

消

小心眼



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

‘小心眼’

安放在我們頭骨中的「靈魂之窗」，不單負責接受外界訊號，亦幫助我們傳情達意，在生活中佔一個十分重要的地位。可惜「靈魂之窗」亦逃不過高血糖、高血壓及高血脂的追蹤，每時每刻都受身體的變化而影響它的結構，甚至最後會影響它的功能。

受糖尿影響之眼疾中視網膜病變（糖尿上眼）是最普遍致盲的原因之一。今期我們特意邀請了3位眼科醫生為我們詳細地解釋「糖尿病視網膜病變」、「糖尿與視力息息相關」及「治療糖尿眼疾面面觀」，以加深各糖尿之友對糖尿眼疾的認識。亦多謝他們於百忙之中抽空為我們撰寫文章。

讀畢眼科醫生及深受糖尿眼疾追蹤之糖尿「茶客」所撰寫的文章，你會感受到眼科手術的複雜性及風險，亦會提高對預防糖尿眼疾的警覺性。荒唐天使之「護眼基本法」，為你提供預防視力衰退之各種方法。若視力不好，「眼矇矇，怎麼辦？」或許會幫上你的忙。

今期我們亦刊登了「血糖控制指標」的立場聲明（二），以供各茶客參考。

炎熱的夏天已來臨，你會選擇戶內或戶外活動呢？這個夏季我們每月都在聯會會址舉行烹飪班或營養講座，為茶客提供避暑之好去處。若然選擇享受陽光，可相約茶客到釣魚翁郊遊徑走走。



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
鄒智生先生	鄺美華小姐

香港糖尿聯會幹事會

主席
陳國榮醫生

副主席
鄭馮亮琪女士 楊鐸輝醫生

榮譽秘書
馬青雲醫生

榮譽財政
黃小雲女士

幹事
陳艷婷小姐 陳虹醫生
周榮新醫生 鍾振海醫生
關綺媚女士 林小玲教授
羅展珊女士 李家輝醫生
梁彥欣醫生 馬道之醫生
蕭成忠醫生 唐俊業醫生
曾文和醫生 王幼立女士
余翠媚女士

上屆主席
蕭成忠醫生



目錄

編者的話

‘小心眼’

會務及會員專欄

茶客天地

聯會鄭重聲明	2
預防糖尿健康鼓勵計劃——廣播站	2
聯會立場聲明（二）	3
糖尿講座及活動預告篇	4
聯會會員獲任青少年大使	4

天地茶情

香港糖尿聯會健康長跑 2006	5
糖尿講座及活動匯報	6
糖尿病之今與昔摘要	6
健康推廣計劃博覽 2006 ——海報展覽	7
第九屆週年大會	7

病友心聲

眼疾親體驗 · 護眼更積極	8
---------------	---

杏林坐館

糖尿與視力息息相關	9
糖尿病視網膜病變	9
治療糖尿眼疾面面觀	11

荒「糖」天使

護眼基本法	12
眼矇矇，怎麼辦？	13
清水灣—釣魚翁郊遊徑	14
「老年糖尿病護理」證書課程	15

御用佐膳

自製魚蛋湯米粉	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

感興趣；年輕的較為拘謹、抗拒；年長的則較主動詢問計劃內容等。經各成員不少努力，最終使17位到場人仕作即場登記。相信吸收了今次寶貴經驗後，健康支援隊在6月25日（星期日）下午1時至5時於藍田舉辦的「預防糖尿在德田」嘉年華中定必招攬更多的參加者。

運動教室

為了使計劃成員在運動上能得到專業的指導，籌委會成員之一的阮伯仁先生開辦了一個運動教室，並於5月27日提供了長達2小時的第一課堂，題目為「運動基本功」。阮先生是中文大學體育部的資深教練，對運動非常熱愛，亦希望教育市民大眾如何安全地進行運動。錯過了今次課堂的成員無需失望，因第二課堂會於9月至10月期間舉行，而題目為「安全減肥靠運動」，詳情請留意聯會通告。

健康轉捩點

李美歡（預防糖尿健康鼓勵計劃參加者）

本人加入糖尿聯會已有一段長時間了，在這段日子中，我深深體會到健康對每個人都是非常重要的，亦了解到均衡飲食和運動為身體強壯的必要法門。由於過往缺乏運動又對做運動興趣不大，故身體狀況並不太好，直至加入香港糖尿聯會「預防糖尿健康鼓勵計劃」後，我的生活方式和飲食習慣大大改變了，現在我每日都花30分鐘跑步和行山，而運動亦已成為我生活的一部份；自參與計劃至今，我已多次參加香港女子馬拉松賽事，去年更獲聯會嘉許並頒贈一套來回馬來西亞的機票，令我得到了一份意外的收穫！

由於有適量的運動和良好的生活習慣，我的健康比以前有所改善，例如個人體重減輕、生病次數減少、工作效率大大提高等等。現在每年我都作身體檢查，希望藉此及早察覺各種疾病；又藉著積極參與聯會定期舉行的小組講座，加深對疾病的認識。

加入香港糖尿聯會為我的生活帶來了正面的影響，亦有機會與各參加者聚首一堂，互相交流心得。本人希望加入聯會的朋友都能明白及掌握健康生活的真諦！祝各位生活愉快！



茶 客 天 地

聯會鄭重聲明

香港糖尿聯會近日得知有坊間聲稱其產品獲「糖尿聯會」認可/推薦，本會特此鄭重聲明，本會與任何中成藥產品（包括任何形式的商品或服務）絕無關聯，對任何圖像、文字等方式企圖誤導市民的宣傳或句語，本會將保留追究權利。

而香港糖尿聯會網址只得一個，網域名稱為 www.diabetes-hk.org。請小心核對網址，以免被類似網址及其訊息誤導。



廣播站



預防糖尿健康鼓勵計劃

健康支援隊活動花絮

在4月23日聯會健康長跑日，新成立的健康支援隊向到場人仕推介「預防糖尿健康鼓勵計劃」，務求將健康訊息推廣給市民大眾。在是次活動中，各成員都得到不少的經驗，察覺到不同年齡人仕對此健康鼓勵計劃的反應各異，例如中年的對即時登記較

聯會立場聲明 (二)

血糖控制指標

研究證實高血糖會引致多種併發症，尤其是微血管併發症，如視網膜病變、腎病及神經系統病變，因此嚴格控制血糖更顯重要¹⁻³。

為了有效控制糖尿病，患者應調節其生活習慣，包括控制體重、保持健康飲食及多做運動等，而現時亦有一些新藥物可為患者提供其他治療選擇。

糖化血紅素(A1C)能夠反映身體過去兩至三個月的平均血糖值，同時能準確預測糖尿病併發症的可能性。理想是把糖化血紅素維持在百分之六點五以下（正常糖化血紅素水平為百分之四至六）⁴⁻⁶。

以下表 (二) 提供的理想指標，要因應不同病

人狀況作出調整⁷⁻⁹，如病者已出現併發症、腎功能問題，有機會患上低血糖等。病人在任何情況下，都應該好好控制血糖至理想水平，除非出現低血糖的風險。醫護人員應告訴未能控制血糖的病者，降低糖化血紅素可減少糖尿併發症。

表 (二) : 血糖控制指標

	理想	普通	欠佳
糖化血紅素 (%)	<6.5	<7.5	>8.5
空腹血糖值 (mmol/L)	4.0-6.0	<8.0	>10.0
餐後 2 小時血糖值 (mmol/L)	<8.0	<10.0	>12.0

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

美國輝瑞科學製藥

Lantus 10 毫克

Lantus 10 毫克 (Lantus 10 mg) 是甘精胰岛素 (insulin glargine) 的緩釋劑。請向醫生及藥劑師查詢。

控制糖尿病的药物有幾種，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 he汀類控制膽固醇藥物，有助調節膽固醇水平。

想得到更多有關膽固醇健康的知識，請向醫生及藥劑師查詢，或致電美國輝瑞醫藥熱線29601838，又或瀏覽膽固清網頁www.pfizer.com.hk/Lipitor

REFERENCES:

1. Stratton IM, Adler AI, Neil HA, Matthews DR, Manley SE, Cull CA, et al. Association of glycaemia with macrovascular and microvascular complications of type 2 diabetes (UKPDS 35): prospective observational study. *BMJ* 2000; 321: 405-12.
2. The Diabetes Control and Complications Trial Research Group. The effect of intensive treatment of diabetes on the development and progression of long-term complications in insulin-dependent diabetes mellitus. *N Engl J Med* 1993; 329: 977-986.
3. Ohkubo Y, Kishikawa H, Araki E, et al. Intensive insulin therapy prevents the progression of diabetic microvascular complications in Japanese patients with non-insulin-dependent diabetes mellitus: a randomized prospective 6-year study. *Diabetes Res Clin Pract* 1995; 28: 103-117.
4. Selvin E, Marinopoulos S, Berkenblit G, Rami T, Brancati FL, Powe NR, et al. Meta-analysis: glycosylated hemoglobin and cardiovascular disease in diabetes mellitus. *Ann Intern Med* 2004; 141: 421-31.
5. Khaw KT, Wareham N, Bingham S, Luben R, Welch A, Day N. Association of hemoglobin A1c with cardiovascular disease and mortality in adults: the European Prospective Investigation into Cancer in Norfolk. *Ann Intern Med* 2004; 141: 413-20.
6. Rohlfing CL, Wiedmeyer H-M, Little RR, England JD, Tennill A, Goldstein DE. Defining the relationship between plasma glucose and HbA1c. *Diabetes Care* 2002; 25: 275-78.
7. European Diabetes Policy Group 1999. A desktop guide to Type 2 diabetes mellitus. *Diabet Med* 1999; 16: 716-30.
8. ADA Position Statement. Standards of medical care. *Diabetes Care* 2005; 28 (suppl 1): S4-S36.
9. Canadian Diabetes Association Clinical Practice Guidelines Expert Committee. Canadian Diabetes Association 2003 Clinical Practice Guidelines for the Prevention and Management of Diabetes in Canada. *Canadian Journal of Diabetes* 2003; 27(Suppl 2): S18-S20.

糖尿講座及活動預告篇

活動名稱	日期	時間	地點	費用(港幣)	對象	講者	烹飪班	形式 營養講座	公開講座
自製魚丸/魚片	7月8日 (六)	上午11時至 中午12時半	香港糖尿聯會 - 廚藝室	10元 (材料費)	有興趣人士	許綺賢營養師	√		
* 糖尿病與減肥	8月5日 (六)	下午3時至 4時半	醫管局健康資 訊天地 閣樓 活動室	全免	有興趣人士	蘇詠儀醫生			√
低脂低膽固醇 飲食	8月12日 (六)	下午2時至 3時半	香港糖尿聯會 - 演講廳	全免	有興趣人士	李奕嫻營養師		√	
簡易魚皮餃製法	9月2日 (六)	上午11時至 中午12時半	香港糖尿聯會 - 廚藝室	10元 (材料費)	有興趣人士	許綺賢營養師	√		
* 糖尿病的併發症	10月8日 (日)	上午11時至 中午12時半	香港中央圖書 館 - 演講廳	全免	有興趣人士	馮麗明醫生			√
如何解讀食物標 籤	10月12日 (四)	晚上6時至 7時半	香港糖尿聯會 - 演講廳	全免	有興趣人士	許惠卿營養師		√	

4

有興趣參加者，歡迎於以上活動前致電 2723 2087 香港糖尿聯會報名，或留口訊於電話留言信箱，待工作人員回覆。

* 活動前將免費提供：量度血壓 / 脂肪比率 / 體重指標 服務

詳情請瀏覽聯會網址：www.diabetes-hk.org

(名額有限，先到先得，額滿即止)

聯會會員獲任青少年大使

恭喜聯會會員陳健文先生剛獲 International Diabetes Federation (譯名：國際糖尿聯盟) 選為青少年大使，代表該組織出席一連串有關推廣糖尿和爭取社會關注的活動，如青少年領袖訓練、爭取要求聯合國通過有關糖尿的議案及確認世界糖尿日。健文過去一直熱心協助本會舉辦兒童糖尿營，是該活動的核心義工。今次獲委任

為青少年大使，確實至名歸。我們期待健文於往後日子能與大家分享他出任大使後的所見所聞。



在 2002 年兒童糖尿營，健文（身穿黑色 T 恤站於左邊後排第一位）以大哥哥身份用燦爛笑容及積極態度帶領一班小朋友學習自我照顧。



天 地 茶 情

香港糖尿聯會健康長跑 2006

為鼓勵大眾 (特別是糖尿病友及糖尿病高危人士) 多做運動, 以享健康生活, 聯會於4月23日(星期日), 在沙田城門河緩跑徑舉行「香港糖尿聯會健康長跑2006」, 賽事共吸引了213位健兒參與, 當中191名跑手跑畢全程。

主禮嘉賓包括: 新界南總區警察總部新界南總區指揮官鄧厚江先生、聯會主席蕭成忠醫生以及賽事籌備委員會主席曾文和醫生, 於起跑前為各參賽者致辭勉勵、並於早上8時主持起步儀式。

賽事共分男、女子公開組及男、女子高級組4個組別, 各組別同時於沙田中央公園露天劇場起步, 全程約8.9公里; 是次賽事競爭激烈, 所有跑手全程快放, 男子公開及高級組別首3名衝線跑手, 均以

不到半小時跑畢全程, 而所有完成賽事的跑手亦以不到1小時15分便返回終點。賽事成績, 如下:

組別	冠	亞	季
男子公開組 (18-38歲)	羅仲康 28'01"	劉廣文 28'53"	陳文科 29'11"
男子高級組 (39歲或以上)	鄭 騫 29'26"	吳輝揚 29'30"	林岳華 29'34"
女子公開組 (18-38歲)	湯美玲 34'43"	郭雪梅 39'09"	張翠芳 39'10"
女子高級組 (39歲或以上)	梁婉儀 38'48"	康慧蓮 43'03"	梁婉妍 44'36"

是次賽事得以順利進行實有賴各方面的鼎力支持, 在此香港糖尿聯會和賽事的籌委會不但多謝各參加者的踴躍參與, 更多謝各贊助機構、義務團體、聯會義工的協助。盼望明年的「香港糖尿聯會健康長跑2007」再獲您們的支持及參與。

特別鳴謝:

- 籌備委員會成員, 包括:
 - 曾文和醫生 (主席) 鍾振海醫生
 - 梁彥欣醫生 陳艷婷營養師
- 灼心薈萃義工隊
- 香港聖約翰救傷隊
- 東莞工商總會劉百樂中學的師生
- 香港糖尿聯會的義工
- 康樂及文化事務署

贊助機構: (排名按英文名順序排列)

- 周大福珠寶金行 (Chow Tai Fook Jewellery Co. Ltd.)
- 美國禮來亞洲公司 (Eli Lilly Aisa, Inc.)
- 葛蘭素史克有限公司 (GlaxoSmithKline Limited)
- 關卓立陳妙玲有限公司 (Kwan Cheuk Lap & Chan Miu Ling Co. Ltd.)
- 雀巢香港有限公司 (Nestle Hong Kong Ltd)
- 安萬特有限公司 (Sanofi Aventis)
- 武田藥品 (Takeda)

主禮嘉賓 (左起): 鄧厚江指揮官、蕭成忠醫生及曾文和醫生共同主持起跑儀式



跑手們各就各位為求挑戰自我、創出佳績

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方, 方可使用。

您關注您的
身體健康嗎?

給關注血糖人士

LANTUS 已列入香港醫院管理局專科藥物*名冊內, 請即向您的醫生查詢!

* 專科藥物名冊中的藥物, 醫管局醫生會因應病人情況發出處方供病人自行購買



賽諾菲安萬特香港有限公司

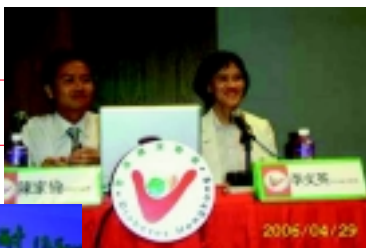
香港新界葵青區士打街311號富寧大廈2504-2511室 電話: (852) 2506 8333 傳真: (852) 2506 2537

糖尿講座及活動匯報

本會為向關心糖尿病的市民推廣糖尿病正確的醫療及護理知識，使患者病情得以控制，每年有系統地策劃六次的公開講座。每次均邀請不同的專科醫護人員主講，更得到義工們鼎力支持。2006年度首四個講座已順利完成。謹代表聯會向五位講者致謝：李家輝醫生、陳家倫先生、李文英護士、梁潤成博士及簡靜兒護士。

我們亦很榮幸邀請到李家輝醫生執筆，濃縮講座精彩內容——糖尿病之今與昔一文，讓各位會友細心回味。

陳家倫先生及李文英護士



梁潤成博士

簡靜兒護士



此外，聯會於6月10日舉行了一個營養講座及西餅製作班。是次活動費用由高盛(亞洲)有限責任公司贊助，並特意安排12名職員擔任義工。

在此，我們衷心感謝高盛(亞洲)有限責任公司的贊助和支持，使活動順利舉行。



病友及義工細心傾聽由營養師許惠卿小姐教授的外出飲食策略

參加者趁等待蛋糕完成時合照留念



糖尿病之今與昔摘要

內分泌及糖尿專科醫生 李家輝

糖尿病是一個歷史悠久的病症。遠在公元前1500年，有關糖尿病的簡單敘述已在古埃及的文獻中發現。其後，在多個文明古國如中國也陸續發現類似的記載。「消渴症」一詞也早在中醫的文獻中出現，在唐朝《古今錄驗方》中有以下對「消渴症」的描述：「渴而飲水多，小便數，有脂，似麩片甜者，皆是消渴病也。」

李家輝醫生



無可否認，多飲、多食、多尿和體重下降仍是現今糖尿病患者的典型病徵，但它們卻不是常見的初期病徵。其實這些病徵顯示患者的血糖已達頗高的指數，也相對地顯示患者缺乏胰島素分泌。然而，現今大部份糖尿病患者在診斷時是沒有或只有輕微的病徵；他們大多數是在入職驗身或健康檢查時意外地發現患有糖尿病。病徵之所以不明顯是由於血糖只是輕微偏高，甚至只在葡萄糖耐量測試中才發現高血糖的情況。可是，若患者長期血糖稍微偏高，同時患有其他慢性疾病如高血壓及高膽固醇等，再加上吸煙和酗酒等不良嗜好，便會出現中風及冠心病等嚴重的併發症。

有見及此，近年醫學界將這類多種代謝紊亂病症定為代謝綜合症〔表一〕，與糖尿病相比，其嚴重性和普及程度有過之而無不及，雖然醫學界暫時未肯肯定引發代謝綜合症的成因，但中央肥胖已肯定是其中一個重要的因素。

〔表一〕 International Diabetes Federation(譯名：國際糖尿聯盟)對有關代謝綜合症的診斷準則¹

若以下五項中有三項符合或有超標情況，已可界定患有代謝綜合症。

腰圍過寬	歐美人士	{ 男士 } ≥ 40 吋 (102cm) { 女士 } ≥ 35 吋 (88cm)
	亞洲人士	{ 男士 } ≥ 35 吋 (90cm) { 女士 } ≥ 32 吋 (80cm)
三酸甘油 過高	≥ 1.7mmol/L 或正服用治療三酸甘油過高的藥物	
高密度膽 固醇過低	< 0.9mmol/L { 男士 } < 1.1 mmol/L { 女士 } 或正服用治療高密度膽固醇過低的藥物	
血壓過高	≥ 130mmHg { 收縮壓 } ≥ 85mmHg { 舒張壓 } 或正服用治療高血壓的藥物	
空腹血糖 過高	≥ 5.6mmol/L 或正服用治療糖尿病的藥物	

現今糖尿病的隱性特質也會影響到有關的診斷，以往「有病醫病」的觀念會使一半以上的糖尿病患者得不到正確的診斷。故此，醫學界亦鼓勵糖尿病的高危一族（表二）接受葡萄糖耐量測試，從而及早得到診斷及治療。不單醫護人員要留意那些是糖尿病的高危人士，而普羅大眾也須瞭解自己是否存有糖尿病的危險因素，繼而主動尋求診治。

〔表二〕糖尿病高危一族：

- 肥胖 / 中央肥胖
- 有糖尿病家族史
- 有妊娠糖尿病紀錄
- 高血壓
- 高血脂
- 代謝綜合症

此外，初期糖尿病的併發症如視網膜出血、微量蛋白尿及周邊神經病變，均沒有明顯的病徵。以往是沒有甚麼治療可減輕有關的併發症，但近年的醫學研究已確定，適當的治療再配合良好的血糖控制是可以減輕及制止併發症的惡化。因此，很多糖尿專科醫護人員已主動出擊，為糖尿病患者作定期的併發症檢查。

現今糖尿病的治療已不單只是控制血糖，而是採取綜合治療，包括控制血糖、血壓、血脂及體重，以及治療個別的併發症。當然，控制飲食及進行適量的運動也是不可缺少的一環。

1. Alberti KGMM, Zimmet P, Shaw J. IDF Epidemiology Task Force Consensus Group: The Metabolic Syndrome- a new worldwide definition. Lancet 2005;366: 1059-1062

健康推廣計劃博覽 2006 海報展覽

香港糖尿聯會於2000年獲健康護理及促進基金贊助製作一系列的糖尿病教育影碟——消渴系列。整套系列分三隻影碟共八個單元，內容深入淺出，不但病友及家屬能在家中觀看，至今仍深受各大醫院、糖尿病相關機構用作教育市民認知糖尿病之用。

為進一步加強市民的健康意識和倡導健康生活，健康護理及促進基金於2006年5月22日(星期一)假香港中央圖書館舉行了「健康推廣計劃博覽2006」，供各受資助機構相互交流，聯會透過參與是次活動獲益良多。吸收了

其他機構的長處後，會繼續推動或發展項目，向全民健康的目標邁進。

參觀者細閱糖尿病教育影碟的出版理念及內容



第九屆週年大會

2006至2008年度委員會已於7月8日(星期六)下午假聯會演講廳投票選出，成員名單如下(排名按英文名順序排列)：

- 主席：陳國榮醫生
 副主席：鄭馮亮琪女士 楊鐸輝醫生
 榮譽秘書：馬青雲醫生
 榮譽司庫：黃小雲女士
 委員會委員：
 陳艷婷小姐 陳虹醫生 周榮新醫生
 鍾振海醫生 關綺媚女士 林小玲教授
 羅展珊女士 李家輝醫生 梁彥欣醫生
 馬道之醫生 蕭成忠醫生 唐俊業醫生
 曾文和醫生 王幼立女士 余翠媚女士
 IDF代表：郭克倫教授
 榮譽核數師：廖建平先生
 榮譽法律顧問：麥維慶律師

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。

食得健康，餐後血糖值更理想。

醫學實証 平衡血糖健康

健康：含複合性糖份，慢慢吸收，血糖得以緩慢釋放，有助餐後維持理想的血糖值和胰島素反應。

準確：專為糖尿病人而設，每匙可衡營養份量有標準。

信心：營養組合符合美國糖尿病協會和歐洲糖尿病協會之建議。

免費贈送「怡保康SR」試用裝 您現在只需填下列表格傳真至2219 7178或寄回：香港北角電氣道180號友邦廣場20樓「美國雅培製藥有限公司」。便可獲贈隨時到保潔中心免費試用裝之包。

姓名：(英文) _____ (中文) _____

日間聯絡電話：_____ 傳真：_____

地址：_____

美國雅培 2566 8711 www.abbott.com.hk

Abbott Nutrition

DHC-JULY-05

病友心聲

另一方面，當眼部出現問題時，便會容易發生意外。有一次因趕上班，可能自己太肥胖的關係，一不小心，被船上的包裝繩子絆倒，並推向前面的一位女士，跌到在地上。導致左腳骨蓋爆裂，要敷上石膏，現在仍需要持手仗走路。

經常連番的煎熬後，眼部及腳部逐漸康復，不但體會到糖尿病是會引致可怕的併發症，更深明白健康在我手，戒除夜生活，多加治理糖尿病，珍惜擁有的健康。

眼疾親體驗．護眼更積極

阿 Pat 口述 美華筆錄

在1980年我已証實患上糖尿病，初期只是吃藥，不久便需要早晚打針及吃藥一併來治理，並要定時飲食。可是，飲食中並沒有戒口，又經常出外應酬，睡眠時間不固定及不足，個性又反叛，喜歡飲酒，身體肥胖並有高血壓。相信是這些因素引發起我在1986年患上糖尿病的併發症——眼病。那年從私家醫生轉介往公立醫院求診，後轉眼科專科，等候一個月由醫生動手術。當初是左眼，連續多次激光手術。幾年後眼底竟然出血，有黑色浮影，有半年時間連一隻手指也看不到，如一片黑雲浮上浮落，醫生說等眼部自動吸收血塊，真是心急如焚。記起在激光手術首一至兩個月，有氣泡在眼內，如果躺著睡眠，氣泡浮面，便會阻礙視力；為了讓氣泡向上，便要伏在床上睡眠，使氣泡慢慢地吸收。約在大半年後，連右眼也動激光手術。手術後的一段時間，需要社康姑娘幫我打血糖針，朋友幫忙洗地、買餸菜，但我堅持自己洗澡。

從1986年2002年期間，動了3次手術，另外激光手術至少有6次，亦已沒有剩餘的地方可以可再動手術了。現在左眼已有改善，右眼較差一點。但能閱讀及看報紙，兩眼沒有出血。

雖然如此，左右眼其間產生青光眼，右眼比較嚴重，要永遠長期滴上三種眼藥水，如果停用，眼壓便會上升。

(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酯(TG)及高密度脂蛋白膽固醇(HDL-C)
- 每日一次，簡單方便



actos[®]
pioglitazone



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

Tel: 2961 2216 Fax: 2329 4216 Website: www.takeda.com

Reference:
1. METRopazine (actos, Takeda Chemical Industries (Taiwan), Ltd.) - Hong Kong Branch



糖尿與視力息息相關

眼科專科醫生 屈詩琪

眾所周知，糖尿病是因為體內胰島素失調，引致血糖過高，導致血管（特別是小血管）的破壞。糖尿病可以影響身體許多組織，例如：腎臟、心臟、皮膚、神經系統、足部等等。眼睛也是其中一個相當普遍受影響的器官，根據最近衛生署發表的統計研究，在香港大約已有三成糖尿病者患上糖尿病視網膜病變。

究竟糖尿病是怎樣破壞眼睛結構呢？最常見的是引起視網膜病變，俗稱糖尿病上眼。成因是由於視網膜內的微細血管細胞被破壞，導致微血管閉塞和破裂出血，造成視網膜缺氧壞死，或出現水腫。如果視網膜長期缺氧，會引發不正常的血管增生，情況惡化下去，可以造成玻璃體出血，視網膜脫離，導致失明。

除此之外，糖尿病者會較早出現白內障的情況，亦較容易患上青光眼、視網膜動或靜脈栓塞等疾病。

有部份糖尿病人會因為血糖水平過高，而引致水晶體（水晶體是白內障所影響的眼睛結構部份）含水量改變，繼而產生近視或遠視。如果想配戴眼鏡，最好是在血糖控制穩定後一段時間，例如幾個星期，才做視光檢查。

有人會問糖尿病患者可否進行激光矯視手術 (LASIK)，減少近視或遠視呢？一般而言，是可以的，不過對於那些患上嚴重糖尿病視網膜病變的患者，激光矯視手術有可能導致眼底和玻璃體出血，故此做這個手術前需作詳細的眼睛檢查。

眼睛是靈魂之窗，需要好好保護。預防糖尿病上眼，最重要的是血糖控制得好，定期接受眼睛檢查。盼望大家都有一雙明亮健康的眼睛！

杏林坐館

糖尿病視網膜病變 (Diabetic retinopathy)

眼科專科醫生 黎少明

甚麼是糖尿病視網膜病變 (Diabetic retinopathy)?

糖尿病視網膜病變，俗稱糖尿上眼，是最普遍致盲原因之一。糖尿病能危害全身組織，而在眼球組織中，受最深遠影響的是視網膜血管。糖尿病者的視網膜血管因容易閉塞和滲漏而導致一系列的併發症。其嚴重性大致可分為非增殖期（又稱單純或背景型）和增殖期。

非增殖期

(Non-proliferative diabetic retinopathy)

其特徵是局部視網膜微細血管閉塞 (microvascular occlusion)，微血管瘤 (microaneurysm)，點狀出血 (dot haemorrhages)，硬性滲出 (hard exudates)，棉絮斑 (cotton wool spot) (圖一)。大量棉絮斑出現意味著視網膜缺血和缺氧 (non-perfusion)。而廣泛的無灌注區 (ischaemic area) 會導致視網膜細胞枯死。同時誘發新生血管的產生。這表示糖尿病視網膜病變已進入更嚴重的增殖期。

增殖期

(Proliferative diabetic retinopathy)

增殖期糖尿病視網膜病變除了有非增殖期的特徵外，還有新生血管和纖維增殖 (fibrovascular proliferation)。新生血管的管壁是很脆弱如的，因而導致玻璃晶體出血 (vitreous haemorrhage) (圖二)。同時，不正常的纖維亦會在視網膜上生長而導致收縮牽拉性視網膜脫落 (tractional retinal detachment)。

糖尿病黃斑病變

(Diabetic maculopathy)

糖尿病黃斑病變是糖尿病人喪失視力的主要原因。糖尿病人的黃斑點主要受到缺血和水腫影響，令視力受損，影像變形。不論早期或晚期的糖尿上眼，也能出現黃斑水腫 (Diabetic macular oedema)。黃斑水腫是指在視網膜中央，亦即視力最重要部位的



黃斑點所出現的視網膜微血管滲漏而導致的水腫(圖三)。

其它眼球組織的影響

除了上述眼底病變外，糖尿病亦影響晶體糖的代謝，令白內障較一般非糖尿病者更早出現。另外，在糖尿上眼後期，眼球組織嚴重缺氧導致虹膜新生血管形成，誘發新生血管性青光眼(neovascular glaucoma)。這類青光眼較一般的青光眼更嚴重，治療的成功率也較低。

我怎知我有沒有糖尿上眼？

早期糖尿上眼是沒有徵狀的。但隨著視網膜病變愈來愈嚴重，視力會逐漸衰退。但如果遇上黃斑點水腫或玻璃晶體出血時，視力可能會突然急劇下降。

甚麼因素會增加糖尿上眼的機會？

患上糖尿病時間愈長便愈大機會患上糖尿病視網膜病變。大概百份之六十至一百患有超過二十年糖尿病的病人都會患上此眼併發症。懷孕婦女更加需要注意。如本身已患有糖尿病，懷孕期間可能加速糖尿病視網膜病變的形成和惡化。另外，高血糖，高血壓，高膽固醇，貧血，吸煙等都會增加糖尿上眼的風險。改變不良的生活和飲食習慣，控制血糖，血壓，血膽固醇及腎功能，戒煙和適量運動都可以幫助防止糖尿病視網膜病變惡化。

糖尿病視網膜病變的治療

在初期的糖尿病視網膜病變是可以復原的。但當視網膜病變變得嚴重後，治療主要目的便是設法保留餘下的視力。這主要靠激光治療去防止糖尿病視網膜病變由非增殖期進入增殖期。激光治療作用是改善視網膜缺氧的情況，令新生血管萎縮關閉，從而減少出血和滲漏的機會。

當玻璃晶體出血持續不退時醫生會考慮玻璃晶體切除手術來清理血塊。而當纖維增殖導致收縮牽拉視網膜脫落時，醫生亦會考慮使用手術來清除牽拉視網膜的纖維。

至於糖尿病黃斑水腫，其成因是黃斑點附近的微細血管廣泛地滲漏。使用激光或玻璃晶體類固醇(去炎松丙酮化合物)注射(Intravitreal Triamcinolone acetonide injection)可以阻止微細血管滲漏，治療黃斑水腫非常有效。

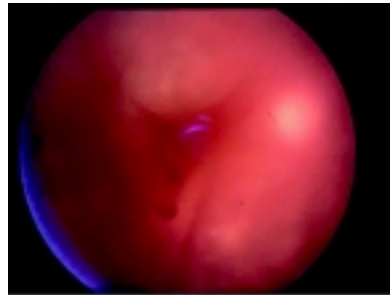
新生血管性青光眼則可透過藥物及手術控制眼壓，但同時亦要使用激光治療令虹膜新生血管凋謝。

不過，預防總勝於治療。在糖尿病視網膜病變早期給予適當治療才是最有效的防盲方法。透過篩選如眼底檢查，眼底攝影，螢光造影(Fundus Fluorescein Angiography)便可及早診斷出糖尿病視網膜病變並加以監察或治療。

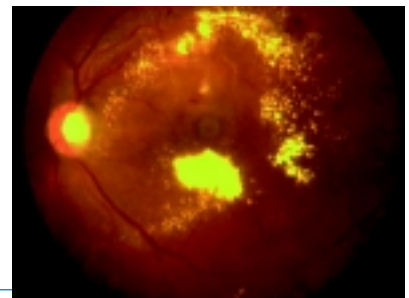
因為篩選是如此重要，表一建議不同類別的糖尿病人接受第一次眼底檢查的時間。



圖一．在非增殖期糖尿病視網膜病變出現的點狀出血(dot haemorrhages),硬性滲出(hard exudates)和棉絮斑(cotton wool spot)



圖二．在增殖期糖尿病視網膜病變出現的玻璃晶體出血(vitreous haemorrhage)



圖三．黃斑點出現硬性滲出(hard exudates)而導致的水腫

表一

糖尿病人類別	提議的第一次眼底檢查
≤ 29 歲	在診斷出糖尿病後三至五年內
≥ 30 歲	在診斷出糖尿病時
懷孕期	懷孕前及懷孕後三個月內

治療糖尿眼疾面面觀

眼科醫生 符慧敏

在糖尿病眼疾中，大家當然最關心糖尿上眼（糖尿視網膜病變）的問題，而「糖尿上眼便打激光」是普遍錯誤的觀念。其實，輕微上眼通常都能藉著加強主流治療（藥物及飲食控制），得以改善甚或消失。激光只在特定情況（如黃斑水腫或血管增生）具輔助作用，不能替代主流治療。

在激光治療前，醫生會施行局部麻醉，在眼前放上導鏡，病者須保持視線穩定；進行激光時，一般都有即時視線轉暗的副作用，亦視乎病情深淺和位置而定。至於嚴重的眼內出血或視網膜脫落，則需進行眼底手術治療，此屬大型全身麻醉類別，而且必須摘除眼球內玻璃體。血管視網膜脫落多需在摘除

玻璃體後植入矽油鞏固視網膜，而矽油亦可引致併發症，如青光眼、白內障和角膜水腫等。故此，於手術後必須由醫生定期監察，更要加倍注意主流治療，以免手術成效受糖尿控制變差而影響。

若論眼疾的普遍性，要算眼皮發炎（脂溢性皮炎），病者出現眼瞼痕癢，不時有淚水流下，間亦會有眼睛乾澀的現象；留心觀察更會發現眼睫毛的根部有紅腫情況。患者應定時用稀釋了的嬰兒洗頭水清潔眼睫毛的根部：放涼了的沸開水一大碗，加入幾滴嬰兒洗頭水，對著鏡子，用手拉低眼瞼，用經消毒無菌的棉花湛濕拭抹，由眼角內抹向外，清潔眼睫毛的根部，更換另一粒棉花重覆清潔三至五次，請緊記每粒棉花只用一次，並要清洗左右眼的上、下眼瞼，每星期三數次至每天一二次，亦可預防脂溢性皮炎引致的眼癢。皮炎嚴重時或需短期抗生素；頑久的眼癢，多需小手術放膿。

強生 Johnson & Johnson

方太與你 齊心管理糖尿病

我的飲機小建議

飲食和血糖值有直接關係，所以，要選擇一些穩穩的血糖值，於餐前及餐後兩小時監測血糖值，便能夠知你的膳食是否能夠你控制血糖值。

理想餐前血糖值：
4 - 6 mmol/L

理想餐後兩小時血糖值：
< 6 mmol/L

可向醫生、藥劑師、註冊糖尿病教育師或你的監測血糖師查詢。

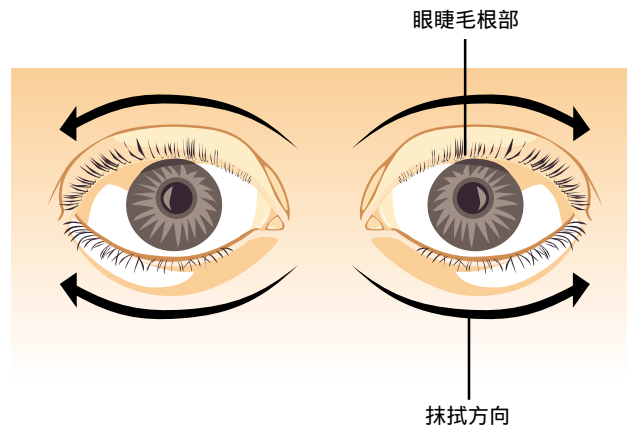
方太、方太康寧、如平常上樓房，一直好好管理自己的健康與生活，你自然能活得健康與人生。

全線最多 糖尿網等專 推薦

ONE TOUCH Ultra 血糖儀

結果準確：99.2%準確度* · 少痛楚：可於手臂上測試，減輕手指痛楚
· 少量血：只須1微升血 · 極快測試：5秒即知結果

各大藥房均有代售 2735 8262



若論對患者影響的深遠，要算視網膜血管（動脈或靜脈）栓塞。眼眶按摩，帶二氧化碳呼吸和降眼壓藥均有助使剛形成的血栓滑走。若位置接近或涉及黃斑點，視力會受影響。小部份病者或有血管增生及相關的併發症，故患者需覆診及監察，以及時進行激光治療。

此外，糖尿病者的開角性青光眼及白內障（晶體混濁）發病率偏高而且出現較早。治療前者，降眼壓藥一般已能達標。至於「白內障成熟後才能動手術」這種說法，已隨微創超音波乳化術的發展而改變。它的好處是可用於初期白內障患者中，人工晶體位置穩定，減低了手術後散光的出現。

讀畢三篇文章，請大家謹記“小心眼”疾！



荒「糖」天使

病的女性，不少亦會在懷孕期間出現血糖升高的情況，甚至需要使用藥物控制，然而，由於受影響的時間較短，這些孕婦一般不會患上糖尿眼，因此無需擔心。

3. 控制高血脂

根據醫生指示定時服藥，烹調合宜，少油少甜，均有助減少患上糖尿眼疾。

4. 堅守戒煙

驗眼小貼士

在進行視網膜影像檢查前，通常需要使用擴瞳眼藥水來擴大瞳孔，協助檢查視網膜，視神經及血管。你又可知道使用擴瞳眼藥水時的注意事項嗎？以下請聽聽荒糖天使提供的資料：

注意事項：

- 瞳孔擴張，會比較畏光
- 擴瞳後最好戴太陽眼鏡，較為舒服
- 看近的東西時視力較為模糊不清
- 避免在十二小時內操作任何機械儀器或駕駛車輛

復原時間：

- 平均四至六小時，最長可能廿四小時

副作用：

- 視力模糊
- 眼痛
- 在非常罕有情況下，此類藥物會引發急性青光眼。故若有突發性嚴重頭痛，視力劇減，噁心或嘔吐，務須立即求診

護眼基本法

糖尿專科護士 區家燕

『預防勝於治療』。

由於大部份患背景性糖尿病視網膜病變(Background Diabetes Retinopathy)者，除非影響到黃斑點，否則不是沒有病徵的。當病人發覺視力模糊時才見眼科醫生，可能已患有增殖性視網膜病變(Proliferative Diabetes Retinopathy)。所以預防糖尿病致盲有以下方法：

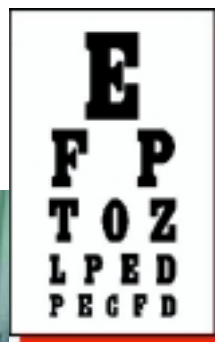
1. 控制糖尿病及高血壓

若果能把血糖和血壓控制得宜，患糖尿眼的機會可以減低，並能減慢糖尿眼惡化。因此，糖尿病患者要謹記定期檢查血糖和血壓水平。另外，即使糖尿眼已經十分嚴重，甚至出現視網膜脫落，也不要放棄求醫，應該繼續接受治療，設法保存剩餘的視力。請記著定時吃藥，作適當運動，限制鹽量，均有助減少視網膜病變。

2. 定期接受視網膜檢查

- 1型糖尿病患者應在發現患有糖尿病五年之內作眼底及視力檢查，以後須每年作一次覆檢。
- 2型糖尿病患者應在發現患有糖尿病時迅速作眼底及視力檢查，以後須每年作一次覆檢。

由於懷孕可令糖尿眼情況急速惡化，糖尿病患者在懷孕前最好先作詳細眼底檢查，記錄眼睛狀況。在懷孕三個月後，再接受詳細檢查，了解懷孕有否導致糖尿眼惡化，如果情況嚴重，便可能需接受激光或其他治療，盡早對症下藥。此外，本身沒有糖尿



眼矇矇，怎麼辦？

糖尿專科護士 關綺媚

眼矇矇，打胰島素針怎麼辦？



配上針筒放大鏡，抽藥水可以更準確。



配上針筆放大鏡，調教度數更輕鬆。

(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**
可來回調節劑量而不須費胰島素
- **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



Lilly Diabetes Care offers Quality & Innovation

© 2010 Lilly Korea, Inc. 2010 Korea Lilly Center. Lilly Korea, Inc. is a registered trademark of Lilly Korea & Co., Ltd. The Lilly logo is the Lilly logo. All rights reserved.

LILLY KOREA, INC. 2010



眼矇矇，剪趾甲怎麼辦？



趾甲鉗配放大鏡，效果一流，修平腳甲好整齊。

眼矇矇，打電話怎麼辦？



看到清楚數目字，按下電話號碼好容易。

眼矇矇，錯過時間食藥怎麼辦？



食藥提醒器幫幫你，食藥要定時；



換來一個數目字大大的掛牆時鐘，肯定約朋友也不會遲。

正如前述，對付糖尿眼的首要方法，當然是保持血糖狀況的穩定。但是，如果視力已受到血管病變的影響而變差，亦不是等於世界末日，相反，應該更積極接受治療，及在現有的資源協助下努力適應日常生活與習慣，減少因視力減退所做成的傷害。

清水灣 釣魚翁郊遊徑

貓頭鷹

輕便路線：

清水灣道(五塊田)→上洋山→下洋山→釣魚翁(山腰)
(全路程合共約 4 公里，須步行約 1.5 小時)

乘坐九巴 91 號至清水灣道近五塊田之停車場下車，請小心過馬路到對面涼亭，建議在此處用 10-15 分鐘作伸展運動〈請參閱本會會刊第 31 期，第 11 頁之“運動準備須知”〉，一直往南而走，沿路往上洋山拾級而上，途中有小段稍斜山路，可因應體力稍事休息才前進。在山脊間行走，時而傍山腰而行，沿途可遠望牛尾海一帶的山光水色，景色非常秀麗。

其後沿下洋山及廟仔墩山腰前進，道路已較平緩易行，沿途往右望可看見將軍澳新市鎮的發展項目，如天高氣爽的話，更可遠眺至港島東部的柴灣。往左望便是下洋山沿途的自然風光。再前行至釣魚翁山腰，此段沿路亦非常平坦，可以較舒適地漫步及欣賞周邊的風景，再遠眺最高點見有一山勢險峻、但景色卻溫婉秀麗的便是釣魚翁山(山高海拔 344 米)，請看(# 備註:)。一直沿釣魚翁山腰平坦的山徑行走，可以較舒適的步履漫遊。往田下山方向，視野更為廣闊，除港島東區的景色外，更可俯瞰整個清水灣鄉村俱樂部的全貌、及遠至東龍洲、果洲群島、火石洲及糧船洲一帶景色，盡入眼簾。如不選擇前往大廟坳(天后古廟)的話，請從交匯點(圖 5)下山，大約十分鐘便到達大坳門路，很多時候會見到一些遊人在此處玩模型飛機的。往北行二十分鐘便到達清水灣二灘的巴士總站，選乘巴士或小巴往返市區。

加長版路線：

清水灣道(五塊田)→上洋山→下洋山→釣魚翁(山腰)→田下山→大廟坳
(全程路長合共約 6.6 公里，須時約 3 小時)

由「輕便路線」再伸展。請從交匯點(圖 5)往大廟方向緩步上山，此徑沿路有多片草山，但亦有許多原生樹木、灌木林及漁農自然護理署的植林區，植物種類繁多。一直往南而走，時而走在山脊，時而傍在山腰，貫穿整個清水灣郊野公園的西部，返抵大廟坳為終點。此段有一路徑是往清水灣鄉村俱樂部的入口處，而另一旁的小路是通往海邊的大廟，沿該小路步行約八分鐘，便能見到一座規模頗大的天后古廟，每逢農曆年初的天后寶誕時，香火非常鼎盛，故吸引很多中外人士前來遊覽。此外，在大



《地圖及部份資料來源：漁農自然護理署》

廟灣旁的古石刻亦極具歷史價值，現已納入為法定古蹟，非常值得觀賞及遊覽。遊玩完畢沿小路出大坳門路，可選擇乘小巴出清水灣或往將軍澳(寶琳邨)。再有體力及時間的話，可到布袋澳村繼續遊玩後，才回程出市區。



1) 從上洋山眺望牛尾海一帶的景色

2) 下洋山範圍的沿途風光



3) 遠眺山勢險峻的釣魚翁山頂

4) 往左下方俯瞰整個清水灣沙灘一帶的自然風景



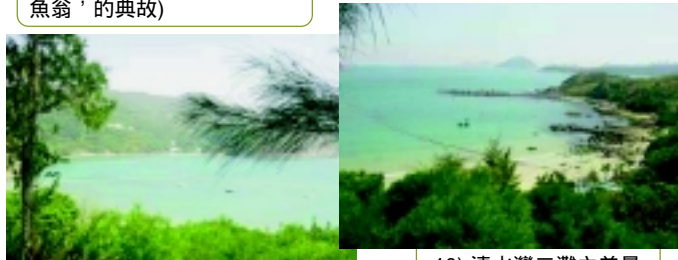
5) 「輕便路線」與「加長版路線」的交匯點

6) 「輕便路線」的終點在望了！



7) 輕便路線的終點(記有「釣魚翁」的典故)

8) 巴士及小巴往返市區



9) 清水灣二灘之美景

10) 清水灣二灘之美景

備註：

雖說釣魚翁，山高海拔 344 米，不算太高，但山勢非常筆直，路段頗為艱險，時要手腳並用攀登，故此，較適宜富有行山經驗的人士登上山頂，請遊人務必量力而為，免生危險。

參考資料：

釣魚翁是西貢區的「三尖」之一，高 344 米，峰尖如筆，由海中上望像一位披了蓑衣的魚翁在釣魚。釣魚翁亦是一中小型雀鳥的名稱。牠的羽毛色澤鮮艷，又名「翠鳥」。牠外型可愛，頭大嘴長，頸短尾短，愛獨居和築巢於洞內。

其他相關之網頁資料：

釣魚翁郊遊徑：

http://www.afcd.gov.hk/parks/trails/Chi/hiking/ctrail/ctrail_hjp.htm

清水灣郊野公園：

http://www.afcd.gov.hk/tc_chi/country/cou_vis/cou_vis_cou/cou_vis_cou_cwb/cou_vis_cou_cwb.html

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。



NovoMix® 30 – right from the start

mealtime and in-between-time coverage

- Easy once-daily start¹
- Easy to intensify to twice-daily, if necessary¹
- Control both PPG and FPG^{2,4}
- 70% of people achieve HbA_{1c} target of $\leq 7\%$ ¹
- Convenient way to start insulin with FlexPen® 6,7

Novo Nordisk

NovoMix 30 FlexPen[®]
Biphasic insulin aspart[®]
For mealtime and in-between time

清水灣郊野公園遊客中心：

網址：http://www.afcd.gov.hk/tc_chi/country/cou_lea/cou_lea_ven/clearwaterbay.html

查詢：2719 0032

交通資料：

91 號 鑽石山地鐵站荷里活廣場→清水灣二灘
(九巴網址：www.kmb.com.hk 或
致電話熱線：2745-4466 查詢)

專線小巴：

103M 將軍澳站公共交通交匯處→清水灣二灘

103 官塘碼頭→清水灣二灘

16 將軍澳(寶琳村)→清水灣布袋澳

紅線小巴：

牛池灣小巴總站→清水灣二灘

「老年糖尿病護理」證書課程

課程目標：本課程由香港老年學學院及香港糖尿聯會合辦，課程由專業醫生、專科護士、足病診療師、營養師等不同專業人士主講。目的是讓工作於院舍及社區照顧的護理員認識老年糖尿病的最新治療方法、藥物處理、護理常識及飲食知識。

課程對象：院舍管理人員、社工、護士、物理治療師、職業治療師、註冊保健員等。

上課日期：2006年9月4日至2006年11月6日
(逢星期一)

上課時間：晚上6時30分至8時30分(合共16小時)

費用：\$700(香港老年學會及香港糖尿聯會會員)

(機構會員最多提名五位員工)，\$800(非會員)

証明：出席達80%或以上，可獲本會頒發出席證書及可獲12 CPE/14 CNE/14 CPD學分。

課程內容及講者：

認識糖尿病及最新動向(瑪嘉烈醫院鍾振海醫生)，糖尿病急性及慢性併發症(北區醫院劉錦標高級醫生)，糖尿病的藥物治療與運動的療效(威爾斯醫院馬青雲醫生)，醫治糖尿病藥物的處理及指引(黃翠珊註冊藥劑師)，糖尿病的護理：注射胰島素，使用血糖機技巧及不遵從藥方的後果(瑪麗醫院孔笑珍糖尿專科護士)，老年糖尿病的流行情況及社區資源(聯合醫院梁萬福顧問醫生)，糖尿病腳的護理(香港足病診療師協會資深足病診療師)，老年糖尿病傷口的護理(仁濟醫院鄭寶實老人科專科護士)，老年糖尿病患者的飲食治療(律敦治及鄧肇堅醫院李奕嫻營養師)，參觀香港糖尿聯會：聯會簡介及併發症檢查示範(香港糖尿聯會李紫燕中心護士)，醫療物品介紹及示範：胰島素機，血糖機及微細尿蛋白機(藥廠代表)

• 詳情可致電香港老年學學院(2775 5756)或香港糖尿聯會(2723 2087)；或瀏覽其網頁<http://www.hkag.org>或<http://www.diabetes-hk.org>

御用佐膳

自製魚蛋湯米粉 (三人份量)

英國註冊營養師 許綺賢



材料

鮫魚肉 160 克(4 兩)	大地魚肉碎 2 茶匙
米粉 180 克 (乾計算)	銀芽 80 克(2 兩)
芹菜(切碎)15 克(2 湯匙)	水 3 杯



16

御用佐膳

魚調味

鹽 1/2 茶匙，胡椒粉 1/4 茶匙，水大概 120 毫升

湯調味

生抽 1/2 茶匙，鹽 1/2 茶匙，麻油 1/4 茶匙

製法

1. 魚肉加入鹽及胡椒粉攪勻，慢慢加入適量水份，邊攪邊加至成一滑魚漿，放入雪櫃片刻。
2. 大地魚肉放入多士焗爐烘至香脆，弄碎成大地魚碎待用。
3. 米粉浸至軟身用滾水煮至八成熟，盛起放在湯碗內待用。
4. 水 3 杯加入調味放入煲中燒滾，用茶匙將魚漿弄成圓球放入煲中灼熟，盛起放在米粉上。
5. 將銀芽放入灼熟盛起，排在碗內。將湯傾進碗內，灑上灼熟的芹菜及大地魚碎便成。
6. 可供 3 人享用。

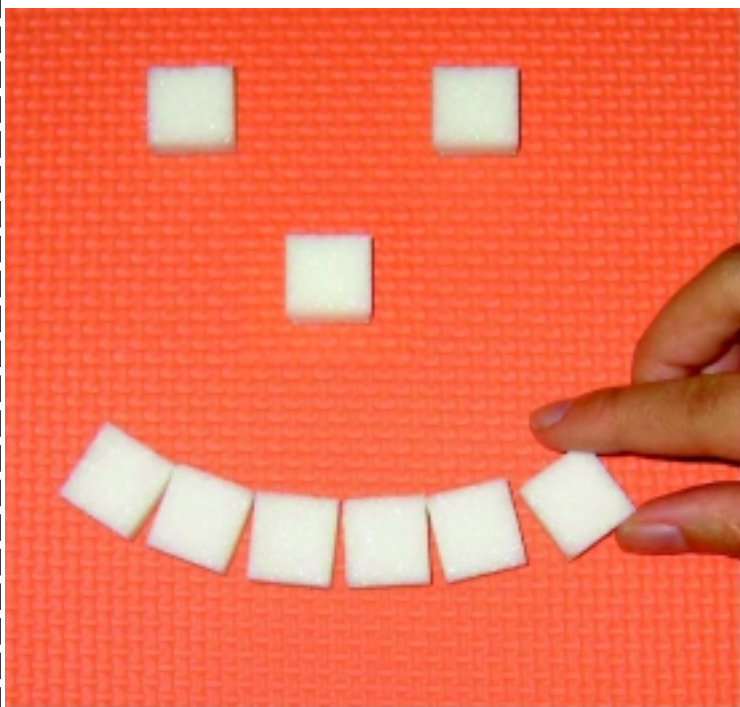
營養成份

1. 每一份的營養成份 348 卡路里，18.6 克蛋白質，47 克碳水化合物，9 克脂肪，膽固醇 27 毫克。

烹調心得

1. 亦可採用河粉，但河粉製作過程中加入了油，要減少油的攝取時可先用滾水略沖。
2. 要魚蛋幼滑，必需適當地攪拌。

您也可為別人帶來一會笑容



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5000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.

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

血糖不關注，
提早失自由！



定期抽血檢驗
2-3個月平均血糖



已列入為醫院管理局
藥物名冊的**專用藥物***類別
請即向醫生查詢

Avandia™ 安糖健™
rosiglitazone maleate 羅格列酮
助你及早控糖！

† HbA1c 糖化血紅素
*Avandia及安糖健為葛蘭素史克集團所擁有之註冊商標。



* 專科藥物名冊中的藥物，醫管局醫生會因應病人情況發出處方供病人自行購買。