壓力的情況下才使用
- B. 在患者需作劇烈運動前才使用
- C. 應作為一長期處方以穩定血壓
- D. 每當患者感覺不舒服時便需使用

**問題五：以下那一項是影響血壓上升的因素？**

- A. 適量的運動
- B. 高油、鹽飲食
- C. 高纖維飲食
- D. 配偶同時患有高血壓

## 御用佐膳

英國註冊營養師 許綺賢

### 翡翠蝦餅 (8件)



材料：鮮蝦肉 160 克(4 兩)  
豆苗 40 克 (1 兩)  
油 2 茶匙

蝦調味料：鹽 1/4 茶匙，胡椒粉些少，生粉 1/2 茶匙

製法：1. 蝦肉沖淨抹乾，用刀拍爛，加入調味料攪至起膠。  
2. 豆苗洗淨，飛水，略切，拌入蝦膠內。  
3. 燒熱鑊，放入油，將蝦膠弄成餅型，放入鑊內煎至兩邊金黃色及熟，便可以上碟。

特色：1. 蝦肉配以豆苗，色彩帶有粉紅及翠綠，適合用作賀年菜餚。  
2. 製作簡單快捷。  
3. 每件營養成份 26 卡路里，2.8 克蛋白質，0.5 克碳水化合物，1.5 克脂肪。

## 我有福氣，但我不肥！（三）

註冊營養師 李奕嫻

上期所提及的慢慢調節卡路里吸收以及大大份少少熱量的飲食方法，我想大家已做到。今期我再獻上三個策略，一再令大家做到減肥唔挨餓的效果。

### 1. 減低餐前饑餓感：

有研究顯示在午、晚餐前2小時進食大大份少少卡路里的零食，這可減低餐前饑餓感，以防止進餐時暴飲暴食。你可試吃1個蘋果或10粒車厘茄或1杯淡麥皮（可用代糖）。

### 2. 養成慢食文化：

身體在飽肚後20分鐘，胃部才通知大腦停止進食。如果吃得太快，你可能未覺飽足，但你已吃多過你需要的份量。所以吃一頓午、晚餐需時約30分鐘或以上。

### 3. 做到5/21，要滿足！

每人每天吃三餐，一星期七日，每星期共吃上了21餐。是否全星期的21餐都要戒口？當然無可能！！減肥期間要令自己有渴望，亦要應酬朋友。只要一星期有16餐吃得低卡路里，每星期預5餐去飲宴、開Party等，自然減肥心情更輕鬆。

下期續！



## 糖尿健步行捐款名單

籌得港幣 \$60,000 或以下  
無名氏

籌得港幣 \$30,000 或以下  
Tam Ping Lung  
無名氏

籌得港幣 \$10,000 或以下  
Kent Wasson  
Catherine Yu  
Candy Leung

籌得港幣 \$5,000 或以下  
劉成全  
劉健文  
張應慎  
Lee Ying Ping  
Wong Yuen Ling  
鄧晚嬌  
Chung Hau Yee  
黃家寶

籌得港幣 \$2,000 或以下  
Paula Wong  
Cheng Lai Kuen  
Tam Mei Han  
馮淑儀  
Olaes Patricia  
黃慈愛  
劉志英  
馮玉輝  
Yeung Tok Fai, Vincent  
Law Chin San  
蕭成忠  
Chan Sin Yu  
江四妹  
Irene Li  
Vanessa Choi  
劉秀蓮  
溫桂炎  
曾黃玉珍  
Daniel Ho  
許桃珍  
鄧德強  
張佩清  
羅鳳英  
Lee Ching Bor  
Lai Yuk Mei  
譚國楨

籌得港幣 \$1,000 或以下  
黃彩  
馮惠珍  
陳仲賢  
胡慶雲  
李綺文  
李婉容  
Wai Kwai Fong  
May Chan

Chan Man Lung  
梁寶萍  
蘇國英  
溫鄭綺華  
鄭慧詩  
Chong Lai Fong Anna  
Chan Siu To  
Tang Ying Ho  
楊諾希  
楊鮑魚  
黃嘉慧  
Wong Suk Chi  
Wong Kit Yee  
Ng Yin Mui  
Ho Wai Har  
Chan Wai Lan  
徐莉芳  
黃惠珍  
陳女  
杜威文  
李淑嫻  
Lai Hoi Yee, Betty  
Ng Lam Lam  
莊月娥  
文俤卿  
Ng Tung Mang  
Cheng Mei Ling  
吳鳳儀  
陳禮賢  
周如惠  
裘有鑾  
曾秋滔  
Yeung Wan Tai  
Jane Lam Fung Har  
April Wong  
Ho Sai Ho  
楊偉瑋  
黃麗明  
Yeung Hoi Ming  
劉美芬  
Yip Siu Ping

籌得港幣 \$500 或以下  
蕭明開  
黃銳波  
曾永妹  
陳慕賢  
陳瑞紅  
洪少騫  
吳秋明  
Wong Sau Chung  
Sum Kwong Wah  
Shareen Li  
Leung Shing Shun  
Chan Wai Fong  
Au Ka Yin  
Angela Tang  
Au Yeung Yeuk Lan  
鄒正清

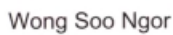
Yip Yuk Fun  
黃少梅  
湯麗芬  
洪秀珊  
李任娣  
Kong Po Ping  
Chu Yuet Lai  
Bayer Healthcare  
梁佩卿  
Yu Kwok Chu  
陳玉成  
Tang Wai Ping  
Ng Chi Wah  
Kwok Kiu  
譚錦英  
陳賀英  
鄭美華  
鄭祐雄  
林海松  
林有明  
杜聯芳  
李斯斯  
王瓊瑩  
Leung Pui Ling, Kitty  
何錦添  
梁順明  
Ng Pui Chi  
潘瑞霞  
馮少琼  
梁麗娟

籌得港幣 \$300 或以下  
蘇慕賢  
譚淑儀  
盧偉基  
鄧應傑  
鄧頌祥  
鄭麗嫦  
劉家寶  
葉美玉  
馮裕庭  
勞永逸  
莊競育  
梁李倩群  
張芬  
馬惠珍  
孫天一  
胡錦成  
林翠  
李美瑩  
吳純純  
伍玉珍  
王燕珊  
王翠琴  
文惠海  
Yuen chi Kuen  
Sit Yuk Chun  
Rodrey Chu  
Julia Ng

曾錦珍  
曾藥  
陳葆珊  
區炳照  
馮蘇華  
Dominy Ho  
高錦添  
鄭慧齡  
劉成全  
董佩珍  
曾惠泉  
柳勤業  
周秀蘭  
伍麗芬  
Liu Kwai Chun  
梁淑蓮  
Chui Fuk Cheung  
蕭啟璋  
羅梅  
陳劍夢  
周婉華  
Yee Shun Wah Amy  
Chung Oi Tai  
馬光月  
郭誠儉  
許韻桃  
關卓立  
顏慶輝  
韓翠芳  
謝仲林  
蕭珍彩  
蕭安亭  
鄧轉  
鄧國華  
鄭錦雲  
蔡寶珍  
蔡惠英  
歐立成  
劉慧蓮  
甄鳳基  
葉送  
溫秋雯  
楊素英  
黃民泰  
馮雪蓮  
馮婉儀  
馮桂明  
辜玩粧  
湯麗芬  
麥樹光  
麥青  
陳翠珠  
陳就生  
陳美華  
陳妙玲  
陳仲偉  
陳仲修  
陳玉娟  
陳大維  
陳大昌  
郭紹金  
莫麗詩  
梁淑貞  
梁少霞  
張燕琪

張東海  
徐紹強  
徐小燕  
胡燕卿  
施純芳  
花田  
林恩賜  
李鳳蓮  
李筱文  
岑棟生  
宋錫芬  
宋學銘  
吳翠鈿  
余楚雲  
何麗娟  
江煥金  
朱麗梅  
朱錫謙  
任秀文  
王家珠  
Yip Wan Hon  
Wong Tsz Ho  
William S Maxwell  
Wan Sau Kwan, Elisa  
Tai Chiu Kei  
So Tak Yee Tammy  
Mary V. Lazaro  
Leung Yat Ming  
Lau Wing Chuen  
Khaprai Begum  
Joanne Fung  
Jo Jo Kwan  
Hung Siu Chan, Veronica  
Ho Shuk Ching  
Ho Ioc Cheng, Gabriela  
Estelita A. Marimla  
Chung Low Kwong  
Chow Oi Lin  
Cheng Oi Fai  
Cheng Mei Ki  
Betty Keung  
Au Kit Yin  
曾可儀  
馬鳳英  
Ma Kwai Heung  
陳樹鶴  
王培環  
Chan Man Ling  
孫玉超  
李玉英  
陳鳳兒  
陳惠枝  
林愛萍  
吳嬋嬌  
何秀琼  
Lau Siu Wah  
陳桂珍  
關美蓮  
黃潤甜  
馮鳳玲  
徐結珠  
周嘉敏  
貝秀麗  
朱杏嫦  
朱少明





Wong Soo Ngor

陳寶清  
李鳳儀  
廖金蓮  
張勵怡  
嚴靜  
鍾少玉  
蔣春容  
寧惠明  
陳秀儀  
柯瑞妹  
杜鴻溢  
李燕華  
Tse S.C. Kitty  
無名氏  
Karen Ho  
Cheng Kwai Chun, Tanny  
Chan Fung Mei, Joanne

籌得港幣 \$100 或以下

蘇美容  
蘇洸忠  
關玉球  
譚應強  
譚偉權  
譚尚汝  
鄺慧霞  
鄺碧桃  
鄺剛強  
顏意開  
簡蓮荷  
鍾麗玉  
鍾慧雯  
謝崇光  
謝哲文  
謝美華  
謝珊芳  
禰永樑  
駱國鈞  
霍淑貞  
蕭萬生  
蕭萬生  
盧鋼輝  
黎啟參  
黎玉英  
鄭福榮  
鄭婉芳  
鄭少蘭  
鄭尹義  
潘福生  
潘東菊  
劉錫鈞  
劉親  
劉潔明  
劉廣暖  
劉雪梅  
劉雪英  
劉壯儀  
熊金栢  
廖鎮鍾  
廖潔貞  
廖肇健  
裘有英  
葉潤河  
葉慧敏  
葉桂華  
葉容  
葉美

葉佩瑜  
葉大鵬  
楊耀鈞  
楊淑媛  
楊雨亨  
黃麗霞  
黃愛琴  
黃惠珍  
黃倩影  
黃文韶  
黃少卿  
黃子球  
馮騰達  
馮浩江  
程源福  
湛定璋  
曾曼萍  
勞喜然  
陳觀友  
陳艷萍  
陳懿欣  
陳錦財  
陳鳳儀  
陳靚玲  
陳瑞珠  
陳詠欣  
陳棠  
陳惠珍  
陳彩英  
陳釗  
陳若茵  
陳倫  
陳炳棠  
陳林光  
陳東和  
陳忠榮  
陳自棋  
陳立華  
陳玉珍  
陳永傑  
郭綺蓮  
郭成娣  
連玉葉  
許琮玲  
許詩義  
莊競雄  
符旭  
梁嘉瑩  
梁瑞香  
梁煥笑  
梁愛珍  
梁惠卿  
梁婉薇  
梁浩程  
梁庫榮  
梁芳  
梁宜慶  
梁守真  
張麗英  
張惠玲  
張俊偉  
區應強  
高惠全  
馬發英  
馬健榮  
袁合歡  
徐福昌  
徐源淇

Vy Ek Tho  
Tung Kwok Tai  
Tsui Wing Chi  
Tsang Pang Fei  
To Oi Chung  
Tang Wing  
Siu Chun Fung  
Shun Wing Kun  
Phyllip Yau  
Peony Ho  
Ng Lai Ching  
Ng Chun Chung  
Mo Ka Kee, Dora  
Mak Shiu Ying  
Ling Kay Sang  
Li Wan Lai  
Lam Yin Yin, Sally  
Kitty Yeung  
Ho Lee Wai Yee  
Grace Hui  
Go Tung Yuen  
Fan Koon Hung  
Chu Yin Ping  
Chow Shu Kay  
Chow Chui Ping  
Chan Kong Wah  
Annie Au Yeung  
Andrew Kwok  
容金喜  
陳寶琼  
陳少川  
梁廣笑  
何德傳  
Leung King Hang  
黃寧艷  
梁佩卿  
吳翠芳  
張鑑偉  
高碧華  
石容帶

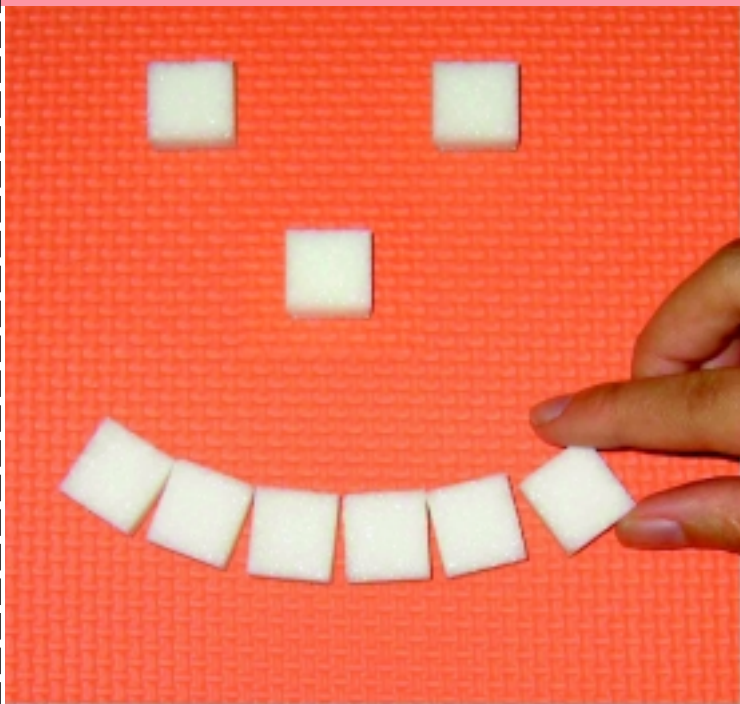
籌得港幣 \$50 或以下

樂桂芳  
嚴純恩  
嚴志行  
鍾偉傑  
鍾偉良  
鍾穎豐  
謝淑儀  
謝佑安  
謝兆紅  
戴玉珍  
楊林桂  
蕭鳳慈  
黎惠芳  
黎桂好  
鄧若忻  
鄭寶珍  
鄭志  
蔡黎影  
蔡金福  
蔡佩珍  
潘梅珍  
趙碧霞  
廖明星  
葉全  
葉巧明  
溫聰英

楊榮勤  
楊智明  
楊美欣  
楊芷盈  
黃繼添  
黃焯華  
黃彥冰  
黃勉雄  
黃岳超  
黃妹妹  
黃文清  
馮朝芬  
焦鳳顏  
湯貴  
傅成龍  
麥蓮紅  
麥淑蘭  
麥三妹  
陳麗虹  
陳慧燁  
陳淑霞  
陳美蓮  
陳思穎  
陳金慶  
陳坤儀  
陳少瑛  
郭瑞燕  
郭瑞蓉  
許亞清  
莫愛蓮  
符喆淳  
梁燕冰  
梁細女  
張素娟  
張金妹  
張帆  
區玉瓊  
高寶清  
馬媚  
袁思銘  
凌翠霞  
范甦心  
胡月  
胡文國  
邱翠儀  
林璧君  
林應璋  
林錫雄  
周德興  
周萍妹  
周志輝  
杜小媚  
李健芝  
李芷慧  
李佩芳  
李扳  
李玉卿  
宋麗儀  
呂穎詩  
呂穎怡  
呂雪英  
呂秉俊  
吳蘇  
吳美娟  
吳兆佳  
余玉剛  
何儀  
何嘉玲

王幼華  
Ti Tik Sriani  
Ng Ka Wah  
廖嘉慶  
廖朗庭  
黃桂賢  
馮景南  
陳敏  
陳敏  
任澤坦  
任太  
謝杏  
蕭佩貞  
鄧鳳  
鄧瑞英  
鄧致權  
鄧昭士  
潘光中  
廖愛嫦  
廖國偉  
廖健超  
廖美容  
葉潤桂  
葉瑞貞  
楊群英  
楊少珊  
黃惠儀  
黃淑玲  
黃淑玲  
黃淑雲  
馮信  
曾錦銓  
曾順燕  
陳潔諭  
陳焯瑛  
陳啟遠  
陳珈佑  
陳仲明  
梁燦光  
梁潤清  
梁惠冰  
高芳慧  
高仁貞  
徐志英  
邱清  
林靜珠  
周燕琼  
杜少琼  
李鳳珠  
李演修  
李詠恩  
李好  
吳寶賢  
吳潤群  
利女  
朱慧萍  
朱華才  
伍舜西  
方建皓  
Yeung Lai Ching  
Wong Yan Yi  
To Yuen Ming  
To Yuen Mei  
To Yuen Fong  
Tai Wai Nga  
So Kwan Tuen  
Siu Chee Keung

您也可為別人帶來一個笑容



本會為一註冊非牟利機構，宗旨是為糖尿病患者服務，促進不同人士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: **香港糖尿聯會** payable to: **Diabetes Hongkong**) 支票號碼 Cheque No: \_\_\_\_\_
- 直接存款到香港糖尿聯會恆生銀行戶口 (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: \_\_\_\_\_

電子郵址 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 電子郵件 E-mail: 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, 並為通知閣下有關於本會的活動消息, 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: \_\_\_\_\_ 身份證號碼 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:

- 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 \_\_\_\_\_

根據個人資料（私隱）條例，所得資料會供行政運作之用，並為通知閣下有關於本會的活動消息，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.