消渴茶館 46

香港糖尿聯會會訊 2009年7月 季刊

誤解與真相

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

誤解與真相

現正流感大流行，讀者或會留意到衞生署在各媒體對市民作出頻密的宣傳及教育，由此看到病者—甚至非病者對疾病的認識，在疾控方面有着重要的作用。

相比流感，慢性病更需要病者對疾病有正確的了解，尤其是糖尿這個和生活習慣息息相關的慢性病，病者的準確知識和積極參與，相對醫護人員的各項治療同樣重要。有些曾試正因為糖尿病這個特性，很多病者都會在生活習慣上作出不同的嘗試，出發點都是希望穩定病情，可是未必每種嘗試都是正確，有些嘗試對病情不但無效，甚至有害。另外，有些病者可能受到自身經歷的影響，對疾病及其療法有個人錯誤的見解。很可惜這些「謬誤」，和流感一樣是有傳染性的，醫護人員確要及早糾正這些錯誤的訊息，防止它們的「擴散」。

今期「消渴茶館」會以事例型式，逐一去「擊破」糖尿病者在疾病本身、飲食治療、藥物治療和日常護理不同層面上常有的「謬誤」，相信讀者在閱讀後會有似曾相識的感覺。若然你在閱讀後會發出會心微笑，恭喜你！因你一早已從這些錯誤的訊息糾正過來，向着正確的治糖方向前進。

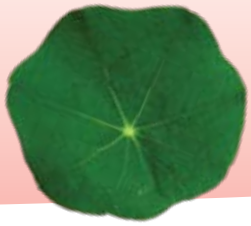
消渴茶館出版委員會

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	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



編者的話

2 誤解與真相

會務及會員專欄

4 聯會鄭重聲明
4 義工園地
5 講座及活動預告篇
5 義務家居維修服務
6 講座及活動剪影
7 濕地公園一日遊

病友心聲

8 另類療法

杏林坐館

10 控制血糖的三大謬誤
12 常見的飲食誤解 - 不吃糖就可控制糖尿？！
13 足部護理的誤解與真相

荒「糖」天使

14 糖尿病自我管理的『對』與『錯』
15 考考智慧辨真偽
16 郊遊徑 – 夏日炎炎

御用佐膳

18 提子鬆餅

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。

消渴茶館- 義工園地

幫人之餘，也幫自己 – 胡淑貞女士

香港糖尿聯會支援隊各個小組的成員是由義工組成。在駐會姑娘的帶領下，除了每年協助健康長跑和健步行等大型活動之外，亦需協助聯會對外的宣傳，如健康飲食、預防糖尿病的活動，與及有關糖尿病人的服務。

併發症檢查是一項我們協助病人的服務。預約的病人在見姑娘前要接受多項檢查，包括：驗小便的微蛋白、量血壓、體重、身高、腰臀圍、體重指標(BMI)及驗眼。在我們的協助之下，一來可減輕姑娘的工作量，二來也減低病人等候時間。因支援隊隊員大多數是糖尿病病人，而且又經過訓練，對食物的選擇及份量的控制份外有心得。在檢查過程，我們可以互相交流、互相幫助及引起共鳴，真是助人助己。

提起訓練，我們在開始當值服務之前，先要接受為期一年的訓練，包括理論和實習，主要是學習檢查的知識和技巧及檢查後向病人作出一個扼要的評估。內容包括 (一)認識高血壓的危險，(二)認識高血脂的危險，(三)如何準確測量血壓，(四)認識體重指標及腰臀圍比例。訓練課程及實習完畢後還要經歷考試一關。務求令所有的檢查員都能達到一定的專業水平，考試合格者則進升為檢查員，結果我們都得到受檢病人的信心和好評。

兩年來與聯會的姑娘、導師、職員、隊員及義工合作，大家漸漸建立了友誼。我雖然不是糖尿病人，但也是高危一族，對預防糖尿病的常識多了，也惠及我身邊的朋友，幫人之餘也在幫自己。

講座及活動預告篇

活動名稱	活動日期（月／日）	時間	地點	對象	費用（港幣）	講者/教練/指導員/嘉賓	形式：公開講座	營養工作坊	烹飪示範	興趣活動	籌款活動	接受報名日期（日／月）
蕃茄橙汁魚柳、蘆筍火腿絲拌豆腐	7月29日（星期三）	下午2時30分至4時	香港糖尿聯會-廚藝室	聯會會員	20元正 (材料費)	梁啟升師傅			✓			6月29日(星期一)
太極班(8月份)	8月5日至9月23日（星期三）	上午9時30分至10時30分	香港糖尿聯會-活動室	聯會會員(糖尿病友優先)	糖尿病友：50元正 非糖尿病友：100元正	譚國楨先生				✓		^7月6日(星期一)
* 外出搵食	8月22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		✓				7月22日(星期三)
義工訓練之長者服務技巧訓練	8月29日（星期六）	上午10時至12時	香港糖尿聯會-活動室	聯會義工	30元正	義務工作發展局訓練主任				✓		^7月29日(星期三)
瑜伽班(8月份)	8月31日至10月19日（星期一）	(A)上午10時至11時 (B)上午11時至12時	香港糖尿聯會-活動室	聯會會員(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				✓		^7月31日(星期五)
毛筆書法班(8月份)	8月31日至10月19日（星期一）	(A)下午2時至3時 (B)下午3時至4時	香港糖尿聯會-活動室	聯會會員(糖尿病友優先)	糖尿病友：50元正 非糖尿病友：100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				✓		^7月31日(星期五)
* 糖尿病的治療良方	10月18日（星期日）	下午2時30分至4時30分	醫管局大樓 閣樓研討室(一)	有興趣人士	全免	林兆豐醫生	✓					9月18日(星期五)
* 認識食物標籤	10月31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	余思行營養師		✓				10月2日(星期五)
糖尿健步行2009	11月15日（星期日）	上午9時至12時	太平山頂	有興趣人士	籌款活動	待定					✓	請留意本會網頁及下期會訊

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，綜援人士學費劃一為港幣10元正)

* 活動前將免費提供: 量度血壓 / 體重指標 / 皮膚測試 / 腰臀圍比例 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

義務家居維修服務

*轉介對象 ：本會65歲或以上的病友會員

名額 ：25個

費用 ：受助人需承擔有關材料費

服務範圍 ：家居電器、水喉、廁所等維修

服務日期 ： 2009年8月至12月期間

服務時間 ：逢星期六或星期日

截止登記日期 ： 2009年8月13日(星期四)

查詢及登記 ：2723-2087

*本會只作轉介角色，並作初步篩選，而服務將由義務工作發展局 “ 家居維修服務隊 ” 提供

會務及會員專欄

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：

營養講座

食物的升糖指數與血糖控制 & Metabolic Syndrome and Diet

25/4/2009 & 20/6/2009

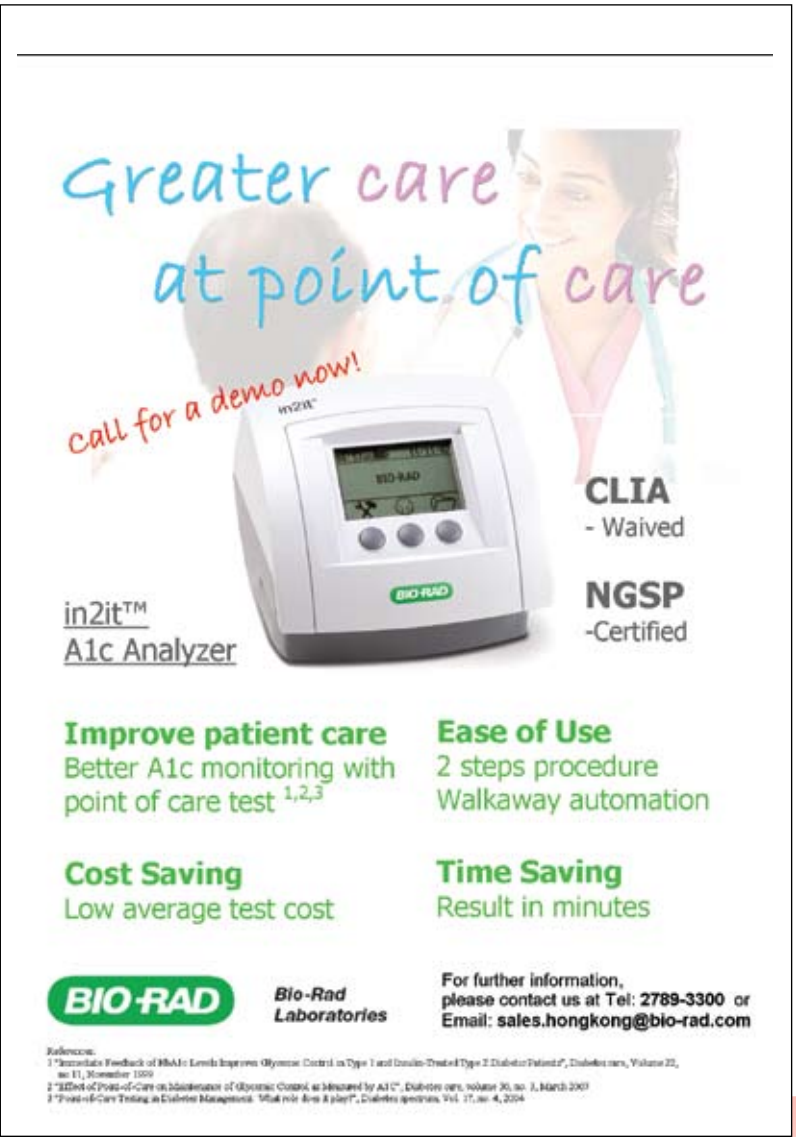
陳勁芝營養師及梁慧思營養師在講座中為我們講解有關食物的升糖指數、控制血糖的方法及適當的體重控制的重要性(Metabolic Syndrome and Diet)。

廚藝班

八寶醬撈上海麵、素雞蠔油煎蛋 / 咸/甜一口粽 / 懷舊缽仔糕、糯米糍

29/4/2009；25/5/2009；29/6/2009

蔡祝固師傅及許綺賢營養師除了為我們示範製作健康菜式外，還向參加者分享他們的烹調心得與技巧 。



公開講座

對糖尿病的謬誤
31/5/2009

鍾巧儀護士運用“是與非”的技巧及風趣幽默的表達方法令眾參加者產生互動學習。

在此，謹代表聯會感謝陳勁芝營養師、梁慧思營養師、蔡祝固師傅、許綺賢營養師、鍾巧儀護士、從百忙之中，抽出寶貴時間為我們主持以上活動。

濕地公園一日遊

聯會於5月9日舉行了香港濕地公園一日遊，到訪這個集自然護理、教育及旅遊於一身的自然景點，讓參加者到郊外舒展筋骨、吸吸新鮮空氣之餘，同時藉以加強糖尿病人對自我監測血糖的意識。聯會感謝高盛公司贊助是次活動的費用，並提供職員擔任義工，致使活動得以順利進行。

在一眾高盛公司的義工（綠色T恤者）協助下，各參加者均享受了一個輕鬆愉快的一日。

病友心聲

另類療法

忻國華先生　(小英筆錄)

我患上糖尿病己經14年，由於我的母親亦是糖尿病患者，在照顧她患病的40期年間，我可以說對管理糖尿病是有一定的認知。因此，當知道自己確診患有糖尿病時，已經懂得要戒糖、戒鹽、戒煎炸和油膩食物。

儘管如此，每當坊間有很多流傳的另類療法時，其實我仍然抱有『妙想天開』的想法，試一試也沒有損害呀！可能『我』可以幸運地成為另類療法的成功例子。

聽說白苦瓜汁有助降血糖，曾在一個月每日飲1杯，結果發現真的有助降低血糖。

記得有一次我前往檢查時，醫生發現我的血糖指數很好，還稱讚我『控制良好、管理得宜』。於是，我最後選擇如實告知醫生，有關我試飲用白苦瓜汁一個月的真實故事。醫生聽後恍然大悟及發出會心微笑，跟着醫生說：『你真誠實，不如請你自行做個小測試，事後才與我好好分享結果吧！

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

醫生建議的小測試是要我停飲白苦瓜汁3日兼停藥，然後再測試血糖的數值，結果發現停飲停藥3日後，血糖值上升(回復從前)，才知道單靠飲白苦瓜汁不能治癒糖尿病，而停藥亦是一個很危險的做法。因而明白到一定要遵守醫生的清楚指示 – 正確服用藥物的分量及服藥次數，還要定時『篤』手指，才可有效地穩定血糖。

其實，我的朋輩友好大多也有如我般的心態，嘗試飲白苦瓜汁、石榴茶等等，但最後亦明白到只可當作一般解渴飲品飲用。此外，我們亦有飲用一些聽說可能有助減低血糖的湯水，如：粟米鬚配豬橫脷煲湯、油甘子配豬橫脷煲湯等。結果如上，只能當作一般湯水飲用。

我曾患有心臟病，而且做過2次「通波仔」手術，醫生建議我應做一些較輕量的帶氧運動。因此，我選擇了每天耍太極，結果一學至今已經學了十年，從未間斷。此外，我還於早上或晚上到公園急步行，並配備心跳測量錶去監察自己的心跳速率，以免運動過度劇烈。我現在的身體狀況及精神很好。

最後，我的總結是很多坊間流傳的『另類療法去根治糖尿』時，其實存在很多「謬誤」。我們必須要多留意有有關『正確』的訊息、遵守專業醫護人員的清楚指示、誠實地自我控制血糖（『篤』手指）及飲食得宜、並維持良好的恆常運動習慣。那麼，就可以安心地保持好的生活質素。

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

控制血糖的三大謬誤

糖尿及內分泌專科醫生　陳穎斌

1) 醫生說我患上糖尿病，但我一點感覺也沒有，我祇要以後飲食檢點一點就沒有問題，看不看醫生沒有什麼關係。

首先，有沒有症狀和對身體有多少影響根本是兩回事，在不少情況下可以說根本拉不上關係。一個典型的例子是上呼吸道感染，它雖然症狀顯著，但在大部份情況下極少有嚴重後果；而這問題的另一端是我們常見的慢性疾病好像高血壓；膽固醇高和糖尿病等，它們雖然缺乏顯著症狀，但後果嚴重。就以家族性嚴重高膽固醇為例，它雖然毫無症狀，但這類人士在沒有治療之下，平均五十多歲己因心肌梗塞而死亡。至於糖尿病，它會引起中風、冠心病、腎病、糖尿眼等問題，平均壽命約少了十年，更加必須認真處理。其實當一個人患上糖尿病初期的時候，他的胰島素細胞功能約剩下50-60%，而且以每年4.5%的速度下降，故此即使是早期糖尿病，其實在身體的機能立場來看一點也不早，所謂早期，祇是和更嚴重的病人比較為早期而已。而且，由於糖尿病有惡化的傾向，即使初期控制理想，日後仍有失控的可能，故此必須定期監察病情。再者，醫治糖尿病也並非祇是控制血糖，而是血糖，血壓和膽固醇等問題的全面控制，而血壓和和膽固醇也是會隨著時間改變的，需要定期監察。

2) 我已患上糖尿病，但吃得藥多總會有副作用，而且愈吃愈深，所以我祇會採取飲食控制。

首先吃得藥多會有副作用這句話根本理據不足，你可以說吃得藥多會有副作用，我一樣可以說吃得藥多會有更大的治療效益，結果祇會是各執一詞而已。要回答這個問題，其實是要平衡治療的效益和它的副作用，而真正的答案祇能在臨床研究中去尋找。根據一項稱為UKPDS，進行長達12年的臨床研究，在早期糖尿時已積極用藥物治療血糖，日後的健康(已平衡了治療作用及副作用)比延遲藥物治療好。至於糖尿病愈吃藥病性愈深，也是另一常見的誤解，問題正如上文所述，糖尿病本身其實有惡化的傾向，而病人靠個人經驗往往是沒法分辨是自然的惡化或是治療的問題這兩個可能性，現實中不少病人的通病是把所有問題的責任都推去藥物，造成這誤解。這問題的另一個根源是以往最常用的糖尿藥----磺胺尿素劑雖然能控制血糖，但的確沒有阻緩糖尿病惡化的能力；不過近年一項稱為ADOPT的研究顯示，胰島素增敏劑如雙胍類和格列酮比起磺胺尿素劑更能減緩糖尿病的惡化，故此應該及早應用。近年美國糖尿協會及歐洲糖尿學會提出聯合聲明，建議用雙胍類作為糖尿的一線治療，而且在診斷時已開始服用，換言之，原則上現時除了特殊考慮，否則不應該再有任何祇進行飲食控制而沒有服藥的糖尿病人。

3) 我患有糖尿病已經有十年，近年血糖越來越高，醫生叫我打針，但我怕一打就以後也要打下去，所以我寧願不打。

一般而言，糖尿病十年後，約一半的人需要胰島素治療才能把血糖控制至理想水平。現實中，的確不少病人需要長期接受胰島素治療，但這並不是病人所理解的上癮。「上癮」即身體本身並無需要，經接觸後不能停止且數量有增無減；跟是否長期服用無關。在胰島素的使用上，「上癮」這說法絕對不成立。首先，需要利用胰島素的患者，往往是因為口服藥物不能有效控制血糖，即在身體有需要的情況下才使用胰島素；其次，高血糖的問題解決後，患者對胰島素的需求便會下降，透過進一步調整其它治療，部份患者甚至可以停止胰島素的使用，「有增無減」的理論顯然不成立。正如一個人需要吃東西，飲水，睡眠，呼吸，但你不會把這些東西視為上癮，更不會因此拒絕吃東西，飲水，睡眠，呼吸等生理需求。這兩者的分別不過是控制血糖的需要是你無法直接感受，而後者的生理需求你却能感覺得到而已。於2008年5月《Lancet》中發表了一篇關於胰島素的研究的文獻。研究人員把三百多名新診糖尿病患者分成三組並進行測試，其中一組以傳統口服藥物作第一線治療，其餘兩組分別以不同方式的胰島素作第一線治療，三組人於3-4星期後停止一切治療，並嘗試透過飲食控制血糖。一年後，約50%以胰島素注射為第一線治療的患者能在沒有藥物下有效控制血糖；而依靠傳統口服藥物作第一線治療的患者，成功率只有20%。這研究顯示，胰島素治療不但不構成上癮，而且對日後的胰島素細胞功能有保護作用，能阻緩糖尿病的惡化，即日後所需的治療更少。至於現實中不少病人需要長期接受胰島素治療，其中一個重要的原因是病人和醫生把胰島素當成最後一著才應用。

常見的飲食誤解 - 不吃糖就可控制糖尿？！

糖尿專科營養師　張翠芬

治療糖尿病的其中最首要方法就是改善日常飲食模式及積極增加運動量，所以每當病人被診斷患上糖尿病時，醫生總會盡快轉介病人見營養師接受飲食治療，即學「戒口」。其實不少糖尿病患者對「戒口」都存有不少誤解，有些慢慢演變為採取放任的飲食態度，「食咗先算」；有些則過份自我壓制，日常飲食變成一大煩惱。以下是一些糖尿病常見的飲食疑問以供讀者分享：

1. 糖尿病患者只要不吃糖，便能把血糖控制得良好嗎？

答：不能，體內血糖是由多項因素影響，包括飲食、運動、藥物及情緒等，肝臟亦會自行製造血糖。另外，食物中的醣質（碳水化合物）被身體消化後，會轉化至葡萄糖，成為血糖及熱量的主要來源。含醣質食物包括糖類（砂糖、冰糖、果糖、蜜糖）、五穀類（飯、粉、麵、麵包）、根莖類蔬菜（薯仔、番薯、芋頭）、奶類及水果類等，因此糖尿病患者須依照營養師的建議，適量進食含醣質食物再配合藥物及運動來冶療糖尿病，並不能單依靠不吃糖來控制血糖。

2. 飯含豐富澱粉質，糖尿病患者應該多吃餸菜少吃飯嗎？

答：錯，飯跟其他五穀類食物如粉麵、麵包等都是醣質(碳水化含物)的主要來源，糖尿病患者應定時定量進食高纖維的醣質食物如糙米、麥皮、麥包等有助穩定血糖水平及提供身體能量，並要注意均衡飲食。肉類含較多脂肪，多吃反而會令體重及血脂上升，因而影響病情。男士每天進食魚及其他肉類應不多於5-7兩，女士為4-6兩。

3. 糖尿病患者應戒吃帶甜的水果嗎？

答：不應該，水果的甜度並不真正代表水果的果糖含量，甜與不甜並不決定血糖水平。最重要是糖尿病患者應注意不要一次大量進食水果，避免血糖忽然急升，應分次進食1份水果（約10克醣質），每天2-3次。一份水果相等於1個中型橙、蘋果或梨、半碗西瓜或5粒大提子，而水果洗淨後連皮（纖維質）吃較飲果汁為佳。而糖尿病患者常認為不能吃的水果如香蕉、芒果、榴槤和大樹菠蘿等亦可以進食，只要每次不進食超過1份便可。

4. 糖尿病患者應戒吃所有甜品嗎?

答：只要選擇一些較健康的甜品，糖尿病患者一星期也可進食一次健康甜品。吃甜品前記謹在正餐減少進食飯、粉麵，作為交換。烹調糖水時可不放冰糖或蔗糖、留待進食前才放代糖便可減少攝取糖份。

5. 市面上「無糖」及「適合糖尿病」的食品標榜不含糖份，糖尿病患者可以隨意進食嗎？

答：不可以，「無糖」及「適合糖尿病」的食品並非一定低熱量及保證不影響血糖，例如一些「無糖」朱古力及曲奇餅等雖然不含砂糖，但可能含有果糖或澱粉質，可轉化至血糖，而且脂肪成份亦往往較高，糖尿病患者應先細閱食品包裝上的成份標籤，小心選擇。如有疑問，應向營養師查詢。

6. 據聞代糖能引致癌症，應該避免嗎?

答：不用避免，美國60年代曾經在老鼠實驗中顯示環己基氨基磺酸鹽(Cyclamate)及薩克(Saccharin)可能增加老鼠患上膀胱癌的機會，因此美國食物及藥物監管局(FDA)於1970起禁止使用這兩種代糖，但後期反覆實驗証實其安全性，薩克林(Saccharin)近年已在美國恢復使用，而歐洲及亞洲國家（包括香港）則認定這兩種代糖的安全性及可合法使用。世界衛生組織為各種代糖訂定每天安全攝取量，一般而言，成人每天進食限額為十多罐代糖汽水或數十小包代糖，所以日常飲食並不會超量。糖尿病患者使用代糖與否，應按個人口味及喜好而定。

營養師門診接見病人的目標是幫病人解決日常選擇食物的疑難，從而改善病情及生活質素。糖尿病患者沒有完全不能吃（必戒）的食物，但是食量是有限額，最重要是學會吃得聰明及懂得細嘗優質食物，「貴精不貴多」。

足部護理的誤解與真相

足病診療師　張元鉅

「糖尿病患者的雙腳容易有損傷，傷口又難癒合而形成截肢。」相信很多人都會有這種誤解，其實導致糖尿病患者截肢的主要原因是他們缺乏護理雙腳的知識，加上胡亂使用不正確的工具，令雙腳受到不必要的損傷。所以，改正不適當的方法及悉心的護理能確保足部健康：

一. 選購鞋的正確方法

大部份人購買鞋時會誤解選擇剛剛好的尺碼才是正確，其實合適的鞋應該是鞋頭要夠闊夠深、鞋面要柔軟及具備有彈性的鞋墊，此有助減低步行時雙腳承受的磨擦力和壓力，減少足部的損傷；另外，選擇尺碼時應該在鞋頭的位置預留一隻手指頭的空位，鞋的兩邊也需要預留空間，避免腳趾受到擠壓而形成傷口。

二. 處理香港腳的正確方法

很多人都會在炎熱的夏天不穿著襪避免雙腳侷促，其實穿著棉質襪能吸走皮膚多餘的汗，保持皮膚乾爽，從而有效減低感染香港腳（真菌感染）的機會。如發現患有香港腳，患者不應該胡亂塗上藥膏，更不應該用山草藥水浸腳，這可能令病情惡化，正確的方法是保持雙腳清潔乾爽，每天更換棉襪，如果病情沒有好轉，便應該找醫生或足病診療師診治。

三. 修剪腳甲的正確方法

大家修剪腳甲時都會盡量把腳甲剪短，誤以為這是正確的方法，但結果是不斷形成腳甲內生，加上細菌感染而引致腳趾發炎及流濃，正確的方法應該是平剪腳甲，不可以剪去兩邊的腳甲，如果腳甲變厚，可定期用腳甲銼銼薄腳甲。

四. 處理雞眼及水泡的正確方法

多步行的人往往腳底形成厚厚的雞眼引起走路時的痛楚，大部份人會隨便使用剪刀修剪或塗上雞眼藥水，令雙腳受到嚴重的傷害，其實每星期使用磨皮石輕磨硬皮才是有效的改善方法，也避免不必要的損傷。

另外，每天都應該檢查雙腳有沒有紅腫損傷，如果發現有水泡，不應該自行刺穿水泡，更不可塗上山草藥，這會使患處惡化。正確的護理方法是用消毒藥水清洗及用消毒紗布包好傷口，並保持患處乾爽，如果傷口惡化流膿，便應該盡快找醫生或足病診療師診治。

如果糖尿病患者根據以上正確的方法護理雙腳，就能確保足部健康。

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

荒「糖」天使

糖尿病自我管理的『對』與『錯』?!

糖尿專科護士　鍾巧儀

陳伯患有二型糖尿病超過十年，一直沒有按醫囑依時服藥，只是每天早上檢驗尿糖一次，近年的病情控制十分差，醫生逐轉介他見糖尿科護士接受教育。

陳伯：姑娘，醫生說病情再差就要『打針』，我很怕『打針』，我已經吃得很少，是否以後不能吃飯只可以吃菜？

護士：陳伯，先不要太擔心『打針』的問題，也無需停止吃飯只吃菜。其實你應該看看有那些因素會影響你的病情，和嘗試了解有什麼生活上的配合可以幫助改善血糖控制更有用啦！。

陳伯：姑娘，其實我也不明白，我每天早上都會驗尿糖，最多只是一個『+』，間中也會有兩個『+』或者無轉色的，但每次抽血結果總是高。

護士：陳伯，你有所不知嘞！驗尿糖無轉色，只能估計血糖的度數不太高，但絕不能清楚顯示病情的控制。因為每個人的腎臟排出葡萄糖的限額(腎域)都會不同，所以即使不同的血糖度數，卻可以有相同的尿糖檢驗結果。例如孕婦的腎域會較低，而年長人士的腎域會較高。高腎域的人士，血糖約高於11度(mmol/L)或以上才會使驗尿試紙轉色。需知道空腹血糖如果高過8度以上，都是控制不理想;何況有時你的驗尿結果會多過一個『+』，那麼反映你的空腹血糖其實經常都偏高。不如嘗試學習檢驗血糖，可以準確反映你日常的控制。

陳伯：我以為病情嚴重或者要『打針』的病人才要驗血糖，我的尿糖只是少許轉色又沒有病徵，便不用理會。

護士：無論用什麼方法治療糖尿病，也需以驗血糖來自我監控病情。病人不需要每天都檢驗，只需每星期抽驗數次餐前或餐後兩小時的血糖。不但病人可以進一步清楚自己的飲食控制、運動、藥物是否配合得好，醫生也會用作參考調較藥量。

陳伯：姑娘，既然檢驗血糖那麼準確，是否度數正常便可以減藥？我以前檢驗尿糖無轉色，那天就不用吃藥;　相反多『+』就吃多半粒糖尿藥。

護士：陳伯，無論用藥與否，當糖尿病的病情受控制後，血糖便會回復正常的水平，而尿糖亦會無轉色，這表示正在使用的療程是有效的，應該繼續現時的治療方法。但如果貿然停藥或自行增減藥量，只會令病情失控，最後導致病情惡化。怪不得你的病情控制那麼差，原來你有那麼多錯誤觀念和做法。

陳伯：姑娘，如果真的要『打針』，是否不用再驗血糖？

護士：陳伯，你又係這樣啦？無論『打針』(胰島素治療)或者用口服糖尿藥都需要定時自我檢驗血糖。檢驗血糖能提供數據以反映治療是否有效，是否需要調校藥量等重要決定。換句話說，檢驗血糖能讓你和醫護人員確切知道治療的成效，因此開始了『打針』後仍需繼續檢驗血糖。

陳伯：如果『打針』無用，是否無藥醫？

護士：以你的情況來看，如果單一使用胰島素治療而血糖仍然控制不佳，醫生便會考慮配合不同類別的口服糖尿藥一併使用。很多臨床研究結果都指出，混合治療對大多數肥胖的二型糖尿病人效果尤佳，而且可減少使用胰島素的藥量。

陳伯：啊！ 那麼我現在應該怎樣做才好？

護士：首先從學習檢驗血糖開始，此外不要再胡亂增減藥量。下次覆診時，謹記帶同你的血糖紀錄，讓醫生清楚你按醫囑服藥後的血糖情況，才確定是否需要調校藥量或轉『打針』。現在儘管用心控制好你的病情，早一些使病情受控便可大大減低併發症的機會。

八星期後當陳伯回院覆診時，他的血糖控制較之前好轉，服藥的習慣亦有進步。但因他的空腹血糖仍然偏高，加上有微量蛋白尿和輕微糖尿上眼的出現，醫生按陳伯的病情更改處方並建議他於臨睡前注射胰島素，希望把病情控制得宜，避免併發症進一步惡化。從陳伯的例子來看，對糖尿病一知半解或存在謬誤，往往會延誤病情，對健康百害而無一利。

考考智慧辨真偽

糖尿科護士　蘇德宜

讀過上述各精彩文章後，相信大家對糖尿病又看真了多一些。現在，精明的你不防挑戰一下自己，完成下列的是非題，看看你是否一個精明的糖尿知識份子。

1. 肥胖令身體出現胰島素抗拒性，增加患上糖尿病的機會；體重正常或偏瘦的人就不會患上糖尿病了。
2. 二型糖尿患者一旦開始了胰島素治療，便會轉成一型糖尿病。
3. 若父母親同時患有糖尿病，子女患糖尿病的機會率達75%。
4. 糖化血紅素(HbA1c)可反映過去60-90日的平均血糖控制，理想值為少於7%。
5. 運動可有效減低血糖值，所以血糖越高，越要增加運動的時間及強度。
6. 患上了糖尿視網膜病變，可以沒有自覺症狀，視力如常，所以必須定期安排眼底檢查。
7. 當低血糖時，要立刻補充糖份，可選擇朱古力、雪糕等。
8. 家居血糖測驗前，要用梘液洗手外，必須再用酒精消毒手指頭才可採血。
9. 開封後的胰島素不一定存放於雪櫃中，可按指引於期限（如28日）內放於室溫下也可使用。
10. 天氣潮濕時，必須把所有藥丸放於雪櫃中，以免藥物變壞。
11. 糖尿藥一般也可以和降血壓藥及心臟藥一同服用。
12. 糖尿病患者會增加患上牙周病的風險。
13. 糖尿患者不可飲用代糖汽水。
14. 糖尿患者不建議飲用果汁，包括新鮮果汁。
15. 魚是白肉，深海魚 如三文魚、鯖魚有奧米加三，有助血管健康，所以不用計份量，多吃也無妨。

答案請參考第18頁 (每題1分)

得分 8分或以下
分辨真偽的能力有限，建議可上網重溫第1-45期的消喝茶館，温故知新能令你功力大增，加油！
網址　www.diabetes-hk.org

得分 9-11分
分辨真偽的能力合格，還須不斷學習有關資訊，可參加香港糖尿聯會的各項課程或講座，有助增進有關知識。

得分 12-15分
分辨真偽的能力理想，稱得上為精明的糖尿知識份子，現送上獎盃一座，以示鼓勵。

荒「糖」天使

郊遊徑 – 夏日炎炎？

貓頭鷹

曾經有會員友好問筆者，香港的盛夏時份很惱人的，氣溫高加上非常潮濕，經常感覺到汗流夾背，很不舒暢的，您仍會享受去郊遊嗎？

對！筆者亦覺得香港近5年的天氣及空氣質素每況愈下，特別是人煙稠密的市區中心，在盛夏之時，簡直有『呼吸困難』的感覺，不過為了保持有恆常運動的習慣，仍然會明智地選擇運動類型（例如：急步走代替跑步、散步代替緩步跑、遊泳代替打球等）及康樂/郊遊地點（例如：選擇空曠舒暢的公園及植物公園、接近水塘區域的輕易郊遊路徑等 – 從大自然吹來的清風是『透』心涼的）。如進行戶外活動，更加要留意出發時間，最好安排在早上或黃昏後（謹記不要在烈日當空中進行激烈的户外運動如跑步等，避免中暑）。

如果在繁忙的工作週中，可能較難抽空2-3小時運動，那麼可選擇利用10-20分鐘在上班及下班時段多走樓梯代替乘電梯。可以先由『走1層』開始，例如：您的辦公室或住宅位於20樓，那麼可選擇乘電梯至19樓後『走1層』至20樓；習慣以後可按照自己的能力遞增走樓梯的數目。如你的住宅位於3樓或以下，何不乾脆走樓梯？

如果在週末及週日，可選擇利用30-120分鐘在大清晨時份去晨運（例如：耍太極或跳健康操）或於黃昏後到公園走一走，鬆一鬆，非常不錯吧！

本港除了較為人熟悉的香港公園、九龍公園及大埔海濱公園外，茶館今期給你們介紹數個好去處如下：

香港島 – 東區 – 鰂魚涌公園網址：
http://www.lcsd.gov.hk/parks/qbp/b5/index.html

九龍 – 九龍半島東北部 – 九龍寨城公園網址：
http://www.lcsd.gov.hk/parks/kwcp/b5/index.php

新界 – 元朗市中心的西南部 – 元朗公園網址：
http://www.lcsd.gov.hk/parks/ylp/b5/index.html

另外給你們介紹有用的參考資料 - 夏日炎炎 慎防中暑（預防措施）：

經常留意天文台發出的天氣警告，並採取以下措施：

1) 穿著淺色、不束身和通爽的衣物，以減少身體吸熱，並方便排汗及散熱。

2) 帶備並補充足夠水分，以防脫水。

3) 避免喝含咖啡因（例如：茶或咖啡）或酒精的飲品，因這些飲品會加速身體水分透過泌尿系統流失。

4) 不應在酷熱天氣下作長程的登山或遠足等活動，因高溫、出汗和疲勞都會額外消耗體力。

5) 最好安排在早上或黃昏後進行戶外活動。

6) 在室內活動時，應儘量打開窗戶及以風扇或空氣調節系統保持室內通爽涼快，避免在潮濕悶熱的環境下進行劇烈運動。

7) 調整工作安排，在較涼快的時段工作。如必須在炎熱環境下工作，儘可能在工作地點加設遮蔭，配以循序漸進的工作速度，並於適當時候在涼快處休息，讓體力回復。

8) 不應留在停泊的汽車內。

《資料來源：衞生署中央健康教育組網頁》

參考資料：

- 康樂及文化事務署 – 公園及植物公園設施網址：
  http://www.lcsd.gov.hk/b5/ls_park.php
- 香港天文台網址：
  http://www.hko.gov.hk/contentc.htm
- 衞生署中央健康教育組網頁：
  http://www.cheu.gov.hk
- 衞生署衞生防護中心網址：
  http://www.chp.gov.hk
- 衞生署 (夏日炎炎 慎防中暑)：
  http://www.chp.gov.hk/health_topics.asp?lang=tc&pid=9&id=460

交通資料：

- 香港鐵路公司網址：
  http://www.mtr.com.hk
- 公共小型巴士資料庫網址：
  http://www.i-busnet.com/minibus/minibus.htm
- 九巴KMB網址：
  http://www.kmb.hk/chinese.php?page=search
  如需要進一步協助，您可在辦公時間致電九巴顧客服務專線 (852) 2745 4466
- 新世界第一巴士網址：
  http://www.nwstbus.com.hk
  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 (852) 2873 0818 或
  新巴顧客服務專線 (852) 2136 8888 查詢。

御用佐膳

提子鬆餅 (18件1$^{1}/_{2}$吋直徑)

英國註冊營養師 許綺賢編

材料	
麵粉	130克
全麥麵粉	120克
脫脂奶粉	1湯匙
梳打粉	1茶匙
他他粉	2茶匙
蛋	1只
油	3湯匙
提子乾	40克
水	適量(2至3湯匙)

製法

1. 準備焗爐200度攝氏。
2. 將麵粉、全麥麵粉、梳打粉、他他粉、脫脂奶粉及糖混合於在大碗內，中央開粉窩，加入蛋及油。
3. 加入適量水，輕手搓成軟麵糰，加入提子乾。開薄至3/4吋左右，用1$^{1}/_{2}$圓型模印出18個鬆餅。
4. 放入預熱焗爐，焗大概10分鐘便成。

特色

1. 營養豐富可作早餐或小食。
2. 營養成份每件含91卡路里，2.2克蛋白質，2.7克脂肪，14.6克碳水化合物，11.8毫克膽固醇，1克纖維素，12毫克鈣質。

烹調貼士

1. 1茶匙發粉 = 1/4茶匙梳打粉 +1/2茶匙他他粉。他他粉可在大超市購買(如CITY SUPER)
2. 勿過量搓麵糰。

「考考智慧辨真偽」答案 (每題1分)

1.非	2.非	3.是	4.是	5.非	6.是
7.非	8.非	9.是	10.非	11.是	12.是
13.非	14.是	15.非			

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**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