

消

「足」報平安



渴

茶

館



會務及會員專欄

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

「足」報平安

今期的消渴茶館，我們選了「足」報平安為主題。常說：「於糖尿病者中，任何一個細小的傷患都不可掉以輕心。」皆因一個細小的傷患，可帶來嚴重的結果——截肢。事實上，統計學指出，全球中每三十秒便有一個人須進行截肢手術，而百分之七十之截肢患者，皆患有糖尿病。

糖尿之友較容易有腳部潰瘍或潰爛之現象出現，這與糖尿病之足部變形、神經病變、血管阻塞、皮膚感染等都息息相關。而腳部潰瘍可說是「截肢」之警告訊號，因大部份截肢患者皆有腳部潰瘍之病史。

要達到「足」報平安，首要的是提高警覺，多加預防。這期我們邀請兩位足病診療師，為我們詳細說明了日常及季節性的足部護理、鞋具選擇及於運動時須要注意的事項，亦為我們提供了「足」報平安之良方。此外，亦不要忘記閱讀荒唐天使之「糖尿病」預防篇，以提高警覺，及於控制血糖、血壓及血脂上多用功夫。我們亦邀請了外科專科醫生為我們簡述下肢動脈血管閉塞治療之方法，作為參考，當中敘述了手術的複雜性及風險，亦再一次說明了預防勝於治理之道理。在這裡謹代表消渴茶館出版委員會，多謝以上的作者，於預防糖尿病併發症的教育上（及日常臨床工作）與我們並肩而行。

一年之計在於春，你可有特別的計劃嗎？你會考慮參加我們的公開講座、低脂飲食示範或健康長跑嗎？詳細內容已列印於會訊內。你亦可計劃加入我們義工之行列又或寫下你的心聲寄給我們刊登，聯會是十分需要你們的參予。



消渴茶館出版委員會

梁彥欣醫生
周榮新醫生
莫碧虹女士
關綺媚女士

周俏英小姐
鍾振海醫生
區家燕女士
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
鍾振海醫生
孔笑珍女士
劉錦標醫生
梁彥欣醫生
馬青雲醫生
曾文和醫生
楊鐸輝醫生

周榮新醫生
禡桂芬醫生
林小玲教授
李奕嫻女士
馬道之醫生
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

「足」報平安

會務及會員專欄

茶客天地

聯會新職員	2
香港糖尿聯會健康長跑 2006	2
預防糖尿健康長跑鼓勵計劃——廣播站	2
糖尿聯會立場聲明	3
糖尿病公開講座	5
糖尿病營養講座	5

天地茶情

英語小組 會員講座	6
低脂飲食示範	6
感謝義工派對	7

病友心聲

踏實的雙足	8
一個真實的個案	8

杏林坐館

了解糖尿腳	9
糖尿腳徵狀知多少？	9
下肢動脈血管閉塞的治療	9
糖尿病患者運動前後的足部護理	10
腳部護理 - 春夏篇	11
鞋具選擇簡介	12

荒「糖」天使

『糖尿腳』預防篇	13
『糖尿腳』遊戲篇	13
西貢大浪灣遠足徑「四灣一尖」	14

御用佐膳

松子西椒魚米	15
我有福氣，但我不肥! (四)	16



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



會務及會員專欄

香港糖尿聯會健康長跑 2006

運動既可改善血糖，又能減低高血壓現象，亦可消耗多餘熱量，保持標準體重，達至「預防糖尿、健身強體」之效。香港糖尿聯會為鼓勵社會人士多做運動，將於2006年4月23日(星期日)假借沙田城門河緩跑徑舉辦一個名為「健康長跑」的活動。

賽事將於早上八時正開跑，由沙田中央公園露天劇場起步，沿城門河畔，途經沙田運動場、香港體育學院、馬場、上行人橋往對岸、再經沙田醫院、畫舫、最後由沙燕橋折回起點，全程約8.9公里；由於賽道平坦，約97%為直路，加上河畔景色幽美、空氣清新，故提供了一個讓跑手更易突破自己最佳成績的客觀條件。

是次賽事共分男、女子公開組及男、女子高級組4個組別，首300名參加者均可獲贈大會紀念T恤一件，而各組首3名優勝者更可獲禮券及獎盃乙座，另前10名完成賽事的聯會會員亦將獲贈聯會特別紀念章乙個；有關報名表格及賽事詳情，現已上載於香港糖尿聯會網頁內，亦已透過各醫療機構及田徑組織發放海報及報名表。歡迎所有18歲或以上人士擁躍參與，如有任何查詢，請致電2723 2087與聯會職員聯絡。

茶 客 天 地

聯會新職員

各位聯會朋友，您們好！我是聯會新聘任的行政主任——鄒智生 (Charles Chau)，加入聯會至今已有兩個月，承蒙各委員、同事、義工、聯會友好機構等協助下，本人已融入了香港糖尿聯會這個大家庭，謝謝！

本人自中四開始已於大角咀循道衛理楊震社會服務處參與義務工作，至今亦為多個非牟利機構服務，曾擔任過的職務有翻譯、聯絡主任、秘書、場務主管等，其間有幸多次以香港代表團成員身份協助殘障人士參與海內、外及國際大型運動賽事。

此外，自本人於香港城市大學畢業後一直從事康樂體育及學校行政方面的工作，當中涉及策劃、組織、領導、協調、控制及管理各個範疇，對推動社區活動、籌辦康體項目甚感興趣，希望透過以往工作經驗，進一步推動聯會會務發展，向社會各界宣傳預防糖尿病的訊息，並為糖尿病人及大眾締造更美好的生活。



特別鳴謝

東華三院主席王定一先生捐款十五萬。



預防糖尿健康長跑鼓勵計劃 ——廣播站

心聲分享

三月四日的首次分享會雖然沒有美酒佳餚，但是出席的朋友都樂在其中。大家在「回顧過去，展望將來」的主題之下，透過遊戲、小組討論，都能與各人分享自己過去一年，在預防糖尿健康長跑鼓勵計

劃(以下簡稱健康計劃)中得到的經驗及心得,並展望來年的成績比往年更進一步。當中一位「運動組」的朋友,談及她參加計劃後一年,成功地減去十八磅多的時候,更贏得全場的掌聲。我們對她此驕人的成績實在引己為榮。最後在曾文和醫生的總結下,結束了一小時半的歡樂時光。如果錯過了今次聚會的朋友無需失望,因為第二次的分享會將於十月舉行,大家可留意通訊,希望到時候見到你的出現!

未來動向

健康計劃已進行了一年多,在三月十八日籌委會進行了一次會議作檢討,成員有一位聯會醫生、護士及四位營養師。會議中,成員一致認同此計劃深受參加者歡迎,在參與過程中對自己身體狀況加深了解,從而增加健康意識。為了讓更多有需要的市民

獲益,籌委會決定再次開放此計劃,宗旨是協助參加者在三年內建立一個健康的生活模式,而遠離糖尿病。與此同時,聯會亦會將參加者的高危因素及檢驗報告作有系統的分析及研究,用本港的資料去闡釋預防糖尿病的成效,以向市民推廣預防糖尿病的實証經驗。是次招募名額為五十人,欲想加入計劃的朋友,可率先向聯會護士查詢及登記。

健康支援隊的成立

健康支援隊由五位健康計劃中的朋友組成,成員包括黃敏蘭、李美歡、陳美英、羅翠蓮及劉俊鳴。目的是協助聯會,推行及提倡預防糖尿病的健康訊息給大眾市民。所以支援隊的任務將會為大家籌備分享會以外,更會應邀參加各項有關預防糖尿病的活動。例如出席學校及社區講座;健康計劃的推廣及招募;接受新聞界朋友的訪問;動筆編寫「廣播站」……等等。第一位率先動筆的就是隊員黃敏蘭小姐,請大家細閱下期的廣播站。如果您們都想成為支援隊的成員,就留意下一次的招募了。但你有興趣投稿,可隨時與李姑娘聯絡,下一期截稿時間為五月尾。

此產品沒有根據《藥劑業及毒藥條例》或《中醫藥條例》註冊。為此產品作出的任何聲稱亦沒有為進行該等註冊而接受評核。此產品並不供作診斷、治療或預防任何疾病之用。

啖啖鮮果 健康、味覺 全滿足

FIFTY50
低·糖·果·醬

- 黑莓 Blackberry
- 香橙 Orange Marmalade
- 士多啤梨 Strawberry
- 李子 Grape
- 蜜桃 Peach
- 紅莓 Raspberry
- 黃杏 Apricot

最低糖份的果醬 適合糖尿病患者食用

健康與美味,誰說不可兩者兼得?來自美國的Fifty50低糖果醬,將健康與美味集於一身,給你百分百滿足!

成份天然 美味依舊
Fifty50低糖果醬,以純天然果糖及新鮮果肉精製。絕對不含蔗糖,口感濃郁,絲滑清甜,加上低糖(Low Sugar)、低卡(Low Calories)及低碳水化合物(Low Carb)。每一瓶,都健康過人。此外,產品更榮獲美國「加工KOSHER認證」,確保所選用的材料,屬上乘級天然,而加工過程亦達一級標準,絕對是優質之選。

Keep Fit人士 健康首選
愛惜自己,愛惜身體,選擇果醬,選擇Fifty50低糖果醬,將高脂肪、高血壓、心臟病、糖尿病等通通擯棄!

查詢熱線: (852) 2111 8882
網 址: www.fifty50.com.hk
電 郵: information@fifty50.com.hk



糖尿聯會立場聲明

發佈「立場聲明」的原因:

糖尿病是香港十分普遍的慢性疾病,約70萬人為糖尿病患者。近年來,香港糖尿病患者的數目更有持續上升的趨勢,這與香港人飲食過量、超重和缺乏運動的生活習慣有莫大關係。

倘若未能有效控制糖尿病,嚴重後果將不堪設想。其不但會引致缺血性心臟病及周邊性血管疾病等心血管併發症,同時亦可能令患者需要截肢。此外,糖尿病亦與腦血管疾病(如中風)有關,並且是導致腎病和洗腎,以及60歲以下人士失明的主要原因。



有效的治療及保持血糖接近正常水平，是確保患者健康及避免不良後果的最佳方法。

根據最近多項研究證明，立場聲明確定糖尿病患者需積極接受治療，以達致血糖控制的理想指標。立場聲明又建議家庭醫生需為高危人士進行測試，從而確診出糖尿病及前期糖尿病。另外，立場聲明亦大力提倡醫生及患者定期進行血糖監察，以判斷患者是否已達到並維持治療指標。

「立場聲明」(一)

糖尿病定義及診斷

糖尿病是指由於胰島素分泌不足或對胰島素產生抗拒，或兩者同時出現，而導致血糖過多，並引致碳水化合物、脂肪及蛋白質代謝紊亂。糖尿病大致分為一型及二型。

二型糖尿病比一型糖尿病普遍，在亞洲九成至九成半糖尿病人屬二型。大多數二型糖尿病人患病初期無病徵，並不像一型糖尿病人容易察覺，所以很多糖尿二型病人患病多年，沒有被診斷出來，但這類病人卻因糖尿病引致各類血管的併發症。而出現併發症的機會又會隨著年歲、肥胖及缺乏運動而增加。

另外，有一類屬「前期糖尿病」患者 (Pre-diabetes)，這類病人出現空腹血糖異常 (IFG) 或／及血糖耐量異常 (IGT) 的情況，他們的的血糖值雖未達診斷為糖尿病的標準，但卻高於正常。

診斷空腹血糖異常 (IFG)，只需空腹驗血糖；而診斷血糖耐量異常 (IGT)，則需做口服葡萄糖耐量測試 (簡稱 OGTT，服下 75 克葡萄糖後 2 小時抽血檢驗)。大量證據顯示血糖耐量異常人士不僅是患糖尿病的高危一族，而且患心血管病的機會較高。而空腹血糖異常人士的病情進度及背景則尚在研究。

診斷糖尿病的指標可參考表 (一)。除非求診者出現急性代謝問題或其他明顯病徵，否則應在另一天重覆血糖測試，以確定結果。一般求診者可做空腹血糖測試 (IFG)，但若有家族糖尿病、曾有妊娠糖

尿、肥胖或高血壓等問題，應安排做口服葡萄糖耐量測試 (OGTT)，以免漏診。

表(一)：診斷糖尿病及「前期糖尿病」之指標

	空腹血糖值 (mmol/L)	餐後 2 小時血糖值 (mmol/L)
糖尿病	≥ 7.0	≥ 11.1
葡萄糖耐量異常 (IGT)	<7.0	≥ 7.8-11.0
空腹血糖異常 (IFG)	5.6-6.9	-
正常	<5.6	

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。



全新

ACCU-CHEK® Advantage

優越 血糖機 更優越 更精彩

羅氏 ACCU-CHEK® 血糖機
永久保養 全球銷量第一



客戶服務熱線：(852) 2485 7512
www.accu-chek.com.hk

ACCU-CHEK®
遠比自製 更精確



香港糖尿聯會
Diabetes Hongkong

全力支持：
Health InfoWorld
健康資訊天地

公開講座(一)

講座主題：

糖尿病之今與昔

日期/時間：

3月25日(星期六)下午3:00-下午4:30

舉行地點：

醫管局健康資訊天地 閣樓 活動室

主講嘉賓：

李家輝醫生-廣華醫院-內分泌及老人科醫生

公開講座(四)

講座主題：

糖尿病的存疑

日期/時間：

6月17日(星期六)下午3:00-下午4:30

舉行地點：

醫管局健康資訊天地 閣樓 活動室

主講嘉賓：

簡靜兒護士-雅麗氏何妙齡那打素醫院-糖尿專科

公開講座(二)

講座主題：

糖尿腳患知多少?

日期/時間：

4月29日(星期六)下午3:00-下午4:30

舉行地點：

上環文娛中心-演講廳

主講嘉賓：

陳家倫先生-廣華醫院足病診療師
李文英姑娘-北區醫院老人及傷口專科護士

公開講座(五)

講座主題：

糖尿病與減肥

日期/時間：

8月5日(星期六)下午3:00-下午4:30

舉行地點：

醫管局健康資訊天地 閣樓 活動室

主講嘉賓：

蘇詠儀醫生-威爾斯親皇醫院-內分泌及糖尿專科醫生

公開講座(三)

講座主題：

糖尿病的藥物治療

日期/時間：

5月28日(星期日)上午11:00-中午12:30

舉行地點：

* 荃灣大會堂-文娛廳

主講嘉賓：

梁瀾成博士-伊利沙伯醫院藥劑師

公開講座(六)

講座主題

糖尿病的併發症

日期/時間：

10月8日(星期日)上午11:00-中午12:30

舉行地點：

* 香港中央圖書館-演講廳

主講嘉賓：

馮麗明醫生-明愛醫院-內分泌及糖尿專科醫生

* 本節目 / 活動按康樂及文化事務署場地租賃資助計劃予以補助

免費量度血壓/脂肪比率/體重指數

報名辦法 歡迎所有人士參加, 請於講座日前致電 2723 2087 香港糖尿聯會報名。

或留口頭於電話留言信箱, 待工作人員回覆。

費用全免, 座位有限, 先到先得, 額滿即止。

網址: www.diabetes-hk.org

糖尿病營養講座

Dash 餐計劃, 健康血壓

日期: 2006年4月18日
(星期二)

時間: 6:00 pm -
7:30pm

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(屯門醫院
營養師)

費用: 全免

人數: 30 人

食物的升糖指 數與血糖控制

日期: 2006年6月17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: 陳仲修(東華東院
營養師)

費用: 全免

人數: 30 人

低脂低膽固醇飲食

日期: 2006年8月12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

內容: 你是否要: - 吃魚油丸?
- 飲紅酒?

講員: 李奕嫻(律敦治鄧肇堅醫院營養師)

費用: 全免

人數: 30 人

如何解讀食物標籤

日期: 2006年10月12日(星期四)

時間: 6:00 pm - 7:30pm

地點: 香港德輔道中244-252號東協商業大廈
18樓1802室

講員: 許惠卿(律敦治鄧肇堅醫院營養師)

費用: 全免

人數: 30 人



天 地 茶 情

英語小組 會員講座 3rd Trevor Berry Lecture

承蒙The Foochow Lodge of Hong Kong 的支持，本會於2月18日(星期六)下午於港島半山雍仁會館舉辦了一次英語的糖尿講座，藉以紀念 Mr. Trevor Charles Berry。這次英語講座的題目為：The Impact of Medical and Scientific Discoveries on the Management of Diabetes in the Past 100 years。本會很榮幸得到前聯會主席馬道之醫生親臨主持是次講座，更力邀到本會的榮譽主席楊紫芝教授作講者，分享有關糖尿病的寶貴知識和經驗，故當天出席者達60位之多。在此衷心感謝楊紫芝教授百忙中蒞臨主講，使講座得以順利進行。

鳴謝：雍仁會館免費借出場地



梁啟升先生



色香味俱全的藍草莓熱香餅



楊紫芝教授和馬道之醫生



低脂飲食示範

聯會活動一浪接一浪，本年度首項活動——低脂飲食示範，一推出就反應熱烈。我們十分榮幸邀請到律敦治鄧肇堅醫院大廚——梁啟升先生在百忙中前來為我們講解及親自下廚示範。

在二月十八日梁先生示範了兩款簡易糖尿美食：藍草莓熱香餅、雞絲乳酪燴烏冬麵。各會員不時詢問梁先生的烹飪心得，及主動學習烹調糖尿美食的要點。更能即場品嚐該兩款美食，大家都吃得津津有味。不想錯失學習烹調糖尿美食的機會？請多留意聯會的活動通訊吧！

此產品沒有根據《藥劑業及毒藥條例》或《中醫藥條例》註冊。為此產品作出的任何聲稱亦沒有為進行該等註冊而接受評核。此產品並不供作診斷、治療或預防任何疾病之用。



享受健康美味 有助血糖穩定



- 經醫學臨床研究證實
 - 有助穩定血糖
 - 促進消化、增加飽足感
 - 符合全球糖尿病協會的營養建議

對糖尿病者而言，選擇符合飲食計劃的美味小食並不容易。雀巢公司精心研製美味及有助血糖穩定的完美結合——NUTREN Balance 佳藍維樂棒，其獨特均衡的營養組合含有BGL-3，一種源自燕麥的天然纖維，能改善腸胃吸收，從而幫助穩定血糖，同時使你有飽足感。



Living well with diabetes 善用糖尿病的好處生活

查詢熱線 2757-0808



感謝義工派對

為答謝義工們過去一年來熱心支持聯會的義務工作，聯會於2006年2月25日(星期六)下午舉行了『感謝義工派對』。

當日場面熱鬧，義工們都聚首一堂，在享用美食的同時，也分享過去一年來當義工的經歷及生活體驗。聯會榮譽秘書陳國榮醫生亦前來為我們頒贈證書給過去一年來熱烈支持聯會的義工及主持抽獎遊戲；大家在一片歡樂聲中渡過一個愉快的週末。

義工們共享美食，更分享體驗



(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

NEW DIAMICRON[®] MR
Gliclazide 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

德國拜耳

糖尿監控專家

Ascensia
ELITE & ELITE XL

毋需輸入編碼

減低人為錯誤

使用更簡單、更準確



- 測試結果準確度 高達90%以上
- 獨立試紙包裝不易受潮
- 需血量少
- 輕便小巧，方便攜帶



拜耳醫藥保健有限公司
香港灣仔基道6-8號
瑞安中心8樓801-808室
電話：2814 7337



Bayer HealthCare

一個真實的個案

口述 - 李先生 筆錄 - 戚明玉護士

我是李先生，現年六十多歲，患有糖尿病已超過十年。剛完成了一年一度的糖尿病併發症檢查，發現雙腳的感覺比以前變差了，護士利用儀器為我檢查足部的神經感覺，結果都不合格，雙腳大姆趾的顏色還變黑了。

護士千叮萬囑要我小心照顧雙腳及留意皮膚、足甲的情況。因為我的糖尿病已影響及破壞了下肢的血液循環及神經感覺，如果稍有損傷，後果會十分嚴重，於是轉介了我到足部診療專科跟進。這一點我當然明白，並感激護士對我的關懷。

話說起來，我也曾有一個痛苦的經歷可以與大家分享。還記得當時我剛患上糖尿病不久，發覺腳上有一粒細細的『雞眼』。雖然記得聽護士曾經說過，不能用市面的『雞眼』藥水自行處理的。但我心想自己的身體沒有甚麼不妥。於是把忠告拋諸腦後，還使用了一些『雞眼貼』的產品自行醫治，初時還未察覺有任何問題，過了數星期，患處不單沒有好轉，還開始惡化，潰爛成一個大傷口，不止痛，還舉步維艱，心裡便開始害怕起來，便立即到醫院求診。結果醫生把我腳上的壞組織切去，然後每日到診所洗傷口，經過兩個多月的時間，傷口才癒合。之後，我切實依照專業人員的建議，小心地護理這一雙腳，希望以後都可以步步平安。

李先生的經歷絕不是甚麼新奇的故事，相信很多糖尿病患者都曾被醫護人員教導如何護理足部，甚至會有聽膩了的感覺。這類像是很熟識的事情，又偏偏每日都依然有人碰釘子。我想很多人都有像李先生的想法，認為意外總不會發生在自己身上，或者從沒想過小小的問題可以變成大件事。希望這個平平實實的個案，能再一次提醒大家不要忽略我們寶貴的雙腳，以便它能繼續伴著我們往前走。



踏實的雙足

美華

足的操勞跟身體內器官相比，真是不遑多讓。每天最大的享受是沐浴和睡眠的時候，才可以讓足部休息一下。

自從患了糖尿病，足部的運動量增加，因此很留意檢查足底骨突位置，有沒有出現皮膚變厚及角化，俗稱厚繭。以及趾尖、足趾面及足趾兩側，有沒有角化皮膚，即是雞眼。為避免以上情況出現，我已放棄高跟鞋，改穿鞋頭寬大而深的鞋子，好像女童上學時那款式。另外，不知道是否糖尿病的影響，足部時有出現水腫，需要遵從骨科醫生指示，每晚睡眠時，要用枕頭乘托雙腳。

還有，我每天會做一個伸展跟腱動作（如圖右的動作），維持這姿勢一分鐘，左右交替，每天兩次。



希望與會友分享個人的小心得，祝願大家足下平安，永遠健步如飛。

的截肢，要比非糖尿病患者高5至10倍。此病經常發生在50歲以後的患者，病歷較長及血糖經常控制不佳的病者更為多見。

糖尿病足主要病徵有：下肢疼痛、皮膚潰瘍、間歇跛行、下肢靜止時疼痛和足部壞疽。病變早期常可發現下肢供血不足的表現，如抬高下肢時足部皮膚蒼白、下垂時又呈紫色、足部冰冷、背足下肢動脈脈搏減弱至消失。間歇性跛行就是指患者有時走著走著突然感到下肢疼痛難忍，以致不得不一癩一拐地走路。靜止時疼痛是因為下肢血管病變進一步發展，不只是在走路時下肢供血不足疼痛，而且休息時下肢也會因缺血而發生疼痛。病情嚴重者，疼痛更劇烈，而且影響睡眠。病情再進一步發展，下肢可能出現壞死，傷口久久不愈，最終嚴重病者不得不截肢。

如察覺糖尿足徵狀，就必須及早求診予以處理。如已有下肢供血不足，醫生可能需要進行血管搭橋手術來改善下肢血液循環。當發生足部外傷、皮膚破損、足部畸形或感染時，應及時就診相關專業人員或醫生。

下肢動脈血管閉塞的治療

外科專科醫生 丁志偉

一般徵狀：

早期的患者可能有間歇性跛行的現象。當血管閉塞繼續惡化時，可能有靜息痛，甚至有潰瘍或組織壞疽(圖1)等。

圖1: 腳趾組織壞疽



藥物治療：

血管閉塞的主因是由於血管粥樣硬化 (atherosclerosis) 所引起的，而血管粥樣硬化亦可同時影響其它血管如心血管，腦血管等。一般病人都需服用抑制血小板功能的藥物 (antiplatelet agents) 如亞司匹靈 (Aspirin) 或高碧杜基 (Clopidogrel) 等，以減低心臟病或中風的風險。

了解糖尿腳

糖尿及內分泌科專科醫生 屈詩曼

糖尿病人截肢機會是普通人的十五倍。只需稍用片刻想像一下失去雙腳的不便和痛苦，便知道忽視糖尿腳這個併發症的昂貴代價。

大部份需要截肢的糖尿病患者都是由於足部受傷處理不當而導致的。糖尿病患者足部比普通人容易受傷，主要是由於以下原因。糖尿病是一種慢性疾病，血糖長期控制不良，會引致神經病變，令神經功能退化，使腳部對痛楚、溫度和觸摸等感覺遲鈍，另外又會令肌肉萎縮而導致足部變形，因而容易結繭、受損。如果不幸同時有血管病變，令血液循環減弱，傷口無論大小，都較難痊癒。一旦被細菌感染，控制不及，便會迅速地擴散，造成潰爛，最後更要截肢才得以保存性命。

預防勝於治療，長期控制血糖以減低神經和血管病變是十分重要的。同樣，戒煙、控制血壓、血脂也可減低血管病變。而個人及專業足部護理更是防止發生這種嚴重併發症的重要步驟。

如足部出現問題或對足部健康感到憂慮，應聯絡對足部有認識的醫療人員，並可轉介足病診療服務。

古語有云「千里之行，始於足下」。各位應好好保護雙足，以免後悔太遲。

糖尿腳徵狀知多少？

內科專科醫生 楊子堅

糖尿病足又稱為糖尿病腳，是糖尿病患者引起肢體殘缺的主要原因。糖尿病患者因糖尿病足而造成



其次，患者需要戒煙並要控制血管粥樣硬化的風險因素，如高血壓，糖尿病，高血脂等情況。對於有間歇性跛行的病人，適量的運動亦可舒緩徵狀。此外，藥物治療如 Cilostazol, Naftidrofuryl oxalate 等亦有幫助。

手術治療：

對於有嚴重病徵的患者，特別是有靜息痛或有潰瘍和組織壞疽的病人，血管再通手術是必需的。血管再通手術一般有以下選擇：

1. 血管成形術（俗稱通波仔）(Angioplasty / Stenting) (圖 2)
 - * 適用於比較大的血管阻塞如髂動脈 (iliac arteries)，股淺動脈 (superficial femoral artery) 等
 - * 一般只適用於狹窄或閉塞範圍比較短的情況
 - * 可以在局部麻醉下進行
 - * 一般只需在腹股溝位置，進行經皮穿刺，放入鞘 (sheath)，然後以導管在 X 光系統下進行手術。所以，創傷性比較低，手術風險亦比較小
 - * 但通暢率一般比旁路手術為低

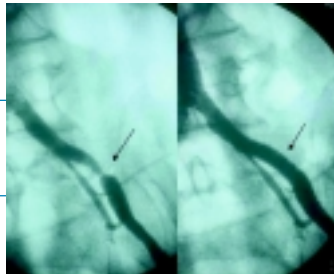


圖 2：髂外動脈血管成形手術前、後

2. 血管旁路手術 (Bypass)
 - * 除了較大的血管的阻塞外，亦適用於遠端血管 (distal arteries) 的阻塞
 - * 需要半身或全身麻醉
 - * 需要在下肢進行多個割口 (incisions)，所以創傷性比較高，手術風險亦較大
 - * 通暢率一般比血管成形術為高

對於有潰瘍或組織壞疽的患者，清創 (Debridement) 手術亦是不可缺少的部份，一般情況下，清創手術都需在血管再通手術以後才進行，以增加癒合的機會。最後，預防勝於治療，適當的足部護理對於糖尿病患者尤為重要。

由於病患情況因人而異，治療方法亦會根據不同病況而訂下不同的計劃。若你懷疑有血管閉塞問題，請向醫生查詢，作出合適的治療方案。

糖尿病患者運動前後的足部護理

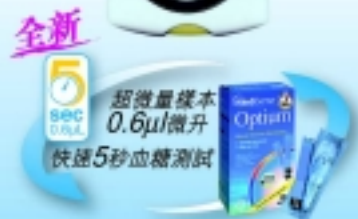
足病診療師 陳度安

雙腳是人體結構力學上最複雜的部位之一。雙腳亦是人體接觸地面的橋樑，而身體於步行時所產生的壓力亦由雙腳所承受，運動時更會因運動的劇烈程度而引致雙腳有不同程度的勞損或創傷。所以除了注意日常的糖尿足部護理之外，以下是為糖尿病病人於運動前後應特別注意的各種足部護理事項加以說明：

1. 運動前應把趾甲平剪修好，不要剪得過短。
2. 腳部如有特別突出及常會因皮膚磨擦紅腫的部位，應先用清潔的保護貼貼好才做運動。
3. 於運動前後應自行檢查足部是否有倒甲、厚皮、雞眼、皮膚病及足跟痛等情況，若有問題便應先由足病診療師檢查及跟進。
4. 先了解自己的足部狀況是否適合做某類型的運

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

 **Optium Xceed™**
電子血糖計



帶領準確·無誤
無痛·易用
血糖測試新境界

腳部護理 - 春夏篇

足病診療師 陳家倫

當見到窗邊的春雨，便知道寒冷的冬季已漸漸離去，而是溫暖的春夏已到門前準備照耀大地。我想在炎炎的夏日，很多朋友會跟我一樣喜歡到戶外享受一下陽光或到海灘暢泳一番……但同時你們又有沒有為一對任勞任怨的雙腳設想呢？現正好跟大家談談護腳心得的同時，跟各位朋友分享吓春夏足部護理的小貼士。

春夏季節天氣比較潮濕，衣物總是不乾爽的。其實我們雙腳也受到潮濕天氣的影響，最常見的便是足趾間因汗水或鞋襪未乾透所影響而使皮膚過濕。正因鞋子內環境正好是細菌的安樂窩，加上皮膚浸潤過度而減弱了原有的保護功能，很容易被這些病菌便有機會感染皮膚，引發出小水疱、足趾癢、脫皮屑等足癬問題。在醫院工作多年，一到春夏季，總是會有些病人漠視足部的衛生或因足癬導致嚴重的細菌感染而需入院治療。上週便有一位四十多歲的病人因忽視足癬問題而引發嚴重的足部感染，經骨科醫生的清創排膿手術後，現正進行中西藥治療希望病情有所進展，可免除截肢之痛苦。

護理小貼士：

- 穿上鞋襪前，應注意是否已乾透
- 應至少有兩對鞋可每天交替更換。
- 應多穿些吸汗或透氣能力高的鞋及應穿著棉襪
- 如腳汗比較大的朋友，可加上具有吸汗功能的鞋墊及記得定時清洗。
- 不應放上爽身粉以免阻塞毛孔。

想到海灘游泳或享受日光浴的朋友，會否試過被豪石或玻璃碎片割損呢？又或是被地上熱烘烘的沙所灼傷？如想無憂無慮地享受陽光，到沙灘時記得穿著一對合適的水上活動鞋來保護雙足。

護理小貼士：

- 不應赤腳或穿著露趾涼鞋。
- 到公共浴室或更衣室時，不應赤腳以防被細菌、病毒等有機可乘。
- 享受日光浴的同時，應在身上及腳上塗上太陽油以防灼傷。
- 如發現皮膚損傷，應每天用溫和消毒藥水或生理

動，例如若足部因糖尿併發症影響而導致腳部骨骼變形，便應在做運動前，先由足病診療師評估是否適合做某些運動。又例如腳部有未癒合的傷口，就應避免進行水上運動。

5. 應選擇一些無縫口編織的棉襪款式，或將有縫口的位置裡外翻轉穿著，避免縫邊直接磨損皮膚。若於劇烈運動時可同時穿上兩對襪（內薄外厚），以減低因磨擦而形成的水泡。
6. 又應定期檢查鞋籠內是否平滑，明顯的不規則縫口位，容易於運動時對腳部造成刮傷。
7. 選購運動鞋時，可因應不同運動性質而配合不同的運動鞋。若要配帶矯形或其他特種鞋具做運動，請先向足病診療師或專科醫生查詢。
8. 避免穿著新鞋做劇烈運動，應先把新鞋每天穿一段短時間，檢查雙腳有否因新鞋磨擦而出現紅腫。等雙腳完全適應新鞋後才作運動之用。

只要做足預防及護理功夫，糖尿病人亦可安心享受運動的樂趣。

此產品沒有根據《藥劑業及毒藥條例》或《中醫藥條例》註冊。為此產品作出的任何聲稱亦沒有為進行該等註冊而接受審核。此產品並不供作診斷、治療或預防任何疾病之用。

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)，鉻 (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



鹽水清洗及用消毒紗布包紮；如發現傷口出現紅腫或不癒合，便應找醫生或足病診療師跟進。

今次就在此收筆，如想再進一步了解自己足部的問題可約見你的醫生或足病診療師跟進。最後祝各位朋友有一個開心快樂的春夏季。

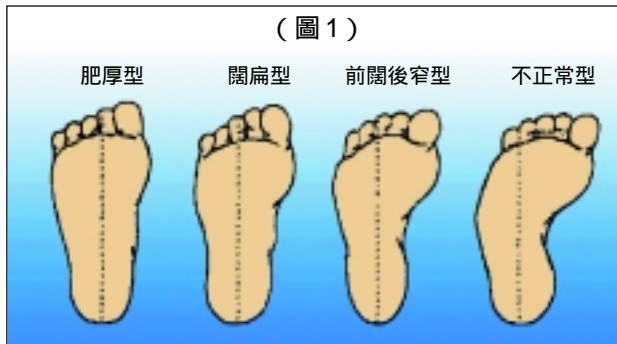
鞋具選擇簡介

足病診療師 陳度安

鞋的選擇

過往經驗顯示，很多腳部毛病甚至受傷都和患者所穿的鞋有密切關係。市面上的鞋大多著重款式而欠缺保護及配合腳形的作用。

每個人的腳形都不同，特別是年長的一輩，他們的腳都有不同程度的變形（見圖1），所以一對適合自己腳形的健康鞋對老年人及糖尿病者都非常重要。



(圖1)

肥厚型 闊扁型 前闊後窄型 不正常型

其實買鞋時首先要注重鞋的健康設計及保護功能，其次才考慮鞋的款式。高質素的賣鞋公司都會為顧客在每次買鞋時先量腳長和前腳虎口的闊度，再選配合適碼數的鞋。鞋子的大小以預有一隻尾指厚度為準。

消費者只要遵從以下的資料，便可大大減少因穿鞋不當而引致的受傷及腳患。一對健康鞋必須以下的特點：

1. 用全真皮製造，皮質要柔軟透氣，內籠平滑，不會刮傷皮膚。（圖2）
2. 有厚軟墊用作吸震及減少足底壓力。
3. 輕巧簡潔。

(圖2)以下是一些合乎標準及適合各人包括糖尿病患者穿著的鞋的例子



(圖3)

4. 鞋底要直身，不可內彎向腳趾公處，避免小腳趾因不夠空間而受到擠壓。（圖3）
5. 鞋底紋要夠深，可以防滑。
6. 矯形鞋墊必須能減除腳患徵狀，所以必須由足病診療師處方配製後穿戴才有療效。

“襪”不可忽視

1. 襪子不可太緊或彈力過強，以免影響血液循環；
2. 夏天要穿棉襪，冬天則穿羊毛襪保暖；
3. 每天要更換襪子，破爛亦不宜修補，以免補口刮傷皮膚。

總結：足部如得到適當的護理，便可保持健康。



荒「糖」天使

『糖尿腳』預防篇

糖尿專科護士 關綺媚

『糖尿腳』- 為糖尿病所影響的慢性併發症之一。

以往，每當與各糖尿病友分享『糖尿腳』這個話題的時候，大多數的病友對糖尿腳的印象均為：『腳部會出現傷口、潰瘍等問題，而久久不能治癒。』

『切腳，切腳趾，甚至見到有人要切除整條腿。』

大家對糖尿腳的理解真是有點駭人聽聞，但相信通過本期的消渴茶館中，各位專家對『糖尿腳』的深入剖析，讀者們應該會對這方面的認識有更深一層的了解。

話說回來，糖尿病人如不能保持理想血糖水平，及好好照顧雙腳，當有傷口出現時，確實會導致相當嚴重的後果，亦包括病友提出的截肢等問題。特別當閣下是『糖尿腳潰瘍』的高危一族時，更不可對問題掉以輕心啊！那麼，誰是高危一族呢？請留意以下分解。

患上糖尿腳潰瘍高危人士包括：

- 足部神經病變令致感覺衰退
當下肢感覺神經受損，患者會出現一系列的徵狀，其中包括：疼痛、麻痺、針刺、灼熱、又或對冷熱和刺痛的感覺遲鈍或減退，徵狀會慢慢變差及由腳趾開始蔓延至腿部。如運動感覺神經受到傷害，甚至會做成肌肉萎縮，趾骨關節變形，而影響肌肉活動能力。

- 足部週邊血管病變

徵狀包括：間歇性跛行，即每當步行時，小腿肌肉會出現抽緊性的疼痛感覺，需要休息一段時間後才可消退。下肢皮膚的顏色有轉變，可以是非常蒼白或呈現紫瘀紅膚色。雙腳會變得非常冰冷。下肢皮膚乾燥爆裂，出現瘡癬潰瘍後很難癒合。

- 較年長的糖尿病患者

由於視力及活動能力的衰退，較年長的糖尿病患者必須要特別小心照顧雙腳健康。即使簡單如剪趾甲，都可能會因視力不夠而弄傷腳皮，一個小小的傷口便會由此而起。

- 高血壓、高血脂、及長期吸煙人士

上述者均為容易出現血管硬化的高危人士。

危機已察覺，我可以點做？

預防勝於治療，祇要做好預防工夫。多一點關心，多一點照顧，『糖尿腳』的危機並不是必然的。



『糖尿腳』遊戲篇

相信很多讀者對糖尿病併發症檢查均不會感到陌生。以下圖中的物件為做糖尿病併發症檢查時常用的物件，你知道它們是甚麼嗎？



答案在第 16 頁

西貢大浪灣遠足徑「四灣一尖」

貓頭鷹

輕便路線：

西灣亭 → 西灣村 → 西灣(大浪西灣)
(來回路程, 全長合共約 6 公里, 須步行約 2 小時)

從西貢市中心(親民街, 對面為西貢苑及停車場)乘西貢街車往西灣亭起步。(請參考: 交通資料)

直達終點站下車, 見有一座涼亭(即西灣亭)及指示牌(←西灣村)及地圖, 可以了解一下您所到的地理位置, (緊記不要往左手邊小山上走), 請沿面前的大條平坦石屎路徑, 往沙灘方向走, 其實此步行徑, 依著山腰建造, 舉步並不吃力, 而且沿途風景清幽, 綠樹林蔭, 伴隨和煦的陽光, 使身心感覺舒暢。山路起伏輕微, 約 25 分鐘後至達交匯處(分叉路), 閒座片刻後沿斜路向下直走(切勿行右手邊上山路), 此處風景更為幽美, 約 30 分鐘走至盡頭便是西灣村及大浪西灣(沙灘)。

特別在週六、週日或公眾假期, 有數間由西灣村的村民經營的茶座, 經營冷熱飲品、三文治及炒粉麵飯等。可選擇在此消遣後沿相同路線折返回西灣亭, 乘西貢街車回程。



1) 起點 西灣村 入口

2) 往西灣村及沙灘方向。

加長版路線：

西灣亭 → 西灣村 → 西灣(大浪西灣) → 鹹田灣 → 赤徑村 → 北潭坳
(全路程合共約 9 公里, 須步行約 5 小時)

由上文「輕便路線」再伸展。從西灣村沿著一條石屎路上山, 上山時斜度輕微至普通, 大約 40 分鐘後, 便到達山頂, 登臨此處, 你一定會迷著於四周的壯麗山景及海景, 面向一望無際的碧海藍天, 頓然使人心情舒暢, 忘掉煩惱, 此片海洋便是出名的大浪灣。它連綿不斷的海岸線, 包括鹹田灣、大灣及東灣一直伸延至東灣山至大浪咀。(東灣山亦是一個非常熱門的露營地點), 再往遠處左方向見最高點有一座很特別的尖山, 這裡便是海拔 468 米的蚬蛇尖了, 蚬蛇尖(蚬, 粵語音為"南") 英文名稱 NAM SHE TSIM 又稱 SHARP PEAK。由於這山受風向及氣候影響的關係, 故此形成山形獨特的山尖, 傲然挺立, 氣勢雄偉, 堪稱本港第一險峰。

休息及拍照過後, 沿小山下山約 45 後到達鹹田灣 / 鹹田村, 在此亦有數間由鹹田村的村民經營的士多, 在



西貢大浪灣遠足徑

這裡享受凍飲或吃碗熱騰騰的麵食也不錯的。補充體力後由鹹田村到赤徑村; 沿赤徑士多上山, 此步行山徑亦是依著山腰建造, 沿途風景非常秀麗, 大約 50 分鐘路程便到達北潭坳(又些記載為“北潭凹”粵語音相同。前行 2 分鐘見巴士站 94 或 96R 回程出西貢市區。(參考交通資料)



4) 鹹田灣過赤徑往北潭坳



3) 鹹田灣 / 鹹田村



5) 赤徑村的沿途風光

6) 北潭坳 --> 前行 2 分鐘見巴士站出西貢

參考資料：

* 萬宜水庫

(http://www.wsd.gov.hk/tc/html/edu/fish/hi_rev.htm)

* 麥理浩徑第一及第二段

(<http://parks.afcd.gov.hk/newparks/chi/hiking/mtrail/mtrail.htm>)

交通資料：

西貢街車(西貢市中心往西灣亭), 車費 HK\$15, 車程約須時 25 分鐘。查詢電話: 9325 6310

(網址: http://tailongwan.org/index_c.htm)

(請登入“交通”查看 no.2)

九龍巴士 - 網址: www.kmb.com.hk 或致

九巴電話熱線: 2745 4466 查詢

92 鑽石山地鐵站 至 西貢市

94 西貢市 至 黃石碼頭

299 西貢市 至 沙田市中心

96 R 鑽石山地鐵站 至 黃石碼頭

(※注意: 96R 只在假日服務)

專線小巴:

1A 彩虹地鐵站至西貢

101M 坑口地鐵站至西貢



松子西椒魚米 (四人份量)

英國註冊營養師 許綺賢



材料

- | | |
|------------------------------|-------------------|
| 龍脷魚柳 240 克(6 兩) | 西芹，切粒 60 克(半杯) |
| 紅、青、黃甜椒，切粒 各 1/4 杯 (共 120 克) | 乾蔥頭 2 粒，切片 (10 克) |
| 松子 3 湯匙 (25 克) | 酒 2 茶匙 |
| 芥花子油 2 茶匙 | |

魚醃料

鹽 1/4 茶匙，薑汁 2 茶匙，胡椒粉些少，麻油 1/2 茶匙

芡汁:

生粉 1 茶匙，水 2 湯匙，生抽 2 茶匙，糖 1/2 茶匙

製法

1. 龍脷魚柳洗淨，抹乾，切粒，用醃料醃大概半小時。
2. 西芹及西椒分別洗淨切幼粒，待用。
3. 燒熱 2 茶匙油於易潔鑊內，放入乾蔥頭，爆香，放入魚米，炒至 8 成熟，盛起。
4. 原鑊放入西椒及西芹粒，炒至熟，魚米回鑊，炒至熟，埋芡，灑酒，便可上碟。

烹調心得

1. 炒魚米時，先讓魚米在鑊中，弄散，待煎片刻才反轉，做出的魚米會較香及有口感。
2. 適當控制爐火及採用易潔鑊，可減少油量。

特色

1. 可配以其他合時蔬菜如荷蘭豆、中國芹菜、青瓜、車厘茄等等。
2. 營養分析總含量 521 卡路里，49 克蛋白質，21.8 克碳水化合物，27.2 克脂肪。
3. 每人份量的營養分析 130 加路里，12 克蛋白質，5.5 克碳水化合物，6.8 克脂肪。

我有福氣，但我不肥! (四)

吃得是福，消耗得去才是高明。我們每餐所吃的食物需配合當時的活動量。請參考以下的圖表：

時間	活動量	飯餐 X	飯餐 ✓
7 時起床	Y		1 份火腿蕃茄治 + 脫脂奶
9 時開工	Y Y Y Y	2 片朱古力餅	
11 時	Y Y Y Y Y		1 隻香蕉
1 時	Y	1 碗皮蛋瘦肉粥	1 碗皮蛋瘦肉粥 + 1 碟菜 + 1 個橙
3 時	Y Y Y Y Y		1 個提子麥包
9 時	Y	2 碗飯 + 大量肉 + 幾片西瓜	3/4 碗飯 + 2 1/2 兩肉 / 魚 / 雞 + 1 碗菜
11 時睡覺		10 粒花生	

晚上吃太多卡路里都用不著，終於儲成脂肪!!!!

當需要工作時，不進食，力不從心，身體感覺疲倦，因腸胃陷入飢餓狀態，身體的吸收能力在下一餐亦因而增強。很多人亦會吃一大頓晚餐，然後在 2-3 小時後睡覺。身體當然用不著整餐的營養，所以將多餘的養份儲成脂肪。所以活動多的時候，可吃 1 中碗-1 1/2 中碗飯，2 餐之間亦可加五穀類小點；活動量少的時候，半碗至大本碗飯就夠了。而肉，魚，家禽的份量一餐總和不多過自己掌心大(即約 2 兩半)就可以了。總之切記要多菜。

最後，我要提醒大家每天要做 20 分鐘或以上的運動來增加新陳代謝。請大家不要「出貓」，掃地抹窗不可算作運動。運動的目的是令身體達至呼吸微微上升，心跳微微加速，有汗才算數。各下可考慮急步行，玩呼拉圈，行上行落地鐵等。

我有福氣，但我不肥! 其實不難達到!!

第 13 頁答案

圖一. Graduated Tuning Fork

用於測試患者對震盪的感覺程度

圖二. Monofilament

用於測試患者對輕觸的感覺程度

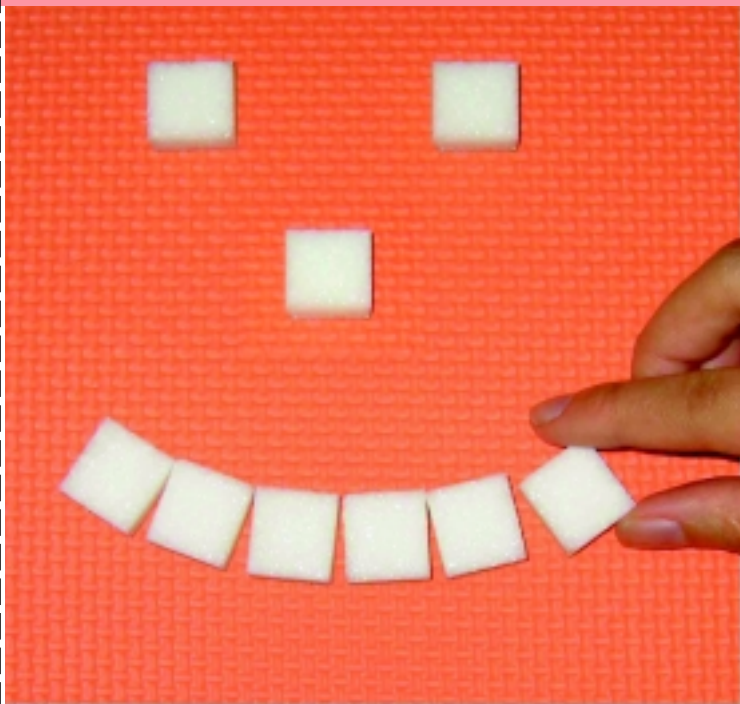
(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

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
一餐一粒內外兼美

Xenical® 賽尼可
120mg
60 粒
42 粒裝

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 4661 www.fatreducer.com.hk
「賽尼可」為醫生處方藥物

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.