消渴茶館 40

香港糖尿聯會會訊 2008年1月 季刊

溶脂方案

- 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

香港糖尿聯會 Diabetes Hongkong

編者的話

「溶」「脂」方案

血管病變，尤其是心腦血管栓塞是直接威脅糖尿病患　　性命的頭號併發症。除了高血糖外，高膽固醇及高血脂是主要令血管閉塞的元兇，其普遍性比糖尿病更有過之而無不及，而隱藏性比糖尿病更沒有病徵，是典型的隱形都市殺手。但和糖尿病一樣，膽固醇和血脂水平是會受到飲食及運動所影響的，因此若對食物的脂肪含量及種類有所認識，能揀選適當的食物，對控制膽固醇和血脂水平有莫大的功效。從近日食物環境衛生署所倡議的食物標籤中，有關脂肪及膽固醇的項目在九項中佔三項，在歐美的食物標籤中更加入反式脂肪含量，由此我們可看到食物對膽固醇和血脂的影響是何等重要。但另一方面，很多和脂肪有關的醫學名詞，例如飽和脂肪、反式脂肪、三酸甘油脂肪等等，確實令大眾市民混淆。有見及此，我們今期邀請了多位專科醫生、專科護士及　養師深入淺出地向讀者介紹膽固醇及其治療的方法，務求提升讀者的飲食知識，做一個識飲識食有「　　」人。

每年到了這個時侯，糖尿聯會的活動必定是一浪接一浪的推出，適逢今年是世界糖尿病日首次納入為聯合國日，推廣活動更是包羅萬有，除了屢破善款數字及出席人數的糖尿健步行和慈善馬拉松長跑之外，還有在合和中心亮起代表「攜手正視糖尿病」的藍燈和出席電台節目，大大提升了市民對糖尿病的關注，讀　　可從今期的會務匯報中重溫各項活動的詳情。

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	戚明玉女士	周榮新醫生
	鍾振海醫生	許綺賢女士	關綺媚女士
	鄺美華女士	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

2 「溶」「脂」方案

會務及會員專欄

茶客天地

4 聯會鄭重聲明
4 預防糖尿健康鼓勵計劃-廣播站
4 中「三寶」
5 香港糖尿聯會健康長跑2008
5 糖尿講座及活動預告篇

天地茶情

6 世界糖尿病日活動
7 青少年大使的紐約交流活動
8 2007 香港糖尿聯會慈善馬拉松長跑
10 糖尿健步行2007
11 糖尿健步行捐款名單
12 聯會免費新刊物
12 講座及活動匯報

病友心聲

14 積極起革命
14 心聲分享

杏林坐館

15 透視膽固醇
17 血脂肪過高怎麼辦？
18 飲食有節
18 保護心臟，預防反式脂肪的威脅

荒「糖」天使

20 遊戲篇 – 找找看
21 郊遊樂 – 大尾督家樂徑

御用佐膳

22 黃金麻糬
22 遊戲篇 (遊戲答案)

特別鳴謝：周大福珠寶金行

地址：香港德輔道44-252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

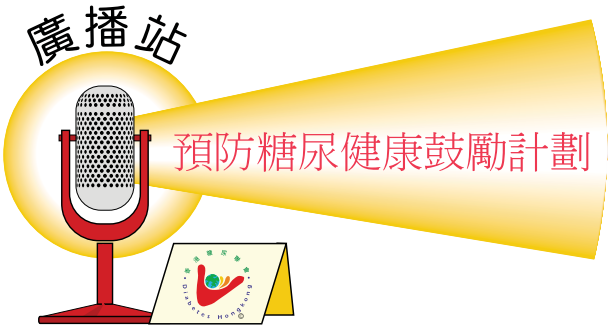
本刊物印刷及郵寄費用均由香港糖尿聯會支付，歡迎各界人士贊助有關經費，您的捐助將有助聯會為市民大眾發放正確的糖尿資訊。

會務及會員專欄

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。



2007畢業典禮暨頒獎禮

今年加強運動組的幸運大抽獎得主為李美歡、莫健民及黃介全，他們均可獲得本會送出的香港來回台北機票乙套，其餘參加者亦獲派面值港幣200元的屈臣氏現金券。當日節目能順利完成，全賴各方面的配作，在此非常感謝曾文和醫生、梁彥欣醫生、鍾振海醫生、陳艷婷營養師、譚國楨先生及他的太極學員、盧林佩雲女士、謝偉雄先生及其他支援隊成員為今次的典禮出力。

下次典禮將於2009年舉行，希望其餘的參加者繼續為自身健康而努力，並順利畢業。

畢業生與專科醫生、營養師、聯會護士合照留念

曾文和醫生正會見一位畢業學員，細心分析她的身體健康狀況

中「三寶」

梁惠嫻 (加強飲食組)

糖尿病是什麼？是一個一直我不懂的病學名稱。直至三年前的某一天，從報章中看見好幾個問題：(一)你是否在懷孕時曾患妊娠期糖尿病 (二) 你的家族是否有人患有糖尿病 (三) 你的父或母是否患高血壓…嘩！還未讀到第四點，已發現自己已中了「三寶」，心想原來中這「三寶」比中馬標容易，但心情並不是中馬標那樣感到興奮，因為它令我成為一名患上糖尿病的高危人士。

從那時開始我有些擔心自己的健康，決定參加了香港糖尿聯會舉辦的〈預防糖尿健康鼓勵計劃〉。由於此計劃分為「加　運動」組及「加　飲食」組，而我平日也有保持一定的運動量，因此我選擇加入「加　飲食」組。希望藉每年 2 次與註冊營養師會面及每年一次的抽血檢查，讓我學會「識揀識食」和了解自己的身體狀況，使我更懂得如何建立健康飲食去配合恆常運動的習慣。

除此之外，透過協助香港糖尿聯會舉辦免費講座，當中亦認識了許多有關糖尿病的知識及其他的組員，學懂預防勝於治療的重要。其實聯會所舉辦的活動，很多都適合普羅大眾去參加的，就算你不是病患者，也可多抽時間參與。除了給自己一個警醒外，也可提醒身邊的人如何預防患上糖尿病，尤其你已是一位糖尿病的高危人士。

香港糖尿聯會健康長跑2008

一年一度的「健康長跑」將於2008年1月27日(星期日)繼續在大埔海濱公園吐露港緩跑徑舉行，賽事於元洲仔公園(大埔吐露港單車徑末段，大王爺廟對出) 出發，沿吐露港跑至香港科學園折返，賽道平坦。

賽事分：

- **10公里跑 (對象：18歲或以上人士)**
  組別：男子公開、男子高級、女子公開、女子高級
- **5公里跑 (對象：18歲或以上香港糖尿聯會病友會員)**
  組別：男子公開、女子公開
- **3x1公里校際接力 (對象：中學生)**
  組別：男子校際、女子校際

有關報名表格及賽事詳情，可於聯會網站www.diabetes-hk.org下載/瀏覽 。

糖尿講座及活動預告篇

活動名稱	活動日期	時間	地點	對象	費用(港幣)	講者 / 指導員	公開講座	營養講座	形運動講座	式烹飪示範	興趣活動	長跑活動	接受報名日期
香港糖尿聯會健康長跑2008	1月27日(星期日)	上午8時至11時	大埔吐露港緩跑徑	18歲或以上人士 / 中學生	80元 (個人)/ 180元 (接力)	/						✓	現已接受報名
茶藝初班	1月30日至3月12日(逢星期三) 2月6日除外	上午11時15分至12時15分	香港糖尿聯會活動室	聯會會員	100元正(包括講義及材料費；茶具自備)	崔國基先生					✓		現已接受報名
太極B班 - 防跌太極十式	2月18日至3月12日(逢星期一、三)	下午3時至4時	香港糖尿聯會活動室	聯會義工	30元	劉艷容女士					✓		現已接受報名
^高纖飲食餐	2月19日(星期二)	下午2時30分至4時	香港糖尿聯會廚藝室	有興趣人士	10元(材料費)	張志強師傅					✓		1月21日
義工訓練課程(第一期)	2月23日、5月31日、8月30日 、10月25日及12月20日(星期六)	下午2時至3時	香港糖尿聯會活動室	聯會義工	全免	李紫燕護士、羅笑芳護士、陳詠寶護士及蔡美玲護士	✓						1月23日
*肥胖面面觀	2月24日(星期日)	下午2時30分至4時	溫莎公爵社會服務大廈會議室201	有興趣人士	全免	江碧珊教授		✓					1月24日
餐單編制速成班	3月1日(星期六)	下午2時30分至4時	香港糖尿聯會演講室	有興趣人士	全免	李奕嫻營養師					✓		2月1日
茶藝中班	3月19日至4月23日(逢星期三)	上午11時15分至12時15分	香港糖尿聯會活動室	完成茶藝初班學員	100元正(講義及材料費；茶具自備)	崔國基先生					✓		2月19日
太極A班 - 太極氣功十八式+防跌太極十式	4月2日至6月18日	上午10時至11時(逢星期三)	香港糖尿聯會活動室	聯會義工	全免	譚國楨先生			✓				3月3日
低脂飲食之燒焗烹飪示範	4月12日(逢星期六)	下午2時30分至4時	香港糖尿聯會廚藝室	有興趣人士	10元正(材料費)	梁　　升師傅	✓						3月25日
*積極面對糖尿病	4月20日	下午2時30分(星期日)	香港科學館演講廳	有興趣人士	全免	湯國鈞博士			✓				3月25日
給糖尿病患者的運動建議	4月26日(星期六)	下午2時30分至4時	香港糖尿聯會演講室	有興趣人士	全免	阮伯仁先生	✓						3月25日

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 /皮膚測試服務

名額有限，先到先得，額滿即止
詳情請瀏覽聯會網址：
http://www.diabetes-hk.org

會務及會員專欄

world diabetes day

世界糖尿病日活動

由國際糖尿病聯合會(IDF)領導的「攜手正視糖尿病」(Unite for Diabetes) 運動，獲全球不同組織積極參與，而香港糖尿聯會亦在今年11月14日（即首個被納入為聯合國日的世界糖尿病日）的前後，舉辦了一年一度的糖尿健步行及不同類型的活動以作響應。

出席電台節目 推廣糖尿資訊

香港糖尿聯會聯同香港糖尿病顧問小組及香港內分泌學會，於11月7、14、21日出席香港電台第一台「精靈一點」節目，透過大氣電波，向聽眾講述各項有關糖尿病的資訊。香港糖尿聯會主席陳國榮醫生、副主席楊鐸輝醫生、榮譽秘書馬青雲醫生於11月21日一句鐘頭的節目內，講述了有關糖尿病的血糖控制及藥物治療，讀者如希望重溫當日節目可到 http://www.rthk.org.hk/ 點選 " 節目重溫 " 重聽該節目。

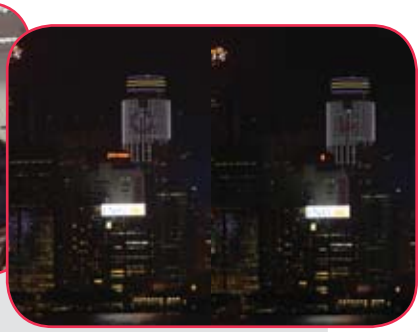
合和中心亮藍燈 響應世界糖尿病日

響應國際糖尿病聯合會的呼籲，在今年的世界糖尿病日，各地有超過250個具代表性的建築物及地標亮起藍燈或將藍光投影於外牆以示支持，當中包括日本的東京電視塔、澳洲的悉尼歌劇院、美國的帝國大廈、及英國的「倫敦眼」摩天輪等。

而香港糖尿聯會有幸獲香港兒童糖尿協會邀請、又得到合和實業有限公司及AIGNER贊助，於11月13日假聯會會址舉行了一個記者招待會，一同宣佈本港於世界糖尿病日(11月14日)當晚7點至11點於合和大廈外牆亮起代表「攜手正視糖尿病」的藍圈標誌、藉以引起全球對糖尿病的警覺和醒悟。讀者如有興趣觀看世界各地以藍燈響應世界糖尿病日的影像，可到 http://www.worlddiabetesday.org/videos/list 瀏覽。

而隨著記者招待會引起的回響，聯會相繼獲本地多個媒體（包括雜誌及電視台）邀約訪問，提升了市民大眾對糖尿病的關注。

本地多個媒體爭相報導合和中心於世界糖尿病日亮藍燈這個發人深醒的活動



合和中心除了以走馬燈型式亮起了「攜手正視糖尿病」運動的藍圈外，亦打出香港糖尿聯會的標誌

青少年大使的紐約交流活動

陳健文（2007年度糖尿病青少年大使）

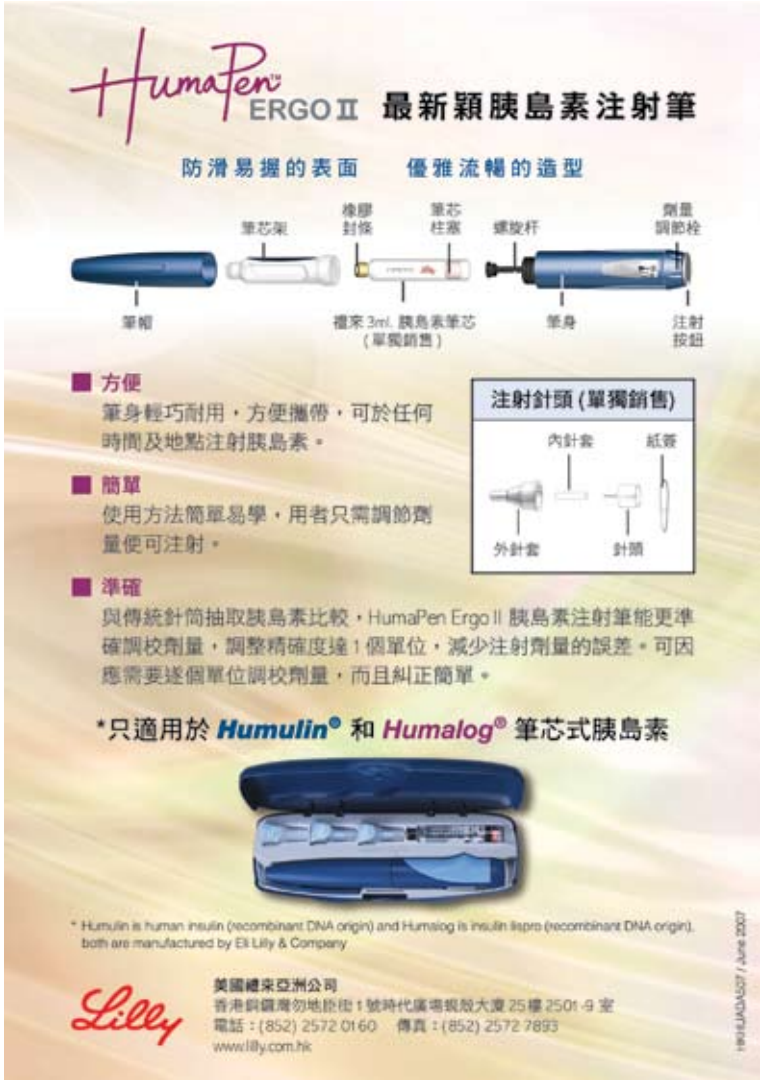
世界糖尿病聯合會於2007年11月14日在位於美國紐約的聯合國總部舉行了一連串慶祝活動紀念首次聯合國認可之世界糖尿日。我作為二十五位青年大使之一,今次有幸親身到紐約參與其中，實在感到十分榮幸。

在紐約的短短一星期內，各青年大使進行了一連串的交流活動和講座，分享彼此宣揚世界糖尿日的經驗、各國的健康教育工作及糖尿病社群發展等議題。在11月12日，各青年大使分為小組到5間高中進行健康講座及分享。紐約市政府十分重視和支持世界糖尿日，除了安排是次高中活動外，還派官員到學校宣讀有關區代表的支持宣言，師生們都十分踴躍參與及發問，氣氛熱烈。

約二百人於世界糖尿病日(11月14日)，在美國紐約的聯合國總部外的草地張開藍色雨傘，並圍圈組成代表世界糖尿日標誌的藍色圓形圖案，喻作糖尿病人團結一致，互助互勉

新一任青年大使誕生

陳靜雯小姐 (Amanda Chan) 剛獲委任為2008年度糖尿病青少年大使，並將於2008年4月代表香港到紐西蘭與各國青少年大使進行交流，宣傳糖尿病的信息。



會務及會員專欄

2007 香港糖尿聯會慈善馬拉松長跑

『2007 慈善馬拉松長跑 - **澳門國際馬拉松、半程馬拉松及迷你馬拉松**』已於 12月1-2日完滿進行了。由籌備委員會主席曾文和醫生率領的慈善長跑隊，總人數達133人，當中運動員人數更增長至106名。

大隊於12月1日(星期六)下午三時許於尖沙咀中港碼頭啟程前往澳門，到達酒店後，稍事休息便前往享用中式晚膳；席間更由資深參賽跑手即席示範正確的熱身運動，眾參加者獲益良多。12月2日(星期日)清晨六時，全體參加者已經精神抖擻地齊集於澳門運動場(　　仔作熱身準備，並於06:30起步作賽。

106位運動員當中，成員包括：聯會委員、醫護人員、糖尿病友、贊助機構職員及聯會友好等善長。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。

◀眾運動員起跑作賽前的大合照

▶眾運動員精神抖擻齊熱身，準備起跑作賽

(有關當日活動相片，歡迎到www.diabetes-hk.org瀏覽)

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 Ltd. (Diabetes Care)
2. 美國雅培製藥有限公司
   Abbott Laboratories Ltd. (Nutrition)
3. 拜耳醫療保健有限公司
   Bayer HealthCare Limited
4. 美國禮來亞洲公司
   Eli Lilly Asia, Inc.
5. 葛蘭素史克有限公司
   GlaxoSmithKline Limited
6. 默克藥業(香港)有限公司
   Merck Pharmaceutical (HK) Ltd.
7. 瑞士諾華製藥 (香港) 有限公司
   Novartis Pharmaceuticals (HK) 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 Hong Kong Limited
10. 台灣武田藥品工業股份有限公司 (香港分公司)
    Takeda Chemical Industries (Taiwan), Ltd. Hong Kong Branch

106位運動員的參與組別：

馬拉松 (42公里)	：4 位運動員
半程馬拉松 (21公里)	：34 位運動員
十公里馬拉松 (10公里)	：11 位運動員
迷你馬拉松 (5公里)	：57 位運動員

是次活動，扣除一切必要的開支外，共籌得善款約港幣15萬元。

今次活動得以這樣順利舉行，全賴各善長的身體力行及捐款、義工及贊助機構同事的鼎力支持。盼望明年『2008慈善馬拉松長跑 』再獲各界善長的支持及參與。

特別鳴謝：

- 籌備委員會主席曾文和醫生
- 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人員之來回《香港<>澳門》船票

糖尿健步行2007

香港糖尿聯會第九屆的「糖尿健步行」已於2007年11月25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署衛生防護中心總監曾浩輝醫生、著名藝人白茵小姐、二人組合I Love U Boyz連同聯會主席陳國榮醫生到場為各步行人士打氣，當日清風送爽，在和煦的陽光下，各步行人士均盡興而回。

今年聯會連續五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，而在聯會主席陳國榮醫生鳴按後，步行正式開始，一眾步行人士在一小時內走畢約5公里的路程。

為響應由國際糖尿病聯合會 (IDF)領導的Unite for Diabetes運動，聯會今年藉「攜手正視糖尿病」為主題，以喚醒社會大眾，以至全球各界人士對糖尿病的關注，在場更設有免費測試血糖、有獎攤位遊戲、問答遊戲、抽獎及健康資訊展覽予步行人士。目的是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。

是次慈善步行共吸引了超過500人參與，在此香港糖尿聯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「糖尿健步行2008」再獲您們鼎力支持及參與。

(有關當日活動相片，歡迎到www.diabetes-hk.org 瀏覽)

東區尤德夫人那打素醫院的代表上台領取<<團體籌款大獎>>

(左起)聯會主席陳國榮醫生、著名藝人白茵小姐、I Love U Boyz、衛生署衛生防護中心總監曾浩輝醫生為我們合力拼出是次活動的主題 – 攜手正視糖尿病

一眾善長到台從曾浩輝醫生(右2)手中接過<<個人籌款大獎>>及優異成績嘉許獎

一眾嘉賓為我們主持起步儀式

北區醫院派員86人參與，成功獲得<<最人強馬壯隊伍>>獎項

特別鳴謝：

城巴有限公司
昀心薈萃義工隊
香港物理治療學會有限公司
香港聖約翰救護機構
康樂及文化事務署
靈糧堂怡文中學
九龍東聯網無煙新天地 - 戒煙輔導中心
各大醫院糖尿中心及病友互助小組

「糖尿健步行2007」三項大獎得主名單：

<<個人籌款大獎>> ：李美瑩小姐
<<團體籌款大獎>> ：東區尤德夫人那打素醫院
<<最人強馬壯隊伍大獎>> ：北區醫院

贊助機構 (按英文名順序排列)：

美國雅培製藥有限公司	Abbott Laboratories Ltd
阿斯利康香港有限公司	AstraZeneca Hong Kong Limited
拜耳醫療保健有限公司	Bayer HealthCare Limited
美國禮來亞洲公司	Eli Lilly Asia, Inc.
葛蘭素史克有限公司	GlaxoSmithKline Limited
強生 (香港) 有限公司	Johnson & Johnson (Hong Kong) Ltd
美國默沙東藥廠有限公司	Merck Sharp & Dohme (Asia) Ltd
瑞士諾華製藥 (香港) 有限公司	Novartis Pharmaceuticals (HK) Ltd.
諾和諾德香港有限公司	Novo Nordisk Hong Kong Limited
羅氏大藥廠香港有限公司	Roche Diagnostics (Hong Kong) Ltd.
賽諾菲安萬特香港有限公司	sanofi-aventis Hong Kong Limited
法國施維雅藥廠香港有限公司	Servier Hong Kong Ltd.
台灣武田藥品工業股份有限公司(香港分公司)	Takeda Chemical Industries (Taiwan), Ltd Hong Kong Branch

糖尿健步行捐款名單

$150,000或以上
無名氏

$50,001-$100,000
無名氏

$4,001-$6,000
Chow Yuk Shing
Yu Chui Mei, Catherine
劉成全
鄧德強

$2,001-$4000
Chan Kwok Wing
Bianca Tse
Paula Wong
Stella Wong
Wong Yuen Ling
Yeung Tok Fai
徐莉芳
鄧晚嬌

$1,001-$2,000
Au Sau Har, Lisi
Cullum Cheung
Vanessa Choi
Chong King Hei
Fung Shuk Yee
Ip Sau Ying
Jane Lam
Venus Lau
Lee Mun Wai, Brenda
Lee Wai Man, Jane
Mak Wai Fong
Ng Wai Yuen
Wong I Ming
李美瑩
姚詠雯
紀鴻玉
陳美燕
黎佩蓮
龍燕珊
簡靜兒
羅展珊

$501-$1,000
Ann Ho Wang
Annie Ma
Chan Mei Tai
Chan Shu Yung
Dora Chow
Czarina Chue
Go Shun Shun, Louisa
Ho Wai Ching
Kong Po Ping
Lai Kit Chun
Lai Lai Fong
Lam Mang Yi
Lau Kam Piu
Jane Lee
Leung Pou Leng
Oliver Ma
Ronald Ma
Ng Ruth
Ng Yin Mui
Shum Lup Chi
Tang Ying Ho, Holly
Tsang Man Wo
Tsang Mau Kuen
Tsang Wai Wan, Christina
Salween Wong
Yu Yim Ling
文襯卿
王惠貞
王集梓
王鴻瑛
區樊美蓮
張文進
梁淑芬
許桃珍
陳麗芬
曾麗清
湯美玲
馮惠珍
黃家栩
黃家
黃淑芝
陳淑賢
黃銳波
溫觀夯
葉世平
趙麗明
潘貴和
蕭耀鴻
鍾美儀

$301-$500
Cloris Chan
Chau Chi Chun, Patri
Raymond Cheng
Cheung Chung Yuen, Johnson
Chung Siu Wing
Fung Man Yee
Melody Ho
Huang Hiu Ying
Kei Fung Lung
Lam Chun Chung
Lucia Li
Lok Chi Keung
Mandy Leung
Ng Man Yee
Ng May Wah, May
S.C. Tse, Kitty
Wong Ka Wai, Carmen
Wong Yan Kit
Yeo Guat Eng
Yu Lai Ching, Flora
王培環
伍麗芬
任志媚
任瑞章
任慧儀
岑裕津
李敬蓮
沙田扶輪社
貝秀麗
周如惠
周婉華
周樹
林樂生
林潔鈴
洪秀珊
容繼榮
馬惠玲
張佩清
梁秀芬
梁麗娟
郭紹金
陳明鈞
陳國雄
陳淑賢
陳寶清
彭康喬
黃少娟
劉志英
蔡美玲
鄭憲儀
盧偉基
譚立賢
譚西屏
譚國楨

$300或以下
Andersen, Hanne
Andersen, Jan
Au Chi Lan
Au Chi Mei
Au Yeung Kam Man
Catherine Yu
Chan Bik Lin
Chan Fung Mei
Jessica Chan
Chan Man Chor, Danny
Olivia Chan
Patrick Chan
Chan Pui Ching
Chan Shu Hok
Chan Sik Pan
Chan Tai Tai
Chan Wai Chu
Cheng Mei Ling
Cheng Sai Lung
Cheng Siu Fun
Cheng Suk Yin
Cheng Sze Wing
Cheong Yin Chun
Dicky Cheung
Cheung Mei Ki
Samatha Cheung
Cheung Siu Lan
Cheung Tung Yuk
Cheung Yuen Hoi
Chiu Yuk Ling, Joyce
Choi Kit Yee
Choi Yuk Wo
Chow Chui Fong
Chu Lai On
Linda Chu
Chu May Fong
Chu Wai Keung
Chu Wai Yi
Chung Kit Man
Chung On Ming
Fung Kwok Kuen
Fung Tun Yuen
Hip Lei Ling
Ho Cho Nam
Ho Mut Shum
Jenny Ip
Ip Wai Yee
Ko Wai Choy
Kong Yuen Cam
Kwan Fung Mei, Carol
Kwan Yee Mei
Kwok Hing Fun
Kwok Ho
Lai Suk Fun
Lai Yin Ping
Fiona Lam
Lam Yau Ming
Lau Sau Lin, Tracy
Lau Tsz Ching, Christy
Lau Tsz Tung, Chloe
Angela Lee
Lee Chou Wah
Lee Yuk Ming
Tommy Lee
Leung Hoi Sze
Leung Ka Lee, Sirius
Leung Kwok Cheung
Leung Shun Ming
Leung Suk Kam, Ruth
Leung Sum Ming
Leung Wai Han
Leung Yat Ming
Leung Chung Ching
Li Man Shu
Li Yuk Fai
Liu Shuk Chun
Liw Sae Tem
Lo Chuen Cheung
Lo Chui Lin, Linda
Lok Kwok Kwun
Lui Yun Mui
Man Yun Yee

Mok Kin Man, Steven
Monica Yuen
Ng Lai Ching
Ng Wai Chi, Candy
Ng Woon King
Ngai Choi Wan
Pang Chun Wing
Eric Poon
Poon King Kwong
Sonia Poon
Rowena
Seeto Wang Hin
Vennessa Sin
Siu Wah 蕭樺
Siu Wai Yin
Tam Lok Hei
Tam Yau Shing
Tang Chi Leung
Tang Shing Lun
Anita Tsang
Tse Ho Han, Joanne
Tsui Kit Chu
Tsui Tsz Ching
Tung Kwok Tai
Wong Kin
Wong Lai Ming
Wong Oi Kum
Olivia Wong
Wong Pik Wa
Wong Pun Nung, Francis
Wong Soo Ngor
Wong Sui Kuen
Wong Sui Kun, Teresa
Wong Wai Kit, Michael
Wong Yin
Wong Yun Tim
Wu Chi Wai
Wu Kai Yin
Wu Kam Shing
Wu Suk Ching
Wu Ya Fang
Yan Kwok Wan, Paul
Yau Pui Shan
Yip Hung Choi
Yip Siu Ping
Yip Wah Hon
Yip Wai Ho
Arthur Young
Yu Chuk Ling
Yu Ka Tsun
Kammie Yu
Yu Kit Ming
Yu Mei Yu, Raymond
Yu Wai Fu, Jason
Zee Wai Lun
尹銀鳳
元元
文鳳英
方麗真
王巧金
王洪
王致中
王嬋華
王德因
司徒英民
甘敬堂
伍月桂
伍秀常
伍宗堯
伍彩鳳
伍舜西
任學傑
朱仁民
朱杏嫦
朱炳焯
朱家瑞
朱偉明
朱惠瑩
朱儉珍
江煥金
何淑貞
何淑儀
何雲珍
何燕芬
何麗麗
何觀銀
余國柱
余燕芬
吳玉瓊
吳金妹
吳業明
吳翠英
吳嬋嬌
吳慧琴
吳鎮淞
吳麗冰
宋學銘
岑棟生
巫樹來
李美歡
李桂卿
李紫薇
李筱文
李榮浩
李轉弟
李顏
李　榮
杜威文
杜愛
杜靜君
杜鴻溢
卓新鳳
周少霞
周志輝
周柏蔚
周楚雲
周漢權
周翠屏
周德興
招燕芬
易胡雪玉
林心宗
林帆
林松文
林松機
林恩賜
林桂香
林鳳笑
林錦添
冼惠芳
姜少華
姚卓雄
姚淑貞
洪天助
洪海棠
胡蟬卿
容少初
徐紹聯
徐詠芝
耿光琪
袁敏心
袁鈺貞
郝順通
高栩萍
高慧蓉
高鏡洲
高寶清
區炳照
區家燕
張妙嫦
張彩芳
張惠浩
張嬋珍
張潤兒
張顯文
張顯輝
梁文慧
梁平心
梁永裘
梁玉華
梁宋靜
梁李倩群
梁杏兒
梁芳
梁笑萍
梁惠冰
梁煥華
梁瑞香
梁碧燕
梁燕冰
梁藝華
莫振邦
連玉葉
郭少珍
郭孟情
郭執女
郭梓盈
郭雲龍
郭誠儉
陳史澤
陳玉珍
陳仿笑
陳仲明
陳仲偉
陳廷禮
陳育荃
陳坤儀
陳明
陳林光
陳美英
陳強
陳彩英
陳淑慈
陳紹新
陳傲
陳敬
陳瑞英
陳碧雲
陳嬋英
陳潤芬
陳麗嫦
陳艷萍
陸永華
陶倩棋
麥永星
麥發盛
麥樹光
勞永逸
曾友慶
曾雄
湯若霞
湯逸朗
程雅芳
馮桂明
馮淑嫻
馮鳳玲
黃子球
黃子祺
黃玉貞
黃玉蘭
黃兆庭
黃佩芬
黃佩珍
黃冠傑
黃素瑛
黃國華
黃婉容
黃榮
黃錦華
楊映鳳
楊就成
楊耀鈞
溫國榮
葉玉
葉容
葉瑞貞
葉潤河
葉蕙芬
葉錦英
寧惠明
廖世妹
趙俊琴
趙俊詩
趙俊儀
劉妙芳
劉慧蓮
劉蔡靖華
劉麗儀
潘大深
潘瑞生
練麗霞
蔣姿麗
蔡美英
鄭杏
鄭惠玲
鄭潤寬
鄭禮鳳
鄧伯輝
鄧昭士
鄧致權
鄧國華
鄧耀輝
魯潔敏
黎永佳
黎泉江
黎美霞
黎偉德
黎銘
蕭月嫦
蕭美如
蕭啟璋
蕭萬生
蕭嘉敏
謝珍
謝偉雄
鍾元滔
鍾淑珍
魏建強
羅北深
羅幼卿
羅俊
羅敏
羅鳳英
譚偉權
譚　昕
關金滿
關美蓮
關檢
嚴靜
蘇慧玲
欒桂芳

會務及會員專欄

聯會免費新刊物

藉各醫療人員的義務協助下，聯會新印了多份彩色的小冊子及單張

為讓糖尿病病友及其照顧者更容易掌握護理糖尿病的知識，聯會特別更新/編製了以飲食、運動、血糖監察及急性併發症為題的小冊子及單張，內容簡單易明，印製精美，讀者如有興趣，可於聯會辦公時間內親臨索取，或到本會網站下載。

（數量有限，每人只可索取此刊物各乙份）

（廣告）所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

NO.1 全球

瑞士諾華病友關懷計劃

DIOVAN® Co-Diovan®

為鼓勵病人遵照醫生建議服藥，本公司現推出一項專為醫院管理局自費藥物病人的計劃。如欲參加，請攜同你的醫管局DIOVAN®或Co-Diovan®處方到下列藥房索取詳細資料。

* IMS monthly (ARB), YTD Jan 2007
DIOVAN®（缬沙坦）或Co-Diovan®全球最多醫生處方的ARB（血管緊張素II型受體阻滯劑）

香港區
勝利大藥房
• 中環皇后大道中31號陸海通大廈商場
仁安藥房有限公司
• 香港中環皇后大道中78號地下
榮興藥房
• 中環皇后大道中85號

九龍及新界區
達隆大藥房有限公司
• 尖沙咀河內道一號地下
達隆大藥房有限公司
• 尖沙咀漢口道17號新寶大廈地下F店
安康寧大藥房
• 油麻地彌敦道313號
安康寧大藥房
• 彌敦道792號
浩華大藥房
• 旺角彌敦道741號金輪大廈地下
高華大藥房
• 旺角彌敦道695號地下
萬事達藥房
• 美孚新村萬事達廣場74號A
順海國際集團中西大藥房
• 紅磡馬頭圍道93號地下

健成藥房
• 中環華打街環球大廈地下2號
新寧大藥房
• 灣仔軒尼詩道275號
仁信藥房
• 灣仔軒尼詩道74號地下
順明西藥房
• 跑馬地奕蔭街4號地下

金安藥房
• 青衣長發商場208號
潮發大藥房
• 九龍城衙前圍道88號
海國大藥房有限公司
• 新蒲崗爵祿街50號地下E舖
長春大藥房
• 官塘物華街11號
新城大藥房
• 將軍澳新都城商場一期218店
永寧藥房
• 西貢宜春街18號地下
德仁大藥房
• 葵芳盛芳街29號
信明藥房
• 荃灣荃安街110號地下
志成中西藥房
• 荃灣海壽街134-138號A

義成藥房
• 跑馬地黃泥涌道29號E
仁生大藥房有限公司
• 北角英皇道425號B地下
宣安大藥房
• 北角春秋街65號

樂華參茸中西藥房
• 黃埔石蔭路113號地下
東亞藥房有限公司
• 屯門置樂花園商場1-4號地下
龍皇大藥房
• 上水龍琛路20號地舖
譽城大藥房
• 將軍名都商場2樓5號舖
健滋中西藥房
• 新界沙田新城市廣場3樓45A舖
樂華參茸中西藥房
• 沙田第一城中心商場G36號
恒興藥房
• 元朗大業11路號光華廣場地下2-3號舖

NOVARTIS

瑞士諾華製藥（香港）有限公司
香港銅鑼灣告士打道311號皇室大廈3703室
電話：2882 5222
傳真：2577 0274

HKC-DIO-A183-0607

講座及活動匯報

2007年10月至12月期間，聯會護士連同支援隊隊員、義務護士、病友義工及友好機構員工（拜耳醫療保健有限公司、強生（香港）有限公司、德國沃德醫藥有限公司）到訪學校、醫院及社區中心，推廣糖尿病資訊，受惠人士超過1,000人，包括：香港路德會石硤尾失明者中心的會員及家屬、元朗博愛醫院社區服務中心的糖尿互助小組、屯門慈善鐘聲社胡陳金枝中學的教師、家長、學生及鄰近社區長者，內容包括：病人分享、糖尿專題講座、健康檢查、展板展覽。

聯會護士及病友義工張燦先生向香港路德會石硤尾失明者中心的會員、家屬分享糖尿資訊

義務護士及義工在提供服務時亦學會了與失明人士溝通技巧及方法

國糖糖尿病聯合會的青年大使陳健文先生(後排左4)連同年輕病友伍樂華小姐（後排左2） 出席博愛醫院新成立的糖尿互助小組活動中，向該小組成員送上正面的訊息及支持

聯會在屯門慈善鐘聲社胡陳金枝中學中舉辦糖尿講座，並為在場人士提供免費健康檢查

聯會李紫燕護士(左2)及支持隊成員吳惠芝女士(中)接過屯門慈善鐘聲社胡陳金枝中學的紀念狀

2007年度第五個及第六個糖尿病免費健康講座已分別於9月30日及10月21日在醫管局大樓閣樓研討室 (一) 順利完成，分別由鄭美雲專科護士及楊智堅醫生主持，題目分別是『糖尿病的自我管理』及『糖尿病、肥胖與代謝綜合症的關係』。在此，謹代表聯會多謝兩位嘉賓抽出寶貴時間，相信各聽眾對糖尿病的自我管理及肥胖與代謝綜合症的關係，有更加深入的了解及認識吧！

有關2008年度之免費健康講座，請您們密切留意糖尿講座及活動預告篇及香港糖尿聯會的網址以獲得最新消息。
http://www.diabetes-hk.org

鄭美雲專科護士在“糖尿病的自我管理”講座中，為各聽眾解答在場人士的疑慮。

楊智堅醫生在“糖尿病、肥胖與代謝綜合症的關係”講座中為我們帶來最新的資訊。

另外，聯會亦於11月20日及12月8日舉辦了兩個烹飪示範，分別由蕭鈺麟註冊營養師及梁啟升廚師示範多款健康菜式。在此，謹代表聯會再一次多謝蕭營養師及梁廚師抽出寶貴時間，眾參加者均非常喜愛這些易做又美味的菜式呢！

蕭鈺麟營養師以英語講授並示範多個合適糖尿病友的素食　　菜，小圖的示範菜式為“素蛋黃沙律醬”

梁啟升師傅，又為我們帶來「健康新煮意」，是次示範的菜式是「咖哩雞(見小圖) 及桂花燉南瓜」。

（廣告）所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

病友心聲

積極起革命

紅姨口述（小虹筆錄）

我是一個年過60的家庭主婦，因籍貫上海，所以家鄉菜式及美點，如獅子頭、回鍋肉、以至窩貼及菜肉包均是我的招牌菜式。可是，我在兩年前作身體檢查時，發現血糖輕微上升，空腹血糖值7.2mmol/L，而膽固醇則超標甚遠。這對我的生活及飲食習慣起了很大的沖擊，頓時感到惶恐不安，不知如何自處及面對日後的生活。

幸好得到糖尿科護士及營養師的指導與鼓勵，我將這難題變成挑戰。在烹飪技巧上重新調節改良，雖然用糖用油的份量減少，但在製作方法上稍作改善: 不用炸，改用焗；不用傳統的生鐵鑊，而使用新款的易潔鑊，少油慢煎。依然泡製出可口的上海飽點及菜式，得到家人的讚賞。

我得知運動的好處後，不但每天堅持30分鐘的步行，更參加了跳舞班。由於這是長者的舞蹈班，節奏不會太快，但仍能帶出活力及適當的運動量。社交圈子也隨之擴闊了，最近我更與朋友參加了英文班，完成英文初級班後，下一個目標是電腦班。

生活上起了革命，我的血糖及膽固醇水平不但回復標準水平，而體重亦有可觀的減幅, 這半年來我已減了4公斤，現在的我更是活力充沛及神采飛揚地投入新生活。積極面對困難，原來得到的比失去還多！

心聲分享

黃家怡口述（美華筆錄）

我的糖尿病並不嚴重，只是近一、兩年有輕微超標，每日只服兩粒藥丸，已能讓血糖值保持在6.5度，但膽固醇的水平則偏高。而去年深刻的經歷，使我下定決心，將生活習慣改善，並持之以恆，就讓我向大家分享。

我發現心臟有問題已經四年，一直服藥，但去年10月的某天心律跳得不正常，時快時慢，加上氣促及不能呼吸，立即入醫院檢查，原來血管通道已變得很窄，需要做通波仔手術（用支架撐開）。在深切治療房內，整整昏迷了一個星期，一個月後才能康復出院，住院期間的經歷仍瀝瀝在目，時常提醒我保持好的飲食及運動習慣。其後，這一年的心臟已回復正常操作，呼吸暢順。大病過後，身體總算已康復過來，因此我在食物控制及定時運動下了一番功夫。食物控制方面，主要是不吃太鹹、太甜、太飽和高膽固醇食物；加上少吃澱粉食物及少吃多餐。還有定時運動好重要，每天早上行山或往花園球場散步不能少。希望各位讀者能及早預防冠心病，祝身體健康。

透視膽固醇

內分泌科專科醫生　張偉成

『膽固醇』——一個既有趣又抽象的名字，但偏偏在遇上它的時候，很多人都總會說：「我怕膽固醇高…」；又或是：「想健康些，少吃高膽固醇的食物吧！」，凡此總總…，膽固醇真的那麼可怕嗎？膽固醇一定是從食物裡得來的嗎？諸如此類的問題，就讓本文跟你一一解開疑團吧。

首先，膽固醇到底是甚麼呢？簡單來說，他是一種類似脂肪的物質，在人體的血液及細胞中可以找到，所以有膽固醇是正常的。而膽固醇的重要任務是製造細胞膜，賀爾蒙，膽液，及維持細胞機能。但如果血液中的膽固醇含量超標，便成為冠心病、中風的一個主要危險因素，所以我們害怕的不是膽固醇，而是膽固醇過多所造成的嚴重後果。

膽固醇於血液中游走，與不同密度的脂蛋白結合而被輸送到身體各部份，想進一步了解膽固醇與人體健康的關係，必須先了解不同密度膽固醇的影響。

膽固醇分為「高密度脂蛋白膽固醇」、「低密度脂蛋白膽固醇」及「極低密度脂蛋白膽固醇」。低密度脂蛋白膽固醇較容易凝結於血管壁，造成動脈阻塞；相對地，高密度脂蛋白膽固醇能夠在其流動循環的過程中，帶走凝結的低密度脂蛋白膽固醇。因而前者有「壞」膽固醇，後者有「好」膽固醇之稱。

低密度膽固醇 (LDL)

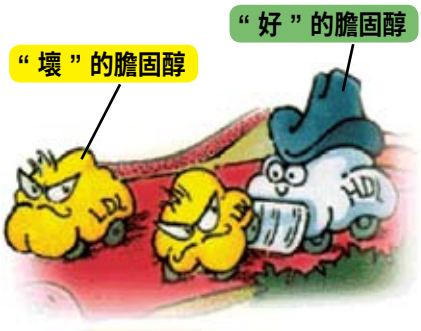
身體內的膽固醇主要由低密度膽固醇（LDL）運送至全身各部位，低密度膽固醇又稱為『壞』膽固醇。因此類膽固醇容易凝結於血管壁，進而造成動脈阻塞，又或與其他引致血管硬化的物質結合而影響血管收窄，失去彈性，甚至出現動脈粥樣硬化，導致冠心病和中風。

動脈粥樣硬化是由於含脂肪的膽固醇積聚（atheroma）在動脈內的血管壁上，並同時因為鈣（calcium）或石灰鹽的積聚而變硬（sclerosis）；冠狀動脈粥樣硬化也是最常見的心血管疾病。

脂肪積聚及脂塊形成　血管挾窄

高密度膽固醇 (HDL)

高密度膽固醇又稱為『好』膽固醇。因它具有保護心臟機能的作用。部份原因是高密度膽固醇相信是可以幫助帶走血液中之膽固醇，而將之貯存於肝臟。又或認為它可以減低導致血管硬化物質之形成。所以高密度膽固醇並不可怕，相反，如果高密度膽固醇過少，會增加心臟病的風險。



（廣告）所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

杏林坐館

三酸甘油脂肪 (TG)

三酸甘油脂是由甘油和脂肪酸合成，負責向細胞提供能量。體內大部份的脂肪組織是由三酸甘油脂構成。

高血脂症可因遺傳、或經由繼發性的因素所導致。疾病因素如糖尿病、肥胖症、腎病症候群、甲狀腺過低症，飲食因素如每日脂肪攝取超過總熱量〔卡路里〕的40%、飽和脂肪酸超過總熱量的10%、膽固醇每日攝取超過300毫克；及藥物因素如利尿劑、女性荷爾蒙、避孕葯丸、類固醇、或β-受體阻斷劑的使用等。除此之外，肥胖、暴食、缺乏運動、吸煙、酗酒等都是導致高三酸甘油脂肪的誘因。

三酸甘油脂含量高經常與『好』膽固醇（HDL）的濃度低有關，這揭示出血脂過高會導致血管疾病的問題。因此三酸甘油脂含量高也應被視為危險訊號。

極低密度脂蛋白膽固醇（VLDL）

極低密度脂蛋白膽固醇是從人體貯藏於脂肪組織內之脂肪，經過肝臟的重新包裝而形成，包含了膽固醇及三酸甘油脂，屬內源性的脂肪，負責從肝臟將脂質攜帶至全身各組織，此時當三酸甘油脂被溶解後，VLDL也會轉變為LDL。

理想控制指標

琳瑯滿目的膽固醇種類，那麼何謂理想水平呢？

理想水平是因人而異的，並取決於『心血管病風險因素』之多寡。

『心血管病風險因素』包括：

1）吸煙

2）血壓高(>140／90mmHg) 或正服用降血壓藥

3）高密度膽固醇低於0.9mm01/1

4）家族史有早發性冠心病（親人中有早發性心肌梗塞或猝死者，一般指父親或其他直系親屬男性在55歲前發病，或母親或其他直系親屬女性在65歲前發病者

5）年齡：男性≧45歲、女性≧55歲

相反，如高密度膽固醇大於1.55mm01/1，『心血管病風險因素』可減少一個。

美國膽固醇教育計劃(NCEP)建議，病者擁有兩個或以上『心血管病風險因素』其膽固醇標準是：

	總膽固醇值 (TC)mmol/L	『壞』的膽固醇 (LDL)mmol/L	『好』的膽固醇 (HDL)mmol/L	三酸甘油脂肪值 (TG)mmol/L
理想水平	< 5.2	< 3.4	> 1.0	< 1.7
邊緣高水平	5.2 - 6.2	3.4 - 4.1	-------	1.7 - 2.3
危險水平	> 6.2	> 4.1	< 1.0	> 2.3

因糖尿病患者之心血管危險一般被視為等同於冠心病患者，“壞”膽固醇(LDL-C)之理想水平是與冠心病患者一樣，需低於2.6 mmol/l。

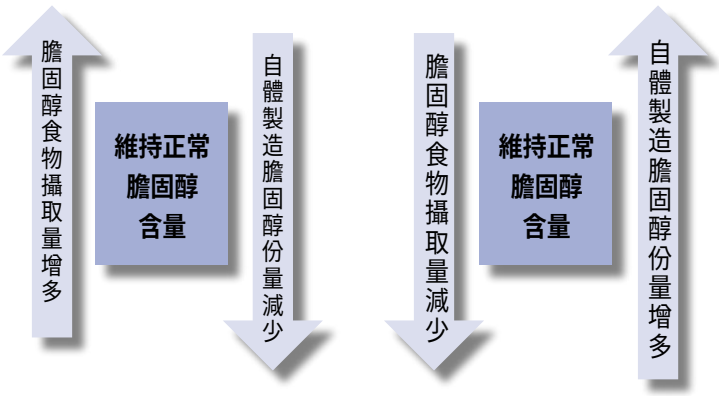
	總膽固醇值 (TC)mmol/L	『壞』的膽固醇 (LDL)mmol/L	『好』的膽固醇 (HDL)mmol/L	三酸甘油脂肪值 (TG)mmol/L
冠心病患者或糖尿病患者的理想水平	< 5.2	< 2.6	> 1.0	< 1.7

另外，美國膽固醇教育計畫 (NCEP) 於2007年建議，在一些心血管病高危之患者，“壞”膽固醇(LDL)之理想水平更需低於1.8mmol/l。

所以，欲知道自己膽固醇的理想水平，是需要先知道自己心血管病風險因素之多寡。

膽固醇之調節

人體中膽固醇含量有七成半經由人體的肝臟細胞合成，其餘會從食物吸收。通常人體會自動調節血液中的膽固醇份量，如下圖示：



如果進食大量高膽固醇食物，超出了自體膽固醇之調節之能力，當然會導致膽固醇升高， 但是，在某些情 下，如糖尿病失控或缺乏運動，調節亦會出現問題，因而導致『壞』膽固醇、三酸甘油脂肪過高及『好』膽固醇過低的現象，所以膽固醇或三酸甘油脂肪過高，是不一定完全由食物得來的。

總括而言，要控制高膽固醇或高三酸甘油脂，不但要減少吃高膽固醇及高三酸甘油脂的食物，更要常做運動及注意糖尿病的控制。如理想水平仍未達到，則需服用降膽固醇藥物。

血脂肪過高怎麼辦？

內分泌科專科醫生 許培詩

近年來，由於生活程度提高、營養過剩、卻又普遍缺乏運動，導致市民血液中的脂肪濃度越來越高。高血壓及糖尿病等因素更加速動脈硬化，以致中風、心絞痛和心肌梗塞等疾病有年輕化的趨勢。而預計於15-20年間, 心血管疾病將成為香港人第一號殺手。

治療的目的是使血脂肪水平回復正常以期降低動脈硬化及心臟血管疾病的發生。

一、 從改變飲食戰勝血脂肪過高

1. 減少進食會令血膽固醇升高的食物(飽和脂肪，反式脂肪和膽固醇)

- 飽和脂肪(Saturated Fat)會增加血液中的「壞膽醇」。飽和脂肪的主要來源為肉類的脂肪、肉類的皮層、全脂奶品類；而植物方面，棕櫚油和椰子油含較多飽和脂肪。
- 反式脂肪(Trans Fat)同樣地會增加血液中的「壞膽固醇」，並會減少「好膽固醇」。反式脂肪主要來自經過氫化的植物油(hydrogenated vegetable oil)，如植物牛油。
- 膽固醇(Cholesterol) 會增加血液中的「壞膽固醇」。內臟、蛋黃、魷魚和墨魚及全脂奶品含膽固醇量較高。

2. 以不飽和脂肪代替飽和脂肪

- 多元不飽和脂肪(Polyunsaturated Fat) 主要來自葵花籽油、栗米油和黃豆油。奧米加三脂肪仍屬於多元不飽和脂肪, 魚類如三文魚、沙甸魚和吞拿魚含較豐富的奧米加三脂肪。
- 單元不飽和脂肪(Monounsaturated Fat)能降低血液中的「壞膽固醇」，而橄欖油和芥花籽油便含豐富的單元不飽和脂肪。

3. 多吃高纖維食品

纖維質可促使血液中膽固醇含量降低，所以每日飲食中，一定不能缺少纖維質的攝食，如蔬菜、水果、茹菌類、糙米、燕麥等。

二、從生活習慣常保血脂肪健康

1. 運動治療 — 定時運動，如每週三次每次三十分鐘的緩跑，對高密度脂蛋白(「好膽固醇」)的產生有很大幫助。
2. 戒煙 — 吸煙會增加膽固醇積聚。
3. 控制體重 — 避免過重，肥胖者應實行減肥計劃

三、藥物治療

藥品類型的選擇應視患者血中何種血脂升高而異。一般而言，臨床上常用的降膽固醇藥物有以下數種類型：

1. HMG-Co A reductase 抑制劑(他汀 statin)：lovastatin，pravastatin，simvastatin，fluvastatin，atorvastatin，rosuvastatin等。常見的副作用是肌肉疼痛或肌肉炎。
2. Bile Acid Sequestrant (膽酸解松脂)：此類藥可能造成腹脹、消化不良、脹氣及便秘，並且有無法和其他藥物並用的缺點。
3. Nicotinic acid (菸鹼酸)：最常見的副作用是皮膚潮紅及搔癢症。
4. Fibrate (纖維酸)：gemfibrozil，fenofibrate等。

病人服藥後，仍需配合飲食控制，以達至相輔相承的效果。

杏林坐館

飲食有節

營養師　盧慧君

血液中的「壞(低密度)膽固醇」過高，會增加冠心病或中風的風險，糖尿病患者對此應不會陌生。飲食調節有助預防膽固醇過高，讀者也應聽過不少。筆者不厭其煩，這再簡述一下。

一 **飽和脂肪不要多**。即如肉類要全瘦，家禽要去皮。減少進食河鮮如大魚、鯇魚的高脂肪部份如魚頭及肥魚腩；以及油脂含量很高的鱔等。奶類應選擇脫脂奶類食品。椰油、棕櫚油及可可油(cocoa butter)都含大量的飽和脂肪，常被用於零食及加工食品如即食麵、餅乾等；要仔細閱讀食物成份標籤把它們分辨出來。

二 **反式脂肪又是甚麼？**各種含不飽和脂肪的植物油在氫化過程中會產生反式脂肪(Trans Fats)。研究指出進食反式脂肪會令血液中的「壞膽固醇」升高，建議食量越少為佳。氫化植物油(Partially Hydrogenated Vegetable Oil)，酥油(Shortening)，固態人造牛油(Hard Margarine)常被用於油炸食品、糕餅點心等。

三 **“膽固醇我冇食過！”**筆者在營養輔導時經常聽到的一句話。對那些高膽固醇的食物諸如內臟、蛋黃、魚子、蟹膏、墨魚和魷魚等，很多人已避之則吉，但仍有膽固醇過高的問題。可見飲食調節更要注意的是低脂肪飲食(見前(一)，(二))，煮食油選用橄欖油或芥花籽油；及調低使用量至每天3茶匙左右。

四 奧米加三聽得多。奧米加3脂肪酸(Omega-3 Fatty Acids)並不降低「壞膽固醇」，但有助降低心血管疾病的風險。含豐富奧米加3脂肪酸的食物包括核桃、亞麻籽(Flaxseed)、鮭魚(三文魚)、鮫魚、鯡魚(沙甸魚)等。

五 **日日足量份蔬菜水果**。蔬菜水果含豐富的抗氧化素的維他命E，維他命C、類胡蘿蔔素；還有葉酸，維他命B6及B12。蔬菜水果、燕麥，豆類還含有豐富膳食纖維，包括水溶性纖維，應經常進食。多吃蔬果還有助預防癌症。

六 **黃豆蛋白質有幫助**。研究指出每天進食26-50克的黃豆蛋白質替代部份肉類，有助降低「壞膽固醇」。黃豆所含的植代物還有助預防癌症。 1杯豆奶 + 1磚豆腐 + 半安士枝竹便含約30克的黃豆蛋白質了。

七 **健康生活缺一不可**。不要忽略保持適量活動及運動(請詢問你的物理治療師)，維持健康體重及腰圍，都是預防心血管疾病的要素。

保護心臟，預防反式脂肪的威脅

註冊營養師　姚丹琳

認識反式脂肪

反式脂肪又稱氫化油脂，即是在油中加入氫，將液體狀轉為半固體狀而產生的脂肪。氫化過程讓油更耐高溫、不易變質；氫化油脂有助固定食物外型，令味道變得香脆可口，更可延長保用期限。由於這些油脂具有天然牛油的風味、用途廣泛，且價格較天然牛油便宜許多，因此大受業者歡迎，目前多用於烘焙食品、炸薯條及速食等。雖然反式脂肪屬於不飽和脂肪，但其特性與飽和脂肪一樣。

反式脂肪對健康有甚麼影響

反式脂肪會提高人體血液中壞膽固醇的水平（低密度脂蛋白膽固醇），同時又會減少人體血液中好膽固醇的水平（高密度脂蛋白膽固醇），增加患血管心臟病的風險。

含有反式脂肪食物

所有全脂奶類及動物脂肪均含有小量天然的反式脂肪。然而，我們從膳食攝取的反式脂肪主要來自人造牛油（特別是硬性植物牛油），及以氫化植物油為材料或用氫化植物油烹調的煎炸和烘培食品。常見含有反式脂肪的食物包括：人造牛油、起酥油、餅乾、脆片、曲奇餅、炸薯條、蛋糕、沙律醬、酥皮糕點及植脂奶粉。

反式脂肪的建議攝取量

世界　生組織建議，反式脂肪攝取量應少於人體每日所需熱量的1%。以每日攝取2000卡路里熱量的人為例，反式脂肪的每日攝取量應少於2.2克。

減少反式脂肪攝取量

1）透過法例管制

世界各地的健康管理機構建議將反式脂肪的攝取量降至最低，西方國家包括美國、加拿大、英國和丹麥都設有法例或標籤法規管反式脂肪；在亞洲，新加坡和臺灣亦以標籤法規管反式脂肪；香港還未立法規管反式脂肪，但也希望從標籤法　手，在營養標籤列明含量反式脂肪含量，有助市民分辨及選擇比較健康的食物。

2）保持飲食均衡健康

多吃新鮮食物及以水果為零食，少吃油炸食物（包括炸薯片、薯條、冬甩等）、烘培食品（包括意大利薄餅、餅乾、曲奇餅、薯片、蝦條、粟米條、蛋糕、酥皮糕點等）、人造牛油和含人造牛油的食物（包括朱古力、糖果等）。烹飪應以蒸煮為主，減少煎炸並避免使用氫化油脂煮食或配製食物。

3）查閱食物營養標籤

留意食物成份中是否含有「部份氫化油脂」、「植物起酥油」、「氫化植物油」、「人造牛油」、「起酥油」等字眼。另外，這些字眼排得愈前，代表其反式脂肪含量愈高。反式脂肪（Trans-fatty　acid）的其他英文名稱包括partially hydrogenated oil, vegetable fat, and vegetable shortening.

常見食物中反式脂肪的含量

食物	份量	反式脂肪含量(克)
植物牛油	1湯匙（20克）	1.8-3.5
冬甩	1個	5
蛋糕	1片（80克)	4.3
沙律醬	1湯匙	0-1
薯片	1小包（42克)	3
炸薯條	中（150g)	8
曲奇餅	3塊（30克)	2

（廣告）所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

荒「糖」天使

找找看 – 荒糖天使遊戲篇

糖尿專科護士 戚明玉

相信大家透過今期消渴茶館的內容，一定會對『膽固醇』這個名詞增加了不少的認識，想考考自己在這方面的分數，請參加以下『找找看』遊戲。

遊戲方法：

請根據題目指示，在文字寶藏中找出適合的答案。

1. 這種營養成份能降低膽固醇的吸收而使脂肪水平下降，而燕麥、豆類、水果均含量豐富。
2. 脂肪成份之一，特點是存放在室　下會呈凝固狀態。棕　油、椰油、動物脂肪如雞皮、豬油、肥骨湯均是高含量的食物。此外，奶油、午餐肉、雪糕等都含有很高的比例。過量進食這類脂肪食品會增加患上冠心病的機會。
3. 為膽固醇含量極高的食物之一，應避免進食。
4. 是較為健康，經濟及安全的方法改善血脂水平，持續進行這個習慣能幫助提高體內高密度脂蛋白-『好』膽固醇的水平。
5. 美國心臟學會建議每人每日從食物中攝取的膽固醇上限。(以毫克為單位)
6. 飲用過量會加重肝臟負荷，亦會提高血脂水平。此外，其高熱量成份可引致肥胖及影響糖尿病患者之血糖控制。
7. 低密度脂蛋白膽固醇 (LDL-C) 是用作評估心、腦血管病風險的其中一個重要元素。糖尿病患者，或有患心血管病家族歷史之人士，更應長期保持低密度脂蛋白在此水平以下。(以每公升微毫米計算)
8. 服用控制膽固醇的藥物後有可能出現的一種嚴重反應(創傷式運動後除外)，應立即求醫處理。

文字寶藏

二	零	三	百	九	十	泉	礦	水
五	點	二	酸	可	溶	牲	纖	維
肌	六	六	牲	甘	草	飽	肚	雞
肉	鼻	牙	血	☺	油	和	皮	蛋
疼	眼	脾	低	密	度	脂	蛋	白
痛	臟	肝	糖	抽	脂	肪	黃	按
傷	含	酒	精	飲	品	酸	冠	摩
腰	運	餅	葯	茶	湯	心	驚	內
骨	不	動	矽	肺	病	跳	悸	臟

答案請見第P.22

9. 由甘油脂及脂肪酸組成。是血液中其中一種脂肪。它及膽固醇普遍會被統稱為血脂，主要功能包括儲存熱能，保持體　，保護器管內臟功能，使神經系統和皮膚正常運作。
10. 人體內臟器官之一。負責製造體內大部份的膽固醇，而小部份是由進食吸收。正常情況下身體能自動調節體內的膽固醇水平。
11. 常見的都市病之一，患者可能有以下的徵狀，心絞痛、胸部呈壓迫感，劇痛可擴展至頸部、手臂及下顎、氣促、暈眩、出冷汗、噁心等。
12. 當它與膽固醇結合後便成了『壞』膽固醇，過多『壞』膽固醇積聚於動脈內壁會令血管變窄，最終有可能導致心臟病、中風等健康問題。

郊遊樂 – 大尾督家樂徑

貓頭鷹

輕便路線：

大尾督家樂徑 (全路程約1公里，須步行約40分鐘)

眾會員朋友參加了本會一年一度『糖尿健步行 - 大埔海濱公園』後，非常欣賞這地點，並渴望了解一下大埔區其他的好去處，所以茶館今期給你們一個好介紹 - 大尾督家樂徑。(其實筆者亦非常喜愛此區呢。)

此家樂徑由大尾督近白普理園青年營處開始，全程一公里包括4個觀景台及12個生肖柱，適合一家大小同遊。小徑位於風景優美的船灣淡水湖旁，那裡除可欣賞到美麗的湖光山色外，在風景台上更可踞高臨下，俯視船灣淡水湖的主壩，遠眺八仙嶺、鹽田仔和馬鞍山的景色。在不同的季節裡，在樹林　穿過植林區及灌木叢都可看到不同顏色的樹木。遊人亦可沿途尋找自己所屬的生肖，為行程添上趣味。

大尾督所在之處原是八仙嶺下伸出船灣海的岬角，當年在這裡興建長約兩公里的水壩，向東南延伸至白沙頭，圍建而成全港最大的船灣淡水湖，如今則是船灣海和淡水湖之間的青翠綠地。

《地圖及部份資料來源：漁農自然護理署》

1) 大尾督路的入口

2) 大尾督巴士總站75K及專線小巴站20C

3) 大尾督家樂徑 (入口)

4) 肖『鼠』為12生肖之首，您知道嗎？

5) 請您往上走，找找您的生肖吧！

6) 接近家樂徑尾段了，可遠觀『八仙嶺』全景

7) 走畢家樂徑，到BBQ場走走或放風箏也不錯呢！

8) 亦可選擇泛舟湖上

另外：加長路線 (只適宜給體力較佳者：)

路線：大埔新娘潭→ 烏蛟騰 (起步) → 上苗田 → 下苗田 → 船灣淡水湖 (環湖全走) → 橫嶺 → 跌死狗 → 白沙頭洲 → 主壩 → 大尾督 (終點)

(全程路長合共約15公里，須時約6小時)

每逢星期日及公眾假期，大埔墟巴士總站會加開以新娘潭為終點站的275R號巴士，讀者可選擇

(1)到新娘潭下車後，再轉的士或鄉村巴士入烏蛟騰，或
(2)沿新娘潭路徒步向前往烏蛟騰。

參考資料：

漁農自然護理署：網址Website: http://www.afcd.gov.hk/

大尾督家樂徑：網址Website:
http://www.hkwalkers.net/trail/063/info.htm

交通資料：

九巴路線，請注意你所屬的上車及落車點。

75K：大埔墟巴士總站 ←→ 大尾督巴士總站

專線小巴：

20C：大埔墟（南盛街）←→ 總站（終站烏蛟騰）在新娘潭 附近下車。

九巴顧客服務專線 ：查詢電話: (852) 2745-4466
網址Website: http://www.kmb.com.hk/

城巴顧客服務專線 ：查詢電話: (852) 2873 0818
網址Website: http://www.citybus.com.hk/

公共小型巴士資料庫：
網址Website：http://www.i-busnet.com/minibus/minibus.htm

御用佐膳

黃金麻糬

英國註冊營養師　許綺賢

材料	
南瓜肉	80克
糖	2茶匙 (8克)
粘米粉	4平湯匙 (30克)
糯米粉	4平湯匙 (30克)
油	1茶匙

餡材料	
栗子肉	50克
栗子水	1至2茶匙
糖	1茶匙 (4克)

製法

1. 南瓜切件蒸熟，隔清水份趁熱加糖、粘米粉及糯米粉，揉成軟滑不黏手粉糰。
2. 栗子用過面水煲稔，隔清水份略壓成細粒趁熱加糖成餡料。
3. 南瓜粉糰平均分成12包入餡料做成金元寶型，隔水以中火蒸10分鐘便成一賀年小食，熱或暖吃。亦可預先做好，放在雪櫃，吃前再蒸軟。

烹調心得

1. 南瓜去皮時要切去青皮，製成品才會金黃色。
2. 栗子要煮稔餡料才會軟綿，若覺太乾，可以加點煮栗子的水份

特色

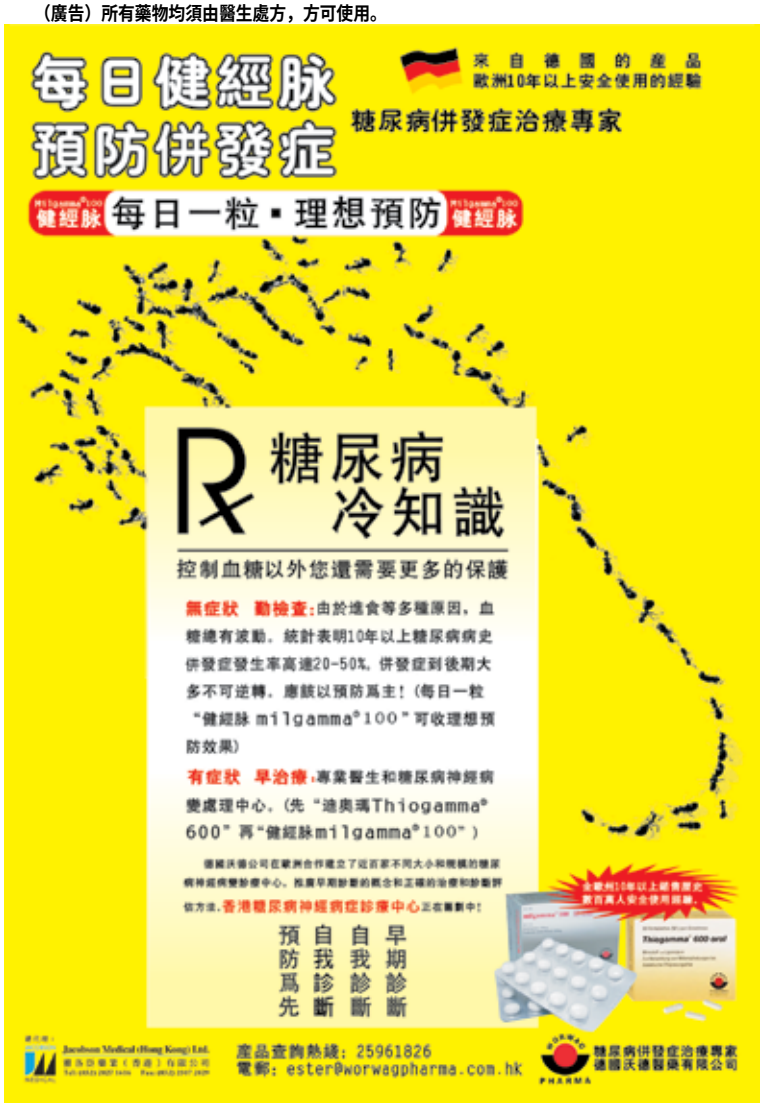
1. 作小食或飯後甜點。
2. 每個含39加路里、8克醣類、0.5克脂肪、0.5克蛋白質(低脂肪甜點)
3. 可與半塊方包或2塊咸餅換算。

文字寶藏 – 答案

二	零	三	百	九	十	泉	礦	水
五	點	二	酸	可	溶	性	纖	維
肌	六	六	牲	甘	草	飽	肚	雞
肉	鼻	牙	血	☺	油	和	皮	蛋
疼	眼	脾	低	密	度	脂	蛋	白
痛	臟	肝	糖	抽	脂	肪	黃	按
傷	含	酒	精	飲	品	酸	冠	摩
腰	運	餅	葯	茶	湯	心	驚	內
骨	不	動	矽	肺	病	跳	悸	臟

答案：
1.可溶性纖維 2.飽和脂肪 3.內臟 4.運動 5.三百 6.含酒精飲品 7.二點六 8.肌肉疼痛 9.三酸甘油脂 10.肝臟 11.冠心病 12.低密度脂蛋白

（廣告）所有藥物均須由醫生處方，方可使用。



請貼郵票
PLEASE AFFIX
STAMP HERE

香港糖尿聯會

香港德輔道中244-252號東協商業大厦18樓1802室

Diabetes Hongkong

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

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

個人資料

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

出生年份 Year of Birth : _____ 身份証號碼 ID No. _____ 職業 Profession : _____

聯絡地址 Address : _____

電話 Telephone : _____ 傳真 Fax : _____ 電子郵箱 E-mail : _____

會員類別

☐ 醫護人員 Health Professional
　☐ 醫生 Doctor　☐ 糖尿專科護士 Diabetes Nurse　☐ 營養師 Dietitian　☐ 其他 Others

☐ 糖尿病友 Person with Diabetes

☐ 病友家人 Relatives of people with Diabetes　病友姓名 Name of person with Diabetes _____
　與病友之關係 Relationship with person with Diabetes _____

☐ 其他 Others _____

For Official Use Only　Application approved / rejected on _____ (dd/mm/yy) Membership No. ☐☐☐☐☐☐☐

注意事項

1. 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.
2. 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.
3. 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).
4 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 membership.
5. 申請表寄往香港德輔道中244-252號東協商業大厦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 Editing, Writing or Translating　☐ 宣傳及推廣 Publicity　☐ 組織團體活動 Organising Group Activities　☐ 籌款 Fund Raising

☐ 書寫電腦程式／使用電子媒介 Computer Programming / Use of Electronic Media　☐ 其它 Others _____

根據個人資料〔私隱〕條例，所得資料會供行政運作之用，並為通知閣下有關本會的活動消息，不會傳交第三者。若資料需要更改，請與本會聯絡。
In accordance with the Personal Data (Privacy) Ordinance, information collected is recorded for administrative purposes and so we may also keep you informed of our activities. It will not be transmitted to a third party. If you require details of data information maintained, please contact us.

您也可為別人帶來一個笑臉

香港糖尿聯會 • Diabetes Hongkong ©

本會為一註冊非牟利機構，宗旨是為糖尿病患者服務，促進不同人仕對糖尿病的認識和關注，以期改善糖尿病的預防和治理。糖尿病是香港十分普遍的慢性疾病，近年，香港糖尿病患者的數目更有持續上升及年輕化的趨勢。我們衷心期望閣下慷慨解囊，好讓我們能為病患者提供更多、更完善的服務，同時在預防糖尿病方面作出貢獻。

☐ 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 : _____

☐ 直接存款到和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.

此表格可於以下網頁下載。This donation form could be downloaded at http://www.diabetes.hk.org