消渴茶館

香港糖尿聯會會訊

49

2010年5月

會務及會員專欄(

病友心聲•

杏林坐館 •

荒「糖」天使◆

御用佐膳 •

標籤

效應





編者的話

標籤效應

<mark>最近有</mark>外國研究指出每位糖尿病 平均每日服用四至五種不同的藥物,若不幸患有糖尿併發症,每日甚至要服用接近十種 <mark>不同的藥物,更甚的是一些年長的糖尿病 ,他們同時要服用其他老年疾病的藥物,難怪他們經常諷刺地說「食藥當食糖</mark>

<mark>站</mark>在醫護人員的角度來說,採用這「多類藥物」(poly-pharmacy)的治療方式實在是身不由己,一方面知道病 錯誤用藥 及不遵守用藥的機會增加,另一方面卻希望給與病 全面性的治療。解決這矛盾的唯一方法就是讓病 知悉每一種藥物的 重要性及正確的用藥方法。藥劑師在這方面扮演着很重要的角色,他們既教導每種藥物的正確服用方法,也提供一些專業 的意見,例如藥物的儲存、藥物的副作用及藥物間的相互作用。很可惜這重要的治療環節在供求失衡的公立門診難以切實 地執行,藥物標籤就成為了醫護人員和病 間溝通的橋樑。今期我們邀請了專業藥劑師為糖尿病 解讀常令他們混淆的藥 物標籤。

另外,適當的飲食調控也是治糖的重點,隨着食物標籤法例即將推行,精明的糖尿病。就更容易學以致用,選購一些合適 的食品,但必須前提掌握食物標籤的資料。此外,與糖尿病者息息相關的血糖測試,其用品上的標籤亦帶出十分重要的信 息,若使用不當,在引致讀者誤解之餘亦可發生一些「意外」。因此今期我們特別邀請了註冊營養師和糖尿專科護士為大 家講解食物標籤及識破食物標籤的陷阱;並解構血糖用品上的密碼。

在這資訊發達的年代,作為一位糖尿病。也應增值,除了分享病友心聲的經驗,亦要主動地搜集及掌握對病情有用的資 料,積極地參與及配合治療。

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 梁彦欣醫生	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	

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 周榮新醫生 林小玲教授 梁詩寧女士 唐俊業醫生	陳虹醫生 鍾振海醫生 羅展珊女士 馬道之醫生 曾文和醫生	鄭馮亮琪女士 關綺媚女士 李家輝醫生 蕭成忠醫生 余思行女士





編者的話

2 標籤效應

會務及會員專欄

- 4 聯會鄭重聲明
- 4 消渴茶館今起改為每年3期
- 4 義丁園地
- 5 講座及活動預告篇
- 6 香港糖尿聯會健康長跑2010
- 8 2010年世界腎臟日
- 8 糖尿病併發症檢查服務續獲善款資助
- 10 講座及活動剪影
- 10 捐款名單
- 10 全城齊驗血糖、血壓、膽固醇大行動

病友心聲

- 12 天旋地轉的一天
- 12 「食物標籤」的陷阱

杏林坐館

- 13 營養標籤與糖尿ABC
- 15 細讀藥物標籤

荒「糖」天使

- 18 血糖試紙大解構
- 20 識破食物標籤的陷阱
- 23 眼明手快小遊戲
- 24 郊遊樂 空氣質素欠佳,仍然要運動?

御用佐膳

26 復活節十字包



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。

消渴茶館今起改為每年3期●●●●●●

經過多番討論和詳細研究,為了更節省資源的同時,並維持現有高服務質素,聯會決議從今期會訊(即第49期)開始,會由一年四期改為三期,出版的月份是一、五及九月。

本會年來努力向各方面尋求經費以資助印製本會訊的費用,可惜屢試不果。然而在缺乏資金下,本會作為非牟利慈善團體,仍會堅守「為糖尿病患者服務,並促進各界人士對糖尿病的認識和關注」的理念,致力維持現有服務水平,繼續透過本會訊推廣糖尿教育。

然而,各讀者不用擔心會訊內容會因而失色,因為我們一 眾充滿愛心及熱誠的醫護人員、病友,仍然會繼續竭力為 我們分享內容實用及豐富的文章。而今期會訊封面亦以全 新風格與大家見面。

在此,再次呼籲讀者可考慮改以網上閱覽本會訊,閣下只需向本會提供準確的電郵地址,每當新一期會訊出版時,我們便會以電郵方式,將會訊快捷及完整地送到閣下的電郵信箱,省卻印刷及郵遞的資源和費用,絕對符合環保的理念。當然,若閣下希望繼續支持本會訊,並透過捐款資助印刷費用,我們亦不勝感激,捐款詳情請參閱本會訊之封底。







Diabetes Care

姜丁園地●●●●●●●●●●●●●●●

校園義工小組 湯慧嫻

校園義工小組是聯會義工組織服務小組之一。主要任務是要推動校園外展教育工作,協助聯會推廣預防糖尿健康的訊息。此計劃至今已推行兩年(首年為先導計劃),已有40間小學參與該計劃的各種活動:包括學習坊、互動遊戲、教育影碟播放、班際問答比賽、健康廣播站、健康生活特訓及專題講座。

我感到很榮幸能夠為本小組出力,原因是這個小組目的意義深長。糖尿病患者有年輕化和上升的趨勢,目前已有少小學生和中學生患上糖尿病。加上,嚴重的兒童肥胖問題更將會大大增加糖尿病及醫療負擔。所以,小組的一點點綿力,已經能夠改變小朋友的命運及為社會作出貢獻。身為校園義工的每一份子,也該感到自豪。

現時,有很多學生,甚至老師,對糖尿病和一些健康問題還是一知半解。校園活動採取的有趣活動教學可使學生把健康教育課的知識温故知新,更加可以增強和鼓勵學生改變不良的生活習慣。每當我看見學生對健康知識的渴求和熱烈投入的參與,那種喜悅和滿足感,非筆劃能形容。

當然,我也要籍此感謝贊助機構。空運業界。有了慷慨的資助,這有意義的活動才能成功實踐。可惜,校園活動贊助將於2011年4月期滿。為了我們的下一代,教導預防糖尿健康的活動必需繼續進行。我相信老師、學生、家長、所有義工及醫務人員也希望把這重要的健康訊息傳達開去。所以盼望日後能籌得足夠的經費,學校教育可以繼續推行。

講座及活動預告篇

HI 37-1-77	·]										
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	公開講座	些	了運動講座	亨	興趣活動	接受報名日期(日/月)
曼頭、花卷、 銀絲卷	5月11日 (星期二)	上午9時30分 至11時	香港糖尿聯會- 廚藝室	聯會會員	30元正(材料費)	許綺賢營養師				✓		現已接受報名
*糖尿體重控制	5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	潘世顯教練			✓			現已接受報名
§*治療糖尿新 趨勢	5月23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	王一明醫生	✓					現已接受報名
住家白切雞、 勝瓜蒸蝦杯	6月9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	30元正(材料費)	蔡祝國師傅				✓		5月10日 (星期一)
* 乜脂物脂大起底	6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	李奕嫻營養師		✓				5月26日 (星期三)
*認識運動治療	7月10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	阮伯仁教練			✓			6月10日 (星期四)
§ *營養標籤 聰明睇(糖尿篇)	7月11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	余思行營養師	✓					6月11日 (星期五)
2010 糖尿體重 控制班	6月2日至 7月28日 (逢星期三)	下午2時30分 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: 200元正 非糖尿病友: 300元正	潘世顯教練					✓	^5月3日(星期一)
毛筆書法班 (7月份)	7月5日至 8月23日 (逢星期一)	(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: 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					✓	^6月7日 (星期一)
太極初班 (7月份)	7月7日至 8月24日 (逢星期三)	上午10時 至11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	譚國楨先生					✓	^6月7日 (星期一)
*糖尿外出 飲食篇	8月7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	潘仕寶營養師		✓				7月7日 (星期三)
毛筆書法班 (8月份)	8月10日至 10月18日 (逢星期一)	(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: 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					✓	^7月12日 (星期一)
健康飲食	8月11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	30元正 (材料費)	梁啟升師傅				✓		7月12日 (星期一)
太極高班 (9月份)	9月1日至 10月20日 (逢星期三)	上午10時 至11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	譚國楨先生					✓	^8月2日 (星期一)
§*糖尿口腔 護理	9月5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	楊穎筠醫生	~					8月5日 (星期四)
*食物的升糖指 數與血糖控制	10月9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	陳勁芝營養師		✓				9月9日 (星期四)
健康飲食	10月13日tbc (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	30元正 (材料費)	蔡祝固師傅				✓		9月13日 (星期一)

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。

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



^{(^}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 / 腰臀圍比例服務 § 現場設咨詢站 , 由專業護士解答有關糖尿病的問題

會務及會員專欄

香港糖尿聯會健康長跑2010●●●●●

為鼓勵大眾(特別是糖尿病友及糖尿病高危人士)多做運動,以享健康生活,聯會於1月31日(星期日),在大埔吐路港緩跑徑舉行「香港糖尿聯會健康長跑2010」,賽事自2005年舉辦以來,每年均錄得顯著增長,而今年便吸引了1,113名健兒報名參與;大眾的熱烈支持,大大加深了賽事對喚醒各界人士關注健康的意義。

今年,聯會邀請到大埔警區副指揮官劉日雄高級警司蒞臨 擔任主禮嘉賓,為賽事頒發獎項;而頒發獎項前,是次賽 事籌委會主席梁彥欣醫生以及賽事發起人曾文和醫生,更 致以簡短的演辭,勉勵大家要持之以恆地參與運動,共抗 糖尿。

賽事共分兩槍起跑,第一槍為10公里挑戰組,共分八個組別(男、女子青年/高級/先進/隊際)、第二槍為10公里體驗組以及專為糖尿病友而設的5公里跑;10公里賽事由白石角海濱長廊出發,沿大埔吐露港緩跑徑跑,至元洲仔公園折回起點。是次賽事競爭激烈,所有跑手全程快放,男子個人組別首三名衝線跑手,更均以不到四十分鐘便跑畢全程。是次賽事成績,如下:

/9夕下五十	A.h					
(獎項由 周大福贊助)	名次 組別 (年齢)		=	Ξ	四	五
10公里 挑戰組	男子青年 (16-28)	楊日雄 YEUNG YAT HUNG 0:36:17	汪習文 WANG CHAP MAN JACKEY 0:37:08	陳家俊 CHAN KA CHUN ERIC 0:37:17	鄧敏華 TANG MAN WA 0:37:26	黄子光 WONG TSE KWONG 0:37:48
	男子高級 (29-44)	CURTIS BARCLAY 0:34:26	潘競雄 POON KING HUNG 0:34:42	MATTHEW JONES 0:35:13	周自強 CHOW CHI KEUNG 0:35:16	MARK MURPHY 0:35:26
	男子先進 (45)	陳福有 CHAN FUK YAU 0:36:22	鄭騫 CHENG HIN 0:37:50	黎錦歡 LAI KAM FOON 0:39:07	黃聯派 WONG LUEN PAI 0:40:11	趙志明 CHIU CHI MING TOMMY 0:40:41
	周大福 男子隊際	陳家俊、 吳金帶、鄭騫 1:51:04	汪習文、 楊日雄、林浩文 1:52:32	方維成 陳梓良、樊頌文 1:57:00		
	女子青年 (16-28)	陳倩紅 Chan Sin Hung 0:43:22	梁穎恩 LEUNG WING YAN 0:44:21	方詠婷 FONG ALICE WING TING 0:47:46	李佩兒 LEE PUI YEE AGNES 0:50:36	梁芷恩 LIANG TZE YAN 0:51:59
	女子高級 (29-44)	劉嘉敏 LAU KA MAN 0:41:25	ALISON SHAW 0:42:22	張佩玲 CHEUNG PUI LING, PAULINE 0:43:54	盧淑頤 LO SHUK YIN LUCINA 0:45:25	馬克嬌 MA KEJIAO JACKIE 0:45:45
	女子先進 (45)	李佩琴 LEE PUI KAM 0:42:50	楊美倫 YEUNG MEI LUN 0:43:41	梁鳳鳴 LEUNG FUNG MING 0:43:51	陳鳳蓮 CHAN FUNG LIN ANGELA 0:45:25	趙玉冰 CHIU YUK BING 0:47:12
	周大福 女子隊際	饒德玉、 梁芷恩、方詠婷 2:35:20	陳國蓮、 呂淑嫻、黃文英 2:40:52	曹蕙明、 蕭群英、蕭群順 2:48:28		
*5公里跑	男子公開 (16)	楊聯平 YOUNG LING PING 0:22:24	胡東兵 WU TUNG PING 0:22:59	邱禮信 YAU LAI SHUN 0:26:00	吳志興 NG CHI HING 0:27:10	唐文傑 TONG MAN KIT 0:30:13
	女子公開 (16)	吳純純 GO SHUN SHUN 0:31:28	HUANG KAI LIN 0:31:47	傅淑娟 FU SUK KUEN 0:35:13	余錦紅 YU KAM HUNG 0:38:42	林玉新 LAM YUK SAN 0:42:11

^{*}只限糖尿病友



是次賽事得以順利進行實有賴各方面的鼎力支持,在此香港糖尿聯會以及是次賽事的籌委會除多謝各參加者的踴躍參與外,更多謝各贊助機構、義務團體、聯會義工。盼望明年的"香港糖尿聯會健康長跑2011"再獲您們的支持及參與。

陳艷婷營養師

特別鳴謝:

籌備委員會成員,包括:

梁彥欣醫生 (主席) 鍾振海醫生

曾文和醫生

的心薈萃義工隊 香港少年領袖團

香港龍舟協會

香港物理治療學會運動物理治療專研組

香港聖約翰救傷隊

香港糖尿聯會的義工

康樂及文化事務署

香港科學園

27號專線小巴

九龍巴士有限公司

贊助機構: (排名按英文名順序排列)

- 1. Abbott Laboratories Ltd 美國雅培製藥有限公司
- Chow Tai Fook Jewellery Co., Ltd 周大福珠寶金行有限公司
- 3. DKSH Hong Kong Limited 大昌華嘉香港有限公司
- 4. Eli Lilly Asia, Inc. 美國禮來亞洲公司
- 5. GlaxoSmithKline Limited 葛蘭素史克有限公司
- 6. Jet Wing Limited 捷榮行有限公司
- 7. Nestlé Hong Kong Ltd. 雀巢香港有限公司
- 8. sanofi-aventis Hong Kong Limited 賽諾菲安萬特香港有限公司
- 9. Thong Sia Watch Co., Ltd. 通城鐘錶有限公司



籌委會主席梁彥欣醫生及賽事發起人曾文和醫生,為我們鳴 按起跑,各跑手聞按一湧而上,務求刷新個人佳積



男子高級組CURTIS BARCLAY 以34分26秒首名衝線



大埔警區副指揮官劉日雄高級警司(左1)及賽事籌委會主席梁彦 欣醫生(左1)分別與今年新設的<<周大福10公里隊際賽>>獎項與 得主合照



5公里賽事,由賽事發起人曾文和醫生頒發獎項,圖為男子組得獎者



會務及會員專欄

2010年世界腎臟日●●●●●●●●●●

每年3月的第二個星期四是世界腎臟日,而今年的主題是 「保護您的腎臟 控制糖尿病」。

為响應以上主題,香港腎臟基金會、香港腎科學會、香港醫院管理局(多個與腎臟相關組織)在3月份便籌辦了一連串相關活動。而作為本地主要糖尿組織之一,香港糖尿聯會亦有幸獲邀參與當中的活動,包括:公眾教育講座、媒體訪問、腎臟日開幕禮,目的是提醒市民重視控制糖尿病,避免因糖尿控制不善而引致腎衰竭等嚴重併發症。

現時每年約一千名新增的洗腎病人當中,42%由糖尿病引致,而根據2010年3月14日公布的「市民對糖尿病併發症及治療的認識」問卷調查¹顯示,近四成受訪者對糖尿的併發症一無所知,75%受訪者不知糖尿病會引致腎衰竭,他們有機會成為因糖尿而導致腎衰竭的高危一族。



委員鍾振海醫生(小圖中)於3月7日代表聯會出任 教育講座主講嘉賓,講題為「控制糖尿病 防止 併發症」



主席楊鐸輝醫生代表聯會出席3月14日的第五屆「世界腎臟日在香港」開幕禮,聯同各腎科組織及嘉實呼籲市民要重視控制糖尿病,避免引發併發症

小提示

無論是剛剛或是已患上糖尿病多年之人士, 都應每年作全面性的糖尿病評估,減低併發 症發生之機會。

(讀者如想對糖尿與腎臟的關係有更深入了解,可翻閱2006年10月份的第35期 <<消渴茶館>>,主題為小心謹「腎」。)

註1香港腎臟基金會在今年1至2月進行的「市民對糖尿病併發症及治療的認識」調查,在全港十二個公共屋邨成功訪問了2575名市民,了解他們對糖尿病併發症的認識和處理方法,調查結果顯示,13%受訪者自稱是糖尿病患者,比率高於預計中的10%,但其中不足10%並沒有定期求醫檢查

糖尿病併發症檢查服務續獲善款資助●♪

糖尿病若控制不當,血糖長期過高,會損壞身體的微血管及大血管,引致慢性併發症出現。有見及此,聯會鼓勵糖尿病患者每年作全面性的糖尿病併發症檢查,以及早發現問題,並進行適切的治療。









目前,聯會亦於中心設有糖尿病併發症檢查服務。服務對 象是由註冊西醫轉介的新、舊症病友。是項服務的流程及 內容如下:

對象:

- 1. 新症 (剛患上糖尿病者)
- 2. 舊症 (但從未接受併發症檢查者)
- 3. 舊症 (超過一年沒有接受併發症檢查者)

【糖尿病人應每年接受併發症檢查一次】

醫生將填妥的轉介表格交予病人

(轉介表格可於本會網頁下載,或致電本會索取)

病人自行致電【香港糖尿聯會】預約

【香港糖尿聯會】於檢查當日提供以下併發 症檢查服務:

- 1. 微細尿蛋白
- 2. 免擴張曈底照相
- 3. 量度血壓
- 4. 量度身高、體重及腰圍
- 5. 腳部檢查
- 6. 個別教育及輔導

4-6個星期

【香港糖尿聯會】把整理好的併發症報告直 接寄回轉介醫生

醫生就報告內容向病人講解情況

自2008年起,本會承蒙抬轎比賽慈善基金慷慨撥款資助此項服務,讓病友可定期以低廉的費用進行評估,大大減低併發症發生的機會之餘,同時亦可透過中心護士的協助,吸收正確的糖尿護理知識及技巧,減低糖尿對他們在生活質素方面的影響。基金於本年繼續慷慨捐出14萬6千元正資助此項服務,本會謹此代表服務受眾對基金作衷心致意。



抬轎比賽慈善基金撥出港幣14萬6千元正,以資助聯會2010年度糖尿病併發症檢查服務,圖為3月1日支票頒贈典禮中各受惠機構代表與基金會委員合照。



會務及會員專欄

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:

公開講座



活動名稱:糖尿腎病的兩大元兇:高血糖及高血壓

活動日期:28/3/2010

陳淑芬醫生運用清晰圖像,並詳細地解說高血糖及高血壓對糖 尿腎病的關係,讓各聽眾更容易掌握到預防及控制血糖水平的 重要性。

運動學堂講座



活動名稱:如何選擇自己合適的運動

活動日期: 27/3/2010

阮伯仁教練深入淺出地指出選擇自己合適運動的要領,讓各聽 眾根據自己的年齡、健康狀況、體適能水平、運動經驗及興 趣,持續地參與運動。

在此, 謹代表聯會感謝陳淑芬醫生、阮伯仁教練從百忙之 中,抽出寶貴時間為我們主持以上活動。

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 Hau Woon

Mr. Stanley AU Ping Lun

Mr. CHAN Chi Sum

Mr. CHAN Yiu Kwan

Ms. CHEUNG Kam Lan

Ms. FUNG Shuk Yee

Mr. William HAU Chun Wai

Mr. IP Hoi Kau

Mr. LEE Lok

Ms. LEE Miu Fun

Ms. Lina LI Chee Lan

Ms. LO Sio Yin

Ms. MAK Yuen Yee

Mr. NAM Kai Yung

Ms. Christina TSANG Wai Wan

Mr. TSE Tak Tai

Mr Eddie WANG

Mr. WONG Koon Bo

Ms. YIP Fung Ming

全城齊驗血糖、血壓、膽固醇大行動

發現糖尿病患者3高指數知而不行

聯會於2010年1月16日主辦的「全城齊驗血糖、血壓、 膽固醇大行動」,旨在提高本港市民,尤其是糖尿病患 者的認知,關注『維持血糖、血壓及血脂於理想水平』 的重要性。

為了解港人對「3高」(即高血糖、高血壓及高血脂)的認 識,聯會委託了香港大學社會科學研究中心於活動當中 進行調查,成功訪問了720名參加者,結果發現在罹患糖 尿病的受訪者(39.4%)中,只有54%患者對血糖目標水平 有認知及33%患者可達標。此外,雖然他們同意同時患



有高血脂會增加他們出現心血管併發症的機會,但仍有半數 (52%) 患者的血脂過高,亦有近70%病人未有接受降膽固醇的治療。調查更發現:

- •只有43%糖尿病患者在過去一個月內曾檢驗血糖
- •只有三分之一糖尿病人士的血糖控制能夠達標 (A1C 6.5%)
- •少於3成患者的血壓合乎理想(上/下壓為130/80mmHg)
- •在能達到血脂目標水平(LDL低於2.6mmol/L)的人士中, 有服用降血脂藥物的糖尿病患者比例(65%)明顯較沒接 受治療的患者(41%)多。



香港糖尿聯會主席楊鐸輝醫生(左)及副主席馬青雲醫生於3月24日記者招待會中同時呼籲,糖尿病患者除了要對病情增加認知外,亦必須付諸行動,積極地降低3高,才可有效地減少出現嚴重心血管併發症的機會。

747人同破兩項健力士世界紀錄

而活動當日,747名參加者同時察新了「於24小時內為最多人檢驗血糖」及「於24小時內為最多人檢驗膽固醇」兩項世界紀錄,下圖為健力士世界紀錄大全頒發予本會以茲確認的證書:





在此,聯會再次多謝美國輝瑞科研製藥有限公司贊助「全城齊驗血糖、血壓、膽固醇大行動」。



承蒙各界鼎力支持,活動始得以同時打破兩項健力士世界紀錄。



病友心聲

唐伯口述 小虹筆錄

<mark>自從</mark>早幾天覆診回來後,我總是心緒不寧,醫生的說話 像小鎚子一樣,一下一下地敲在我的心上。醫生說: 『唐怕,最近你的血糖轉差了很多,更加影響到你的腎 <mark>功</mark>能。如果長此落去,不單止要加藥去控制血糖,更可 能要打針。』其實,加藥或者打針都不是大不了,但是 想起洗腎真是手足無措,不知怎算好。

思前想後,終於在櫃桶底找出遺棄已久的血糖機。想 想,以往一直有驗血糖的習慣,可以幫助自己調控飲食 及運動,相安無事。但當血糖檢測穩定,測試結果理 想,懒惰的劣根性又逐漸擴大,終於不再測試。現在回 想起來真是後悔,但人總要往前看,立即再重新上路也 不遲啦!這幾天我不但雄心壯志地增加運動量,更加 起勁地調控飲食,期望有好成績。誰知不測試由自可, 一驗血糖竟然飃升至24.8度,簡直是一盤冷水照頭淋。 其後幾日連續測試,無論在餐前或餐後都驗到廿幾度, 心情愈來愈壞,脾氣愈來愈差。我反覆思量後實在是無 計可施,食物份量已少到不能再少,運動到已經筋疲 力盡,結果都係廿幾度。最後,我便挺而走險,自己 將糖尿藥的份量增加,但係身體又似乎支持不住,成日 都有氣無力,腳步浮浮,疲累不堪。直至一天竟然天旋 地轉,不能動彈,家人心急如焚,在我迷迷糊糊的情況 下,將我送入醫院,入院檢查後,醫生對我說是低血糖 反應,天呀!我日日測試血糖都有廿幾度,何來血糖過 低?一串串的疑團終於在見糖尿科護士後找到答案。

猶記得那天收到糖尿科護士的通知,要求帶回家中使用 的血糖機及驗血糖紙回來檢查,再研究今天低血糖入院 的原因。當糖尿科護士檢查了血糖機及驗血糖紙後,便 向我查詢連日來的不適徵狀及用藥情況,於是我便和盤 托出覆診後的想法、行動及經歷。誰知她面帶笑容地稱 讚我的決心和改善行動。但是百密一疏的忘記檢查驗血 紙的有效日期,原來驗血紙的有效日期足足過了2年。 湊巧此牌子的驗血紙在過期及氧化後會趨使血糖讀數上 升,使我誤將低血糖反應,變為高血糖的處理,而且自 行加藥而引致天旋地轉的一天。

今次的經驗,令我明白無論在飲食選擇或進行血糖測試 前,必須檢視食品或用品上的標籤,否則會因一時大意 而將好事變壞事。希望各位糖友,以此為鑑,使用任何 用品前都要閱讀標籤達至有效的結果。

也是糖友

我患了糖尿病,要聽從主診醫生的忠告,飲食要以清淡 為主,尤其要注意,不可以吃「甜」,所有糖果、糖 水、汽水、西餅蛋糕、朱古力等,都是很甜的,含糖份 很高,吃了會影響血糖,影響健康。我很害怕,原來糖 尿病人吃了「甜品」,會有這麼大的影響,我的病怎麼 會好呢?所以,我很小心日常的飲食,多在家用膳,戒 吃一切甜的食物,真的戒得很「清」,只是,覺得生活 很「苦」,簡直是「毫無樂趣」可言!

可是,為了工作,為了生活,為了和親戚朋友來往應 酬,有時免不了也要出外用膳飲宴,吃下午茶,每次我 心裏着實感到有點為難,幸好他們都明白我的顧慮,特 別介紹我試飲一種紙包压「無糖」果汁,我看見紙盒上 有幾個字寫着「無添加糖」,心裏想既然無添加糖,即 是「無糖」啦!可以飲吧!淺嚐一口:唔,很好味!雖 是甜的,但不是來自「添加糖」哩!於是我很放心、很 安心、很暢快地喝了一整盒!

此後,我如獲至寶地專門揀「無添加糖」的飲品來享 用,心裏感覺很愉快、很滿意、也很滿足!我不再感覺 到生活清苦了!「無添加糖」即是「無糖」啦!有時候 見不到「無糖」,却見到「少糖」、「低糖」、或是「 少甜」、「低甜」這些類似的聲稱在飲品的包裝上,我 也會照樣買來飲用,不覺得有甚麼不妥。

事隔約半年之後,我如常在定期覆診前十天到醫院糖 尿專科診所抽血化驗血糖水平。到覆診的時候,醫生問 我:「這幾個月你吃過甚麼東西?血糖高了很多,糖化 血紅素超過9%!」我一臉諤然,心裏感到有些驚慌,趕 忙回話:「我平常都是很注意飲食的,食的都很清淡, 只是多飲了一些「低甜、無添加糖」的果汁、豆奶之類 的飲品。這個有問題嗎?」醫生一面搖頭一面解說: 「你以為無添加糖就可以隨便飲的嗎?.....你真的相信 少糖低甜就可以放心多飲嗎? 」以下就是醫生的解 說,不過我聽了也不明白,也記不清楚。

最後,我只可以大聲問:「怎麼辦!怎麼辦!」,要 怎樣解讀 「 食物標籤 」才可以得正確的答案呢?



杏林坐館

營養標籤與糖尿ABC●●●●●●●●

註冊營養師 陸國基

對糖尿病人來說,要控制病情,減低出現併發症的機會,可以從控制糖尿病的ABC入手,即HbA1c糖化血紅素、Blood Pressure血壓,以及Cholesterol膽固醇。很多人都知道,這ABC與日常飲食息息相關。可是,以往香港並未設立營養標籤制度,所以我們往往無法得知食物的營養成分。幸好,新的營養標籤法將於本年七月一日實施,屆時我們就可以更容易選擇合適的食物,控制病情。

新法例規定預先包裝的食物需要列出能量和七種指定營養素,即所謂「1+7」。該七種指定營養素包括蛋白質、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物、糖和鈉質。同時,新法例也會監管包裝上的營養聲稱。

那麼,我們應該怎樣利用新的營養標籤來控制糖尿病的 ABC呢?

HbA1c營養標籤與血糖控制

要穩定血糖,就要控制醣質(碳水化合物)的攝取。醣質換算是其中一個有效控制醣質攝取的方法。香港目前普遍以10克醣質為換算單位。只要我們知道食物的醣質含量,就可以更適切地把不同的食物納入糖尿病飲食餐單內了。下面的例子將解釋怎樣閱讀營養標籤,以找出食物的醣質含量。

這個250毫升大豆飲品的營養標籤,以每100毫升來標示營養成分(註:新法例容許食物製造商用每100克/毫升,或者每食用分量來標示營養成分。)從營養標籤可見,每100毫升飲品含5.2克碳水化合物,當中5克為糖分;也就是說,一盒250毫升飲品便含有5.2克x(250/100) = 5.2克 x 2.5 = 13克碳水化合物,即大約一份醣質交換。

營養標籤(1):250毫升大豆飲品

Nutrition Information 營養資料				
	Per 100ml/每100毫升			
Energy/能量	42kcal/千卡			
Protein/蛋白質	1.8g/克			
Total Fat/總脂肪	1.5g/克			
- Saturated fat/飽和脂肪	0.4g/克			
- Trans fat/反式脂肪	0g/克			
Carbohydrates/碳水化合物	5.2g/克			
- Sugar/糖	5.0g/克			
Sodium/鈉	50mg/毫克			

這裏要提醒大家,很多不含糖分的食物可能含有澱粉質, 同樣會影響我們的血糖,因此閱讀營養標籤時不應只關注 糖分,而應看碳水化合物的含量。

Blood Pressure營養標籤與血壓控制

納質普遍存在於天然食物中。此外,食鹽、各種含鹽調味料如豉油,以及加工食物如罐頭、醃製食物,都是我們日常飲食中的主要納質來源。

世界衛生組織建議成人每人每日攝取不多於2000毫克鈉質(大約5克食鹽)。攝取過多鈉質,會增加患上高血壓的機會。另一方面,研究顯示高血壓病人如果能夠減少鈉質攝取,將有助降低血壓。

新法例規定營養標籤必須加入鈉質的分量,目的就是幫助 大家選擇較低鈉的食品。看看以下的營養標籤,你能計算 出這罐忌廉湯含有多少鈉質嗎?

營養標籤(2):300毫升罐頭忌廉湯

Nutrition Informa	ition 營養資料					
Servings Per Package/每包	Servings Per Package/每包裝所含食用分量數目: 2.5					
Serving Size/食用分量: 120	ml/毫升					
	Per Serving/每食用分量					
Energy/能量	120kcal/千卡					
Protein/蛋白質	3g/克					
Total Fat/總脂肪	8g/克					
- Saturated fat/飽和脂肪	2.5g/克					
- Trans fat/反式脂肪	0g/克					
Carbohydrates/碳水化合物	10g/克					
- Sugar/糖	1g/克					
Sodium/鈉	840mg/毫克					

這個標籤以食用分量來顯示營養成分。每分(120毫升) 含有840毫克鈉質;而一罐忌廉湯為300毫升,即含有 2.5份,所以每罐忌廉湯便有840毫克 x 2.5份 = 2100毫克 鈉質。也就是說,喝了這罐忌廉湯,已經超出了每天建議 的鈉質攝取量!

另一方面,肥胖也會影響血壓控制。營養標籤列出了食物的能量(熱量),有助我們選擇較低熱量的食物,從而控制體重。現在,你能計算出這罐忌廉湯的熱量嗎?對了,答案就是120千卡 x 2.5份 = 300千卡。以一名中等身材的女士每天需要約1500千卡熱量來說,喝一罐忌廉湯已經佔去每天所需熱量的五份之一!



杏林坐館

Cholesterol營養標籤與膽固醇控制

血液中的低密度脂蛋白膽固醇(俗稱「壞」膽固醇)過 高,會增加罹患心血管疾病的機會。研究顯示,攝取過多 飽和脂肪、反式脂肪和膽固醇,均會增加血液裏的壞膽固 醇水平。

世界衛生組織建議每人每日的總脂肪攝取不應超過總能量 的30%, 飽和脂肪則不超過10%, 並應避免反式脂肪(建 議不多於總能量的1%)。以一名中等身材的男士每天需 要1800千卡熱量來說,總脂肪不應超過60克,飽和脂肪 不應超過20克,而反式脂肪則應少於2克。

以上營養標籤(2)的大豆飲品為例,一盒250毫升飲品 的總脂肪為1.5克x 2.5 = 3.75克(一茶匙油約為5克), 當中只含有0.4克 x 2.5 = 1克飽和脂肪,可算是健康的飲 品。



Improve patient care

Better A1c monitoring with point of care test 1,2,3

Cost Saving

Low average test cost



Bio-Rad Laboratories

Ease of Use

2 steps procedure Walkaway automation

Time Saving Result in minutes

For further information, please contact us at Tel: 2789-3300 or

Email: sales.hongkong@bio-rad.com

營養聲稱

以往,香港並沒有法例規管食品的營養聲稱,所以很多標 榜低糖、低脂等的產品,營養成分可能相差甚遠。因此, 新法例也規定了營養聲稱的特定條件,包括營養素含量聲 稱如「低糖」「低脂肪」,以及營養素比較聲稱如「較低 糖」「較低脂肪」。以「低糖」為例,新法例的規定為每 100克固體食物(或每100毫升液體食物)含不超過5克糖 (你可以參考文末「延伸閱讀」的資料,了解其他營養聲 稱的特定條件。)

雖然新法例可以減低消費者被誤導的機會,但大家遇到這 些營養聲稱時也要留心,否則可能會購買到不適合的產 品。如上文提及,低糖或無糖的產品,並不表示不含醣 質。而營養素的比較聲稱,要求與同一牌子的同類產品比 較,例如較低脂肪,表示該產品的脂肪含量比同一牌子的 同類產品低25%,由於只是比較,所以較低脂肪的產品並 不一定是低脂肪的產品!

還有一點,新法例並沒有規定一些主觀的描述。「少甜」 就是一個很好的例子,標榜少甜的產品,糖分並不一定很 低。因此,最好還是閱讀營標籤,了解確實的營養素含 量,做個精明的消費者。

結語

新的營養標籤法有助我們選擇較健康的食物,從而更有效 控制病情,預防疾病。可是,當我們閱讀營養標籤或營養 聲稱時,不應只關心其中一兩種營養素,而必須從整體的 角度出發,了解該食物是否符合健康飲食的原則。例如, 一些低脂肪的產品,當中的醣質和鈉質含量可能很高,整 體而言未必適合糖尿病人。

另一方面,除了法例規定的能量和七種營養素外,其他營 養素對我們的健康也有很大影響。例如水溶性纖維和單元 不飽和脂肪有助降低壞膽固醇,而鈣、鎂和鉀質則有助控 制血壓。畢竟,均衡飲食始終是預防和控制疾病的首要 原則!

延伸閱讀:

想了解更多有關營養標籤法的內容,可瀏覽食物安全中 心網頁:www.cfs.gov.hk。該網頁也設有「營養資料查詢 系統」,提供不同食物的營養成分,讓我們選擇食物時 參考。

你也可以前往食物安全中心的傳達資源小組,免費索 取各種有關營養標籤的小冊子(地址:九龍旺角花園 街123號A花園街市政大廈8樓)。

細讀藥物標籤●●●●●●●●●●●

註冊藥劑師 王漪雯

差不多每一個人也有服藥的經驗,要解讀藥物上的標籤, 看似容易卻問題重重。

藥物標籤大致可分為兩類,藥物包裝的標籤及從醫生或藥 房配取到的服藥標籤。

藥物包裝的標籤

醫生處方及經由藥劑師監管下方可售賣的藥物便一定要在有註冊藥劑師駐場(附紅十字Rx標誌)的社區藥房才可配買到。假如手拿着一盒剛配到的糖尿藥 (附圖一),藥物外盒的標籤其實已提供了很多有用的資料,但當中我們留意到多少又明白多少呢?

附圖一:藥物包裝標籤解讀



從不同地方配藥時,明明藥名不同,何解同是一隻藥? 藥物的名稱可分為"藥物學名"(化學名稱)如 'Paracetamol 撲熱息痛'及"藥物商品名"(具註冊專 利權)如 'Panadol'。一隻藥物可擁有相同的'藥物學 名'和多個不同的'藥物商品名'。

為何要服'毒藥'?難道是以毒攻毒?

看見藥盒上貼着「毒藥」兩字,大概很多人也會問,"醫生為何會給我吃'毒藥',吃了會有問題嗎,我會否中毒?"因而不敢吃藥,或越吃越擔心。其實根據<<藥劑及

毒藥條例>>的規定,凡需要醫生處方及經由藥劑師監管下方可售賣的藥物,外盒上須印有「毒藥 POISON」的字句,意指「受管制的藥物」。這並不代表藥物含有劇毒,不宜服用。所以只要遵照醫生和藥劑師的指示正確服用便可放心。

真貨、假貨、水貨藥物怎樣分?

拿着醫生處方到社區藥房配藥時會否買到假貨或水貨呢? 凡屬於藥劑製品 (Pharmaceutical Products) 在香港必須向 衛生署註冊,並將註冊編號「HK-XXXXX」標示於藥物的 外盒包裝上。假貨或水貨是沒有註冊編號的,又或是印有 假冒的編號。若要確定真正的註冊編號,可從衛生署網頁 找到。但最可靠還是光顧商譽良好的社區藥房,不能單比 較價錢誰最便官。

有效日期寫着04/11,到底是4月11日、11月4日,還是2011年4月?把所有藥物存放到雪櫃裏是否最保險?

另一個我們要注意的地方便是藥物盒上的「有效日期」及「儲存須知」。若標籤上印着的「有效日期」是"04/11",到底代表甚麽?是 2011年 4月第一天還是最後一天到期呢?正確解釋應為2011年4月30日。當某種藥物的儲存有特別指定的限制時,外盒的標鐵多會注明,如 "應存放於2-8 "等。其他沒有特別限制的藥物一般只須存放在乾爽及陰涼的地方便可。切忌放在洗手間內或是陽光能直接照射到的地方。也不是把所有藥物放雪櫃裏便可保持新鮮,這其實只是誤傳,因雪櫃的温度及濕度跟室內的有差距,當我們把藥物從雪櫃取出後,温度及濕度的差距反而更易令藥物潮濕及變壞。因此不應把沒有特別存放指示的藥物放到雪櫃裏。對藥物儲存有疑問可向藥劑師查詢。

服藥標籤

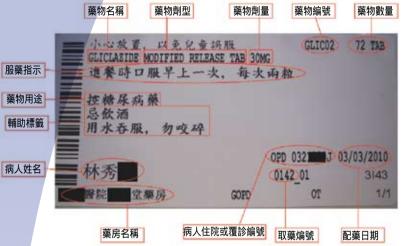
作為糖尿病的病人,很多時由於病情的變化而需要在服用糖尿藥的同時服用其他藥物,如治療血壓和血脂的藥物等。每個類別的藥物又各自再細分為很多種,醫生會按個別病人的需要處方適合的藥物,一個病人隨時有機會要長期服用5-10種藥不等。每種的服用方法或有不同,到底甚麼時候服用最恰當,不同類的藥物又可否一起服用等均是我們常有的疑問。



16 杏林坐館

在此對大家從醫生或藥房所配到之服藥標籤 (附圖二) 略作解讀:

附圖二:服藥標籤解讀



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。



使用一般牙膏,细菌會在刷牙後立刻開始增長。但**高雲潔全效**牙膏並不是一般牙膏,它含有獨特抗關配方。 可將抗菌成份長時間保留在牙齒表面,關床實驗證明能**持續提供抗菌保護**長達12小時。高露潔全效牙膏能: • 有效減少牙肉問題再進88%。 • 有效減少牙石高速55%。 • 有效減少口腔具性高速62%

Colgate Total 如何發揮作用







我們服用藥物後,藥物會被身體吸收,肝臟和腎臟會不斷 將藥物代謝和排泄出體外,所以藥效會不斷降低。因此病 人必須定時服用藥物,以確保藥物能夠在體內維持有效的 濃度。由於每種藥物在體內逗留的時間不同,其服用次數 也會不一樣。

每天要準時服用藥物,病人可以嘗試將用藥的時間,結合每早梳洗、進餐或睡眠等定時生活環節,以減低忘記服藥的機會。某些藥物須要在指定時間服用,以發揮其應有的療效或減低副作用的出現,例如安眠藥應在臨睡前服、利尿藥應在早上或在不超過下午六時使用,以免尿頻影響睡眠。

服用藥物時間建議:

每日一次,即每日於相同時間服用

每日二次,即早上及晚上各服用一次,

為何每種藥物服用的次數會有不同?

相隔十至十二小時左右 每日三次,即每隔六至八小時服用一次

每日四次,即每隔四至六小時服用一次

若沒有特別指示,晚上睡覺時不用起床服藥。

藥物應該空肚還是飽肚時服呢?

大多數藥物均可在空肚或飽肚時服用。但某些會令腸胃不適的藥物,標籤上多建議飽肚服用;而會被食物影响吸收的藥物,標籤上便多建議空肚服用。以上提到的只是部份空肚或飽肚服藥的原因,還有其他藥理上的理由可决定藥物的適當服用時間。空肚服可理解為餐前至少一小時或餐後至少兩小時。如有疑問可向藥劑師查詢。

糖尿指數已附合標準,是否可停服糖尿藥?甚麽是需要時服?又何謂整個療程?

藥物的療程主要可分為"長期服用"、"需要時服用",及"必須服完整個療程"幾種。"長期服用"的藥物是用作治療慢性疾病的 (如糖尿藥、血壓藥、心臟藥等),切勿擅自停服,令病情惡化及引致嚴重併發症的出現。"需要時服用"的藥物是用來舒緩病徵的,不能根治疾病。當病徵消失時,便可停止服用此類藥物 (如止痛藥、傷風藥等)。"必須服完整個療程"的藥物如抗生素、抗病毒藥等,必須完成整個是療程,否則很容易令細菌或病毒產生抗藥性致令病情反覆及難以控制。

有何其他重要訊息?

有一個常被人忽略的便是"輔助標籤",一般在服用方法的下方 (附圖二)。"輔助標籤"主要用來提醒病人以下的事項:

- 藥物用途:大部份具明確或單一作用的藥物會把用途標 示在標籤上,方便病人了解,減少混淆或誤服的機會 (如降膽固醇藥、止痛藥);
- 服藥時要注意的事項 (如副作用、藥物相互作用);
- 藥物存放時要注意的事項等(如開瓶後八星期勿再使用)。

由於篇幅所限,只能點到即止,要是能養成細讀藥物標籤上所有資料的習慣,定能增加你對自己所服藥物的認識及 更容易得到預期的功效。若大家對此題目有興趣及想多作 了解,不防到你鄰近的社區藥房或到你配取藥物的藥房, 找藥劑師談談,相信他們會很樂意解答你的疑問。要得到 良好的治療效果,病人本身的積極參與是不可少的。

以下是常見治療糖尿病的藥物,每個家族的藥物會因其本身的作用而有不同的服用方法。要得到最好的療效及減低 副作用的產生,明白每隻藥物的作用很重要。看看經過以 上的標籤解讀後,是否有助你了解這些藥物的服法呢!

磺胺尿素類(Sulphonyurea)及 餐時血糖調節劑(Meglitinides):刺激體內胰島素分泌,從而使血糖下降,因此必須跟餐服用。故此標籤上多建議在"餐前30分鐘服食"或"進餐時服"。為免病人混亂,或在服藥後忘記進餐,醫管局轄下的藥房所發出的磺胺尿素類藥物標籤皆一律寫上"進餐時服"。病人若同時服用其他糖尿藥,便可不必吃一餐飯分多次吃藥(餐前、餐時、餐後)。省卻麻煩又方便易記,更可避免血糖過低所造成的危險。

雙胍類 (Biguanides):增加細胞對胰島素的敏感度,抑制 肝臟釋放過量糖份。為減少藥物造成腸胃不適,標籤上多 建議在"進餐時"或"餐後服"。

葡萄糖苷酶抑制劑 (-glucosidase inhibitor):抑制糖分吸收,減慢餐後血糖上升的速度。因此,適宜在開始用餐時服用,不然等糖分都吸收了再服食,便失去了它的意義。標籤上會使用"進餐時"或"進餐前即時服用"等字樣。

噻唑烷二酮類 / 格列酮類 (Thiazolidinediones):減低身體

對胰島素的對抗,令細胞對胰島素的敏感度增加,也可令 肝臟減少生產葡萄糖。無須跟進餐時間掛勾。

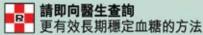
二肽基肽酶-4抑制劑 (DPP-4 Inhibitor): 能提升並延長"腸促胰島素"的功效,有助胰島素發揮作用,使血糖控制事半功倍。無須跟進餐時間掛勾。

鳴謝 醫院藥劑師學會-藥物教育資源中心

所有藥物均須由醫生處方,方可使用。







"North and Stiff are teabrated of the Constitutive proper of surprise of the Constitutive proper of surprise of the Constitutive of the Cons



荒「糖」天使

血糖試紙大解構●●●●●●●●●●●

糖尿科資深護師 伍美寶

在每天工作裏,總會遇上病人查問有關血糖機運作問題,如:「我部機壞了,入了血糖試紙後無反應?」、「我部機唔準,我無理由血糖咁高?」、「我入了血糖試紙後,部機出現古怪字,好似有個英文'E'字。」、「我朝早驗血糖出現英文字'L'字,同埋試過飽肚驗血糖出現英文'H'字,點解唔係出數目字?」……故此,希望藉着這次機會,同大家一齊拆解這些疑團,令大家更了解自己所用的血糖機運作。

事實上,我們所使用的血糖試紙包裝盒上蘊藏很多資訊及 重要點,讓我將它放大及一一向大家解釋不同符號及標籤 的含意(請見附圖)。

總括而言,這些血糖試紙包裝盒上有四大重要訊息。

1. 有效日期及開啟日期

Exp date /

當血糖試紙完全未開封,試紙的有效期會列明在盒上。但有部份牌子血糖試紙當開啟後,其有效期會縮短至三個月或六個月,故需要自行寫上棄置日期。如繼續使用過期試紙,測試結果可能不準確。

2. 代碼

Code

有部份血糖試紙瓶上有代碼編號或附有代碼牌。代碼是用來校準血糖機和試紙,以確保測試結果更準確。在首次使用血糖機之前,以及每次更換另一瓶/盒試紙以後,都要校正血糖機代碼。每次測量時都必須檢視,以確保血糖機上顯示的代碼與試紙瓶上的代碼相符。如果用不相符的血糖機代碼,測試結果可能不準確。

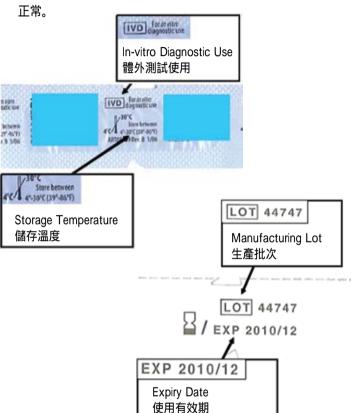
3. 保存方法



血糖試紙瓶應保存在乾燥、陰涼的地方。溫度一般為攝氏30度以下,請參考試紙瓶上列明的溫度。另避免陽光直射和高溫,及不可冷藏。更重要是試紙一定要保存在原裝試紙瓶中,不可置於其他地方或空置的舊試紙瓶內。每一次取完試紙後,應立即蓋好瓶蓋,以防空氣中的濕度影響測試結果的準確性。

4. 模擬血糖液/控糖測試液的測試範圍:

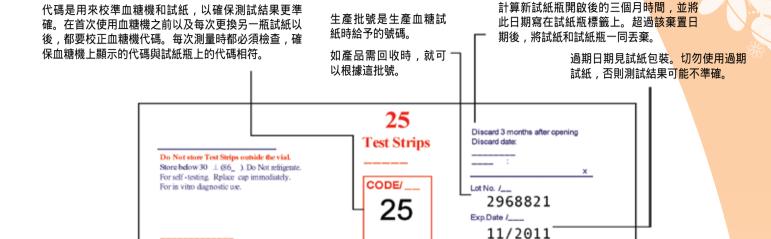
模擬血糖液/控糖測試液用來檢查血糖機及試紙是否正常運作。模擬血糖液/控糖測試液含有標準數量的葡萄糖與試紙發生反應。將模擬血糖液/控糖測試液的測量結果與試紙瓶上的標準範圍進行比較,以確保血糖機及試紙運作



另外,血糖機屏幕有時會顯示一些需作糾正的信息,如「E」字,代表「Error」錯誤的意思,故需要查閱血糖機使用說明書,去了解這些錯誤信息、含意和處理方法。還有,所有的血糖機都有測試的能力範圍:如出現「HI」測試結果,判斷你的血糖測試結果已超出可測試範圍,一般高於27.8或33.3mmol/L以上;如出現「LO」測試結果,判斷你的血糖測試結果已超出可測試範圍,一般低於0.5-1mmol/L。但由於每部血糖機測試的能力範圍有少許偏差,故須要查閱血糖機使用說明書確認這些結果。

總括而言,希望血糖測試結果既準確又能讓你更有效掌握 飲食及運動對血糖的影響,確實需要全面了解正確的檢驗 血糖方法及注意點。故下一次當你遇到問題時,可參考血 糖機使用說明書,你一定可以找到你所要的答案。





試紙瓶應保存在乾燥、陰涼的地方,溫度不高於華氏86度(攝氏30度)。避免陽光直射和高溫。不要冷藏。

30 1 (86) _

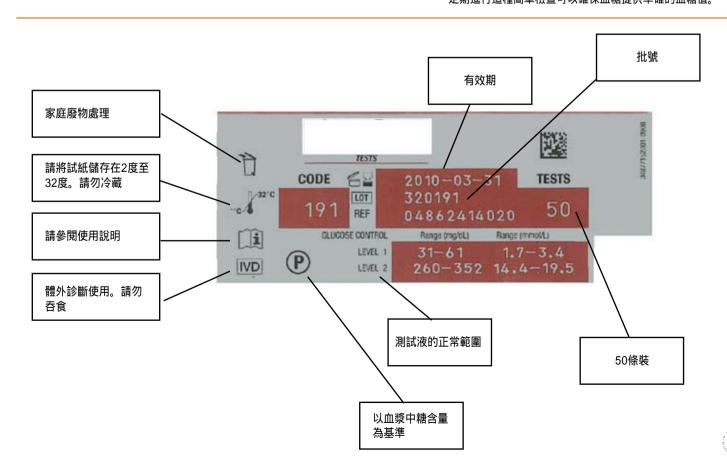
只能將試紙保存在原裝紙瓶中。為避免損壞或弄髒,不要將試紙放到 其他地方。 標籤編號

AW 06157305A

模擬血糖液用來檢查血糖機及試紙是否正常運作,以及檢查測量步驟是否正確。

107-143 mg/dL 6.0-7.9 mmol/L

模擬血糖液含有標準數量的葡萄糖,與試紙發生反應。將 模擬血糖液的測量結果與試紙瓶上的標準範圍進行比較。 定期進行這種簡單檢查可以確保血糖提供準確的血糖值。



荒「糖」天使

識破食物標籤的陷阱●●●●●●●●●

糖尿科資深護師 孔笑珍

李先生,52歲,患了二型糖尿療病八年,被轉介到糖尿病中心跟進他的血糖控制。當他坐下來表現得很沮喪,過去三個月他吃得很小心,選擇食物也很謹慎,只揀寫上低脂、低糖、少甜少鹽等食物,而食量也沒有太大分別,為何他的血糖控制比以前還要差呢!?經細心評詁分析,原來李生過去半年腸胃不好,大便也不甚暢通,經朋友介紹及建意,他把兩餐小食改吃標榜著"零脂肪"的酸奶飲料。於是著他把飲料帶來查看,認真留意標籤,竟發現酸奶內一份含有高達30克的砂糖!對患有糖尿病的消費者,食物的成份組合直接長遠影響病程的控制。如李先生一樣,單看食物標語而忽視標纖內的營養成份及成份組合,就糊裏塗地跌入「低脂高糖」食物陷阱。

所有藥物均須由醫生處方,方可使用。 Januvia 健諾胰 關注血糖 • 全新道路 全新 DPP-4 抑制劑有助降低糖化血紅素 HbA1C 適合關注血糖人士服用,幫助達到理想控制 JANUVA鍵送筷"為醫生成) 控糖熟線:3971 2924 http://dpp4i.msd.com.hk MSD

食物陷阱的標語

現越來越多人注重健康營養飲食,為了讓消費者掏出口袋的錢,食品製造商往往在食品包裝上以健康的標語加上吸引的圖片引大家的注意,例如標榜零脂肪或低脂、不含膽固醇、低糖或無糖、高鈣、高纖、含燕麥、健康和純天然的字眼。近期,出現了多種標示100%無添加天然果汁廣告,商品盒再貼上新鮮多汁的水果照片,尤其天熱時,看了讓人心動。最近亦留意報章刊登很多不同種類的「消糖茶」,強調能控制血糖,正正吸引糖尿病人購買。食物標語陷阱處處是,以下闡述一些普遍出現的標纖陷阱與解讀。

標語的解讀

先說說醣質(澱粉質)與糖(葡萄糖、乳糖、蔗糖、果糖和半乳糖),兩者都是碳水化合物提供能量。無糖或低糖不等如沒有醣質亦不等於低卡路里(能量單位),要視乎食物的營食資料,如有高含量的脂肪或醣質,此食物亦歸類為高熱能食物。所以,選擇食物不但重視糖份的含量,還要留心醣質的比重。標示無添加糖份的果汁,並不等於無糖,因果汁本身已含有天然果糖。另一方面,糖尿病人都盡到誤導,有時標纖只寫上碳水化合物的總量,糖份有意被「隱藏」。因此,作為精明的消費者,同時亦要留意成份組合。成份組合表列出食物的基本成份及重量,由多至少排列,若排頭一二位,代表食物原素佔食品的份量最多及最重要。

注:能量單位有兩種,一種是千卡路里(千卡、Kcal),一種是千焦耳(千焦、KJ)

1Kcal等於4.18KJ

碳水化合物每克提供4千卡路里(4Kcal)熱量通常以100克/毫升為一份

低糖/少糖 - 每份食物糖份含量不超過5克

無糖/不含糖 - 每份食物糖份含量不超逾0.5克

以下是一盒250毫升全脂奶的營食成份,標示以100毫升 為一份的營食資料。

營養成分 Nutrition Inform	
蛋白質 Protein	3.3克/g
脂肪 Fat	3.3克/g
碳水化合物 Carbohydrate	4.7克/g
鈣 Calcium	115毫克/mg
鈉 Sodium	42毫克/mg
熱量 Energy	62千卡路里/KCal

每盒的總量是2.5倍。 共有總熱量62X2.5=155Kcal

脂肪是另一能量的食物來源,所含的熱量是同等份量碳水化合物的兩倍,過量攝增加患上肥胖症及引致有關的疾病高風險,例如心藏病、脂肪肝等。食品商把標示零脂肪、低脂肪或無膽固醇作為食物賣點,誤以為多吃也不胖。首先查看營養資科一份食量的總脂肪有多少,食物總份量或計算要吃的份量。例如標示低脂雪糕每100克有3克脂肪,吃了200克雪糕就共吃6克的脂肪了!再者,脂肪可分為飽和、不飽和及反式脂肪,而不飽和脂肪酸中有單元及多元不飽和脂肪酸,反式脂肪更會有助防止血管硬化的「好」膽固醇(HDL)減少。記著,脂肪是高熱量的食物,切不可多吃。建議患有糖尿病的消費者每天吃食用油於20-25克之間。再查看食物成份表脂肪或油的來源,

其中棕櫚油、椰油、人造牛油(Margarine)、牛油、起酥油(shortening) 和動物油含高飽和脂肪,多吃會讓血管梗塞的「壞」膽固醇(LDL)增加,不建議選擇。應選用健康含多元不飽和脂肪酸的:芥花籽油、葵花籽油、橄欖油等。食物的脂肪成份排列位越後越好,表示成份比例較少。

注:脂肪每克提供9千卡路里(9Kcal)熱量 無脂肪 - 每份食物脂肪含量近乎零 低脂肪 - 每份食物脂肪含量不超過3克 較低脂肪 - 每份食用量的脂肪會量較同類少25%



荒「糖」天使

<mark>食物的總熱</mark>量亦是選擇食物因素之一。低熱量被看成健康 <mark>食品,有</mark>時被誇大成為重要的賣點。就算食品真的低熱 量,也未必是健康。

以下的是一份標準的食物標纖,以100克為一份作單位, 清楚列明食物的營食資料(能量及7種核心營食資料:蛋白 質、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物、糖和 鈉)和成份組合。

此食物的糖份不高,但脂肪來自棕櫚油,擁有高飽和脂肪,屬於高脂高能低糖食物,不適合糖尿病人吃的。

Galvus Met Widegiph Galvus Met Widegiph Galvus Met Widegiph Galvus Met Widegiph Automation Ho

此乃醫生處方藥物,請跟您的 醫生查詢適合您的治療。

* Prescribing information of Galvus & Galvusmet

U NOVARTIS

Novartis Pharmaceuticals (HK) Ltd. 27/F Forts Centre, 1063 King's Road, Quarry Bay, Hong Kong. Tel: 2882 5222 Fax: 2577 0274

成分INGREDIENTS

產品名稱:即食麵

成分 麵:小麥粉、棕櫚油、木薯澱粉、食鹽、酸度調節劑(501、500、452、339)、增稠劑(400、412)、坑氧化劑(307、304)。湯粉:食鹽、調味料及調味劑(豬肉、雞肉)、全脂奶粉、芝麻、白砂糖、增味劑(621、627、631)、大蒜粉、脫水青葱、香料、醬油粉(大豆、小麥、食鹽)、水解植物蛋白(大豆)、抗結劑(551)。調味醬:麻油、調味料及調味劑(豬肉、雞肉、魚)、醬油(大豆、小麥、食鹽)、豬油、紹興酒、白砂糖、米油、增味劑(621)、食鹽、抗氧化劑(307)。此產品含有大豆、魚類、奶類、含有麩質的穀類及其製品。

Nutrition Information	營養資料
	Per100g
	每100克
Energy / 能量	475kcal/千卡
protein / 蛋白質	9.7g/克
Total Fat / 總脂肪	21.7g/克
• Saturated fat / 飽和脂肪	7.9g/克
• Trans fat / 水反式脂肪	0g/克
Carbohydrated /碳水化合物	60.1g/克
• Sugars / 糖	2.5g/克
Sodium / 鈉	1960mg/毫克

香港特別行政區政府於2010年7月實施營養標纖制度,此對糖尿患者尤其重要,好讓更能瞭解食物的組合及營養資料,吃得更安心,及作出適當的選擇而達致更能掌握血糖控制。

眼明手快小遊戲

細看以下兩張圖片找出5處不同的地方 (限時3分鐘)



答題在25頁



荒「糖」天使

郊游樂 -

空氣質素欠佳,仍然要運動?●●●●

貓頭鷹

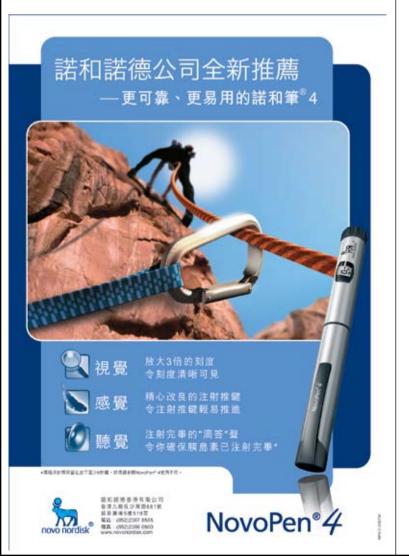
茶館一直都非常鼓勵會員朋友,要有恆心去維持良好的運動習慣,透過恆常運動以增強抵抗力。常參與帶氧運動可直接增強心肺功能、促進循環系統的健康,間接亦能幫助控制體內的膽固醇,意思是減少壞膽固醇(即低密度膽固醇LDL cholesterol)和增加好膽固醇(即高密度膽固醇HDL cholesterol)。



但是香港的春天,特別是剛過去的3月份,由於大霧潮濕,加上由華北一帶吹來的沙塵暴及本港固有大量由汽車排出的廢氣,令到空氣污染指數非常高,呼吸倍感困難,而多區空氣污染指數更首次破紀錄,達上限500。衛生防護中心有鑑於此亦呼籲有心肺功能問題的人士,應份外小心,當空氣污染指數超過200(即嚴重污染)時,便應停止/避免在戶外做劇烈活動,而身體若出現問題的話,便應盡速看醫生。

其實空氣污染對健康造成的影響,視乎你所接觸空氣污染物的含量及時間,間中接觸到較高的空氣污染水平,一般不會引致嚴重問題。現時環境保護署會發出兩類空氣污染指數,對於我們大部分人來說,「一般」空氣污染指數較有意義,因這些指數代表我們大部分時間所接觸的空氣污染情況;至於「路邊」空氣污染指數,因為是從接近汽車廢氣排放源頭所量度的指數,所以自然會較「一般」指數為高;對於較少時間逗留在繁忙街道上的人士,「路邊」空氣污染指數的意義較小;相反,對於那些需要經常在交通繁忙的街道上逗留數小時以上的人士,則較為重要。

戶外活動有益身心,但如遇上空氣污染水平嚴重(指數超過200)時,便要盡量減少在戶外進行體力活動,建議逗留在室內,待污染指數回落至較低水平時,才外出進行帶氧運動(如跑步、遠足);畢竟,做運動的要訣除了是持之以恆外,同時亦需配合適當的環境、裝備,以及良好的身體狀況。









參考相關網頁資料:

環境保護署 (環保署) - 空氣污染指數 http://www.epd-asg.gov.hk/cindex.php

環保署 - 空氣污染指數- 對市民的忠告 http://www.epd-asg.gov.hk/tc_chi/advice/advice.php

衞生署衞生防護中心 – 運動 http://www.chp.gov.hk/tc/content/9/25/8804.html

衞生署中央健康教育組『行樓梯 健身心』 網頁 http://stairclimbing.cheu.gov.hk/html/b5/home.asp

香港天文台網址:

http://www.hko.gov.hk/contentc.htm

答案:



5項不同如下:

- 1) 左邊之吊燈沒有了內框
- 2) 右邊之吊燈變了紅色
- 3) 餐桌左邊欠杯子
- 4) 餐桌中間之餐巾變了綠色
- 5) 餐桌右邊之生果變了花瓶 笑一笑,每刻活得更美妙!

所有藥物均須由醫生處方,方可使用。



歐國清。LIPITOR。是美國輝瑞科研製藥的專利藥物。配方建基於其獨有的成份、結構和製造方法上(Atorvastatin Calcium - Crystalline Form),是專為控制膽固醇而研製的處方藥物。

- ·全球超過118個國家認可的處方藥物",服用人數超過1億7千萬°。
- · 同類藥物中擁有最多臨床研究及驗證, 市面上並無相同產品。
- ·全球及全港最為醫生選用之控制膽固醇藥物34.5



着回奔。LIPITOR、乃義万無物・有10・20・40 別の四四四項用量、評估請向新生成無難研查別・ 有關藥物資料及優惠評情。可效電

AMBRES



Rainterman 1. Catholas R. Betterings L. Cattigger F. 3, et al. Plainty prevention of Cardinassession disease will convenient for the Publisher of Cardinassession disease with convenient from the Publisher of Service of Cardinas (1984) (201

御用佐膳





ۅ 復活節十字包●●●●●●●●●●●●

英國註冊營養師 許綺賢編

1311	
高筋粉	250克
混合香料粉(All spice)	2茶匙
糖 3茶匙平	
脫脂奶粉	2湯匙平
提子乾	30克
 蛋	1只
鹽	1/4茶匙
芥花子或粟米油	2湯匙
水	100毫升
乾酵母	1湯匙平

麵粉糊

麵粉	2湯匙
水	1湯匙

製法

- 1. 預熱焗爐200°C
- 2. 乾酵母用些少混合待用。
- 3. 高筋粉與混合香料粉篩均,加入糖、奶粉及鹽;中央開粉窩,放入其餘流質材料:酵母成份、蛋、油及水,用手搓成軟滑麵糰,最後加入提子乾(搓的過程大概8至10分鐘)。
- 4. 放入掃了油的大碗內,用保鮮紙蓋好,放在溫暖地方 待發至雙倍。
- 5. 取出分成15份,做成圓形包子,放在焗盆上,用保鮮 紙蓋好,待發至1倍。
- 6. 用麵粉糊塗上十字在包面,放入預熱的焗爐內,焗大 概12分鐘便成。

營養成份

- 1. 每個包含95卡路里,2克蛋白質,15克碳水化合物 (=1份半醣類),2克脂肪,12.8毫克鈣質,0.6克纖維素,15毫克膽固醇。
- 2. 可作小點或在正餐取代部份澱粉食物。

烹飪貼士

- 1. 麵糰要略濕,麵包才會鬆軟。
- 2. 發酵時間視乎溫度,不宜過熱。
- 3. 麵粉糊可以放在小膠袋內,角位剪開,然後擠出。



contact us.

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	, 姓 Surname : (先生Mr/太太Mrs/小姐Miss) _.		名	Name :
人	出生年份 Year of Birth:	身份証號碼 ID No		業 Profession :
資 料	聯絡地址 Address:			
ተ ተ	電話 Telephone :			子郵箱 E-mail :
會員類別	■ 醫護人員 Health Professional ■ 醫生 Doctor 糖尿專 ■ 糖尿病友 Person with Diabetes ■ 病友家人 Relatives of people with Diabete	科護士 Diabetes Nurse	營養師 Dietitian	其他 Others
	Myxxx人 Relatives of people with Diabe			abetes
	其他 Others			
	For Official Use Only Application appro	ved / rejected on	(dd/mm/y	y) Membership No.
注	1. 填報之資料必須正確。聯會有權決定是否接線 Data provided must be valid and accurate. C to the applicant.	Diabetes Hongkong (DHK) res		oplications without providing explanation
意 事	2. 填報之資料將用於發展會務及會員通訊。會員 Data collected will be used for organising ac			requesting access to or correction of
項	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 Members have the right to receive DHK New (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 Members should abide by DHK regulations a		w 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 Send this application to Unit 1802, 18/F., Tur card will be forwarded to you.	· ★大廈18樓1802室。申請如獲	接納,將寄上會員証。	•
	本人願意義務協助聯會之以下工作 I would like	to contribute to the followi	ng work of DHK:	
	編輯,寫作或翻譯 Editing, Writing or Translating		組織團體活動 Organising Group Activitie	s 籌款 Fund Raising
	書寫電腦程式 / 使用電子媒介 Computer Programming / Use of Electr	onic Media	其它 Others	
	根據個人資料 〔私隱〕條例,所得資料會供行政 In accordance with the Personal Data (Privacy)	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。 istrative 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

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。

000000000000000000000000000000000000000	,00000000000000000000000000000000000000	000000000000000000000000000000000000000	000000000000000000000000000000000000000	
本人 / 機構樂意包	5月定期捐助以下款項	Į		
I/Our company w	ould like to support D	iabetes Hongkong by m	aking 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 w	ould like to support D	iabetes Hongkong by m	aking a one-off donation of	
HK\$100	HK\$500	HK\$1,000	HK\$	
本人 / 機構樂意樂	峰捐助以下款項為印刷	<消渴茶館>之用:		
I/Our company w	ould like to support th	ne publication of this new	sletter by a donation of	
HK\$50	HK\$100	HK\$200	HK\$	
捐款方法 Donation	on Methods ••••	000000000000000000000000000000000000000	000000000000000000000000000000000000000	000000000000000000000000000000000000000
<u> </u>	,	topay (本會將另寄自動轉 autopay authorization for		
	,		,	
劃線支票 Crossed (cheque (抬頭:香港糖店	R聯會 payable to : Diabete s	s Hongkong) 支票號碼 Cheque	: No :
		•),並寄回存款入數紙正本至 and send the original copy (
個人資料 Person	al Information (請	開英文正楷填寫 in BLOCK LE	TTERS please) 0000000000	
姓 Surname : (先生M	Mr/太太Mrs/小姐Mis	s)	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	o. (曾捐款者適用 if a	pplicable) :		
000000000000000000000000000000000000000	,00000000000000000000000000000000000000	000000000000000000000000000000000000000	000000000000000000000000000000000000000	000000000000000000000000000000000000000

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 傅真 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