

# 消渴茶館 47

香港糖尿聯會會訊 2009年10月 季刊



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



## 好動

「綠色環保e一代」是現代潮流的新趨勢，香港糖尿聯會亦緊貼時代脈搏推出網上會訊。一則可減少紙張消耗，節省成本，將資源更有效地回饋社會。二則愛惜地球資源，能增加藍天白雲，空氣新清的日子，而綠色都市締造更理想的運動場地。你一定不甘後人，盡快填寫網上會訊登記表，成為真的「綠色環保e一代」。

今期消渴茶館的內容勵志、充實並有高度實用性，成為你做運動的指南。病友心聲展示在青山綠水的優美環境下持續運動的真實個案，及指出訂立運動目標的重要性。而參加健步行在改善健康狀況之餘，更能共襄善舉，真是一舉二得。杏林茶館不單闡釋運動與血糖的關係，更指導會員為自己度身訂造一個既安全又有效的運動計劃。荒唐天糖用輕鬆淺白的文句提醒會員做運動時的注意點，以策安全；細心講解運動對身體各器官及系統的用處，以鼓勵會員能持之以恆，廣收成效。

最後，希望各會員能身體力行，在享受做運動好處的同時，更努力推廣「糖尿健步行2009」的周年盛事，籌集更多善款以宣揚糖尿病教育及資訊。好，現在大家先品嚐這一「本」消渴茶，加加油！！

### 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 鍾振海醫生 鄺美華女士 胡裕初醫生	戚明玉女士 許綺賢女士 梁彥欣醫生	周榮新醫生 關綺媚女士 蘇德宜女士
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 好動

## 會務及會員專欄

- 4 珍惜資源 - 網上會訊  
4 義工園地  
5 糖尿講座及活動預告篇  
6 講座及活動剪影  
7 捐款名單

## 病友心聲

- 8 運動改變我的下半生  
9 與Harry叔叔一席話  
10 「糖尿健步行」後感

## 杏林坐館

- 11 人體動力的來源  
12 糖尿FIT-FIT

## 荒「糖」天使

- 14 運動的好處  
15 運動通勝  
16 Activity Calories Game 畫鬼腳  
17 郊遊徑 - 秋天郊遊樂

## 御用佐膳

- 18 豆沙糯米糍



特別鳴謝：周大福珠寶金行

周大福

CHOW TAI FOOK

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。



## ● 珍惜資源 - 網上會訊 ●

「消渴茶館」一直為本會與各會員、友好機構的重要溝通渠道之一，讓大家獲得最新的糖尿資訊，致力改善各界對糖尿病認知。

自1998年1月「消渴茶館」創刊，讀者人數不繼遞增，印發數量由最初不到1,000本至今已遞增至超過7,400本；隨著互聯網的出現，部份會員已改以電郵訂閱本會會訊，在減少紙張消耗、享受快捷資訊之餘，同時亦為聯會節省了印刷及郵寄的費用。在此，聯會多謝選用了電郵訂閱「消渴茶館」的會員。

如欲改用電郵訂閱「消渴茶館」，會員只需在會訊郵寄封面上，收取方法選項一欄中，選擇『電郵』，並填上中英文姓名及會員編號，傳真或寄回本會即可。

選用電郵訂閱後，可第一時間收到本會發出的電郵，提示閣下最新一期的「消渴茶館」已出版，並可即時連結至本會網頁上閱讀



## ● 消渴茶館 - 義工園地 ●

### 我與糖尿聯會書法班 - 李筱文先生

我的性格偏好美術，因此便選擇與寫畫有關的工作，而書法與繪畫根本同源，自然亦會學寫字，不過成就僅得皮毛，至今數十年矣，其實未夠資格作為人師。

於08年4月，有次到糖尿聯會參觀，將離開時遇見周小姐；而周小姐早於03年秋天我曾到聯會作臨時演員（為糖尿健步行記者發報會作糖尿病人的病情治療表述）時便認識。於是她力向各人介紹及展示鄙人拙作。

於言談間還邀請我到聯會教授毛筆書法，予以資歷不夠而婉拒之，幾經周小姐與李姑娘力邀而姑且試試，但以初級班為開始，為恐有負所託。本打算只教一至兩期以酬雅意，但轉眼間都過了一年，因各位學員朋友不嫌我資歷有限而捧場，且學習期間也其樂融融，故有欲罷不能之感。

不過，我們從另一角度來看，學習書法對治療糖尿病者有抒緩及調節情緒作用，則有其可取的價值，故而不計較師資的高低吧！根據有學者研究書法對心理治療所得；寫書法對糖尿病者的好處分為：(1) 練習書法時注意力集中，會減少內心雜念的干擾，抑制了無關的聯想，緩和了情緒的波動，精神狀態平穩。(2) 練習書法時感受到身體放鬆，而延伸至心境平靜，心律、呼吸減慢，血壓下降，精神緊張亦隨之緩解，令血糖不致因刺激而提高，就是練習書法所達到的作用。

我患糖尿病四十年矣，亦從事繪畫，書法工作多年，覺得繪畫與寫字雖不能說可醫癒糖尿病，但若平心靜氣，凝神絕慮，減輕精神壓力，確實可以幫助改善血糖水平。故希望各位來學習書法的朋友，在生活的空間，能夠延續練習書法的興趣，既可提高寫書法技巧，亦可抒緩情緒，令心境寧靜愉快，而臻心身健康。



## 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 /主禮嘉賓	形式				接受報名日期 (日/月)
							公開講座	營養工作坊	運動講座	籌款活動	
* 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	✓				現已接受報名
* 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	食物及衛生局副局長 梁卓偉教授			✓		現已接受報名
認識運動治療	12月12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12日(星期四)
香港糖尿聯會 健康長跑 2010	2010年 1月31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	100元正					✓	請留意本會網頁

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

\* 活動前將免費提供：量度血壓 / 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](http://www.diabetes-hk.org)  
名額有限，先到先得，額滿即止



Diabetes Hong Kong

2009 Walk for Diabetes

糖尿健步行

關注糖尿 你我做到  
Together We Care

請踴躍支持 (詳情請參閱隨本會刊附上的報名表格)

本活動所籌得善款，將用以服務糖尿病患者及推廣預防糖尿病教育工作

## 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



蕃茄橙汁魚柳、蘆筍火腿絲拌豆腐

29/7/2009

梁啟升師傅為我們示範了兩款製作簡單又美味的健康菜式

### 營養講座



外出搵食

22/8/2009

李奕嫻營養師以分組形式為我們講解有關出外飲食的注意事項

在此，謹代表聯會感謝梁啟升師傅及李奕嫻營養師從百忙之中，抽出寶貴時間為我們主持以上活動。

**Optium Omega™**  
電子血糖測試系統

血糖測試從此變得  
準確·無痛 輕鬆·易用

- 快速5秒血糖測試時間
- 超微0.3µl微升血量樣本
- 擁有Coulometric專利測試技術

美國雅培糖尿病護理部客戶服務熱線：(852)2806 4488

Watsons 屈臣氏 (manutype) 及各大社區藥房有售

Abbott Diabetes Care

## 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.

Mr. AU Chi Fai  
Mr. Stanley AU Ping Lun  
Mr. CHAN Hon Chau  
Ms. Rebecca CHAN Oi Kuen  
Ms. CHAN Yuk Lin  
Mr. CHAN Yiu Kwan  
Ms. CHEUNG Kam Lan  
Ms. CHEUNG Kim  
Mr. CHICK Kai Yan  
Mr. CHOW Bock Man  
Mr. CHOY Wai Chow  
Mr. CUA Hong Gui  
Ms. FU Kwai Ying  
Ms. Hedrium FUNG Shuk Yee  
Ms. FUNG Shuk Yee  
Mr. Allan HO Kam Cheung  
Ms. HO Siu Chun  
Ms. HO Suk Kuen  
Ms. HO Yin Fun  
Dr. HO Yiu Yan  
Mr. HUNG Ping Chuan  
Mr. IP Hoi Kau  
Ms. Gloria LAI Bo Yee  
Ms. LAI Chi Ying  
Ms. LAI Lai Kam  
Ms. LAU Lai Kuen  
Mr. LEE Chi Key  
Mr. LEE Lok  
Ms. LEE Miu Fun  
Ms. LEUNG Pui Lam  
Mrs. LEUNG Yuen Yee  
Ms. LI Oi Chun  
Ms. Lina LI Chee Lan  
Mr. NAM Kai Yung  
Ms. POON Wai King  
Mr. TAM Ka Bo  
Ms. TO Shuk Yan

Mr. TSANG Hon Chu  
Ms. Christina TSANG Wai Wan  
Mr. TSE Tak Tai  
Mr. WU Kai Yin  
Ms. YAU Oi Kuen  
Mr. YUEN Shek Hung

Mr. YUM Wing Wah  
Mr. YUNG Chun Bor  
陳玉芬女士  
魏君儀女士  
蘇龍律師事務所

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。

**控制ABC 一擊即中**  
**糖尿病併發症風險減50%**

連標好輕鬆

糖尿病管理。不只要穩定血糖。更要將ABC控制於目標水平。糖尿併發症風險就可大大減半<sup>1</sup>。

	目標水平
✓ A: A1c 糖化血紅素	< 6.5%
✓ B: Blood Pressure 血壓	< 130/80mmHg
✓ C: Cholesterol-LDL 低密度膽固醇	< 2.6mmol/L

**穩定血糖 連環控制ABC**

- ✓ 每日一杯怡保康，或有助同時改善ABC三項指標<sup>2,3</sup>
- ✓ 複合性糖份SR配方，低升糖指數 (GI=30)，或有效穩定餐後血糖及胰島素反應
- ✓ 符合美國及歐洲糖尿病協會的主要營養建議

參考資料：1. 糖化血紅素助控制糖尿「ABC」。《醫·藥·人》第79期。參考頁 www.jpnh.com/article.asp?id=1844。2008年2月1日登入。2. Sun JQ et al. Asia Pac J Clin Nutr 2008; 17(3): 514 - 524. Oct. 2008. 3. Tati Pal et al. Mediam J Nutr Metab 2009.

www.DCFL.com.hk

Abbott Nutrition

美國雅培 營養諮詢熱線：2806 4806 www.glucerna.net/hk

## 運動改變我的下半生

吳志興口述 - 小魚兒 筆錄

當我年過五十不久，身體健康似覺大不如前，常覺很易疲倦，體型漸見肥胖，這個時候我猛然心生疑惑：我莫非繼承了家傳衣鉢？我的爸媽都是有糖尿病的。我毅然去找醫生檢查，也終於確診是真的了！我當時覺得很失落，但也無法拒絕這個事實。

醫生給我處方藥物，並告訴我日常生活起居需要注意和遵守的事項，例如飲食要清淡，要定時定量，作息要有規律，等等。我都一一依從指示去做，可是幾個月下來，血糖仍然控制得不很好，餐後兩小時的血糖在10度以上，也

是常有的事。

我問醫生怎麼辦？

醫生告訴我，控制血糖單靠用藥和節制飲食，仍然未足夠的，最好能加上適量的運動，會有很大的作用和幫助。我聽從醫生的意見，便開始嘗試做運動。我選擇了游泳和跑步，每日或早或晚，約做一個小時。如此這般又過了幾個月，再去覆診的時候，醫生說血糖指數比較好了！這個進步當然和運動有關係，但必須要有恆心，繼續努力下去，不可以中途放棄的！

這已經是二十年前的事情了！今天的我，雖然已屆從心所欲之年，但是仍然精神奕奕，行動輕盈，步履穩健，這完全是拜運動所賜！運動已經成為生活上不可缺少的習慣，我每天清早都到海灘游泳和跑步，風雨無阻，寒暑不改。運動完畢之後，倍覺精神飽滿，身心舒暢，做起事來也會輕鬆許多。

醫生說得對，運動的確對控制血糖有極大的幫助，因為它能消耗我們從食物中所攝取的卡路里，令血液中的糖質減少，從而達到控制血糖水平的效果。因此，我願意把這個經驗拿出來與各位糖友分享，希望大家都能夠早日開始做運動，做到血糖達標，生活愉快！

其實，運動對於糖尿病人，還有更重要的影響和意義。

一般來講，糖尿病本身並不可怕，如果血糖控制得好，它不會直接置人於死地的，但若血糖控制得不好，因而引起許多的併發症如中風、糖尿上眼、心臟病、腎功能衰退、糖尿腳等等，那才可怕哩！運動可以減低血液中的低密度膽固醇（壞膽固醇）和三酸甘油脂水平，又可以增加高密度膽固醇（好膽固醇）的水平，既可增強心肺的功能，又可以提高身體的免疫能力，不容易生病呢！

我每年都參加香港糖尿聯會所舉辦的糖尿健步行和健康長跑，還能夠得到很好的名次和獎牌呢！希望各位老少糖友，不要怕麻煩、畏艱難，要勤加練習，積極參與，得獎還是次要，身體健康才最重要！

當然，在這小小的篇幅裏，我沒有，也不夠資格，指導糖友們怎樣做運動，要不，大家不妨致電糖尿聯會查詢，或留意活動通訊，報名參加「運動教室」吧！

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

## 關注血糖人士注意

A1c 6.5 穩定A1c 6.5度...過關！



Avandia™ 安糖健™  
rosiglitazone maleate 羅格列酮



請即向醫生查詢  
更有效長期穩定血糖的方法

\*A1c 單位為 %  
Rosiglitazone 和 Avandia 是 GlaxoSmithKline 集團之商標。  
安糖健™ 為香港註冊處方藥物，詳情請向註冊醫生查詢。

gsk GlaxoSmithKline  
葛蘭素史克

## 與Harry叔叔一席話

譚國楨先生

時間：2009年7月22日 星期三 上午11時30分  
地點：香港德輔道中，東協商業大廈18樓1802室

周小姐：「譚師父，譚師父！早晨呀，想阻你幾分鐘，訪問你對運動的些見解？」。

糖尿聯會的周小姐很匆忙地從她的辦公室跑出來說。

譚師父：他剛下課走出演講室，準備開門外出時，轉身回答「噢，早晨！早晨，Melissa妳好，絕無問題，我有甚麼可以幫得妳手？」。

周小姐：「那就是我們的會訊，想在『病友心聲』中加入一輯你的心得」。

譚師父：「好，我們要談談些甚麼呢？是不是要講些運動之常識！」。

周小姐：「對了，我們想問問，運動對身體健康有甚麼關係和好處？」。

譚師父：他沉思了一會才回答道：「我們先要選擇帶氧的運動，如步行、緩步跑、或耍太極拳；它的作用，不單是加強身體健康，更能增加體內葡萄糖能量的消耗及胰島素的敏感度和改善血脂的情況，尤其是會增加有糖尿病患者服藥的收效」。

周小姐：「哦！原來還有這麼多醫學上的關係嘅！」她立即把剛才的說話速記下來，又繼續說：「這樣，我們盡量多些做運動，每天做上一兩個鐘頭，那麼我們身體想唔好都幾難啦！」。

譚師父：「咁又唔係啲！固之然，每日做運動是必然的事，但要做適量的時間，最好每天共約做30分鐘，如果時間做得太長，你可能會感覺心口痛、頭暈、嘔吐等不適的血糖低現象」。

周小姐：「哎呀！咁危險呀，那麼我一定要改為每天耍半小時太極拳了」。

譚師父：「所以呢，每天做適量的運動係等如我們糖尿病患者，每天定時定量服藥的重要性一樣。」譚師父略停了一會兒，突然他有所醒悟地說：「我們能否每天用半個鐘頭去運動，而有恆心地

延續做落去，那就我們要替自己設定一個『目的』，為甚麼我們要做運動？」。

周小姐：「目的？！有甚麼目的呀！真係考起我了」。

譚師父：「比如，要時髦而追上潮流啦、要減肥而追求健康啦、要消磨時間而避免衰老啦，如果你有了其中一項，作為你要做運動的『目的』，那麼你一定會天天做運動了」。

周小姐：她很快就將以上的談話速記完畢，然後很感謝和熱誠地和Harry叔叔握手道別說：「多謝你，譚師父！好感激你的幫手，會訊的其他職員亦多謝你的心聲和分享，阻了你很多寶貴時間，再見，再見。」譚師父「不要客氣，再見」。

### 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劑量，而且糾正簡單。

**注射針頭 (單獨銷售)**



\*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.  
 美國禮來亞洲公司  
 香港銅鑼灣勿地拉街1號時代廣場視眼大廈25樓2501-9室  
 電話：(852) 2572 0160 傳真：(852) 2572 7893  
 www.lilly.com.hk

HWYJAD007 / June 2007

## 「糖尿健步行」後感

鄧太

古語有云：「路遙知馬力，日久見人心」之句，內容是意味著做人、做事都需要有決心、毅力、氣力和耐力。此句表面上看來與糖尿病友毫無關係，但是如果謂「路遠知人力」就與病友有絕大關係矣。對病友而言起碼都需要有健康、夠氣力和耐力才能辦得到。

糖尿病雖然不是第一殺手，但其對人體五官可能造成某種傷害，病友除靠藥物外，還需要充分運動，方能控制病情於萬一。

外子今年已經七十歲，身負三百多磅，不幸也染上此病。除藥物治療外，也曾作多項運動，如打網球、游泳等等。經過一段較長的時期還是覺得對身體未有明顯之進步。及後幾經苦功之下，外子漸養成持杖緩步行之習慣，循序漸進，外子步行的時間與路途亦續漸增加；目前習以為常，感覺進步良多，身心亦好。此舉曾向不少糖尿病友者推介過，也獲得甚佳反應。

適逢糖尿聯會每年年底都舉辦一次「糖尿健步行」，參加者為數不少，對糖尿病友及高齡人氏簡直是「度身訂造」，皆因步行路途長短任君選擇，速緩由人，參與者可在說說笑笑間完成此舉。身為病友能夠結伴同行，身心愉快之餘又可多交幾個朋友，何樂而不為也。本人雖非病患者，但亦撥冗參與，一則支持外子，二則共襄善舉，意義甚大。衷心希望糖尿病友能踴躍參加，完成每年此項壯舉，真是有益無害，勿失良機。

### 諾和諾德公司全新推薦

—更可靠、更易用的諾和筆® 4



視覺

放大3倍的刻度  
令刻度清晰可見



感覺

精心改良的注射推鍵  
令注射推鍵輕易推進



聽覺

注射完畢的“滴答”聲  
令你確保胰島素已注射完畢\*

\*請按說明書中關於如何正確使用及如何檢查 NovoPen® 4 使用說明。



諾和諾德香港有限公司  
香港九龍馬沙維道481號  
諾和廣場5樓519室  
電話：(852)2367 8888  
傳真：(852)2366 0800  
www.novonordisk.com

NovoPen® 4



2009健步行，約定你啦！



# 杏林坐館

## 人體動力的來源

內科醫生 歐陽亦璋

### 血糖從哪裡來？

血糖或葡萄糖是身體細胞的動力源頭。腦部不會製造或儲存葡萄糖，腦細胞需要依賴血液不斷供應葡萄糖才能正常運作；其他細胞除葡萄糖外亦可以用脂肪酸作養分。在血糖偏低時，腦部功能會因缺乏葡萄糖而影響，輕則反應遲鈍，重則昏迷。因此，血糖受到緊密的控制以確保腦細胞有足夠的葡萄糖供應。

體內葡萄糖的來源主要有三方面：

1. 吸收食物中的碳水化合物；
2. 轉化肝臟和肌肉細胞中的醣原(glycogen，葡萄糖在體內的儲存形態)，將醣原分解為葡萄糖(過程稱為醣原質分解glycogenolysis)；
3. 由非糖化合物(乳酸、胺基酸等)經醣質新生(gluconeogenesis)合成。

大部份的醣原分解及醣質新生都在肝臟進行，胰島素則是控制醣原分解及醣質新生的重要因素。因此，肝臟及胰島素在血糖控制中扮演重要的角色。

### 血糖的控制

血糖受控於體內的荷爾蒙控制，包括胰島素(insulin)、高血糖因子(glucagon)又稱升糖素、皮質醇(cortisol)、生長激素(Growth hormone)等。胰島素會令血糖下降，其他的則會令血糖上升。

進食後血糖上升，體內胰島素增加，細胞會吸收葡萄糖作為能量，或轉化成其他人體所需要的分子，或儲存起來；胰島素亦會減少醣原分解及醣質新生的發生。進食五至六小時後，血糖及胰島素通常會漸漸下降，醣原分解及醣質新生會增加，令血糖維持在正常水平。如果超過二十四小

時不進食，隨著肝臟的醣原下降，醣質新生便成為血糖的主要來源；細胞亦會用酮(ketone)作養分並減少葡萄糖的使用。

### 運動與血糖

運動時，肌肉需要大量養分，其中之一是葡萄糖。身體會先拆解肌肉中的醣原，其後會拆解肝臟的醣原以生產足夠的葡萄糖。

肌肉細胞使用養分的方法與運動強度及時間有關。最初，細胞不用分解葡萄糖而用磷酸肌酸系統(Phosphocreatine shuttle)供應能源。及後，細胞在無氧化情況下分解葡萄糖。數分鐘後，身體才開始使用氧化作用來分解葡萄糖。身體在30分鐘後才需要使用脂肪作為能量的來源。運動時間愈長，燃燒脂肪的比率愈多。恒常運動可以令肌肉細胞較懂得燃燒脂肪，保留肌肉中的醣原，增加運動的持續性。

### 糖尿病、血糖與運動

運動可以幫助控制血糖，減低胰島素抗拒，降低膽固醇和三酸甘油酯，控制體重及增強心肺功能等。合適的運動是糖尿病治療中的重要部份。運動前應諮詢醫生的建議及作出一般評估，以避免加重併發症的風險。

運動後，血糖普遍會下跌。糖尿病患者的血糖會較其他人下降得快。雖然大部分時候患者血糖仍在正常或偏高的水平，但如果患者使用胰島素或磺胺尿素類的降血糖藥，增加會在運動後出現血糖低的情況。相反，在劇烈運動後，血糖可能會上升。因此，患者應在運動前後監察血糖水平。若運動時間達半小時以上，患者應在運動中檢驗血糖。若血糖低過4度(mmol/L)或超過16.7度(mmol/L)，便暫時不宜進行劇烈運動。患者亦應隨身帶備砂糖及餅乾，以便在低血糖情況下進食。





柔軟體操如拉筋，應每天做，一點點(3-5分鐘)也好。運動前是否需要拉筋？如果你不懂其他的熱身運動，拉筋的確是一個不錯的選擇，只需把平常的拉筋動作改成每個動作停留3-4秒，左右每邊各做10-20次，這樣重覆做5-10分鐘，使身體溫度提高一點(甚至流一點汗)，也能作為一種熱身運動。靜態伸展(每個動作最少停留30秒，左右每邊各做2-4次最好)便可留在運動後才做了。瑜伽是否適合呢？要看那一種。高強度的如高溫瑜伽(Hot Yoga)、強力瑜伽(Power Yoga)等，未必適合一般患者，低強度的如哈達瑜伽(Hatha Yoga)便可能較適合，但也要量力而為，不要以為別人做到你便可以，須謹記每人的身體柔軟度的極限是不盡相同的。

帶氧運動的圖表內，最難理解的要算是強度(Intensity)。運動時的心跳率只能以專業的運動心跳帶量度，但一般人不懂使用，而且若正在服食某些降血壓藥，還會影響心跳率。最好是用RPE( Rate of Perceived Exertion)，即感覺盡力程度評級表，簡化了的感覺盡力程度評級表由6-20改成0-10，好讓一般人容易明白。簡單來說，當運動時，經常給自己一個辛苦的主觀感覺分數，如躺下不動，一點都不覺辛苦便是0分，如該運動令你感覺非常辛苦，並需立即停止的話便可能是10分。5分是中等強度，有點喘氣，但仍可說話。所以圖表的意思是做帶氧運動的糖尿病患者，最好時刻保持能邊運動邊說話的強度，才算安全。當然這是對初學者而言，對已經運動一段時間的人，可請教醫生或專業教練的意見。

阻力訓練一般可以用啞鈴、橡筋帶或健身球做；又或是一些以身體重量做的動作。由於阻力訓練或負重運動不容易做，也有某程度的受傷風險，故建議糖尿病患者，特別是已有視網膜病變的人士，找專業人士教授，以免受傷後活動能力反而進一步降低，那便得不啻失了。

最後提醒大家一句，運動有益身心，但對任何人都存在一定風險，而且糖尿病患者併發心臟病的比率也不低，就算你現在沒有任何併發症，也應定期檢查及見醫生，別以為做運動久了便不用做檢查！

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

## 血糖達標 保護更多

**新改良配方**  
服用更方便 或更有效穩定血糖水平

**簡單轉食方法**

只需早晚各一次 只需每朝一次

證實安全
減少低血糖症發生
減低發生醫病危機

對 DIAMICRON MR 有任何疑問或查詢 歡迎與我們市場部聯絡 (電話: 25771922 傳真: 28905703)  
**詳情亦可向你的主診醫生查詢**

法國施維雅藥廠香港有限公司

\*根據歷來規模最大的糖尿病研究報告 ADVANCE (ACTION IN DIABETES AND VASCULAR DISEASE) 結果

## ● 運動好處有幾多，睇吓就知道？ ● ● ● ●

糖尿病資深護師 劉建安

很多時都會聽到旁人說做運動有益身心，但究竟運動對身心的好處有幾多，就未必每個人都知道，但當你知道後，可能會是你開始計劃做運動的其中一個動力。現在我們就一同了解運動好處有幾多。

維持完美的健康，運動的重要性是不少於飲食的。我們的祖先為何比我們現在更健康、更強壯，是他們有較我們艱苦的生活。今天的機械化及現代化已使我們的身體機能較我們同齡的祖先為差。所以我們必須先了解運動對身體各種器官系統的好處：

1) 心臟和循環系統：恆常的運動使心臟肌肉更強大和更有

效。運動員的心搏不會顯著增加，甚至在做需要體力消耗的事情後心搏也很快會回復到正常的速率。

運動過程中血管擴張，所以能使更多的血液到達肌肉。有證據顯示在快速的運動過程中，某些肌肉及器官的血液循環量增加 25 到 30 倍，因此提供肌肉和更多的氧氣與養分，使肌肉及器官更強壯和健康。

運動有助減低血壓、三酸甘油酯、LDL(壞)膽固醇和血液凝結在血管的傾向，亦有助增加 HDL(好)膽固醇。這些功能都在減緩或逆轉心臟病和中風的機會有極大的幫助。

- 2) 呼吸系統：運動能增加的肺容量 – 呼吸不單只變得更快速，而且變得更深入，因此能增加空氣交換的位置，使身體能得到更多的氧氣。
- 3) 消化系統：運動時會刺激消化酶的分泌，因此能使消化變得更有效。運動亦會刺激腸道運動(蠕動)，使身體更能有效地清除體內的廢物。
- 4) 肌肉及骨骼組織：恆常的運動能加強肌肉的強度，促進他們的發展和提高其效率，而更強的肌肉能對關節有更好的支持。運動亦可加強骨頭的強度和骨質的密度，減低骨質疏鬆的機會或水平。另一方面，運動亦能促進手眼協調，以減低跌倒的機會。
- 5) 改善血糖的控制：運動可以提高身體細胞對胰島素的敏感度，亦可使肌肉於運動中吸收及消耗更多糖分，有助控制血糖的水平，並可能減少你需要使用治療糖尿病藥物的劑量。
- 6) 控制體重：運動時會消耗熱量(能量)，如果我們消耗的熱量大於吃進去的熱量就可以減低體重。減重若光靠節食，會同時失去相當的肌肉及脂肪。若合併運動，減輕體重時便會以脂肪為主，因為運動會留住肌肉且會提高新陳代謝率，幫助身體燃燒更多熱量。
- 7) 皮膚組織：皮膚的毛孔在運動中開放，使身體內的污垢能更有效的排出及處理，使我們有一個更健康的皮膚組織。另外更多的氧氣被傳遞到您的皮膚組織，亦使你的皮膚質素可以得到改善。
- 8) 心靈方面：運動不僅會有所增加腦的血流量，提高警覺性及記憶功能。運動能刺激腦分泌一化學物質——五羥色胺，它能使你感到快樂和減低一個人的壓力水平。有證據顯示運動亦可以減少抑鬱、焦慮及改善睡眠質素。現在亦有研究公佈，顯示運動可緩減罹患癡呆、帕金森的患者腦降解的進度。
- 9) 身體溫度改變：運動時身體的溫度上升，這有助身體促進燃燒及排出有害物質。

總結以上運動對身體的好處，我們每一個人可能都想得到，但它並不會睇吓就可以得道，必須持之以恆地做合適自己的運動，好處便會在你身上出現。

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

**Pfizer 輝瑞** **膽固清 LIPITOR**  
atorvastatin calcium

**1st**

**十週年的驕傲**  
膽固清® 全球最為醫生選用之控制膽固醇藥物

10年來，全球的膽固清，Lipitor，服用輕便已突破528種，並成為全球及全港的銷量 No. 1<sup>®</sup>。我們憑著持續不斷的臨床研究，一直致力為市民提供優質及可靠之控制膽固醇藥物。

有關於藥物資料及優惠詳情，可致電 關心好友熱線：2060 1838，或親臨各藥房查詢。

www.pfizer.com.hk

L1MS Global 03 2007 2-HEAR Jan/Oct 2007

WATSON 屈臣氏 MANNING'S 各大藥房 均有代售

## 運動通勝

糖尿病資深護師 蘇德宜

### 宜

日日運動皆好日！

必須帶備足夠食水，在運動前後及期間飲用，以補充身體水份。

運動前後，多作血糖監察，看看身體的血糖變化。

應帶着輕鬆愉快的心情享受運動的每一刻。

運動時應帶備糖果和小食，也要帶備糖尿卡，及告知同伴有關低血糖的處理。

如進行劇烈或長時間的運動，每30分鐘需額外進食10-15克醣質食物(如二片梳打餅)，以免引致低血糖。

在劇烈運動後，血糖可能持續下降，若當晚睡前血糖低於6 mmol/l，需額外補充小食。

要特別注意腳部護理，穿著合適的運動鞋及綿襪，可加強皮膚保護和吸汗作用。

每次運動後應檢查雙腳，看看有沒有水泡、紅腫或損傷。

### 忌

在惡劣天氣下、太熱或太冷時絕不適合出外做運動。

若運動時感覺不適，心悸、胸悶或出現低血糖症狀(心跳、手震、出冷汗、頭暈)，應立即停止運動及加以適當處理。

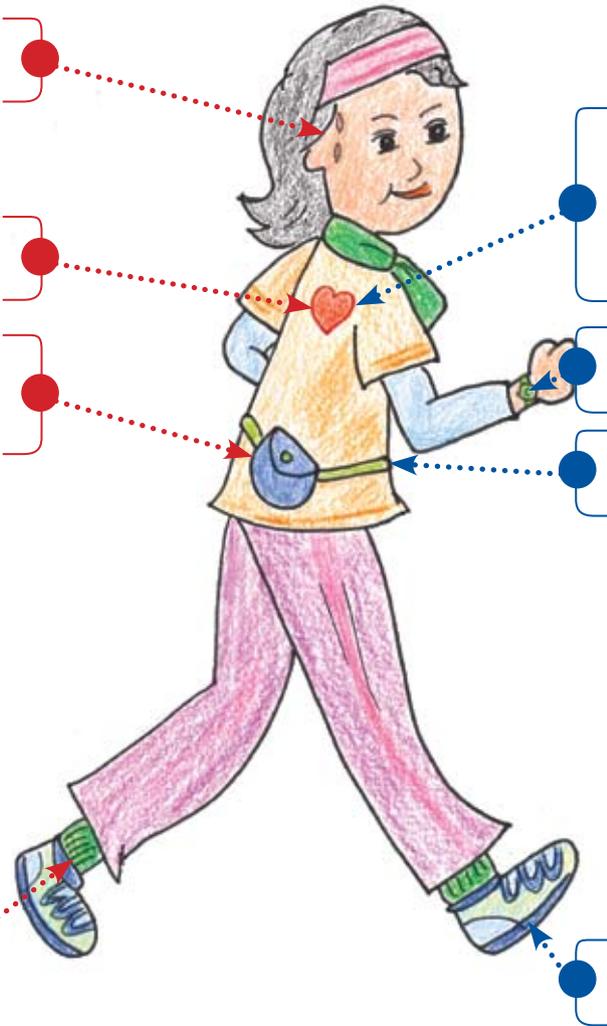
運動量及時間宜逐步漸進，切勿操之過急。

不可空肚進行劇烈運動。

如血糖控制不穩定、血糖值高於16.7度、或身體出現酮體時，此時不宜做運動。

如有降血壓藥，緊記在運動前服食，以控制血壓在理想水平內。如血壓值上壓大於160 mmHg 或下壓大於100 mmHg，此時不宜進行運動。

切忌穿着拖鞋或涼鞋做運動。



### 糖尿病併發症患者，運動錦囊

1. 如患有糖尿病併發症，在選擇運動項目和訂立目標時要特別小心，避免加劇併發症的危險，可與醫護人員商量，一起訂立合適的運動計劃。
2. 如果患有高血壓、心臟病，則避免進行劇烈運動。
3. 對於平日血糖和血壓不穩定的人仕，在運動前，建議先檢查血糖和血壓。
4. 若曾患有輕微中風，可考慮步行。若果步履不穩，可考慮非負重運動如坐着 / 躺下做四肢運動。
5. 如患有視網膜病變，應選擇低強度的運動，亦不宜作高強度的阻力運動，例如舉重。
6. 如患有神經病變，可選擇低至中強度的運動，但不宜作跳動式的運動，如不可跑步及跳躍，也要份外留心腳部護理。
7. 患有腎病變者，要選擇低強度運動如步行 / 太極，也不應選擇阻力運動，如掌上壓、舉重，以免加重微血管的血壓，令病情惡化。











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

- 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：香港糖尿病聯會 payable to: **Diabetes Hongkong**) 支票號碼 Cheque No. : \_\_\_\_\_

直接存款到香港糖尿病聯會恆生銀行戶口 (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](http://www.diabetes-hk.org) 電子郵件 E-mail : [info@diabetes-hk.org](mailto: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>