

消渴茶館 43

香港糖尿聯會會訊

2008年10月

季刊

用藥

「明察」

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



用藥「明察」

「藥到病除」是一般人對藥物的期望和認知，若然「藥到未病除」或要長期服藥，病者會漸漸對藥物失去信心，不再定時服藥，甚至停藥。因此，治療糖尿病這個難以治癒的長期病患，病者對疾病及其療法的認識固然重要。但醫者對病者服藥態度的了解和體諒同樣影響治療成效。有外地研究顯示糖尿病者有否適當和定時服藥對血糖控制的影響達四成，因此醫者應耐心地向病者灌輸服藥的手則，例如藥物的副作用、服藥時間與用膳的關係和防止藥物混淆的辦法等；相反病者也要細心聆聽，調節生活小節以配合適常用藥，和坦誠地道出不定時服藥的次數和原因。今期我們除了邀請糖尿專科醫生為大家介紹糖尿藥物的種類、療效和副作用之外，幾位病友及糖尿專科護士也會分享他們對適常用藥的心得，對於同時服用中藥的病友，他們亦會提供簡易的用藥貼士。

在適當服藥之餘，大家應不忘調節飲食和定時運動，再有效的藥物都不可以令大吃大喝後的血糖受控。對於一些認為飲食和運動治療是苦差的病者，他們應參考今期的會務專欄所匯報及預報的活動，有動態的太極班和長跑，也有靜態的茶藝班和烹飪班，就連一眾非糖尿病患者也有興趣去參與。

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
	鄭美華女士	梁彥欣醫生	蘇德宜女士
	胡裕初醫生		
行政	鄒智生先生	周俏英女士	

香港糖尿聯會委員會

主席	楊鐸輝醫生		
副主席	馬青雲醫生	王幼立女士	
榮譽秘書	梁彥欣醫生		
榮譽司庫	黃小雲女士		
委員會委員	陳國榮醫生	陳虹醫生	鄭馮亮琪女士
	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
	梁詩寧女士	馬道之醫生	蕭成忠醫生
	唐俊業醫生	曾文和醫生	余思行女士
上屆主席	陳國榮醫生		

目錄

3

編者的話

- 2 用藥「明察」

會務及會員專欄

茶客天地

- 4 聯會鄭重聲明
4 義工園地
4 香港糖尿聯會健康長跑2009
5 講座及活動預告篇

天地茶情

- 6 講座及活動剪影
6 捐款名單
7 糖尿病研究基金
7 義工感謝大會2007

病友心聲

- 8 妙想天開
8 準時食藥有何難

杏林坐館

- 9 糖尿病治療新趨勢
10 解開降糖藥物之謎

荒「糖」天使

- 12 笑一笑，煩惱少
12 安全用藥小法寶
14 口服糖尿藥物【護理篇】
16 郊遊徑－太平山頂

御用佐膳

- 18 蝦米腸粉－簡易編



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

本刊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。



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。

第三道是普洱茶，此茶出於雲南，除了它的香氣，口感十分良好以外，更重要的是，它有很強的美容養生作用，初入口時味道有點像中藥，不過慢慢地品嚐就會發現它具獨特的魅力；甘、滑、醇、厚、順、潔、亮、香滑、回甘好，它不但能消脂減肥，更有很強的抗養化性，清除自由基作用。



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。



講座及活動預告篇

活動名稱	活動日期 (日／月)	時間	地點	對象	費用 (港幣)	講者／教授 ／嘉賓 ／指導員	公開講座	營養講座	形式烹飪示範	興趣活動	籌款活動	長跑活動	接受報名日期 (日／月)
香蕉合桃鬆餅	9月23日 (星期二)	上午9時30分至11時	香港糖尿聯會 - 廚藝室	有興趣人士	10元 (材料費)	許綺賢營養師			✓				現已接受報名
* 糖尿病引致的血管病變	9月28日 (星期日)	下午2時30分至4時	醫管局健康資訊天地閣樓 研討室(一)	有興趣人士	全免	屈詩曼醫生	✓						現已接受報名
太極氣功十八式 + 防跌太極十式	10月8日至09年2月11日 (逢星期三)	上午9時15分至10時15分	香港糖尿聯會 - 活動室	聯會會員	糖尿病友: 20元正 非糖尿病友: 40元正	譚國楨先生				✓			~ 現已接受報名
糖尿飲食烹飪示範: 雞絲乳酪燴烏冬麵、玉子豆腐節瓜	10月11日 (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 (材料費)	梁啟升師傅			✓				現已接受報名
糖尿瑜伽班 - A (10月份)	10月13日至12月29日 (逢星期一)	上午10時至11時	香港糖尿聯會 - 活動室	18歲或以上人士 (糖尿病友優先)	糖尿病友: 80元正 非糖尿病友: 160元正 (毛巾、瑜伽 自備)	潘舍玟教練				✓			~ 現已接受報名
糖尿瑜伽班 - B (10月份)	10月13日至12月29日 (逢星期一)	上午11時至12時	香港糖尿聯會 - 活動室	18歲或以上人士 (糖尿病友優先)	糖尿病友: 80元正 非糖尿病友: 160元正 (毛巾、瑜伽 自備)	潘舍玟教練				✓			~ 現已接受報名
中國國畫初班 (10月份)	10月14日至12月30日 (逢星期二)	下午2時至4時	香港糖尿聯會 - 活動室	18歲或以上人士 (糖尿病友優先)	糖尿病友: 150元正 非糖尿病友: 300元正 (包括講義、墨汁、宣紙；毛筆、墨碟自備)	陳美蘭女士				✓			~ 現已接受報名
糖尿瑜伽班 - C (10月份)	10月18日至12月20日 (逢星期六)	下午5時至6時	香港糖尿聯會 - 活動室	18歲或以上人士 (糖尿病友優先)	糖尿病友: 160元正 非糖尿病友: 280元正 (毛巾、瑜伽 自備)	潘舍玟教練				✓			~ 現已接受報名
糖尿飲食烹飪示範：壽桃飽	10月20日 (逢星期一)	上午9時30分至11時	香港糖尿聯會 - 廚藝室	有興趣人士	10元 (材料費)	許綺賢營養師			✓				現已接受報名
* 糖尿病治療新趨勢	10月26日 (星期日)	下午2時30分至4時	醫管局健康資訊天地閣樓 研討室(一)	有興趣人士	全免	楊俊業醫生	✓						現已接受報名
糖尿健步行2008	11月9日 (星期日)	上午9時至12時	山頂廣場	有興趣人士	籌款活動	曾浩輝醫生						✓	現已接受報名
茶藝初班 (11月份)	11月12日至12月17日 (逢星期三)	下午1時45分至2時45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				✓			~ 10月13日 (星期一)
毛筆書法初班 - A (11月份)	11月17日至09年2月16日 (逢星期一)	下午2時至3時	香港糖尿聯會 - 活動室	聯會會員	糖尿病友: 40元正 非糖尿病友: 80元正 (包括講義、墨汁、九宮格紙、字帖；毛筆、墨碟自備)	李筱文先生				✓			~ 10月17日 (星期五)
毛筆書法初班 - B (11月份)	11月17日至09年2月16日 (逢星期一)	下午3時至4時	香港糖尿聯會 - 活動室	聯會會員	糖尿病友: 40元正 非糖尿病友: 80元正 (包括講義、墨汁、九宮格紙、字帖；毛筆、墨碟自備)	李筱文先生				✓			~ 10月17日 (星期五)
安全減肥靠運動	12月13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		✓					11月13日 (星期四)
香港糖尿聯會健康長跑2009	2009年1月11日 (星期日)	上午8時至11時	大埔吐露港緩跑徑	16歲或以上人士 / 中學生	80元 (個人) / 180元 (接力)	/						✓	請留意本會網頁
糖尿瑜伽班 - A (1月份)	2009年1月12日至3月23日 (逢星期一)	上午10時至11時	香港糖尿聯會 - 活動室	18歲或以上人士 (糖尿病友優先)	糖尿病友: 80元正 非糖尿病友: 160元正 (毛巾、瑜伽 自備)	潘舍玟教練				✓			~ 12月12日 (星期五)
糖尿瑜伽班 - B (1月份)	2009年1月12日至3月23日 (逢星期一)	上午11時至12時	香港糖尿聯會 - 活動室	18歲或以上人士 (糖尿病友優先)	糖尿病友: 80元正 非糖尿病友: 160元正 (毛巾、瑜伽 自備)	潘舍玟教練				✓			~ 12月12日 (星期五)
毛筆書法初班 - A	2009年1月12日至3月23日 (逢星期一)	下午2時至3時	香港糖尿聯會 - 活動室	聯會會員	糖尿病友: 40元正 非糖尿病友: 80元正 (包括講義、墨汁、九宮格紙、字帖；毛筆、墨碟自備)	李筱文先生				✓			~ 12月12日 (星期五)
毛筆書法初班 - B	2009年1月12日至3月23日 (逢星期一)	下午3時至4時	香港糖尿聯會 - 活動室	聯會會員	糖尿病友: 40元正 非糖尿病友: 80元正 (包括講義、墨汁、九宮格紙、字帖；毛筆、墨碟自備)	李筱文先生				✓			~ 12月12日 (星期五)
糖尿瑜伽班 - C (1月份)	2009年1月17日至3月14日 (逢星期六)	下午5時至6時	香港糖尿聯會 - 活動室	18歲或以上人士 (糖尿病友優先)	糖尿病友: 80元正 非糖尿病友: 160元正 (毛巾、瑜伽 自備)	潘舍玟教練				✓			~ 12月17日 (星期三)
中國國畫初班 (2月份)	2009年2月3日至3月24日 (逢星期二)	下午2時至4時	香港糖尿聯會 - 活動室	18歲或以上人士 (糖尿病友優先)	糖尿病友: 150元正 非糖尿病友: 300元正 (包括講義、墨汁、宣紙；毛筆、墨碟自備)	陳美蘭女士				✓			~ 2009年1月2日 (星期五)

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。

(* 所有興趣班於開課前三個工作天截止接受報名，學員須於開課前支付所有學費，綜援人士可享病友優惠)

* 活動前將免費提供: 量度血壓 / 脂肪比率 / 體重指標 v / 皮膚測試 服務

自本會舉辦烹飪示範以來，參加者所需付的材料收費一直未作調整，由2009年起，有關費用將上調至港幣20元正，敬請留意。

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



講座及活動剪影

為了讓更多病友及糖尿病關注人士認識、控制及預防糖尿病，聯會舉辦了不同形式的活動，下面是一些活動的片段：



廚藝班：低脂飲食餐 5/8/2008

張志強師傅介紹了3款清新可口的食譜，分別是素炒回鍋肉、薄荷水蜜桃及奶香冬瓜，製作簡易，令人回味無窮！



營養教育講座：Diet Reduces Your Stress 8/8/2008

蕭鈺麟營養師及Mr. Ray Baird (Wellness Consultant) 以嶄新的角度為我們講解利用簡易而有營養的飲食方法如何運用腹腔呼吸去緩緩和壓力。



公開教育講座：糖尿病併發症檢查的重要性 24/8/2008

高天才醫生、鍾巧儀護士輪流演講，內容資料詳盡並附帶清晰圖片，非常生動有趣。



廚藝班：自製腸粉-簡易篇／南瓜麻薯 18/8/2008

由註冊英國營養師 許綺賢 介紹懷舊食物，令我們倍感親切，而且製造簡易，每一位學員可親身製作，印象非常深刻呢。

在此，謹代表聯會感謝高天才醫生、鍾巧儀護士、蕭鈺麟營養師、Mr. Ray Baird、張志強師傅及許綺賢營養師，從百忙之中，抽出寶貴時間為我們主持以上活動。

捐款名單

香港糖尿聯會衷心感謝下列善長和機構的慷慨捐助。

Diabetes Hongkong would like to thank the following donors sincerely for their generous support.

我們亦謹向那些無名捐款者致表謝意。

Our thanks also go to all those who have made anonymous donations.

AU Hau Woon
Mr. Stanley AU Ping Lun
Mr. CHAN Fuk Wai
Mrs. Enid CHAN Ho Yee Tak
Mr. CHAN Hon Chau
Mr. CHAN Jee Keung
Mr. CHAN Kwok Ting
Mr. CHAN Man Lung
Ms. Annabelle CHAN Wing Man
Ms. CHAN Yook Kwen
Ms. CHEUNG Kam Lan
Mr. CHICK Kai Yan
Ms. CHIN Yuk Ling

Dr. CHOW Wing Sun
Ms. CHUNG Siu Wing
Ms. FUNG Kwai Ming
Ms. Hedriun FUNG Shuk Yee
Mrs. HO Sih Fong
Dr. Andrew HO Yiu Yan
Mr. HUNG Hing Fai
Ms. KO Wai Lan
Ms. KWOK Lai Chun
Ms. KWOK Shun Chun
Ms. LAM Kam Ying
Mr. LEE Lok
Dr. Jenny LEUNG

Ms. Lisa LI Wai Ling
Ms. LIU Kam Ping
Mr. LO Tak Shing
Dr. John MA
Dr. Ronald MA
Mr. Francis NG Chi Leong
Mr. PAUL Peter
Mr. John POON Cho Ming
Mr. Anthony POON
Ms. TANG Lai Wah
Mrs. Judy TANG CHEUNG Lai Man
Mr. TSE Tak Tai
Mr. WONG Fai

Ms. WONG Woon Ming
Dr. Winnie YAM Ka-Ling
Mr. YAN Chi Kin
Dr. Vincent YEUNG T.F.
Ms. Catherine YU
Mr. YUM Wing Wah
Mr. YUNG Chun Bor
Sedan Chair Charities Fund
林秀薇女士
黎翠華女士
馬潤珍女士
黃龍光先生

● 糖尿病研究基金 ●

香港糖尿聯會於去年成立了『糖尿病研究基金』，以鼓勵糖尿病專題方面的研究，期望能藉著研究，對糖尿病多作了解，發掘更多醫治、護理及預防糖尿病的方法；除此以外，成立基金的另一目的是促進社會大眾對糖尿病的認識和關注。

基金定期為醫療及學術機構的研究人員提供撥款（每個項目上限為港幣五萬元正），以進行創新的理論或臨床方面的糖尿研究項目。基金的對象包括：醫生、護士、營養師、物理治療師、大學生及所有有志參與糖尿病研究工作的人士。

『糖尿病研究基金』的經費全來自志願的捐款。承蒙以下善長的熱心捐助，本會在短短數月內，籌獲首筆款項以成立基金，善長名單（按英文名排序）包括：

Ms. CHU Yuet Lai	Mr. HO Chi Lai
Mr. LAU Lai Kuen	Mr. LEE Cheuk Loen
LUK Chiu Kam	Dr. SIU Shing Chung
Mr. TAM Cheuk Ming	Mr. YEUNG Ho Man
Mr. YUEN Shek Hung	匿名捐款者
Longchamp Advertising & Printing Co. Ltd.	

本會歡迎各界人士繼續慷慨捐助『糖尿病研究基金』，亦呼籲有志研究人士呈交撥款申請。有關基金詳情，請瀏覽本會網址 www.diabetes-hk.org 內之「糖尿病研究」部份。

● 義工感謝大會2007 ●

為答謝義工們在過去一年熱心支持聯會活動，聯會於2008年7月19日(星期六)下午舉行了一個義工感謝大會，並藉此勉勵義工們繼續服務社群。

當日場面熱鬧，義工在享用美食的同時，亦分享過去一年參與義務工作的樂趣。聯會榮譽秘書梁彥欣醫生更特抽空前來代表聯會多謝各義工對聯會的貢獻，並在示範及遊戲環節中與大家打成一片，各人在歡樂聲中渡過了一個愉快的週末。

承蒙美國雅培製藥有限公司贊助，是次活動得以移師至醫院管理局大樓舉行，讓近80名義工可聚首一堂。



榮譽秘書梁彥欣醫生前來為各義工打氣加油



聯會義工兼導師，潘舍玖小姐、崔國基先生及譚國楨先生為我們向一眾義工分別示範了瑜伽、茶藝及太極，把整個活動氣氛推至高峰

HumaPen ERGO II 最新穎胰島素注射筆

防滑易握的表面 優雅流暢的造型



■ 方便
筆身輕巧耐用，方便攜帶，可於任何時間及地點注射胰島素。

■ 簡單
使用方法簡單易學，用者只需調節劑量便可注射。

■ 準確
與傳統針筒抽取胰島素比較，HumaPen ERGO II 胰島素注射筆能更準確調校劑量，調整精確度達1個單位，減少注射劑量的誤差。可因應需要逐個單位調校劑量，而且糾正簡單。

*只適用於 **Humulin®** 和 **Humalog®** 筆芯式胰島素



* Humulin is human insulin (recombinant DNA origin) and Humalog is insulin lispro (recombinant DNA origin), both are manufactured by Eli Lilly & Company

Lilly

美國禮來亞洲公司
香港銅鑼灣勿地士街1號時代廣場樓上25樓2501-9室
電話：(852) 2572 0160 傳真：(852) 2572 7893
www.lilly.com.hk

妙想天開

賈師父

我服侍了糖尿病這個拍擋足足四十年，可算是終生的絆腳石，由初期的處處緊張，到現在的輕鬆面對，卻真是一番磨練的心緒。

在醫療的過程中，食葯、打針、篤手指與及血糖的忽高忽低，與如何檢付應付，找尋波動原因，頗費心思揣測，重複又重複地兜兜轉轉向前行。

其後對於現在的醫療方法，寄以奇想，希望有一種既有奇效而又方便，不痛楚且能斷尾的靈葯，譬如有一種葯能恢復胰臟功能，一服回春，從此一切正常；或有一種

胰島素針葯可隨血糖高低作自動調整，免致葯效與血糖高低而產生偏差，而出意外。同時亦可在日常飲食作適當指標，才是理想療法。

其次在檢驗血糖方面，如能發明一種測血糖機可整日佩帶，隨時能知自身血糖度數，以便隨時自我調整飲食，是理想設備。

其實，現在的醫療方法與葯物，已是多元化及療效不錯，或者一切還在進步中，說不定不久將來，便有還我健康的完美良方，枯木逢春，再現生機！



準時食藥有何難

鄧昭士

服藥是一般長期病患之日常生活要事。令健康及生活能得到一定之保護及保障。惟在一些特別之事故，會令服藥者較容易忘記或未能依時服藥。

例如：(1)日常生活中出現一些突如其來的負面震驚消息，往往會影響我的心情，波動了我的情緒而忘記依時服藥；(2)當要應付繁重的工作或家務大小事情時，往往因而忘記了服藥；(3)急病情況的突然發生和痊癒後，而擾亂了原來的服藥次序和時間；(4)有喜慶宴會時，高興地與朋友歡暢聚餐而逾時服藥等等。

怎樣克服困難呢？當然如果有專人侍用(家人或家庭傭工的)依時叮囑，那絕無什麼困難問題。其實經常提高自我意識是最重要的，如我們能掌握時間管理的能力，加上訓練有序的你，確能依時服藥，有心身自在，免牽掛慮，擾攘他人之感。

始終身體是自己的，服藥者應該放下一切負面思想，只要立定方針，編訂程序，把握時間分配，一切所遇問題便能一一克服。服藥之時數，一般與用餐之時間相距不遠，只需要在用餐或吃飯時間到來之際，便立刻準備用藥種類及劑量待服，而且，更可每次一覽用藥之連串須知，要時常溫故知用，小心所需所知，差誤錯服，也能減少出現。錯誤服藥，也可言絕無僅有。欲要準時服藥，克服誤時錯服所需藥物，只要編訂服藥的自我管理程序表，謹慎依從，正面地思想、豁達地接受一切事情，便能催破困難，準時服用所需藥物，達致身心健康，藥到治療之效，自然愉快而輕鬆度日也。

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。

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

HOE

HOEPharma (HK) Ltd.

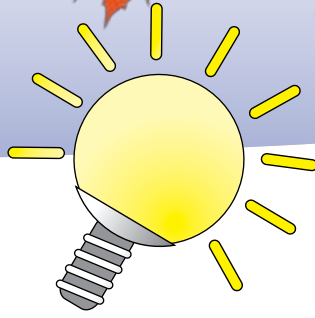
諮詢熱線：

(852)27109619

銷售點：

香港轉眼聯會、香港華屋互協會有限公司、
醫院病人資源中心 / 復康用品售賣店、私家診所均有代售

杏林坐館



糖尿病治療新趨勢

內分泌及糖尿病專科醫生 楊俊業

糖尿病帶來的社會問題

由於人口不斷老化，都市人飲食習慣不良、肥胖及缺乏運動的關係，全球糖尿病患者數目有持續上升的趨勢。根據世界衛生組織估計，單是中國已至少有1800萬名患者，而世衛更預料中國糖尿病人於2030年前會增至4000萬人。至於目前香港約有70萬人患糖尿病，即每10個人當中便有1人是患者。眾所周知，糖尿病可引起冠心病、中風、截肢等併發症，亦是造成腎衰竭及60歲以下人士致盲的主要原因。由此可見，糖尿病不論對病人、家屬以及醫療系統都造成沉重負擔。

雖然多項大型糖尿病研究均指出，只需維持理想的血糖控制便能有效減少糖尿病相關的併發症，但數據亦同時顯示，只有少於一半的糖尿病患者能維持血糖在理想的水平，即糖化血紅素(HbA1c)應維持至少在7%以下。造成這個現象的原因有很多，包括公眾、病人、甚至醫護人員對糖尿病的認知不足及存有誤解，導致有所謂「臨床惰性」(Clinical inertia)的情況出現。醫生不能及時處方、或病人不肯接受合適他們的藥物和治療方案，以至病人的血糖不能維持在理想水平。加上現有控糖藥物的不足之處：包括藥物副作用、以及控糖能力不持久等，亦進一步減低病人控糖的機會。

由此可見，訂立明確的治療指引及新控糖藥物的研發將會是醫治糖尿病不能缺少的。

新糖尿病治療指引

各國的糖尿協會均有一套糖尿病治療指引。隨着新藥物引進及大型研究的發佈，治療指引亦會不斷修改。近年，美國糖尿協會及歐洲糖尿研究學會便共同確立了新的治療指引。

首先，有別以往的觀念，被初診為二型糖尿病的病人，除了採用飲食及糾正不良的生治方式治療外，協會亦建議同時加入口服控糖藥物。雖然飲食及運動乃治療糖尿病重要的一環，但研究卻發現大部份病人都不能完全跟從指引，從而達到減輕體重的目的。因此，以往所謂「監察三至六個月才決定用藥」的做法只會令病人錯失了及早控制血糖的機會。

第二方面為選擇藥物的指引。除了因為特別情況而不能使用外(如患有肝、腎衰竭症)，協會建議二型糖尿病人在

確診時便開始使用二甲雙胍(Metformin 甲福明)。這項建議是綜合了多方面的考慮，包括各種降糖藥的降糖能力、副作用、控糖的持久性以及成本效益。二甲雙胍已被應用了超過五十年，副作用輕微。而在ADOPT研究中，二甲雙胍的控糖持久性只是僅次於羅格列酮。因此，二甲雙胍便被定為二型糖尿病人的首選降糖藥。

另一方面，當單一降糖藥失效時，我們應及早使用聯合用藥而不應只一直增加單一藥物的劑量。因為聯合用藥可充份發揮不同藥物的互補作用，亦可減少單一藥物用量過大而引起的副作用。

新型降糖藥物

Incretin激素是近年糖尿病研究的重要發現。Incretin激素是在攝食後由小腸內L-細胞所分泌。在進餐後血液中葡萄糖升高，Incretin激素會促進胰島細胞分泌胰島素，從而控制餐後血糖。Incretin激素除了刺激胰島素分泌，亦會減少胰島a細胞分泌升血糖激素(Glucagon)的水平，幫助停止您的肝臟，在不需時生產過量葡萄糖。Incretin激素亦會幫助減低糖進入您的血液的速度、促進飽足感和減少攝食，從而達到減輕體重的效果。研究顯示在二型糖尿病病人中，Incretin 激素的水平是較正常人為低的。因此，提升體內Incretin 激素水平便成為治療糖尿病的新方向。

GLP-1模仿物和DPP-IV抑制劑是以Incretin為標靶產生的兩種新型藥物。前者直接增加Incretin濃度，後者通過阻止Incretin分解而增加其濃度。兩種藥物均被證明能够降低糖化血紅素(HbA1c)，而且它們只會隨血糖升高時發揮作用，因此不容易產生低血糖。相對傳統的胰島素刺激劑，GLP-1模仿物和DPP-IV抑制劑不會有增加體重的副作用，亦有證據顯示它們能改善胰腺B細胞功能。

GLP-1模仿物暫時只有注射劑，而DPP-IV抑制劑則是口服藥物。雖然此類藥物除控糖外有其他的優點，但因它們應用時間較短，其對胰腺B細胞的保護作用及可能潛在的副作用尚需要觀察，因此它們暫時只被定為治療二型糖尿病的二線藥物。

除了GLP-1模仿物和DPP-IV抑制劑為治療糖尿病帶來新方向外，新型的胰島素如超短、長效胰島素注射劑亦為糖尿病人帶來生活上的方便及減少低血糖的機會。加上用於治療糖尿病相關疾病的新藥物，如治療血脂異常的緩釋性煙酸藥品 Niaspan 和控制體重的Cannabinoid-1(CB1)受體抑制藥 Rimonabant，相信無論醫護、病人及家人都可積極面對糖尿病患數目上升的情況。



內分泌及糖尿科專科醫生 丘思欣

糖尿病普遍地分為一型和二型。糖尿一型是由於胰島素分泌不足或缺乏而形成；糖尿二型則是因為身體對胰島素出現抗拒，使肝臟、肌肉、和脂肪等組織不能對胰島素產生反應，而造成胰島素供不應求的情況。糖尿二型患者於後期也會出現胰島素分泌不足或缺乏的情況。

糖尿病一般須要靠藥物控制，糖尿一型患者必須注射胰島素，至於糖尿二型病人，在以下情況亦會需要注射胰島素；如病人出現急性併發症，嚴重感染，急性心臟病，腎功能衰竭，在手術前後，在懷孕期間或當口服降糖藥失效時。

口服降糖藥則適用於糖尿二型患者。市面上有不同種類的降糖藥，它們是針對糖尿二型不同病理上的缺陷而設的，因此各藥物的功效和副作用也各不同。

現在就讓我們嘗試解開降糖藥物之謎。

口服降糖藥

常見的口服降糖藥大致可分為五類：

1. 磺胺尿素劑 (Sulphonylurea)
2. 雙胍類 (Biguanides)
3. 葡萄糖甘酶抑制劑 (α-glucosidase inhibitor)
4. 胰島素反應加強劑 (Insulin sensitizer)
5. 餐時血糖調節劑 (Prandial glucose regulator)

1. 磺胺脲素劑 (Sulphonylurea)

藥例：Glibenclamide (Daonil), gliclazide (Diamicon),
glipizide (minidiab), glimepiride (Amaryl), chlorpropamide,
tolbutamide

磺胺脲素劑的作用是增加胰臟細胞分泌和釋放胰島素，減少肝糖產生，從而降低血糖。飯前30分鐘服用效果佳，服藥後2到3小時可發揮最大治療效果，使飯後血糖值維持穩定。有部份磺胺脲素劑更能改善外周組織對胰島素的敏感度，尤其適用於較為肥胖的糖尿病患者。

它或會有的副作用是會導致血糖過低，如有腎衰竭患者要避免使用。

2. 雙胍類 (Biguanides)

藥例：Metformin (Glucophage)

雙胍類的作用是抑制肝臟釋放過量的糖份，增加機體組織對胰岛素的敏感性，從而降低血糖。這藥應作為肥胖糖尿二型病患者的首選藥物，因為肥胖糖尿患者有較大機會出現胰島素抗拒的現象。

它或會有的副作用是引致腸道不適，如嘔心、反胃、腹瀉等。

3. 葡萄糖甘酶抑制劑 (α-glucosidase inhibitor)

藥例：Acarbose (Glucobay)

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也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。

[illegible]

葡萄糖甘酶抑制劑主要是抑制澱粉質、蔗糖和麥芽糖在小腸的分解，使葡萄糖的吸收減慢，從而降低餐後的血糖濃度。建議進餐前即時服用。

它或會有的副作用是胃腸氣脹、腹瀉等。

4. 胰島素反應加強劑 (Insulin sensitizer)

藥例：Rosiglitazone (Avandia) 及 Pioglitazone (Actos)

胰島素反應加強劑的主要作用是減低身體對胰島素的對抗，增加肌肉細胞對胰島素的敏感，特別適合用於肥胖糖尿病二型病患者。

它或會有的副作用是水腫，體重上升。患有心臟衰竭或肝功能不正常的病人都不適合使用。

5. 餐時血糖調節劑 (Prandial glucose regulator)

藥例：Repaglinide (Novonorm) 及 Nateglinide (Starlix)

餐時血糖調節劑的主要作用是增加胰島素的分泌，其功能與磺胺尿素劑相近，服藥後約30到60分鐘開始作用，建議飯前15到30分鐘或隨餐服用以減少餐後血糖過高和餐前血糖過低的機會。

新一代的降糖藥

除了上述所解說的傳統降糖藥物外，現時還有新一代的降糖藥。為什麼會有新一代降糖藥物的產生呢？讓我們對身體處理血糖的過程再作深入了解：

在正常的情形下，血糖在我們進食後都會上升，令小腸分泌一種荷爾蒙：腸降糖素 (incretin)，它的作用是促使胰臟增加胰島素的分泌，從而降低血糖的濃度。

從研究中發現，糖尿病二型病患者的腸降糖素分泌和作用都比較差，導致血糖未能有效地控制。因此近年科學家都致力研究提升腸降糖素的藥物，這就促成新一代降糖藥物的產生。

現時在香港出售的新一代降糖藥物有兩種：

1. 仿腸降糖素 (incretin mimetic)

藥例：Exenatide (仿GLP-1)

Glucagon-like peptide-1 (GLP1) 是其中一種已知擁有腸降糖素作用的荷爾蒙。Exenatide 則仿造人體腸道內天然GLP-1的作用，提升胰島素分泌，抑制體內的胰高糖素 (glucagon)，降低血糖濃度。

Exenatide需要經皮下進行注射，它的好處是不會導致血糖過低的情況和有助減低體重。它或會有的副作用是噁心、嘔吐及頭痛等。

2. 二肽基肽IV抑制劑 (DPP-IV inhibitor)

藥例：Sitagliptin (Januvia)

DPP-IV inhibitor能減低腸降糖素的分解，使GLP-1和GIP (gastric inhibitory peptide) 的水平增加，進一步增加胰島素分泌和抑制胰高糖素，達到控制血糖的效果。

Sitagliptin是新一代口服降糖藥，它能有效地控制血糖，亦可減少血糖過低的情況，適合糖尿病二型的患者使用。但是此類藥物應用的時間較短，它的副作用尚待觀察，服用前應徵詢醫護人員意見。

總括來說，糖尿病除了依靠藥物控制之外，更重要的是要病人配合，控制飲食習慣，進行適量運動，達到控制體重的目的。在醫生、糖尿專科護士、營養師和足病診療師的治療和護理下，糖尿病患者必定能有效地控制血糖水平，減少糖尿併發症的出現。

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。



DIOVAN® (荖奧蔓) 或 **Co-Diovan®** 是全球最多醫生處方的血管緊張素II型受體阻滯劑(ARB)。(此乃醫生處方藥物，適合關注血壓人士使用，詳情請向您的醫生或藥劑師查詢。)

* 根據IMS monthly (ARB), YTD Feb 2007, DIOVAN® (荖奧蔓) 或Co-Diovan®全球最多醫生處方的血管緊張素II型受體阻滯劑(ARB)。

NOVARTIS

瑞士諾華製藥(香港)有限公司
香港新嘉坡灣士打路311號皇宮大廈3703室

電話：2882 5222
傳真：2577 0274

糖尿專科護士 關綺媚

醫生：吓！

一星期後



糖尿專科護士 莫碧虹

二型糖尿病的病情其實是十分複雜，在不同的階段，影響高血糖的原因亦不同。因為二型糖尿病的病徵不明顯，病人可能不同的階段求醫，醫生會根據病人的化驗資料和臨床徵狀，作出專業判斷，處方對你最合適的藥物，希望你的病情及早受控，健康獲得最大的保障；而作為病人的你，亦必須明白藥物的作用，並提供充足資料讓醫生跟進，務求使用藥效果最理想。

(一) 明白副作用，安全地用藥

1. 低血糖反應

磺胺尿素劑是有效降低血糖的常用藥物，但容易引起低血糖反應。若你使用此類藥物，必須有所準備，學習低血糖徵狀及其處理方法，記錄低血糖的時間及次數，覆診時向醫生報告。此外，如果你在服藥後飢餓感加強，食量大增，體重上升，必須作血糖測試，以了解血糖變化，更要向醫生報告，重新評估用藥的種類及份量。

2. 腸胃不適

雙胍類是第一線治療糖尿病的藥物，最常引致腹瀉及噁心的現象。如你服用此藥物後有以上情況，可以請教糖尿病科醫護人員作評估。若反應不太嚴重，可以將藥物的劑量降

諾和諾德公司全新推薦

— 更可靠、更易用的諾和筆® 4





視覺



感覺



聽覺

放大3倍的刻度
令刻度清晰可見

精心改良的注射推鍵
令注射推鍵輕易推進

注射完畢的“滴答”聲
令你確保藥島率已注射完畢*

*預備注射時將針針頭下壓3秒鐘，計儀器會發出 NovoPen® 4 提示音。



諾和諾德香港有限公司
香港九龍尖沙咀彌敦道481號
諾和廣場5樓519室
電話：(852) 2387 8555
傳真：(852) 2386 0800
www.novonordisk.com

NovoPen® 4



LANTUS 及 **Amaryl**®

與您共同控制血糖

給關注
血糖人仕...



LANTUS® For Optigen®
 100 IU/ml / 100 IU/ml
 Insulin glargine (insulin glargine)



Amaryl
 1 mg, 2 mg, 4 mg
 Glimepiride



 納米防偽標籤



 sonofi-aventis
 香港賽特有限公司

所有這等賽特有限公司總代理的Amaryl®, 廣島
 伊靈及Lantus, 均裝有納米防偽標籤, 而偽
 冒者必無此標籤, 故請務必認明此防偽標籤。


Lantus®及Amaryl®已列入香港醫院管理局藥物名冊內, 請向您的醫生查詢!

查詢電話: (852) 2577 8021

本公司一向透過指定代理向醫藥界供應所有合法註冊藥品及器材, 對製藥上述機構及本公司
 藥品品質保證認真, 詳情請上公司網站, 敬請留意。

sonofi-aventis
 Sonofi-aventis (Hong Kong) Limited
 香港賽特有限公司
 香港中環皇后大道中111號11樓
 電話: (852) 2577 8021
 傳真: (852) 2577 8022

● 口服糖尿藥物 【護理篇】 ● ● ● ● ● ● ● ●

糖尿專科護士 區家燕

口服糖尿藥物多用於二型糖尿病患者。

在香港，二型患者約佔糖尿病患的90%以上，病人於飲食及運動治療後仍無法控制血糖便需加入口服降糖尿藥物治療。

哪些人不適合口服糖尿藥物？

一型糖尿病人、嚴重感染病人、重大手術或創傷嚴重者、懷孕期、對口服降血糖藥物過敏者、有明顯肝腎功能障礙者、因胰臟破壞或切除而產生糖尿病者約不宜使用口服糖尿藥物。

糖尿藥物的服用需知

口服降血糖藥的作用及副作用在杏林坐館已有詳盡解釋，但藥物使用數年後因多種原因藥效常會變差，當單一藥物治療無效時，醫生會依照個別病人的特性，將不同的藥物種類及劑量合併使用，以利控制病情。

用藥守則

凡在服用後對身體功能產生變化的，都可稱為藥物，包括西藥、中藥和一些「健康藥丸」。一般人，尤其長者對藥物未必有正確認識，例如過份依賴及迷信藥物，以致用得過多份量；又或是產生懷疑而不依循醫護人員指示服藥，令藥量不夠而影響治療效果。

長者的生理改變亦使他們較易受藥物副作用影響，病人應向醫生提供以往或正在服用的藥物資料，包括非處方藥物以協助醫生選用適當藥物。凡無需經醫生處方而出售的藥物，稱為「非處方藥物」。在香港，使用非處方藥物很普遍。糖尿患者不宜自行購買非處方藥物服用。

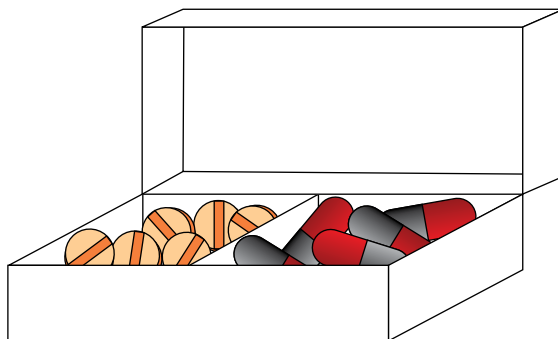
以下是取藥、服用及貯存藥物過程中要注意的事項：

● 取藥

取藥時應留意藥物標識上是否印有自己的名字，以免錯取別人的藥物。留意標識上藥物名稱及劑量、服用方法、藥物發出日期、藥丸數量及注意事項。

● 服藥

遵照醫生和藥劑師指示，按藥物標識定時定量服藥。留心服藥與進餐關係的指示以白開水服用。用藥後如有不良反應，應携同所服藥物求診。如低血糖應立即進食葡萄糖並需告知醫護人員。



留意藥物的有效期；不可服用過期或已變質、變形、變色或變味的藥物。

● 貯存

糖尿藥物應存放在陰涼、乾爽、及沒有被陽光直接照射的地方，例如客廳或睡房中的抽屜內，不宜存放於廚房及浴室鏡櫃等溫度及濕度偏高的地方；亦不宜放在雪櫃內，並應存放在小孩觸不到的地方，以免誤服。

提醒服藥錦囊

很多病人都有忘記服藥的情況，令藥物無法發揮預期功效。以下是一些可以提醒患者服藥的方法：

服藥日誌

可於服藥後在當天的日曆上加上記號，以提醒自己已經服藥，減低重覆服藥的危險。

配合日常生活

將服藥時間與一些生活習慣一起進行，例如：糖尿藥物需於用餐時服，可放置提示於餐桌上有助減少忘記服藥的機會。通常中午最易忘記服藥，可嘗試於電視台播午間新聞時服藥，新聞簡報後便吃午餐。

睹物思『藥』

把藥物放在當眼而安全的地方，令自己容易察覺。例如：可放置一個空藥瓶於水杯旁，喝水時便會聯想服藥。

藥物盒子

利用藥物盒把當天所需服用的藥物，按照不同的服用時間排列在藥盒內的獨立格子內，並寫上該格的服用時間。同時，家人或家務助理應確保病者已服藥。

鬧鐘提示

可在每次服藥後把鬧鐘調校到下次服藥時間來提醒自己。



真人發聲

可找身邊朋友、家人或家務助理提醒，或可請他們定時致電提醒服藥。

常見有關藥物的誤解

有很多人對服用藥物存有誤解，以下是一些常見的誤解：

●「服藥越多越好！」

不論服藥是多是少，最重要是適。不少藥物與另一些藥物有相互作用而影響藥效或引致不良效果。

●「吃了口服降血糖藥物後，血糖已受到控制，又無感到不適，可以停藥或自行減藥了。」

高血糖雖然無徵狀，但並不代表「無病」。患者不應擅自增減藥量或停止服用，停藥可使血糖急劇升高，影响健康。

●「藥物『傷胃』，應要飽肚服食。」

糖尿藥物不會『傷胃』，應於空肚或餐時服食。

●「長期服西藥很『散』，應吃點補品！」

『散』也許是點不良感覺，應告知醫生。胡亂進補也許無補於事。

●「看了一次醫生也未好轉，應往另一位醫生求診，甚至向多位醫生求診。」

病人應按時覆診，由醫生按病情需要處方藥物。如向不同醫生求診，或會令醫生在不知情下，處方相同種類的藥物，令份量在短時間內倍增；又或者出現藥物間的相互作用，後果可以十分嚴重。

●「一吃藥就要吃一輩子，所以情願等有不舒服時才吃！」

不少病人喜歡自己調校藥物，有些從不戒口的患者每次看醫生都被驗出糖份很高，又常常忘記吃藥，一旦發現血糖高又自己吃多些藥，隨之而來是低血糖反應，以致血糖水平平時高時低。

●「標明健康食品，自然對身體無害！吃得越多越好！」

均衡飲食已可提供身體所需養份，不必額外依靠「健康食品」。市面很多「健康食品」都未經過大規模的科學研究去確定其功效及副作用，若服後得不到預期效果却引起副作用便得不償失了。

●「我的藥很有效；你也試吧！」

病友之間互相介藥物也很常見，每個人的病病情輕重不同，體重不同，體質不同，自己合用的藥未必適合別人。

總結

藥物使用是有一定的份量和准則，什麼時候加藥、減藥和轉藥應和醫生商量，醫生自會衡量輕重。

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。



DIAMICRON® MR
Gliclazide 30 mg

30 comprimés à libération modifiée
30 modified release tablets
30 comprimidos de liberación modificada

**控制血糖及
減少心血管病
對糖尿病人同樣重要**

每天一次

SERVIER HONG KONG LTD.
法國施維雅藥廠香港有限公司
Tel: 2577 1922 Fax: 2890 5703

● 郊遊徑 – 太平山頂 ●

貓頭鷹

港道徑：山頂廣場 → 夏力道 → 盧吉道 → 港島徑 → 繞行山徑一週返回山頂廣場

(全路程約3.5公里，須步行約1小時)

為響應11月14日的『世界糖尿病日』，香港糖尿聯會將於2008年11月9日在山頂舉行一年一度的大型籌款活動『糖尿健步行』。

山頂廣場



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¹
- 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)¹
- 每日一次，簡單方便

actos
pioglitazone

Takeda Chemical Industries (Taiwan), Ltd.
Hong Kong Branch
Tel: 2862 2218 Fax: 2329 4216 Website: www.takeda.com

Information
1. Actos (pioglitazone) tablets, Takeda Chemical Industries (Taiwan), Ltd. - Hong Kong Branch

『糖尿健步行2008』路線圖



這除了是你一家大細或三五知己聚聚頭、見見面的好節目外，亦是你做運動、伸展筋骨的好機會。醫學界有數據顯示，經常保持著良好的運動習慣，可以增強我們的心肺功能，從而降低血壓高、血脂高及壞膽固醇的風險。所以，醫護人員亦經常提醒大家“常運動保健康”，透過運動提升我們的生活質素。

『糖尿健步行2008』將再採用1999及2003至2005年時的同一路線。而山頂廣場經過去年的大規模修葺後，地方更見寬敞和舒適，相信各位會員朋友重遊此地將會是一項賞心樂事，而新朋友亦可感受我們的熱鬧氣氛。現在就正好是時候，趁11月份秋高氣爽之際，與我們攜手正視糖尿病，齊齊『健步行』吧！（詳情請留意本會網址及海報單張）

茶館今期亦順勢給你介紹山頂周邊的好去處，好讓您與家人和朋友好好享受一整個星期天。

旅遊景點：

山頂廣場側→
步上山頂方向往山頂公園

沿途維港風光

凌霄閣 (前身是老襯亭)



香港杜莎夫人蠟像館
(位於凌霄閣之內)



餐廳建築物外形古樸優雅



太平山獅子亭

山頂公園：

山頂公園位於香港島太平山的柯士甸山道，從山頂廣場向山頂方向約步行30分鐘便到達山頂公園。該處為真正的山頂位置（海拔552米），風景向西望薄扶林水塘、大嶼山及南丫風采發電站。風景向西北望藍巴勒海峽，向東北望山頂無線電站。

山頂公園原址是香港總督麥當奴的山頂別墅(建於1867年),於1900~1902年間建成,但受到香港保衛戰時的戰火損毀,最後在1946年拆卸,沒有再重建。因此,空地發展為今日的公園。而別墅的守衛室及基石則被保留,守衛室更被列為香港法定古蹟。(註:遊人可帶同狗隻和寵物前往山頂公園)

山頂廣場：

山頂廣場建於1993年,是一座樓高3層的消閒購物商場,原址為一露天巴士總站。現時地面層仍設有一個公共運輸交匯處。而山頂廣場的頂部有一公園,免費開放,平台上設有免費望遠鏡,供遊客觀賞山下景色。

凌霄閣 / 香港杜莎夫人蠟像館：

它前身是老襯亭(最高處海拔428米),凌霄閣現在已經發展為集娛樂設施、商店及餐廳於一身的地標,除了售賣各式紀念品與工藝品的店鋪外,亦設有娛樂設施與展館,包括香港杜莎夫人蠟像館(收費展館),分為7個不同的主題,陳列超過100尊栩栩如生的中外國際知名人士和本港名人的蠟像,而天台則為收費觀景台。

山頂餐廳：

太平山餐廳(前山頂餐廳),擁有百年歷史(於1901年建成),原為建造山頂纜車的英國工程師的工作間及宿舍,及後改建為轎伕站(在香港開埠初期,由於交通不便,要靠轎子上落山),供停放公共及私人轎子之用。隨著轎子的息微,由1947年起,改作露天茶座用途,現時已成為了西餐廳。建築物保留歷史性英式的磚砌石,外形古樸優雅。

太平山獅子亭：

它位於山頂芬梨徑(凌霄閣右側),在此可以俯瞰整個維多利亞港及對岸九龍區的美景,深受旅客及市民歡迎的地方,我們更見證香港百年基業的發展。

參考相關資料：

- 國際糖尿病聯合會International Diabetes Federation (IDF) :
網址Website: <http://www.idf.org>
- 世界糖尿病日World Diabetes Day :
網址Website: <http://www.worlddiabetesday.org>
- 運動處方: 網址 Website : <http://exerciserx.cheu.gov.hk>
- 香港杜莎夫人蠟像館 :
網址 Website: <http://www.madame-tussauds.com.hk>
- 香港歷史博物館 :
網址 Website : <http://www.lcsd.gov.hk/CE/Museum/History>
- 香港天文台 :
網址Website: <http://www.hko.gov.hk/contentc.htm>

交通資料：

- **山頂纜車：**網址Website: <http://www.thepeak.com.hk>
- **新世界第一巴士：**
網址Website: <http://www.nwstbus.com.hk>
巴士號碼: 15、15B、15C (請注意你所屬的上車及落車點。)
如需要進一步協助,您可在辦公時間致電城巴顧客服務專線 2873 0818 或
新巴顧客服務專線 2136 8888 查詢。
- **公共小型巴士資料庫：**
網址Website: <http://www.i-busnet.com/minibus/minibus.htm>
專線小巴: 1 (往中環香港站)
- **香港鐵路公司：**
網址Website: <http://www.mtr.com.hk>

所有藥物均須由醫生處方,方可使用。

能快速改善因糖尿病所引致的周邊神經病變, 減低神經功能缺損

來自德國的產品
歐洲10年以上安全使用的經驗

每日一粒迪奧瑪
Thiogamma®600
或能治療糖尿病
引起的神經病變

每日一粒健經脈
Milgamma®100
或能預防糖尿病
引起的神經病變

總代理: Jacobson Medical (Hong Kong) Ltd
華泰信藥業(香港)有限公司
Tel: (852) 2827 1826 Fax: (852) 2827 2828

產品查詢熱線: 2596 1826
電郵: eric@wongwagpharma.com.hk

總經銷: 德商沃德藥業有限公司
WAG Pharma Ltd.



● 蝦米腸粉 – 簡易編 ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

註冊英國營養師 許綺賢編

粉漿材料

粘米粉	1杯
澄麵	2茶匙
生粉	2茶匙
鹽	1/8茶匙
油	2茶匙
水	320毫升

餡料

蔥花	2湯匙
蝦米切粒	1湯匙

調味料

生抽 麻油	適量
-------	----

製法

1. 粉漿材料混合待用
2. 預備長方蒸盆(8"x5")鋪上錫紙掃油，放入鍋內蒸熱，注適量粉漿灑些少蔥花及蝦米蓋好蒸熟。
3. 取出，將粉平均切開一半，分別捲起便可供吃。
4. 蒸盆可做8次即16條。

特色

1. 屬澱粉類，可作小食或正餐的澱粉食物。
2. 總營養成份：209卡路里，5.5克蛋白質，3.5克脂肪，40克碳水化合物。
3. 若平分16條，每4條的營養成份若50卡路里，1克蛋白質，10克碳水化合物相約於兩塊克力架餅乾。

即時A1C測試 提高治療糖尿病的成效



三十年來，我們一直是 A1C 測試的專家
全球(包括香港)有超過 4000 間醫院及
化驗所選用 Bio-Rad® 的 A1C 儀器

全新推出的 in2it™ A1C 檢測儀為醫生提供即時 A1C 報告，根據研究顯示¹⁻³，
獲得即時 A1C 檢測的糖尿病患者，他的 A1C 會得到較佳的控制

in2it™ 方便易用，細小輕巧，
更附有報告管理軟件及打印機，是醫生的最佳 A1C 檢測工具

BIO-RAD

Bio-Rad
Laboratories

如欲詳細介紹，
請致電 2789-3300 或
電郵 sales.hongkong@bio-rad.com

參考文獻：
1 "Immediate Feedback of HbA1c Levels Improves Glycemic Control in Type 1 and Insulin-Treated Type 2 Diabetic Patients", Diabetes care, Volume 22, no.11, November 1999
2 "Effect of Point-of-Care on Maintenance of Glycemic Control as Measured by A1C", Diabetes care, volume 30, no. 3, March 2007
3 "Point-of-Care Testing in Diabetes Management: What role does it play?", Diabetes spectrum, Vol. 17, no. 4, 2004



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 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 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



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。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 : _____

電子郵件 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.

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