

消

英耆糖健



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

健糖耆英

從過去多期的「消渴茶館」中，我們明白糖尿病的影響是遍及身體各器官的，其實糖尿病也是一個跨年齡組和跨種族的疾病，男女老幼都有可能罹患上這個現今醫學上仍是不能根治之症。

隨著年老的人口比例不斷增加（預計到2031年，香港65歲以上的人口佔總人口24%），人均壽命不斷延長。糖尿病發率不斷上升，老人糖尿病的情況確實令大家憂慮。

「生、老、病、死」是眾所周知的自然規律，但這觀點卻令長者減低了預防及治療慢性病如糖尿病的戒心，就連醫學界對老人糖尿病的重視相比青少年的糖尿病為低。因此我們希望在今期以「健糖耆英」作為主題，喚醒人家對他們的重視，由「病友心聲」中葉伯伯的積極面對糖尿病至「杏林坐館」及「荒唐天使」中的老人糖尿病個案，從多角度探討治理長者糖尿病的特點，使他們活得更健壯和稱心。雖然長者是今期的主角，但足對於尚年青的讀者來說，今期的資料也可提供照顧家中長者的錦囊，始終「全家一起調理糖尿病」是我們樂見的現象。

最後，由於多項大型活動的匯報及推廣，大家也許會發覺今期的「份量」比以往重，從舉辦這些活動的次數及參加的人數來說，糖尿聯會確實扮演一個極具份量的角色，將各病友凝聚起來，編者借此機會感謝聯會的各員工、義工和會員的積極籌劃及參與各項活動，令大眾更關注糖尿病。



消渴茶館出版委員會

主編

李家輝醫生 莫碧虹女士

委員

區家燕女士 許綺賢女士
戚明玉女士 關綺媚女士
周榮新醫生 鄺美華女士
鍾振海醫生 梁彥欣醫生

行政

鄒智生先生 周俏英女士

香港糖尿聯會委員會

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

陳艷婷女士 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

健糖耆英

會務及會員專欄

茶客天地

預防糖尿健康鼓勵計劃——廣播站	2
健康長跑 2007	3
糖尿病兒童及青少年營 2007	4
糖尿講座及活動預告篇	4
公開教育講座	5

天地茶情

糖尿健步行 2006	6
慈善馬拉松長跑 2006	7
第十九屆世界糖尿病會議	8
第四屆國際華夏內分泌大會 2006	9
糖尿講座及活動匯報	9
糖尿健步行捐款名單	10

病友心聲

徬徨的時刻	12
葉伯伯的自白	12
正向糖尿病	12

杏林坐館

糖尿病長者的治療	13
糖尿病長者個案分享	13
夜食一族與血糖控制	15
老人糖尿病須知	15

荒「糖」天使

老年人糖尿病	16
港島徑——紫羅蘭山徑	18

御用佐膳

松子馬蹄碎肉	20
--------	----



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

(承蒙利希慎基金贊助本年度此刊物的印刷及郵寄費用)





會務及會員專欄

角度——指出其取巧之處。聽罷講座，學員都能分辨減肥廣告的錯誤訊息，不會再對市面減肥產品存有幻想，而應以持續運動與控制飲食來健康地減肥。為了滿足各學員的需求，下次的課題會教大家如何選擇適合個人需要的運動。日期將定於本年五月份，有興趣者，請留意本會通訊。

參加者留心聆聽由阮伯仁先生主持的講座



茶 客 天 地

聯會鄭重聲明

香港聯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。

健康支援隊活動花絮

健康支援隊為了支持聯會一年一度的大型籌款活動——糖尿健步行2006，出錢又出力，除了加入步行行列之外，亦協助聯會以教育展板及有獎問答遊戲來推廣預防糖尿病的資訊，場面熱鬧非常。



健康支援隊出錢又出力地推廣預防糖尿病訊息

遠離糖尿，獲益良多

何惠枝(預防糖尿健康鼓勵計劃參加者)

隨著生活都市化——不良的飲食習慣、缺乏運動(加上遺傳等複雜因素)，糖尿病近年有年輕化的趨勢。本人因家中有成員是糖尿病患者，知道糖尿病處理不善會帶來可怕的併發症，例如心臟病、糖尿腳、腎病、糖尿眼等等，嚴重時除了會威脅到病者的生命，亦會為本港醫療帶來沉重的負擔，心感惶恐。幸好本人在宣傳單張中得悉香港糖尿聯會舉辦了一個為期三年的「預防糖尿健康鼓勵計劃」，該計劃的目的是鼓勵糖尿病高危人士建立健康生活習慣(包括注重飲食及多做運動)，以預防糖尿病，亦正切合本人所需。

由2005年6月被安排加入「加強飲食組」開始至今，轉眼間已有1年多，其間因注重了飲食的控制，所以體重由原來的153磅減至147磅，雖然還未達標，但在過程中，本人學會「適飲適食」，特別是把高脂、高糖、高鹽的飲食變為今天低脂、低糖、低鹽的餐單。從中並得知飲食過量、超重和缺乏運動與患上糖尿病有莫大的關係，因此漸漸建立了健

廣播站



預防糖尿健康鼓勵計劃

運動教室

運動教室已於11月4日順利舉行。當日的主題是——安全減肥靠運動(現代人的終身事業、奮鬥目標~減肥)。教室中，中文大學體育部資深教練阮伯仁先詳細講解了各個關於肥胖的課題，包括：肥的定義、為什麼會肥、肥胖的害處、減肥疑難以及減肥運動處方。由於內容觸及聽眾的切身問題，聽眾都踴躍提問，當中學員對坊間有關減肥的報導和電視上的減肥真人騷最感困惑，而阮先生均以科學



康生活模式。而透過與聯會義務營養師的面談及聯會紫燕姑娘的提醒下，更意識到健康飲食的重要性。

現本人盼望在計劃餘下的一年時間內，繼續學習更多相關的知識，日後可遠離糖尿病的威脅。本人籍此機會多謝聯會提供這個計劃給我們，使我們可以在實踐中學習、獲益良多、並培養出更健康的生活習慣。



香港中文大學營養師李沛賢義務接見參加者的情況

健康長跑 2007

一年一度的「健康長跑」將於2007年2月11日(星期日)移師到大埔海濱公園吐露港單車徑舉行，賽事

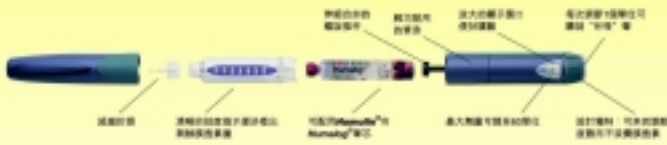
將於元洲仔公園(大埔吐露港單車徑末段，觀音廟對出)出發，沿吐露港單車徑跑至香港科學園折返，賽事全長為10.549公里。

賽事除了分男、女子公開組及男、女子高級組4個組別予18歲或以上人士外，今年更加設了男、女子1x3公里校際接力，希望令更多青年人關注到運動的好處，了解到透過運動可改善血糖，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」的目的。

首500名參加者將獲贈快乾功能運動背心一件，而各組首5名優勝者/隊伍均獲禮券及獎盃乙座，校際接力優勝隊伍的隊員更有個人獎牌；有關報名表格及賽事詳情，現已張貼於香港糖尿聯會網頁內，海報及報名表亦已透過各醫療機構及長跑相關組織發放，請擁躍參與，如有任何查詢，請致電27232087與聯會職員聯絡。

HumaPen Ergo 最新穎胰島素注射筆

防滑易握的表面 優雅流暢的造型



- **劑量糾正簡單**
可來回調整劑量而不浪費胰島素
- **讀數清晰**
放大的劑量顯示窗及數字
- **教學方便**
大大節省醫護人員及病人的培訓時間
- **更換筆芯方便**
只需兩個步驟：旋入筆芯，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

2007-01-01
Lilly (China) Inc.
1000 Lakeside Drive
Shanghai, P.R. of China
Tel: 86-21-5877-1000
www.lilly.com.cn

注射胰島素從此變得輕鬆簡單

完美組合：諾和筆®3 + 諾和針®

- 簡單：極容易學習的注射方式
- 方便：無需每天使用針筒抽取胰島素
- 準確：注射劑量精確，免除使用針筒所產生的誤差
- 舒適：配合先進科技生產的諾和針®30G或31G，造就仿若無痛的注射效果



諾和針®30G - 0.3mm x 6mm
諾和針®31G - 0.25mm x 6mm

Novo Nordisk
諾和諾德香港有限公司

產品熱線：(852) 2387 8555

糖尿病兒童及青少年營 2007

糖尿病兒童及青少年營 2007 快將於明年 4 月 7-9 日(復活節假期)舉行。這次活動是本會「香港糖尿聯會」與「香港兒童糖尿協會」合辦。今次我們再次獲得「香港兒童內分泌科學會」、「糖尿科教育小組」、「香港營養師協會」及「城網歷奇中心」的專業協助。

舉辦是次活動的目的是希望透過群體活動、溝通遊戲來啟發營友的思考及分析能力，藉以增強個人對糖尿病的接納及正確處理方法。希望兒童及青少年在沒有家長的照顧及看管下，能發揮自我監察的獨立精神，從參與創意訓練、實踐挑戰自我中學習處事應變能力，並在日常生活的挑戰中作出明智的抉擇。

歡迎一型糖尿病新症或從未參加過「糖尿病營」的一型糖尿病兒童及青少年參加。有興趣參加者，請與你們的糖尿主診醫生及糖尿專科護士聯絡，並請填妥報名表格及連同劃線支票，寄給我們。

兒童及青少年營詳情：

地點：西貢黃宜洲青年營 (四面環海，清幽靜謐的小島)
日期：2007 年 4 月 7-9 日 (三日兩夜)
年齡：8 歲至 16 歲的糖尿病兒童及青少年
費用：港幣 \$ 200 (包括營費、膳食及交通)

親子日營：

地點：西貢黃宜洲青年營 (四面環海，清幽靜謐的小島)
日期：2007 年 4 月 9 日 (星期一)
對象：父母及兄弟姐妹 (每個家庭最多四位家庭成員參加)
費用：每人港幣 \$ 60 (包括營費、膳食及交通)

特別鳴謝

利希慎基金捐出善款港幣 170,800 元作為本會訊一年印刷及郵費開支，讓聯會得以繼續為會員及讀者免費贈閱本會訊。

糖尿講座及活動預告篇

活動名稱	活動日期 (日/月/)	接受報名日期 (日/月/年)	時間	地點	費用 (港幣)	對象	講者 / 指導員	形式					
								健康長跑	烹飪示範	外展教育	公開講座	義工活動	教育營
香港糖尿聯會健康長跑 2007	11/2 (日)	現已接受報名	早上 8 時至中午 12 時	大埔吐露港單車徑	80 (個人) / 180 (接力)	18 歲或以上人士 / 中學生	蘇樺偉先生 (頒獎嘉賓)	√					
§ 茄汁草菇糙米粥	13/2 (二)	15/1 (一)	晚上 6 時 30 分至 8 時	香港糖尿聯會 - 廚藝室	10 元 (材料費)	有興趣人仕	張志強師傅		√				
低脂飲食示範: 茼蒿蕃茄燴雞 / 雪菜炒三絲	24/3 (六)	26/2 (一)	下午 2 時 30 分至 4 時	香港糖尿聯會 - 廚藝室	10 元 (材料費)	有興趣人仕	梁啟升師傅		√				
* 糖尿病引致的心血管病變	25/3 (日)	26/2 (一)	下午 3 時至 5 時	香港文化中心演講室 AC2	全免	有興趣人仕	張欣寧醫生				√		
糖尿病兒童及青少年營 2007	7-9/4 (六、日、一)	現已接受報名	/	西貢黃宜洲青年營	200 (小童) / 60 (家長)	一型糖尿兒童及其家長	各大醫院醫生、護士、營養師						√
太極拳二十四式	18/4 - 4/7 (逢星期三)	19/3 (一)	早上 10 時至 11 時	香港糖尿聯會 - 活動室	全免	聯會義工	譚國楨先生						√
運動的飲食	28/4 (六)	28/3 (三)	下午 2 時 30 分至 4 時	香港糖尿聯會 - 演講廳	全免	一型糖尿兒童及其家長	陳艷婷小姐	√					

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。

§ 以普通話授課

* 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)





香港糖尿聯會
Diabetes HongKong

全力支持：



健康資訊天地
Health InfoWorld

公開教育講座

2007

壹

日期／時間：1月27日(星期六) 下午**3:00 - 5:00**
地點：香港大會堂 高座八樓演奏廳 (中環地鐵站 K 出口)
講座主題：**「適」飲「適」食糖尿病人**
主講嘉賓：劉碧珊女士 (基督教聯合那打素社康服務註冊營養師)

貳

日期／時間：3月25日(星期日) 下午**3:00 - 5:00**
地點：香港文化中心 演講室AC2 (尖沙咀地鐵站 E 出口)
講座主題：**糖尿病引致的心血管病變**
主講嘉賓：張欣寧醫生 (基督教聯合醫院內科及老人科高級醫生)

參

日期／時間：5月27日(星期日) 下午**3:00 - 5:00**
地點：#屯門大會堂 演講室 (屯門市中心輕鐵站)
講座主題：**糖尿病可以預防嗎?**
主講嘉賓：何堯焯醫生 (屯門醫院內科及老人科副顧問醫生)

肆

日期／時間：6月24日(星期日) 下午**3:00 - 5:00**
地點：*醫管局健康資訊天地 閣樓活動室 (太子地鐵站 B2 出口，轉乘17M專線小巴)
講座主題：**糖尿病與運動**
主講嘉賓：許世全博士 (中文大學運動科學系教授)

伍

日期／時間：9月30日(星期日) 下午**3:00 - 5:00**
地點：*醫管局健康資訊天地 閣樓活動室 (太子地鐵站 B2 出口，轉乘17M專線小巴)
講座主題：**糖尿病的自我管理**
主講嘉賓：鄭美雲女士 (伊利沙伯醫院糖尿專科護士)

陸

日期／時間：10月21日(星期日) 下午**3:00 - 5:00**
地點：*醫管局健康資訊天地 閣樓活動室 (太子地鐵站 B2 出口，轉乘17M專線小巴)
講座主題：**糖尿病、肥胖與代謝綜合症的關係**
主講嘉賓：楊智堅醫生 (瑪嘉烈醫院糖尿及內分泌科專科醫生)

*本節目承蒙醫管局健康資訊天地全力支持 *本節目獲得康樂及文化事務署減收租用費計劃資助

免費量度血壓／脂肪比率／體重指標

報名辦法：請於講座日期前一個月內致電2723 2087香港糖尿聯會報名，
或留口訊於電話留言信箱，待工作人員回覆後始作實。
費用全免，歡迎所有人仕參加，座位有限，先到先得，額滿即止。

網址：www.diabetes-hk.org



● ● ● ● ●

天 地 茶 情

糖尿健步行 2006

香港糖尿聯會一年一度的「第八屆糖尿健步行 2006」已於 2006 年 11 月 12 日(星期日)在大埔海濱公園完滿舉行。今年聯會有幸邀請到衛生福利及食物局局長周一嶽醫生、著名藝人胡楓先生及知名電台節目主持人「快必」到場為各參加者打氣，加上當日天氣風和日麗，清風送爽，各步行人士均盡興而回。

今年聯會連續四年獲周大福企業有限公司及新創建集團有限公司支持，派出旗下的城巴車隊分別在九龍塘及大埔墟義載各參加者到場，而在主禮嘉賓——衛生福利及食物局局長周一嶽醫生鳴按後，步行正式在早上 10 時 40 分開始，一眾步行人士在一小時內走畢約 4 公里的路程。

為響應「世界糖尿病日」，聯會今年以「踏出健康第一步」為主題，以喚醒社會大眾對預防糖尿病的關注；有見及此，今年在場特設有免費測試血糖、攤位遊戲、問答遊戲及健康資訊展覽予步行人士，希望藉此加強病友對自我監控血糖的意識、讓大眾了解均衡飲食及恆常運動對健康生活的重要性。

是次慈善步行籌款共吸引了近 700 人參與，而扣除所有開支後，善長們共為聯會籌得約港幣三十八萬元。在此香港糖尿聯會及活動籌委會向所有支持是次健步行的善長、步行人士、贊助機構、義務團體、聯會義工致以萬二分謝意。而活動所籌得的善款，將用作支持本會推廣糖尿資訊的工作、以繼續造福社群，期盼明年「第九屆糖尿健步行 2007」再獲您們的支持及參與。

(有關當日活動相片，歡迎到 www.diabetes-hk.org 瀏覽)

(左起) 青年大使陳健文先生、籌委會主席鄭馮亮琪女士、衛生福利及食物局局長周一嶽醫生、聯會主席陳國榮醫生及著名藝人胡楓先生到場為各步行人士打氣



一眾善長到台接過《個人籌款大獎》優異成績嘉許狀



聯合醫院——澗心會囊括了所有團體項目的獎項

主禮嘉賓——衛生福利及食物局局長周一嶽醫生蒞臨為我們主持起步儀式



三項大獎得主名單：

- 《個人籌款大獎》得主： 鄧德強先生
- 《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： 聯合醫院 - 澗心會

強生
Johnson & Johnson

方太與你
齊應管理糖尿病

我的飲食小建議

飲食和血糖值有直接關係，所以，要選擇一些精確的血糖儀，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

可求醫生、專科護士、註冊藥劑師查詢適合你的監測血糖時間表。

方太，專科藥廠，60年專業經驗，一直研好管理自己的糖尿病，是令您自由自在快樂享受人生。

全球最多
糖尿病專家
推薦

• 結果準確：99.2%準確度* • 少痛楚：可於手臂上測試，減輕刺痛感
• 少份量：只需1滴血 • 極速測試：5秒鐘知結果

*美國FDA批准，由美國FDA及英國MHRA核准。方太專科藥廠經銷。美國FDA批准。©2007 J&J
*Medical Evidence Training Study 2007 US

方太 藥房均有代售 衛生專線查詢：2735 8242

ONE TOUCH Ultra
血糖儀



贊助機構 (排名按英文名順序排列) :

1. 阿斯利康香港有限公司 AstraZeneca
2. 美國雅培製藥有限公司 Abbott Laboratories
3. 拜耳醫療保健有限公司 Bayer HealthCare
4. 葛蘭素史克有限公司 GlaxoSmithKline Limited
5. 強生(香港)有限公司 Johnson & Johnson (Hong Kong) Ltd
6. 美國默沙東藥廠有限公司 Merck Sharp & Dohme (Asia) Ltd.
7. 雀巢香港有限公司 Nestle Hong Kong Ltd.
8. 瑞士諾華製藥(香港)有限公司 Novartis Pharmaceuticals (HK) Ltd.
9. 諾和諾德香港有限公司 Novo Nordisk Hong Kong Limited
10. 羅氏大藥廠香港有限公司 Roche Diagnostics (Hong Kong) Ltd.
11. 賽諾菲安萬特香港有限公司 Sanofi Aventis Group
12. 法國施維雅藥廠香港有限公司 Servier Hong Kong Ltd.
13. 武田藥品 Takeda Chemical Industries (Taiwan), Ltd.

醫院組織代表

特別鳴謝 :

- 籌備委員會成員, 包括: 鄭馮亮琪女士(主席)、陳虹醫生、關綺媚女士、羅展珊女士、王幼立女士
- 城巴有限公司
- 康樂及文化事務署
- 灼心薈萃義工隊
- 香港理工大學護理學院
- 香港聖約翰救護機構
- BD 亞洲有限公司
- 各大醫院組織代表



慈善馬拉松長跑 2006

由籌備委員會聯名主席曾文和醫生及余翠媚女士統領的另一個慈善活動——2006澳門國際馬拉松、半程馬拉松及迷你馬拉松亦於 12月2-3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 84位運動員, 連同聯會職員、義工、跑手親友及贊助商職員兼拉拉隊, 慈善長跑隊一行96人漂洋過海去到澳門參與這項慈善活動。

大隊於 12月2日(星期六)下午三時於尖沙咀中港客運碼頭啟程前往澳門, 到達酒店後, 接過參賽物資, 稍事休息便前往享用中式晚膳。開席前香港糖尿聯會主席陳國榮醫生主持了一個名為 Diabetes Dyslipidemia (中文譯名: 糖尿病脂肪異常) 的健康教育講座, 更有資深參賽跑手即席示範正確的熱身動作, 參加者獲益良多。

12月3日(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84位運動員當中, 包括了香港糖尿聯會幹事會成員、醫院的專科醫生、護士及醫護人員、糖尿病友、各大藥行的同事及朋友等等。眾人均希望透過積極參與長跑運動, 喚醒身邊朋友以至公眾對健康及預防糖尿病的關注。

84 位運動員的組合為 :

迷你馬拉松 (5 公里) :	36 位健兒
十公里馬拉松 (10 公里) :	15 位健兒
半程馬拉松 (21 公里) :	28 位健兒
馬拉松 (42 公里) :	5 位健兒

是次非常有意義的慈善馬拉松長跑2006, 扣除一切必要的開支外, 共籌得善款約港幣十一萬元正。

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、義工和各贊助商同事參與義務而極辛勞的後勤支援。今次活動得以這樣順利舉行, 全賴大家的全情投入及鼎力支持。盼望明年“慈善馬拉松長跑 2007”再與您們見面。

贊助機構 (排名按英文名順序排列) :

1. 美國雅培製藥有限公司 Abbott Laboratories
2. 拜耳醫療保健有限公司 Bayer HealthCare
3. 美國禮來亞洲公司 Eli Lilly Asia, Inc.
4. 葛蘭素史克有限公司 GlaxoSmithKline Limited
5. 強生(香港)有限公司 Johnson & Johnson (Hong Kong) Ltd
6. 默克藥業(香港)有限公司 Merck Pharmaceutical (HK) Ltd
7. 美國默沙東藥廠有限公司 Merck Sharp & Dohme (Asia) Ltd.
8. 諾和諾德香港有限公司 Novo Nordisk Hong Kong Limited
9. 賽諾菲安萬特香港有限公司 Sanofi Aventis Group
10. 武田藥品 Takeda Chemical Industries (Taiwan), Ltd.

特別鳴謝 :

- 籌備委員會成員, 包括: 籌務委員會聯名主席曾文和醫生及余翠媚女士
- 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



全體參賽者精神抖擻的大合照



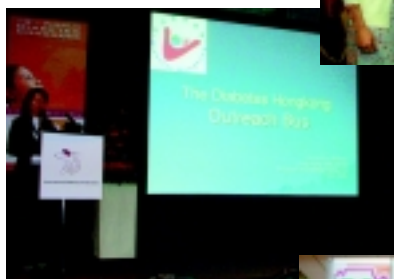
第十九屆世界糖尿病會議

由 International Diabetes Federation (譯名：國際糖尿病聯盟) 舉辦的第十九屆世界糖尿病會議已於12月在南非完滿結束，是次活動中，有二十多個不同的成員國家合共派出了多達一百六十個成員組織參與。

身為 IDF 的成員之一，香港糖尿聯會派出了聯會護士李紫燕及委員陳艷婷營養師出席有關會議，藉此機會向其他海內外國家交流糖尿資訊、並推廣本會的服務；其間聯會代表參加了世界糖尿聯會以及西太平洋區的行政會議，以履行成員國/地區的責任，並支持香港的黃綺文糖尿專科護士角逐新一屆國際糖尿聯盟的執行副會長。

會議結束後各位專科醫療隊伍及成員組織代表啟程回國，繼續為糖尿病患者作出貢獻。希望在2009年加拿大舉行會議時，各國成員再能相聚首共抗糖尿。

委員陳艷婷營養師(右)及聯會護士李紫燕在場向各國代表介紹聯會會務及「預防糖尿健康鼓勵計劃」研究報告的內容。



區家燕糖尿專科護士代表聯會向各國回顧本港流動專車服務計劃

剛卸任的國際糖尿聯盟執行副會長兼本港代表郭克倫教授(站中)到場為聯會打氣



世界糖尿會議展覽及青年大使工作坊分享——青年大使陳健文

在2006年11月28日至12月7日期間，我出席了IDF的世界糖尿會議展覽及青年大使工作坊。這次展覽有很多藥廠展出最新研製之胰島素及糖尿產品，另外還有來自世界各地的專業人士及醫護人員舉行講座，令我大開眼界，獲益良多。在青年大使工作坊中，我很高興有機會與其他24位青年大使一



起交流各地糖尿教育及治療情況和探討將來發展方向。IDF在今年向聯合國大會提出在2007年開始把11月14日訂為聯合國世界糖尿日 (UN World Diabetes Day) 要求各國正視糖尿病及投放更多資源幫助糖尿病患者，這次行動稱為 Unite For Diabetes，詳情請瀏覽 <http://www.unitefordiabetes.org>

(後記：聯合國剛於2006年12月20日通過糖尿病議案，此乃首個有關非傳染病的議案，可見聯合國已正視糖尿病對全球的威脅及對抗此疾病的決心，並將進一步協助世界各地建立有關糖尿病的政策。)

大會為爭取訂定11月14日為聯合國世界糖尿日而設的標誌



陳健文在工作坊中與各國青年大使交流

(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
- 或有效控制血糖
- 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: 2981 2238 Fax: 2129 4218 Website: www.takeda.com

Actos[®] (pioglitazone) is a Takeda Chemical Industries (Taiwan), Ltd. - Hong Kong Branch.

第四屆國際華夏內分泌大會 2006

由香港糖尿聯會聯同香港內分泌學會於2006年12月15日至18日假香港會議展覽中心舉辦的「第四屆國際華夏內分泌大會」已圓滿結束。此國際會議由內地、香港及台灣三地的內分泌科專家發起，於2000年假北京開辦首屆後，自此每三年於中、港、台三處不同地點舉辦，並成為具代表性的國際醫學會議之一。會議目的是匯聚世界各地的權威學者、科研及醫護人員，促進內分泌學的交流。

是次國際會議內容包括：專為醫學交流而設的專題演講、座談會、論文海報展示及產品展覽，以及為社會大眾(特別是糖尿病患者)而設的糖尿病公眾研討會暨病人用品展覽。當中有來自九個國家/地區超過900名醫學界專業人士加上約200名糖尿病患者及其家人參與是次會議。

各地區代表及主禮嘉賓衛生福利及食物局常任秘書長(食物及環境衛生)尤曾家麗女士(台上左4)為大會開幕剪綵並預祝會議成功



聯會在會議期間擺設攤位以加深社會大眾(特別是糖尿病患者)對糖尿病的認識，而主席陳國榮醫生(中)更到場為各聯會職員打氣

超過200名市民參與了糖尿病公眾研討會暨病人用品展覽



是次國際醫學會議確切地促進了內分泌學的交流

糖尿講座及活動匯報

為了答謝本會義工一直以來支持，從2006年9月起至2007年8月逢星期三早上，義務指導員譚國楨先生在本會舉辦義工太極班，第一班的學員已於11月1日正式畢業，有興趣參與此項強身健體、有助訓練平衡力的活動的義工，請留意聯會活動預告欄。



第一班學員接過由指導員譚國楨先生(第二排中)頒發的畢業證書後一同合照

2006年度最後一次講座‘糖尿病的併發症’已於10月8日在香港中央圖書館——演講廳順利完成，多得馮麗明醫生動聽而細心的講解，至使整個講座的聽眾都非常投入、反應熱烈。

眾參加者非常留心聆聽由馮麗明醫生主持的講座



三位聯會的病友：劉麗儀、裘有鑾和黃佩芬於10月21、25及27日代表聯會出席香港聖公會黃大仙長者綜合服務中心主辦的糖尿病人分享會，她們以過來人身份，與各病友分享如何處理病情帶來的情緒困擾及壓力，希望各病友能像她們以樂觀及積極的態度去面對糖尿病，並能加強自我管理病情的意識。

病友發揮關懷社區、互助互愛的精神向聽眾分享經驗





糖尿健步行捐款名單

籌得港幣 \$150,000 或以上
無名氏

籌得港幣 \$20,000
無名氏

籌得港幣 \$10,000
Siu Shing Chung
Yu Chui Mei, Catherine

籌得港幣 \$2,001-\$5,000
鄧德強

Vincent T. F. Yeung
Wong Yuen Ling
譚國楨
Paula Wong
劉成全
Ronald Ma
Chan Kwok Wing
Lilly Lam
Wong Hei Tung, Candy

籌得港幣 \$1,001-\$2,000

Prof. Karen Lam
鄧晚嬌
Lai Kit Chun
徐莉芳
衛桂芳
吳燕梅
鍾巧儀
Dr. YK Sun
Mrs. C.L.H. Sun
Vanessa Choi
Salween Wong
Cheung Yat Man
Cheng Lai Kuen
吳寶珠
Yu Ngan Mei, Kammie
鄭慧詩
Helen Yip
Eva Kan
胡淑貞
李斯斯

籌得港幣 \$501-\$1,000

熊仁謙
Raymond Leung
Law Chin San
Lam Sau Kee
ung Kai Wing, Johnny
許桃珍
Wong Cheng Wai Chun
Chan Mei Tai, May
Aidan Wong Kar Po
Cheung Pik To

盧愛卿
陳世昌
溫銀嬌
Yeung Mei Yan
何桂蓮
陳良
張佩清
梁淑芬
Ng Wai Yuen, Wendy
Dr. Wilson Tse
鍾芷晴
王集梓
余美如
陳麗芬
Michelle Fu
王惠貞
陳秀儀
江寶萍
Tsui Ming Ming
黃淑娟
Tang Ying Ho, Holly

鍾柏熙
羅堃然
蕭珍鳳
鄧轉
黎錫忠
杜威文
朱杏嫦
梁誠信
陳育荃
曾友慶
Wegin Tang
吳寶燕
陳麗娟
劉明忠
黃銳波
曾茂娟

籌得港幣 \$301-\$500

鍾志趣
張禪珍
麥衛林
冼錦良
吳少蓮
盧惠琴
陳淑貞
鄭月瀟
鄭月涓
李鎮標
Lo Wai Kai
潘秉泰
Chung Siu Wing
Callum Cheung
謝婉芬
黃小玲

Dr. Fung Wai Ching
Yuen Sze Ming
王鴻瑛
梁日光
Jane Lee
Kitty Tse
陳詠欣
馬惠珍
黃少娟
王培環
Doris Chu
李鳳蓮
陳佳文
吳清華
梁日輝
周婉華
李桂芳
林嫦好
杜淑欣
Cheng Yin Har
李細霞
Ip Ka Man
李美瑩
馮國安
Tsang Sun
徐紹聯
郭誠儉
蘇國英
Wong Soo Ngor
周樹
劉成安
Jacquen Kwok

籌得港幣 \$300 或以下

馮賢志
高卓儀
G. Chu
蕭安亭
馮敏儀
Benton Chan
胡錦成
Leung Wai Han, Janny
Chan Sui Hung
阮麗影
Koo Wai Kuen
Wong Yin
姚翠嫻
鄭惠玲
梁李倩群
黃瑋
謝碧如
劉成全
Lee Ann Tang
張珀誠
李玉英
周柏蔚
Chau Oi Yuk
蕭啟璋
伍麗芬
Cheng Mei Ling

Cheng Mei Kei
Leung Yat Ming

洪秀珊
嚴靜
杜鴻溢
盧錦芳
葉潤河
唐楚雲
李寶貞
鄭志
潘東菊
陳美寶
潘瑞玲
鍾潔雯
周如惠
黃婉玲
Tsai Siu Lai
Yip Siu Ping
劉步洲
李筱文
劉慧蓮
麥子潔
林恩賜
郭艷冰
Mary V. Lazaro
Estelita A. Marimla
林有明
梁順明
鄭博仁
蕭珍彩
馬少紅
江煥金
Ng Woon King
Tam Yau Shing
余燕芬
何淑儀
鄧國華
Chan Wai Lan
Yeung Wan Tai
Choi Po Yuk
Lau Siu Wai, Maggie
Kent Wong
岑棟生
朱尉菲
招燕芬
陳寶清
Stella Fung
Mandy Ma
Raymond Wong
Pang Hin Yeung
Pang Kin Fat
謝潔玲
王淑雲
葉潤菊
Mok Kin Man, Steven
Joanne F. M. Chan
何龍
談慧蘭
林鳳笑
劉志英





Lau Sau Lin, Tracy
 Carrie Chong
 蘇淑珍
 羅鳳英
 Ip Tin Sang
 梁嘉瑩
 Yeung Lee Bun
 伍彩鳳
 Chow Chui Ping, Dorothy
 周國忠
 Liu Mow Dan
 Choi Mei Ling
 梁建志
 Koon Man Chi
 Yu Chuk Ling
 Choi Lok Man
 林翠
 Wong Kit Yee
 Liu Kwai Fung
 陳美娟
 Dr. Lee Ka Fai
 李瑞琴
 陳樹鶴
 Yeung So Ying
 姚淑貞
 鍾麗娟
 陳惠娟
 梁秀芬
 Leung Suk Lin
 余國柱
 關美蓮
 寧惠明
 周如惠
 甘敬堂
 鄧潔潔
 區炳照
 蘇慧玲
 胡蟬卿
 Chung Siu Yuk
 劉金連
 葉榕
 梁鈞皓
 Christopher Chau
 Gary So
 吳灼文
 Fandy Chiu
 張顯文
 姚木茜
 Yan Kwok Wan, Paul
 勞永逸
 陳月媚
 羅芷文
 羅綽然
 高慧蓉
 黃冠傑
 何燕芬
 Ng Lai Ching
 Tung Kwok Tai
 陳彩英
 陳坤儀
 何潔玲
 陳瑞英
 高寶清
 梁瑞香

謝美華
 Man Siu Yi
 Jacelyn Lee
 王耀濤
 杜愛
 吳鎮淞
 魏建強
 伍月桂
 廖卉丹
 Yau Pui Wah, Lisa
 Tsang Ping Yeung,
 Peter
 Tsang Pak Yeung,
 Henry
 關詩珮
 吳業明
 朱富潔
 徐慧娣
 黃佩芬
 黃子球
 廖鎮鍾
 連玉葉
 徐結珠
 黃潤甜
 Liw Sae Tem
 邱清
 鄧致權
 馮鳳玲
 李耀宗
 李愷琦
 陳月蓉
 Yip Yuk Fan
 Chan Sau Ying
 魯潔敏
 Polly Choy
 Simon Kung
 吳舜西
 Wong Lai Ying
 Leung Pui Yan
 周少霞
 朱炳焯
 朱渭儀
 朱偉明
 陳玉珍
 Jo Jo Kwan
 廖潔貞
 謝榮光
 馮國權
 周翠芳
 李榮浩
 陳嬋英
 林帆
 趙俊儀
 趙俊詩
 陳林光
 何淑貞
 麥漢銓
 李雲麗
 陳明
 郭雪桃
 Luen Kwai Fong
 陳蕙燁
 林應璋
 田年嬌

Shukei Tong
 Pang Hoi Ching
 Paul Wong
 Doris Leung
 Miu Lee
 Kim Wong
 Monica Wong
 Connie Lam
 Maggie Wong
 Cynthia Yu
 Eunice Au
 蕭自洪
 王珂人
 曹寶儀
 余寶鈺
 Kuk Ka Lai
 杜志明
 劉麗儀
 Tse Wai Hung
 Chu Kei Ling
 Kong Yuen Lam
 Yip Sheung Ching
 Yu Kit Ming, Ivy
 Lee Wai Lun
 Yip Wai Ho
 Tang Shing Lun
 Cheng Sui Lung
 Cheung Kit Sang
 Yip Wan Yee
 Chung On Ming
 梁杏兒
 黎婉玲
 Leung Yeung Ho
 Tang Wing
 麥笑英
 麥展衡
 區家燕
 王玉珍
 劉喜
 楊耀福
 陳艷萍
 裘有鑾
 鄺剛強
 吳佩芝
 Lai Yuet Ming
 Lam Ngo Chi
 Ngan Hang Ching
 顏文忠
 俞兆彬
 俞旭旻
 顏攸鳳
 陳閏琮
 葉美
 陳美玲
 黎美霞
 Cheung Yuen Hoi
 黃惠珍
 梁笑萍
 朱炳新
 古玩妝
 吳漪婷
 宋學銘
 Dr. Chan Kwok Wing
 阮華江

Tam Kit Lam
 朱月清
 陳家欣
 曾美珠
 張福新
 黃杏梅
 葉連發
 黃素娥
 Lok Kwok Kwun
 朱儉珍
 曾育生
 Wong Nfok Chiu
 Wu Kai Yin
 Man Yun Yee
 陳紹新
 林心宗
 Kong Po Ping
 蕭珍儀
 黃鎮忠
 Lo Wing See
 陳寶甜
 黎桂好
 鄧惠萍
 Pui Sau Lai
 黃美美
 何天祐
 Lau Mi Fun
 吳嬋嬌
 何嘉玲
 陳漢齡
 麥秀鸞
 Tam Wing Yan
 陳艷玲
 Dr. Chen Hong
 陳炳榮
 伍智嬌
 Wong Kit Wing
 Lam Po Lin
 杜耀新
 蕭紫欣
 廖金蓮
 Yeung Mei Yan
 陳錦華
 董綺汶
 鄧孝浩
 謝杏
 呂雪英
 潘永生



病友心聲

調較口服藥。現時每八星期覆診一次，定時服用降血糖及降血壓藥物。除了在醫院定期抽血外，自己亦進行血糖測試，以監察血糖情況。覆診期間，不但診斷我為乙型肝炎帶菌者，亦發現腎功能衰退及白內障，現由醫生繼續跟進。

雖然年屆 75 歲，但我仍努力控制飲食，限量進食澱粉質類食物如雞包子、饅頭、麥包、方包、腸粉、白飯。更會親自下廚弄午、晚餐，多吃青菜，以免便秘。誠然間中亦會進食叉燒、油雞，細嚼輕嚥以飽口福。

健康生活對糖尿病亦有裨益，以往每日吸煙 40 支，為了減輕自己的煙癮，儘量推遲吸煙的時候，更到城市大學參加不吸煙課程，現在每日只吸煙 3 支。我更下定決心戒掉飲酒，以免影響血糖。

現在晚上不能熟睡，還要有賴半粒安眠藥幫助入睡，可是日間會爭取午睡片刻以補充體力，雖然腳力不及去年，但每當回味去年還可以旅遊黃山，踏足飛來峰及北海賓館，仍是賞心樂事，津津樂道。

無論如何，我仍然堅守良好的飲食及生活習慣，以達控制血糖之效。更希望各位讀者加入對抗糖尿病行列，以獲健康身體。



正向糖尿病

吳志興口述 鄒智生筆錄

我現年 68 歲，患有糖尿病已有 22 年，但身體仍十分健壯，而且活力充沛。因家庭醫生轉介到香港糖尿聯會接受「糖尿病併發症檢查」服務，而認識這個大家庭，有幸與各會友分享我的經驗。

我的體重指數(BMI)長期維持 19.7(屬健康型)，空腹血糖值約 7mmol/L，而醣化血紅素亦為 7%，尚算理想，併發症檢查結果亦毫無併發症跡象，相信是血糖控制理想的結果。

回想要與我的至愛東坡肉、雞皮及五花腩說再見時，真是依依不捨；幸得家人的支持，一同享受健康清淡的飲食，生活習慣亦趨規律——早上 5 時半起床，吃過早點後，6 時半便去游水；12 時半吃午飯，如有需要 3 至 4 時吃下午茶；晚上 7 時半吃晚飯，10 時半飲奶後便睡覺。患病初期確實很難適應飲食及生活模式的重大變化，不過藉著家人，特別是一家之“煮”的支持，現在在家用膳也不錯呢！

我之能夠樂天地面對糖尿病，除了獲家人的支持外，實有賴個人的自律及對糖尿病的了解。現我早、晚餐前各服半粒糖尿藥，定時自我檢查血糖，並將數值記錄下來，以便家庭醫生跟進，亦會定期到診所覆診和每年作一次全身檢查。正因如此，我更能掌控糖尿病，活出快樂人生。

徬徨的時刻

李筱文

人在壯年力強之時，不知健康之可貴，到體衰力弱之日，又怨病患之可悲。這是一般人的通病，亦人性之弱點。

有朝一日，當你感覺沒精打彩，身倦神疲，口渴尿多，飽食常飢之情況；醫生告訴你有了糖尿病，需要戒口了。此時，你會以懷疑之心，失落的意志，去接受這訊息：更知道從此難有豪情放異彩，只餘病魔伴終身了！

在患病初期，你還會小心翼翼，謹慎執著，控制病情之穩定，著意身體之健康。久而久之，警惕之心稍懈，放縱之意略張；於是乎試食少許這些食物，又輕嚐那些食物，不怕吧！檢查血糖不算高，沒事吧！自我安慰一番。如是者日覆日，幾已忘卻病之為患，結果血糖飆升 23 度，積聚太多，難以控制，這時又惶之不安；於是“查找不足”，是戒口不足？是運動不足？是情緒放鬆不足？還是藥物不足？

到這時候，又嚴厲對待自己：不許亂食亂飲，勤做運動，壓制情緒，準時服藥，“一切按本子辦事”，有過之而無不及。又數日之後，忽覺手騰腳震，意志糊模，冷汗涔之，面色青白；檢查血糖卻又低 2.8 度，如此這般的大上大落情況，時而發作，又感惴之不安。又久而久之，對血糖的忽高忽低，卻是處之泰然，意識遲鈍。只恐暗藏病症於不知不覺了。

為止，心想尚有一套平衡方法，對血糖能保持穩定，又不失卻生活情趣，相信為病者所樂聞，也是一般病者的期望。或者說，若能制定治療的計劃，嚴格監察病情的指標，或可達到這個期望，只可惜知易行難，往往未能身體力行。不過，還是奉勸大家別放棄，爭取積極人生，預看雨後彩虹！



葉伯伯的自白

葉伯伯口述 美華筆錄

我受僱於街市做買賣多年，早睡早起，作息定時。每天清早便上茶樓吃排骨飯及燒賣，然後散步一小時。至 1989 年便轉職為看更，始發現有高血壓，而上壓尤其偏高。猶記得 1994 年的夏天，覺得異常口渴，曾經頭暈，求診私家醫生，但未有結果。直至某天進食大量西瓜，身體頓感不適而到醫院求診，一經化驗，結果血糖達到 36 度(mmol/L)，其後兩次亦有 27 度(mmol/L)之高，及後留院 3 天，一方面用胰島素控制血糖，一方面



(三) 定期檢查

對於患有糖尿病的長者來說定期身體檢查以確保糖尿病得到控制，及早找出早期的併發症便可有效地提高長者的身體健康。注意飲食及多做運動亦可協助提升整體的健康及生活質素。



糖尿病長者個案分享

糖尿及內分泌專科醫生 梁彥欣

糖尿病長者之診斷及治療方針與一般成年病者大致相同，但由於年長患者大多同時患有其他疾病，故當訂下生活模式改變、藥物應用及治療目標時；應同時評估個別健康狀況、飲食習慣、活動能力、記憶及判斷力；以剪裁適切的治療方案和目標。

我們嘗試列舉一些常見的情況，以供你或你家人作為參考：

個案一

陳太現年73歲，患有糖尿病十多年。近一年因照顧行動不便的丈夫，減少了外出運動次數。女兒近來剛誕下兒子，因常常幫忙照顧外孫而延遲進食，且偶有忘記吃藥。最近醫生告知醣化血紅素為9%，並建議改用注射胰島素。陳太直覺注射胰島素會有痛楚，且會帶來生活上的不便，又怕掌握不好注射技巧；便立即推說因要忙著照顧家人，暫不會考慮注射治療。

其實，注射胰島素遠比想像中容易掌握，且因注射針咀幼細，著實是不會帶來痛楚的。我們常見不少年長者(有些還是八十歲的!)，經糖尿科護士多次指導，或加上親人的協助，又或經社康護士在家中親自督導；都能正確無誤的進行自我注射。不單如此，他們亦發現高血糖能得到改善後，連經常疲倦(特別於餐後)的情況亦沒有了。此時才發覺他們以前那種疲倦原來是因血糖高而引致，而不是因年老力弱！

個案二

李先生72歲，是一間小商店的東主，店內大小事務多年來都是自己一手打點。因工作要走動，平日大多穿運動鞋。農曆新年將到，兒子提議拍一張全家福，順道慶祝孫兒滿月。於是特地去買了一雙新的皮鞋，試穿的那天，剛巧送貨的員工病倒了，便充當送貨。忙了一整天，終於在晚上八時才停下來。脫了鞋襪，駭然發覺大腳指旁起了一個大水泡；且週邊的皮膚有發紅。次日醒來，發紅加劇，痛楚亦大增；便急忙到醫生診所求診。

糖尿病長者的治療

香港老年學會會長 梁萬福醫生

糖尿病的發病率隨著年齡而增加，在六十歲以上的長者超過百份十五會患上糖尿病，在老年人口急增的情況下，患上糖尿病的人士亦以長者為多數。長者在糖尿病的治療方面基本上與其他年齡的人士相若，就是需要在飲食控制及藥物方面著手。但是由於老化的改變令他們在其他治療方面需要更加注重。

(一) 視力

糖尿病影響視力的問題是現在長者失明的主要因素。在患上糖尿病一段較長的時間後是較容易併發糖尿病視網膜改變及青光眼，所以長者需要關注視力的情況。基本上患上糖尿病的長者應該每年最少進行一次眼底檢查，如有視網膜血管病變便應該定期進行眼科檢查，或需要進行激光治療。除了定期眼底檢查外，如遇到視力突然改變便應及早進行眼科檢查，因為這些改變可能便是青光眼的徵狀，如延誤診治可能會導致患者失明。

(二) 足部健康

足部健康是糖尿病長者需要關注的事項。隨著年紀老化的足病問題，如腳甲、足繭、疣等都較為普遍；再加上患上糖尿病的長者較多會有足部神經及血管問題，他們的足部知覺可能沒有其他人的靈敏，血管疾病亦會令傷口的痊癒時間延長。因此長者一但足趾受傷，傷口可能不能癒合，更嚴重的可能需要進行截肢手術，那樣長者就需要使用義肢才可以行動，所以長者需要特別關注他們的足部健康。

首先，長者需要注意在室內活動時候要避免赤足步行，因為這樣會容易導致足部被地上的雜物弄損。另外長者需要選擇一對舒適的鞋，以減低足繭或疣的生長機會。如發現足部有「雞眼」的情況，就應該看醫生或找足病診療師進行治療，切忌使用坊間的清除「雞眼」藥物或自己使用刀片削「雞眼」。在修剪腳甲方面，長者因為視力及知覺的衰退，在修剪腳甲時候避免自己進行，而應該找家人代為修剪腳甲。因為在修剪指腳甲時候容易傷及其他部份就可能影響足部的健康。





糖尿病患者之腳部護理是十分重要。糖尿病者若有神經變變，便不容易感受到損傷之痛楚；若加上血液循環不好，便減慢傷口之癒合。假若血糖控制不好，細菌感染便會很容易出現。小小的傷口，若然不立即處理，便很容易引致感染、甚或出現潰爛。而當潰爛不幸出現，往往要幾個月的時間才令傷口癒合。從以往的觀察中，獨居長者或視力不好之病者容易有腳部潰爛之危險。故此，我們建議年長者每日定期檢查足部；亦要小心選擇新鞋(可參考第33期鞋具選擇簡介文章)；出外時要穿上合適的襪；洗澡前測試水溫(當然不是用腳來測溫!)及小心修剪腳甲。此外，亦要謹記：腳患會轉壞得很快；若有腳患，應及早求診。

個案三

王太今年剛八十歲，身體健康不錯，糖化血紅素保持於7.5%之水平。王太與女兒共住。因女兒外出工作，午餐多簡單及少量；晚上待女兒回來才吃一頓豐富的晚餐。這兩天因感冒的緣故，食慾減少了一半。傍晚剛想到廚房做飯，忽然感覺十分疲倦，

便在梳化上坐下來。這天女兒提前回家，發覺母親有氣無力，坐在梳化上；想起護士曾提說「低血糖」可能出現，便趕快讓母親喝一盒甜檸檬茶，而王太亦慢慢回復過來。

一般而言，糖尿病者於患病時血糖會變得較平常高。但若食慾減少，又或有嘔吐現象；此時便會有低血糖之情況了。於年長來說，「低血糖」之象徵訊號會比年輕的來得較遲，且訊號亦沒有那麼強烈。警告訊號亦以力弱、疲倦、頭暈及缺乏集中力為主；故此當訊號出現時，大多以為是病患的一部份，而沒有加以處理。我們建議長者於患病時，尤於減少食量時，多作自我檢查血糖。亦要多注意身體之警告訊號，並及時處理，以避免最壞的情況出現——昏迷。若自我檢查血糖時，發覺血糖偏低於4-5 mmol/L水平，而食慾又未能恢復，建議可調減糖尿藥物。當健康、飲食及活動量完全康復後，便可逐漸增回藥量。家人亦應於長者患病期間，作出額外的協助及建議，避免血糖在這段時間有過高或過低現象出現。

每30秒，就有1位糖尿病患者做截肢手術!

積極護理乾裂腳跟
健康踏出人生每一步



優姿腳跟龜裂膏
維生素K加強配方

詳情請向您的醫生查詢



諮詢熱線:
(852) 2262 1973

經售處:
香港藥房聯合、香港藥房互道會有限公司、
醫院病人資源中心 / 雜貨店及藥房、私家診所均有代售

HOE Pharma (HK) Ltd.

Now i Can

Quite possibly, the most effective diabetes treatment ever available

What if...I could know my glucose levels NOW?

...I could eat what I want, when I want NOW?

...I could exercise when I want NOW?



The world's first system to integrate insulin pump therapy with continuous glucose monitoring

The Multiple Paradigm REAL-Time
INSULIN PUMP AND CONTINUOUS GLUCOSE MONITORING SYSTEM

Medtronic
Advancing Care. Restoring Health. Extending Life.



www.minimed.com

夜食一族與血糖控制

註冊營養師 李奕嫻

我有很多糖尿病的"老朋友", 都跟子、女或孫兒同住。當問起他們的飲食情況及生活習慣, 不多不少也給年輕一輩感染到。

香港生活緊張, 年輕一輩經常要加班或進修, 早出晚歸, 在所難免。同住的老人家, 很多都希望全家同枱吃飯, 他們不知不覺也變成夜食一族。晚餐可以遲遲在 8、9 時才開飯。而飯餐往往準備得特別豐富, 除了多餸, 又飲湯, 又吃水果, 所以導致晚上醣質攝取過量。吃完飯後坐下看電視, 不過 2-3 小時就睡覺。睡前血糖指數通通超標, 吃下肚子內的卡路里未能運用, 通通變成脂肪。

作為營養師, 我希望將以下的訊息傳給我的病人。"收入與支出平衡" 及 "知慳識儉"。

先說"收入與支出平衡"。晚上活動少, 避免吃多了, 沒機會消耗。所以夜食一族的晚餐必須是 3 餐份量最少的, 晚餐的水果, 可以調動到下午時份吃, 那就不至餓著肚子捱到晚上。晚餐的五穀類, 就要因應活動量而定。晚飯後還要做家務的, 吃 1 平碗飯; 晚飯後看電視、休息的, 可吃半至大半碗飯。肉、魚、雞類吃 2-3 兩就夠, 要去皮、去羔及多菜少油。飯後可飲 1 碗清湯就可。

第二個訊息是"知慳識儉"。我常常聽到病人及朋友們談及吃湯渣會肥, 有很多朋友飲了清湯後, 湯渣就拋掉。以我計算, 湯料的價錢可能比正餐的餸菜還要貴。亦有些朋友又吃飯, 又吃湯渣, 油、鹽、醣、蛋白質全超標。

我的建議是: 中午時, "老"朋友如單獨或與老伴留在家中進餐。但又不想勞師動眾開鑊煮食, 可考慮運用前晚夜留下來的湯及渣充作一正餐。

例如:

1. 蕃茄薯仔紅蘿蔔粟米湯	醣質
2 粒(雞蛋大)薯仔	20 克
2 粒(雞蛋大)紅蘿蔔	10 克
1/3 條粟米	10 克
40 克 = 大半碗飯	

2. 淮山蓮子百合響螺煲豬脷	醣質
淮山、蓮子、百合(共 1 碗)	30 克 = 半-大半碗飯

3. 鱈魚粉葛蓮藕扁豆煲大魚尾 醣質

2 粒(雞蛋大)粉葛	20 克
2 片蓮藕	10 克
扁豆 4 平湯匙	10 克

40 克 = 大半碗飯

以上 3 個例子除了飲湯吃含醣質的渣, 再吃少許煲湯豬脷、雞肉或魚肉, 就合成一餐的需求了。

4. 花膠雪耳煲雞湯(去皮)

這湯水含微量醣質。雪耳有豐富纖維質, 再吃少許雞肉及花膠, 再配兩個小饅頭, 全份餐含約 40-50 克醣份。

以上兩大訊息似是會計準則, 其實在營養學上亦運用到。它們也是我常常給病人的錦囊。除"老朋友"外, 家庭主婦也適用, 希望你也可運用到啦!



老人糖尿病須知

糖尿及內分泌專科醫生 周榮新

隨著年齡增長, 患上糖尿病的機會也相對提高。根據研究顯示, 年齡在六十五歲或以上的長者, 每四人中便有一人患上糖尿病。另一方面, 年長的糖尿病患者亦較易受糖尿病之併發症影響, 造成身體損害。部份年長患者同時患上其他疾病, 如心臟病, 高血壓和中風等; 他/她們需要同時服用多種藥物。這些藥物可能與糖尿藥出現相互關係, 令糖尿藥在身體的水平改變, 影響血糖的控制。除此之外, 這些藥物也可能減低患者對低血糖出現的警覺性, 令患者更容易出現低血糖昏厥。

年長的糖尿病患者, 由於身體機能衰退, 可能令身體對抗低血糖的能力減弱, 使重要器官, 如腦部更容易受損。而部份同時患上中風或柏金遜病的糖尿病患者, 可能由於行動不便, 引致延誤處理低血糖, 造成更大的傷害。

總括而言, 年長的糖尿病患者更容易受併發症影響。病者、家人和醫療團隊, 必須緊密聯繫, 使患者得到最好的治療。年老患者在低血糖可能出現的情況下(如胃口下降和食量減少)應增加自我監測血糖之次數, 以減少血糖昏厥的機會。此外, 患者家人也必須盡量提供協助, 如確定胰島素注射的份量是否正確, 幫助家人監測血糖等, 當患者藥物份量需要調校或進食份量改變時, 家人更應特別留意患者是否出現血糖過低的徵狀, 及早處理。





老年人糖尿病

糖尿專科護士 區家燕 及 戚明玉

糖尿病的發生率隨著年齡漸漸增加，在年屆六十五至七十四歲的老人族群，每四人就有一人罹患糖尿病，尤其是有家族史或肥胖的老人危險性更高。老年人糖尿病大多無明顯的高血糖症狀，亦較容易導致低血糖，故此在護理上更要小心。

老人的煩惱 - 劉伯的日記

12月22日 天晴

今晚過冬，見到D仔子女都番來吃飯，真高興。成家人圍埋食飯，見到孫仔孫女又真係好開心，不過阿女成日問住我D糖尿，好多嘢都唔准我食，攞到我望住成枱餸都唔敢夾。

唉！捱咗成世，都有食過好嘢，而家又有糖尿，乜嘢都唔食得。

12月23日 天陰

晴天霹靂！今日血糖又創高峰！阿女又責怪我昨晚做節時食咗燒味，仲食埋蠔豉冬菇。唉！其實我樣樣咬一啖咋，高咗少少啫，我平時餐後都唔過10度。

我明白阿女都想我開開心心過節，食得好D，但又擔心我血糖飆升，佢吓吓叫住我唔好食咁多又怕我唔高興，每逢大節就為咗食的問題攞到唔愉快。聽日覆診一定捱轟！

12月24日 天晴

今天覆診，幸得姑娘明白我嘅苦況。她指出這種節

荒「糖」天使

日矛盾甚為普遍：既要控制飲食過度的風險，亦要平衡老人家的心理情緒等。她提出的幾個見解我甚為認同：

1. 血糖控制的目標：

常提及理想血糖值為4-8度(mmol/L)，但對長者來說，其實更重要是避免血糖大上大落，尤其是容易血糖過低的長者，所以我認為血糖穩定地控制在5至10度是可以的。

2. 慎防血糖過低

很多糖尿病的長者遇到血糖過低時都是沒有甚麼大反應的。他們的描述大多是「週身唔聚財」、「個人好空的感覺」、「頭墜墜」、「眼花花」、「微微冒汗」，故此家人更加要留意。

3. 「放假」或「放鬆一吓」的概念：

如果平時血糖控制不太差，在特別的日子，來一個「放假」，讓長者開開心心地吃得豐富一些，節日過後便更有動力繼續遵守糖尿病的飲食要求，但要強調控制糖尿病的藥物，包括口服藥、胰島素注射是絕不能「放假」的，還有一點就是監察，如果能在節日裡進餐前後檢驗血糖(餐後需待兩小時後檢驗)，過節後再加以分析或與醫生、糖尿病護士和營養師一齊討論情況，在下一個節日便更易掌握控制血糖的竅門了。

姑娘還送了一張指導糖尿病患者節日飲食和聚餐的單張給我。

節日飲食

農曆新年

農曆新年糖尿病患者多了出外飲食及泡製各式美點招呼親友的機會，親友聚首一堂喜氣洋洋，美食當前，也要留意以下幾點：

1. 如遇有不能避免的慶祝場合，為自己定下一個份量上限，如多吃四分之一或五分之一，但始終不要超越該範圍。
2. 謹記影響糖尿病患者除了甜味的飲食，還有含碳水化合物食物，如糕點、餃子、飽點、和根莖類的食品如芋頭、蘿蔔、蓮藕等。以上食物進食份量要計算在餐單之內。
3. 油角、笑口棗之類都屬高脂肪，盡量一粒起、兩粒止。



火鍋：

在選擇火鍋食物及進食時，可參考以下的一些建議：

1. 湯底：選擇清雞湯或芫茜皮蛋湯底，避免用麻辣湯底或過多調味料。尤其辣油、沙茶、海鮮醬等。
2. 蔬菜：可吃各式蔬菜、菇類，但要注意用油的份量。
3. 烏冬或粉絲：每餐都應進食合適的份量，尤其是在冬天，因它可提供熱量。
4. 肉類：選薄魚片及瘦的肉類較佳，亦可吃小量海產如：蝦、各類的蝦、龍蝦。至於肥牛肉就不太適合。因為依附著牛肉的白色部份都是脂肪，小吃為妙。
5. 吃火鍋還要注意食物的安全，特別是海產類食物。一定要確保食物已熟透才可進食，以免引起腸胃炎或食物中毒。

自助餐

「吃多樣化的食物」是健康飲食的原則。

自助餐的食物選擇多，最明智而又物超所值的吃法是選擇多一些低脂而平日又少機會吃到的食物（例如：外國入口，較貴價的食物）

吃自助餐的程序建議：

頭盤、餐湯

可先選一些蔬菜，如紅葉菜、鮮蘑菇、法國菜、小露荀等，小許沙律也可增進胃口，沙律汁以醋多油少為佳，如意大利 / 法國汁或只加檸檬汁。至於餐湯，除非是鴿子燉湯或翅清湯才值得飲，忌廉湯既高脂又脹肚，不飲也沒有損失。

熱葷

可盡量吃不同類型的肉類，分量要少，以瘦為佳，例如：薄片的燒牛肉，加些芥辣而不要肉汁，因為汁是用焗牛肉滴出的油來做。而魚柳多不是鮮做，而且大多是用炸的方法來煮，不值得吃。咖喱食品亦不宜多吃，因椰汁亦含很高的脂肪。

甜品、餐飲

鮮果最有益，貴價生果如藍草莓，紅草莓，士多啤梨都是上佳之選。而各類的雪糕及糕餅，如果只是吃一小份是沒有大問題的。餐後也可來一杯健怡汽水或清茶。

總括一句：「款式要多，適可而止。」

總結：

過年時許多香港人喜歡訂一席酒菜或吃火鍋過節，吃自助餐亦非常普遍，但要提醒糖尿病患者謹記進食適量的五穀類食物，例如大半碗飯、湯麵或一些飽類食物，否則容易出現低血糖反應。因為酒樓上菜一般都是最後才送上飯、麵，而吃火鍋或自助餐時，又已吃了大量蔬菜及肉類，結果吃得太飽而不想再吃任何五穀類的食物。尤其胃口較細的長者，因此應該先吃一些五穀類的食物，以策安全。應酬多的日子應增加檢驗血糖或尿糖的次數，以便注意血糖的變化，若有需要時及早診治。

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

選擇一盅兩件

飲用怡保康SR

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，每匙均含營養份量有標準。

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。

須配合藥物治療、飲食管理及適當運動，達致最佳效果。

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 7173 或寄回：香港北角電線183號友邦廣場20樓「美國雅培製藥有限公司」。便可獲贈雅培怡保康SR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
 查詢熱線：2566 8711
 www.abbott.com.hk

Abbott Nutrition

DHG-JULY-05



港島徑——紫羅蘭山徑

貓頭鷹

黃泥涌水塘公園→紫羅蘭山徑→淺水灣坳→赤柱市集
(全路程合共約 7 公里，須步行約 3.5 小時)

茶館在過去數期都是介紹九龍東及新界西的郊遊路線，似乎忽略了香港島的熱點。雖然港島區集中了很多商業區及住宅區，其實石屎森林也有綠洲的，而且交通便利。今次給你介紹一條紫羅蘭山徑。

從中環交易廣場地下巴士總站乘坐城巴 6 號，請在第 14 站黃泥涌峽道下車(見圖 1)，沿著往黃泥涌峽道方向上石梯(見圖 2)，約 20 分鐘見黃泥涌水塘公園及士多(圖 3)，請在此處做 10 分鐘伸展熱身運動後。沿水塘邊靠左便是紫羅蘭山徑入口(圖 4)，整條紫羅蘭山徑的特色是平坦易走，約 1.5 小時後見淺水灣坳(圖 5 至 7)，沿著赤柱西引水道走大約 1.5 小時往赤柱市集方向下山(見圖 8 至 11)。可隨心所欲地遊覽赤柱地區及名勝(圖 12 至 13)。(請看# 備註)

18

荒「糖」天使

1) 黃泥涌峽道(近油站)下車



2) 沿著上石梯往黃泥涌水塘公園見指示牌



3) 黃泥涌水塘公園



4) 紫羅蘭山徑向淺水灣坳方向走



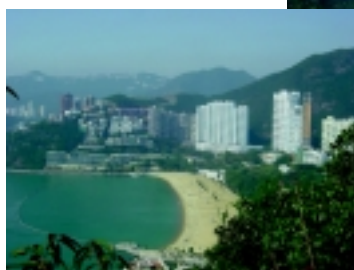
5) 沿山腰前進

6) 俯瞰部分淺水灣住宅



7) 見大譚篤水塘下山指示牌

8) 穿梭於赤柱西引水道旁婆娑大樹下



9) 俯瞰整個淺水灣美景

10) 飽覽整個赤柱市集及鳥瞰美利樓



11) 赤柱峽道(衛奕信徑第一段)(# 備註)

12) 赤柱市集-偷得浮生半日閒



13) 赤柱美利樓外望
往右走遊覽北帝古廟及千年古井



備註：

建議在此郊遊路徑終點乘坐城巴6號(即第25站-赤柱峽道衛奕信徑第一段)乘巴士到赤柱市集(即到第31站赤柱村道巴士總站)。因為特別在假日期間，此路段較為車多，而且路窄及多急彎，故切勿步行住赤柱市集巴士總站，以免產生危險。

參考資料：

- A) 美利樓展覽廳 / 赤柱天后古廟 / 北帝古廟 / 千年古井
<http://www.housingauthority.gov.hk/b5/commercial/shoppingcentres/stanleyplaza/0,,1-3591-6222,00.html>
- B) 美利樓 http://www.teamnice.com/VHongKong/Vheritage/Vbuilding_Stanley_Murray.htm
- C) 香港海事博物館 (Hong Kong Maritime Museum)
http://www.discoverhongkong.com/taiwan/heritage/museums/mu_hk_0009.jhtml
http://www.discoverhongkong.com/eng/heritage/museums/mu_hk_0013.jhtml
- D) 香港旅遊發展局 <http://www.discoverhongkong.com/taiwan/touring/hkiidistricts/index.jhtml>

交通資料：

中環交易廣場 赤柱市集巴士總站

城巴6號(車資: HK\$7.9)
由中環交易廣場 至 黃泥涌峽道近黃泥涌水塘公園下車，以分段形式收費，可扣減車資\$2.6，記得下車時“咁你的八達通卡”。故此，實際車資為是\$5.30。

260號巴士(車資: HK\$10.6)
由中環交易廣場，途經赤柱村巴士總站，赤柱村道，終點為赤柱監獄，東頭灣道。

赤柱市集巴士總站 中環

城巴號碼 6、6A 及 6X
城巴顧客服務專線：電話:(852) 2873 0818
(Website: <http://www.citybus.com.hk>)

專線小巴：
16M 號綠色專線小巴
〈春坎角(經赤柱廣場) → 柴灣地鐵站〉

40 號專線小巴
〈赤柱監獄(經赤柱廣場) → 銅鑼灣〉(車資: HK\$9)
(電話查詢 - AMS 進智公交: 2873 6808)

(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

A1c
6.5



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

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

GlaxoSmithKline

*資料藥物名冊中的藥物。醫藥局醫生會因應病人情況交出處方供病人自行取用。

Pfizer

美國輝瑞藥廠
香港總匯中環德輔道中511號

膽固清，助您滴一清



全球最為醫生選用之
控制膽固醇藥物¹



自1997年推出市面至今，有精醫護界的全力支持，全球的膽固清-Lipitor，
服用粒數已衝破421億²，並持續成為全球及全港銷量No.1之控制膽固醇藥物^{1,2}。

膽固清-Lipitor 已列入醫院管理局藥物名冊內的「專用藥物」類別。
醫生會視乎病人個別情況，選擇處方此藥物請病人自行購買服用。

其總經銷醫學服務熱線：2950 1828 網址：www.pfizer.com.hk/lipitor

膽固清-Lipitor 之中文說明書，請向藥劑師索取。
詳情請向醫生查詢。藥劑師或藥房，亦備有中文說明書。11、20、40、80及160mg片裝，及20、40、80及160mg膠囊。

Lipitor (rosiglitazone maleate) 160 mg Tablet, 160 mg Tablet, 160 mg Tablet, 160 mg Tablet

御用佐膳

松子馬蹄碎肉 (四人份量)

英國註冊營養師 許綺賢



材料

豬柳(柳梅)	160 克
松子	10 克(1 湯匙)
甘筍	20 克 (切碎 4 湯匙)
馬蹄	3 粒 (60 克, 切粒)
乾貝仔	10 克 (浸軟, 切碎)
油	2 茶匙

豬柳調味料

生抽 2 茶匙, 糖 1/4 茶匙, 酒 1 茶匙,
生粉 1/4 茶匙, 水 1 湯匙, 麻油 1/2 茶匙

芡汁

生粉 1/2 茶匙, 水 2 湯匙

製法

1. 豬柳洗淨切碎, 拌入調味料醃大概半小時。
2. 松子用白鑊炒香待用。
3. 2 茶匙油放入鑊內燒熱, 放入浸軟的乾貝, 炒香。加入豬柳肉碎炒片刻, 加入馬蹄及甘筍粒, 炒至熱及肉碎熟, 埋芡, 灑酒灑上松子便可上碟。

烹調心得

1. 甘筍粒大小隨意, 約切大粒須先出水。
2. 豬柳肉質稔及脂肪低, 加入馬蹄可增加口感。
3. 可用冬菇取代乾貝。

特色

1. 可用作小菜, 配粉、麵或飯。
2. 亦可配生菜作生菜包。

營養成份

513 加路里, 28 克碳水化合物, 46 克蛋白質, 23 克脂肪, 2 克纖維素, 31 克鈣質, 129 毫克膽固醇。

