

消渴茶館

香港糖尿聯會會訊

50

2010年9月

會務及會員專欄 •

病友心聲 •

杏林坐館 •

荒「糖」天使 •

御用佐膳 •

控糖新知



國際糖尿病聯盟



控糖新知

在這資訊發達的年代，糖尿病患者不難獲得最新的資訊；醫護人員也常碰到「進取」型的患者，滿懷希望地拿着剪報，詢問某類新藥物或新治療法的成效。病患者有這心態其實很理所當然，試問誰不想永久脫離糖尿病的煎熬？相比起一些「消極」型的患者，這種求知的態度就成為推動患者控糖的動力。對於新藥物或新治療法，病患者應以客觀和批判性的角度去解，除了它的療效之外，也要知道其副作用及適用於那類患者。更甚的是有些聲稱為新療法根本是沒有醫學實證的，醫護人員是有責任解釋及糾正謬誤的。今期我們特別邀請了營養師及足病診療師為讀者分別介紹治糖的腸胃手術及糖尿足的負壓治療法，分析它們適用於那些患者及其優點與缺點。儘管新療法大大改善糖尿病患者的病情及生活質素，傳統的治糖理念如糖尿教育及授權；病患者的積極監察和改善生活模式；以至病患者與醫護人員保持良好溝通仍然是無可代替的。

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	鄧智生先生	周俏英女士	

香港糖尿聯會委員會

主席	馬青雲醫生		
副主席	梁彥欣醫生	黃小雲女士	
榮譽秘書	李家輝醫生		
榮譽司庫	鍾振海醫生		
委員會委員	陳浩光先生	鄭馮亮琪女士	周榮新醫生
	林小玲教授	李嘉碧女士	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	黃嘉慧女士
	王幼立女士	楊鐸輝醫生	余則文醫生
上屆主席	楊鐸輝醫生		

Optium Omega™

血糖測試從此變得
準確·無痛 輕鬆·易用

快測5秒血糖測試原理
先進Optium專利血糖感測器
含有ChemSensor專利測試技術

外匯正金銀珠寶玉器首飾買賣熱線：(852)2606 4168

Abbott Diabetes Care

編者的話

- 2 控糖新知

會務及會員專欄

- 4 香港糖尿聯會 - 第十三屆週年大會
4 義工園地
5 講座及活動預告篇
5 病友會員優惠
6 香港病人組織交流團
6 挪亞方舟一日遊
7 義工感謝大會2009
8 講座及活動剪影
8 捐款名單

病友心聲

- 9 假如有一天
9 參加『糖尿病看圖對話』活動後感

杏林坐館

- 10 最新胃手術對減肥面面觀
12 傷口負壓治療法

荒「糖」天使

- 13 糖尿病與連續血糖監測
14 糖尿病看圖對話
16 資訊通填字遊戲
17 郊遊樂 - 健步行

御用佐膳

- 19 素紫蹄



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。



2010至2012年度委員會已於2010年7月3日(星期六)下午假聯會演講廳投票選出，成員名單如下(排名按英文名順序排列)：

榮譽司庫：鍾振海醫生

余則文醫生

楊鐸輝醫生

郭克倫教授

廖建平會計師

霍兆全律師

actos[®]
pioglitazone HCl

1+2 控制血糖 話咁易

HBA_{1c}
血糖达标

关爱心血管健康

1TG
↑HDL-C
改善脂质代谢水平
提升好胆固醇水平

有研究证实阿司匹林、他汀、ACE抑制剂、
Actos™等联合使用可显著降低糖尿病、
心血管疾病的风险。

日本野上大药厂

地址：中国香港，湾仔，香港
香港分行地址：湾仔，香港
电话：(852) 2521 4888

Actos 15mg 片剂 (15)
Actos 30mg 片剂 (30)

Address:
Nippon Shinyaku Co., Ltd. 10/F, 100, Canton Road,
Kowloon, Hong Kong
Tel: (852) 2521 4888
Fax: (852) 2521 4888

Actos 15mg 片剂 (15) 每盒 100 片 批發商：Nippon Shinyaku Co., Ltd. 批發商及各大藥房均有出售

義工園地

我當義工導師的感受 - 顏巧尔 義務導師

不知不覺當上糖尿聯會義工已有差不多一年時間了，當初加入聯會的目的是希望可以多了解糖尿病患者，運用自己所學去幫助他們。可能我本身的職業是在護理學院當導師，於是我被調配為義工們的導師。這對我來說確是一項挑戰，作為義工，我還是一名新丁！更何況成為他們的導師？而且他們並不是護士學生，而是有豐富人生經驗的成年人呢！所以，我分享的只是我對糖尿病的專業知識。但和他們相處後，縱使他們有些是糖尿病患者，有的不是，而且每人做義工的故事各有不同，我卻由他們身上學懂了那種樂於付出時間、耐心去幫助人，擁有積極人生的精神，不知不覺也受到感染。而且，透過他們義工之間的對話，發覺這群義工的質素很高呢！他們都明白幫人不是盲目的，當中也需要一些理論作支持，懂得心得分享的技巧呢！

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	營養 工作 坊	形式 烹飪 示範	籌款 活動	長跑 活動	接受報名日期 (日/月)
*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	✓				現已接受報名
住家白切雞、 勝瓜蒸蝦杯	10月13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	10元正 (材料費)	蔡祝固師傅		✓			現已接受報名
糖尿健步行2010	11月14日 (星期日)	上午9時 至12時	大埔海濱公園	有興趣人士	籌款活動	衛生防護中心總監 會浩輝醫生			✓		現已接受報名
健康長跑 2011	2011年 1月23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。

(*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：量度血糖 / 量度血壓 / 體重指標 / 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

●病友會員優惠 - 糖尿病併發症檢查服務●

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，減低出現併發症的機會。

由即日起，香港糖尿聯會病友會員無需醫生轉介，亦可以會員優惠接受糖尿病併發症檢查。檢查項目如下：

1. 微細尿蛋白
2. 免擴張瞳底照相
3. 量度血壓
4. 體重指標
5. 腳部檢查
6. 個別糖尿教育及輔導
7. 驗血 (糖化血紅素) ----- 附加檢查 (費用:HK\$100)

基本檢查
(費用:HK\$150)



病友會員只需把填妥的《檢查服務預約申請表格》以傳真 (號碼: 2723 2207) / 電郵 (info@diabetes-hk.org) / 郵寄至本會，本會職員收到資料後，會致電聯絡人安排預約事宜。

《檢查服務預約申請表》可於本會網頁下載
(此表格亦附夾於本期會訊內)

註：所有由醫生轉介的病友個案，報告將直接寄回轉介之醫生，以便跟進。

*此服務承蒙抬轎比賽慈善基金慷慨贊助

2010 Walk for Diabetes 14.11.2010

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

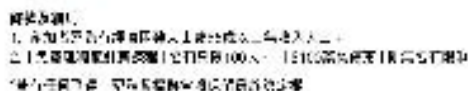
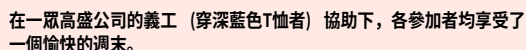
賽諾菲安萬特於6月14至18日在上海舉辦了一次4日3夜的「香港病人組織交流團」。本港獲邀參與交流的牟非利團體及病人組織包括：香港糖尿聯會、聖雅各福群會、關心您的心、香港乳癌基金會、病人互助組織聯盟、香港家連家精神健康倡導協會及仁愛堂，交流團人數合共15人，當中聯會共派2名職員出席。

是次活動主要是與上海健康教育機關互相交流及學習。隨團者亦被安排參觀當地的醫院及世界博覽會，大開眼界，獲益良多。本會藉著今次的參與，不但認識了國內的健康教育及醫療機構，亦對於隨團的非牟利團體/病友組織加深了解，有助彼此間的合作和聯繫。在此衷心感激賽諾菲安萬特各職員的悉心安排，並多謝該公司舉辦是次有意義的活動。



聯會於4月24日舉行了挪亞方舟一日遊的活動，到訪這個以生命教育為主題的創新多媒體教育館，透過是次活動，相信參加者對關愛、和諧、正面價值觀、使命感及愛護大自然這些概念，會有更深入的體會。

聯會感謝高盛公司連續第4年贊助是次活動的所有費用，並提供職員組成義工團隊協助，使活動得以順利舉行。



承蒙美國雅培製藥有限公司再次贊助當日膳食費用，義工們得以享用美食；會中除了回顧過去一年義工所作貢獻外，亦展望了2010年聯會活動。聯會主席楊鐸輝醫生更抽空前來代表聯會多謝各義工，並分別向各義工及義工訓練課程合格學員派發感謝狀及合格證書。而會中加插了遊戲環節，各人在歡樂聲中渡過了一個愉快的週末。



主席楊鐸輝醫生(後排中穿淺灰色西裝)與各義工一同來個大合照。



近60名義工出席了一年一度的義工感謝大會，圖中為各義工參與「有口難言」與「詞語接龍」的片段。

HumaPen ERGO II 最新類胰島素注射筆

防滑易握的表面 保潔流暢的造型

方便

從旋轉的窗戶，方便清楚，可於任何時間及地點注射胰岛素。

簡便

如此方法簡單易懂，用者只需按兩下便可完成注射。

準確

與傳統針筒抽吸胰岛素比較，HumaPen Ergo II 胰岛素注射筆能更準確調整劑量，調整準確度達半個單位，減少注射劑量的误差，可因此帶來更精準的治療效果，而且操作簡單。

注射針頭 (單獨銷售)

*只適用於 ***Humulin®*** 和 ***Humalog®*** 筆芯式胰岛素

© Humulin, Humalog are trademarks of Eli Lilly and Company. All other names and logos are trademarks of their respective owners. © 2007 Eli Lilly and Company.

Lilly

美國禮來公司

香港總代理：禮來(中國)有限公司，地址：香港中環皇后大道中15號15樓1501室

電話：(852) 2217 6700 傳真：(852) 2217 6701

www.lilly.com.hk

Lilly 謹啟

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：

公開講座



活動名稱：治療糖尿新趨勢 營養標籤聰明睇 (糖尿篇)

活動日期：23/5/2010 11/7/1010

內分泌科專科醫生王一明、營養師余思行小姐在講座中分別為我們詳盡 講解有關治療糖尿新趨勢和精確閱讀包裝食品的营养標籤的重要事項。

運動學堂講座



活動名稱：糖尿體重控制 認識運動治療

活動日期：22/5/2010 10/7/1010

潘世顯教練、阮伯仁教練分對糖尿病人進行運動時提出了一系列的注意事項，讓病友可透過運動達至體重控制及提高胰島素的敏感度。

廚藝班



活動名稱：香草欖油焗魚柳、 饅頭、花卷、 素扎蹄
泰汁炒南瓜素雞 銀絲卷

活動日期：14/4/2010 11/5/1010 5/7/1010

蔡祝國師傅及許綺賢營養師分別介紹數款製造簡易及可口的健康美食，令人印象難忘呢！

糖尿飲食工作坊



活動名稱：糖尿換算你要知 乜脂物脂大起底 糖尿外出飲食

活動日期：10/4/2010 26/6/1010 7/8/1010

三位營養師，李鎰而女士、李奕嫻女士、潘仕寶女士為我們講解了有關糖尿病飲食的最新資訊，使我們獲益良多。

在此，謹代表聯會感謝以上義務講師從百忙之中，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。我們亦謹向那些無名捐款者致表謝意。

Diabetes Hongkong would like to thank the following donors sincerely for their generous support. Our thanks also go to all those who have made anonymous donations.

Mr. AU Hau Woon	Ms. Lina Li Chee Lan
Mr. AU Kung Pok, Anthony	Ms. LO Wing Chun
Mr. Stanley AU Ping Lun	Ms. MA Lok Yin
Mr. CHAN Kit Lam	Ms. MA Lok Yin
Ms. CHAN Sau Kuen	Mr. MOK Chun Pong
Mr. CHAN Woon Shing	Mr. MOK Wai Tung
Mr. CHAN Yiu Kwan	Mr. NAM Kai Yung
Mr. CHAN Yiu Kwan	Mr. NG Shu Fan
Ms. CHEUNG Kam Lan	Ms. PUN Lai Ming
Ms. CHEUNG Yuen Hoi	Ms. SUN Wai Chun
Ms. CHOW Shing Sze	Ms. TAM Kai Fung
Ms. CHUI Kit She	Ms. TAN Shaw Ming, Paulina
Ms. FUNG Shuk Yee	Ms. Christina TSANG Wai Wan
Mr. HO Cheuk Ming	Mr. TSE Tak Tai
Ms. HO Yin Fun	Mr. TSUI Ki Chun
Mr. HUNG Ping Chuan	Mr. WONG Albert
Mr. KAM Wing Kwong	Ms. YEUNG Wai Mei
Ms. KWOK Shun Chun	Ms. YIM Wanna
Ms. LAM Sau Kuk	Mrs. YU Lai Yung
Ms. LAM Suet Fun	Ms. YUEN Catherine
Ms. LAU May Tong	Ms. YUEN Wai Ling, Ada
Mr. LEE Lok	Mr. YUM Wing Wah
Ms. LEE Miu Fun	譚錫勳
Mr. LEUNG Kin Che	杜旺
Ms. LI So Mui, Florence	

假如有一天

學仁

現今醫學進步，確為病患者帶來無限佳音：例如先後有微創手術、丸形膠囊內視鏡等。但在糖尿病方面，除了藥物推陳出新外，其它暫沒有多大的進展。假如有一天，醫療科技如有這樣的新突破那就好了。

- 藥貼胰島素替代針刺肚皮。
- 手挾血糖指數閱讀器替代「篤」手指。
- 外塗藥用皮膚膏來穩定血糖。
- 口水化驗糖尿DNA基因，A1C（糖化血紅素）或血糖值等。
- 手機拍下食物相片後，馬上分析到營養成份，熱量和醣質等，總計及記錄每天進食內容。
- 網上視像覆診，速遞藥物及到會抽血服務。
- 口服胰島素。

遐想畢竟是遐想，要它一一實現仿似遙不可及，但仍願盼望日以繼夜勤奮工作的醫療科學家們，終有一天能為我們糖尿病患者帶來生活上一點方便就好了。

參加『糖尿病看圖對話』活動後感

陳熹光

曾經有人說，糖尿病與肺病是相對的，因為兩病是富裕與貧窮社會的產物。

今日，肺結核病已能受控了，基本上可以醫治；但相反糖尿病仍是未能根治之病症，且患者數目與日俱增，而且趨向年輕化，實在使人擔憂。這是因為現今社會經濟富裕，市民生活豐足，營養過剩，且缺乏運動，以致脂肪積聚，日久引發糖尿病。

糖尿病是一個很有歷史的病，以往罹患此病者，往往不明白病情，診治醫生大多不會向病人詳細講解其病況，祇囑咐患者定時食藥、戒口、甚至自打胰島素針、定期覆診等，病人亦只是維維諾諾，對自己的病況一知半解，甚至誤解，自鎖在迷霧中，社會上又沒有其他機構宣傳教育。

其實現在病患者對糖尿病的認識與控制病情的技巧，比以前進步得多了；診治醫生大都很樂意答覆病情的查詢，提出建議，又會安排營養師為病人建立適合的健康飲食習慣，定期檢查病況，血糖測試等；社會上又有很多志願機構作宣傳教育，

例如在本年4月10日，香港糖尿聯會及香港糖尿科護士協會合辦了一個名為『糖尿病看圖對話』的活動；本人

有緣得以參加此項活動中之兩個小組講座：「與糖尿病同行」及「健康飲食和運動」。參加者從活動中認識了：「糖尿病患者不應為罹患此病而氣餒，應積極面對，認識該病的特質與病況，與診治醫生及營養師配合使用各種治療方法及食物療法。患者尤其要注意飲食的配合，嚴守三少一多的食物原則：少鹽、少糖、少油及多纖維；加上每天都做些帶氧運動，當可預防或推遲糖尿病併發症的出現，勿使病情加深；這樣的生活當可與一般正常人無異。」

與傳統的教育模式(如今舉辦的講座、工作坊等)相比，今次的『糖尿病看圖對話』活動，在設計上，著重互動，藉着導師們的誘導，透過一些學習工具，以遊戲形式及學員間的交流分享控病經驗歷程，不但能增強患者對糖尿病的認知，最重要是使參加者明白：只要好好的控制飲食、監察血糖、定時服藥、運動等各方面，實行積極去面對糖尿病，也可享受快樂人生。本人藉著今次的機會，多謝主辦機構。盼望日後可以繼續舉辦相同的教育活動，使更多病友得益。

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

gsk GlaxoSmithKline 葛蘭素史克

營養師 邱燕萍

現今社會，肥胖的問題日益嚴重，肥胖會引致很多健康問題如高血壓、高血脂、睡眠窒息症、心臟病、退化性關節炎、糖尿病等等。

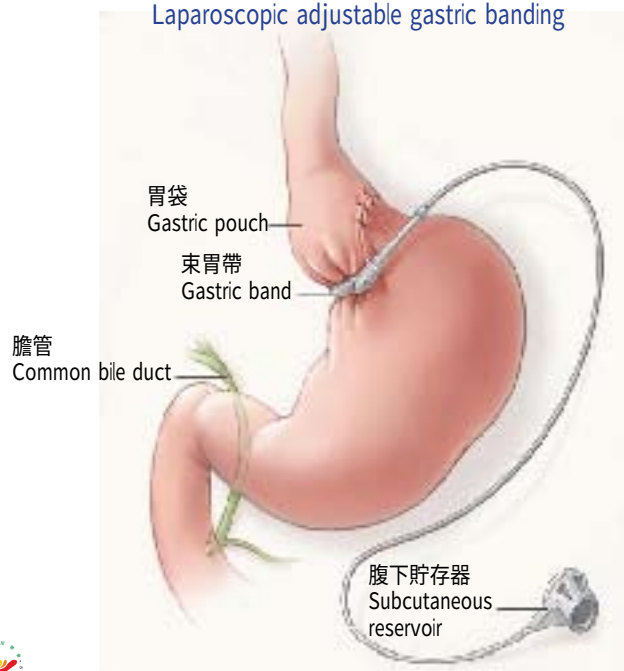
根據世界衛生組織（亞太區），肥胖的定義用體重指標BMI來評估，當體重指標超過37時，稱為「病態性肥胖」。

$$\text{體重指標} = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{高度 (米)} \times \text{高度 (米)}}$$

利用胃手術達致減肥效果（簡稱減重手術）是針對病態肥胖的一種治療。在香港常見的減重手術有三種：（一）、腹腔鏡束胃帶手術。（二）、腹腔鏡縮胃手術。（三）、腹腔鏡胃繞道手術，各種手術各有不同的風險，營養影響及效果。

腹腔鏡束胃帶是減重手術中安全性最高的。胃帶是一種由矽膠製成的帶子，帶子內有一圈可充水，調節內徑大小，帶子由微創腔鏡置入病人胃的上部，做成小胃囊，限制了進食的份量，從而達到減重的效果。減重的速度相比其他減重手術較慢。

Laparoscopic adjustable gastric banding



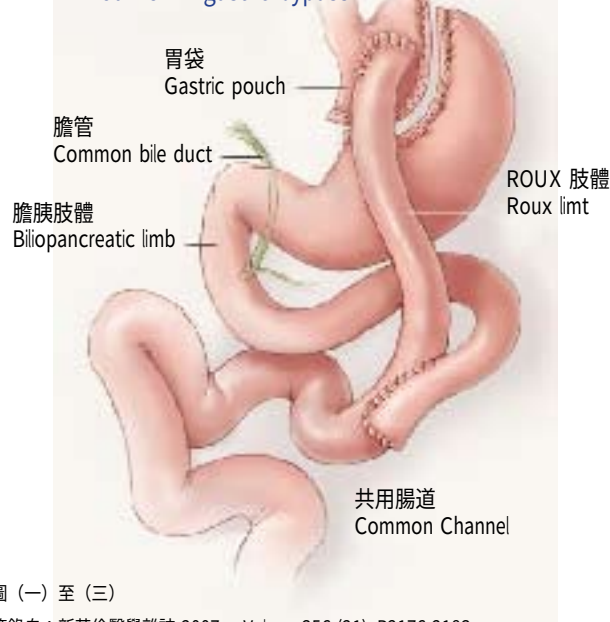
腹腔鏡縮胃手術是利用腹腔鏡把胃部的大彎垂直切割，剩下的胃部就如衣袖形的管狀，故此手術又名「袖狀胃切除」，由於胃的體積縮小了，高度限制進食的量；此外胃部切取同時亦減少了刺激胃口的荷爾蒙分泌，令進食慾望減低，雙管齊下，病人減重效果比束胃帶好。

Sleeve gastrectomy



腹腔鏡胃繞道手術首先將胃部分成大小兩部份，縮小的胃繞過150-200厘米的小腸再接合。胃部縮小，減小食量；此外，小腸吸收營養部份縮短，影響食物的吸收。此減重手術的減重速度快，但相對風險較高。

Roux-en-Y gastric bypass



☐ (一) 至 (三)



減重手術後的飲食

減重手術後，病人一定要配合適當飲食，包括食物的質類及種類。一般減重手術首一至二星期都以流質食物為主，例如蛋白質飲料、無添加糖的果汁、清湯等。第二階段可以開始進食煮爛（糊狀）的食物，然後慢慢回復正常質類的食物。質類轉變的進度視乎病人的情況而定，一般都可於一個月後回復正常質類飲食。食物的種類以高蛋白為首，配合適當的醣質、脂肪、水果和蔬菜。熱量控制之餘，有足夠蛋白質。除此之外，建議病人每天服食多種維他命和礦物質，尤其是縮胃和胃繞道的手術。手術過後，病人要培養小吃多餐、細嚼慢嚥、食料和進餐分開等飲食原則。

在選擇減重手術時，要跟醫生了解清楚手術風險和自己要遵守飲食和運動建議，因為無論那一種減重手術，都要配合適當的飲食和增加運動量，才會達致減重及減低體重回升的可能。

	腹腔鏡 束胃帶手術	腹腔鏡 縮胃手術	腹腔鏡 胃繞道手術
減重原理	減少食量	減少食量和 減低食慾的荷爾蒙	減少食量和 減少營養吸收
手術時間（分鐘）	60-90	60-90	120-180
住院日數	2-3日	4-6日	7-9日
平均減去BMI	約10kg/m ²	約12kg/m ²	約15kg/m ²
病患選擇	食量大，能配合減低食量。願意接受手術及永久放置束胃帶。	食量大，但較難控制口慾的病人。願意接受手術及可能的併發症。	食量大，有減重意願，「甜食愛好者」，或有糖尿病，願意接受手術及可能的併發症。
病患配合	維持小份量固體食物，避免高熱量流質，需運動，須覆診調節束帶。	保持均衡飲食，避免高熱量流質，需運動，建議定時覆診。	保持均衡飲食，須每日服用維生素。其中以鐵及鈣的補充最重要，需運動。建議定期覆診。
優點	可還原，可調節束帶控制食量，風險低。	減重成效高及顯著，不用放置外來物。	減重成效高及顯著，治療第二型糖尿病非常有效。
缺點	減重速度較慢，5-10%患者將來可能需要把束胃帶取出。	不可還原，手術風險較高。	不可還原，手術風險高。必須每日補充維生素，鈣及鐵。

資料來源：香港中文大學威爾斯親皇醫院外科部綜合體重控制門診

● 傷口負壓治療法 (Negative pressure wound therapy) ● ● ●

足病診療師 陳家倫

大家知道糖尿病其中一種重要的併發症是「糖尿病足」，往往因下肢潰瘍，引致細菌感染，最後因保住性命而需截肢。現在全球大約每三十秒便有一人因糖尿病需接受截肢手術。

糖尿病在許多不同的方式下影響正常的傷口癒合。低胰島素會影響蛋白質的降解及合成，高血糖會影響膠原合成，血管生成等問題；而糖尿病所引致的併發症如週邊血管病

變造成組織缺血缺氧，周圍神經病變和足部畸形等也增加了足部創傷的風險。這一齊亦使足部傷口難以痊癒，導致長期潰瘍。

現在治療糖尿病足部潰瘍國際上已有一套系統性的治療方案，隨著科技的進步，不斷有很多新的藥物、敷料、器具、技術等速進傷口癒合。今次給大家介紹一種嶄新的技術 - 傷口負壓療法 (Negative Pressure Wound Therapy)，也被稱為局部負壓。

傷口負壓療法早已在歐美醫學界用作促進皮膚上的急性或慢性傷口的癒合。大約三年前，部份公立醫院足病診療部也把這種技術引進香港，用於治療足部潰瘍。

傷口負壓療法是利用特製的器具在傷口提供局部真空負壓環境。傷口經特別處理後，蓋上紗布或泡沫填充物，用特設的敷料密封，然後連接主機。一般患者首次使用時需維持48-72小時的治療，並保持創面乾爽。取決於傷口的類型或不同的治療和臨床目標，通常會把師放壓力調節到約125mmHg，連續或間歇性地進行局部真空負壓。然後約每三天更換及檢查創面，需要時可作清創手術後才繼續負壓療法。

傷口負壓療法的主要優點是能減少傷口滲出液濃度，增加創面引流、降低水腫、增加局部血流量，在負壓拉伸和變形下誘發生化反應，增加肉芽組織及上皮細胞增生，促進傷口癒合。此外除糖尿病足部潰瘍外，這療法亦適用於壓力性、下肢靜脈功能不全性的潰瘍或手術後傷口等。

一般傷口負壓療法臨床上不適用於正接受抗凝血治療的病人、傷口位置靠近血管、未經治療的骨髓炎、創口有器官、血管或神經暴露或惡性腫瘤傷口等。

在2008英國的University of York為英國的NHS(相似於香港的醫管局)作的一份報告提意傷口負壓療法比一般的傷口治療更有效及更合乎經濟效益，但因傷口負壓療法的臨床研究仍不多，相信仍要有一段時間醫學界才有足夠證據作結論。

強生

帶您入「篤手指」新世代

免費「強生血糖電腦報告」分析服務

強生血糖機系列為可無痛準確測血糖，配合「強生血糖電腦報告」分析服務，就可把您留在體內體內的測試記錄傳送到電腦，令您可立即看見自己的血糖走勢，助您更有效控制糖尿病。由即日起，前往強生血糖機到「篤手指」，免費享有圖解服務，更緊密配合您詳細分析血糖走勢，隨時隨地掌握自己的血糖狀況。

「強生血糖電腦報告」服務，快速及準確地統計及分析您的血糖測試結果，以下是最佳例子：



血糖走勢圖表

電腦將您所有的血糖測試結果，以圖表方式顯示，令您一目了然，並可隨時隨地查看。



血糖測試記錄表

電腦將您的血糖測試結果，以表格方式顯示，令您一目了然，並可隨時隨地查看。

強生客戶服務熱線：2735 8262

兒童專用「強生血糖電腦報告」3 優點



強生「Stronger Blood Sugar」系列血糖機，可配合「強生血糖電腦報告」分析服務使用。

全線銷售

No. 1

The Hong Kong

強生

7年

經驗

服務

品質

保證

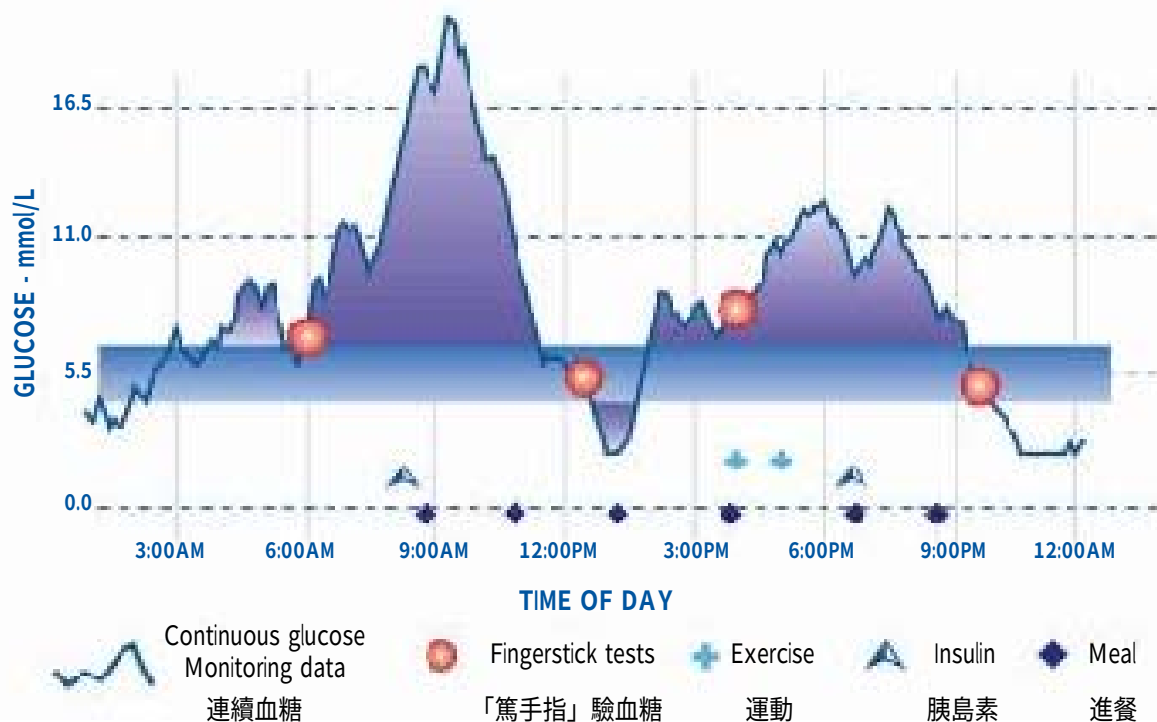
糖尿病資深護師 王家緻

自我監測血糖的重要性

然而有些糖尿病人即使糖化血紅素(HbA1c)水平於目標範圍內，病人仍可能出現血糖波動(Glycaemic variability)。(圖1)

連續血糖監測

面對血糖起伏的問題，病人除了可作更頻密的「篤手指」驗血糖外，亦可考慮使用連續血糖監測系統 Continuous Glucose Monitoring System (CGMS) 作持續的血糖監測。CGMS可監測皮下組織間液中的葡萄糖含量，每5分鐘監測1次血糖的波幅，一天可以監測288次的血糖值，並儲存訊息於監測儀。醫護人員和病人能更具體地了解生活作息如睡眠、進餐、運動及服藥等，對血糖水平的影響。隨着科技進步，監測系統將發展至由連續3天至長達7天的血糖監測，而監測儀亦變得更輕巧。(圖2)

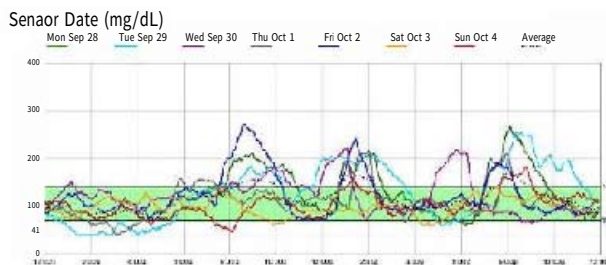


那些糖尿病人可考慮使用連續血糖監測系？

- 曾出現明顯血糖波動問題的病人
- 夜間低血糖及餐後高血糖的問題
- 糖化血紅素測試結果與紀錄日誌結果並不一致的病人
- 糖化血紅素未能「達標」的病人
- 患有糖尿病的兒童及孕婦

病人的配合及血糖報告分析

醫護人員或專業人員把感應器軟管植入病人皮下，然後連接上監測儀。糖尿病人繼續日常活動，配合血糖機的使用，「篤手指」驗血糖，並且把血糖、飲食、活動及藥物細節記錄下來。完成監測後，血糖機的「篤手指」報告和CGMS的數據被上載到電腦，取得評估報告後與醫護人員作分析，作出治療的跟進。(圖3)



圖片來源：美敦力國際有限公司

糖尿病看圖對話

糖尿病科資深護師 關綺媚

學習變得多有趣

糖尿病教育是管理糖尿病重要的一環，相信我們都曾經在不同的渠道參與糖尿病教育講座。傳統的課堂學習模式都是單向性的，鮮有互相討論的機會，但今天向大家介紹的『糖尿病看圖對話』卻一反傳統，整節課程的內容與流程，均是依據各參與者的興趣與需要而進行，相信參加者更容易吸收課程的重點。

何謂『糖尿病看圖對話』？

糖尿病看圖對話為一種教育工具，由國際糖尿病聯盟、美國禮來公司及健康互動公司合作推出。每個教育主題由一幅長1米及寬1.5米的圖畫所組成，講者與學員可根據圖畫的指示來探討糖尿病管理在不同範疇中所遇到的問題。

『糖尿病看圖對話』有那方面的主題？

現在已推出使用的主題包括：

1. 與糖尿病同行 - 討論內容包括甚麼是糖尿病，分享自我照顧糖尿病時的感受與誤解，從而一同找出管理糖尿病最佳的竅門。



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估。此產品並不供作診斷、治療或預防任何疾病之用。

Nestlé Nutrition
瑞士雀巢 · 營養科學 · 支持生活質素

血糖穩定 體力旺盛

全靠佳膳糖尿病專用營養配方
補充營養、增強體力

血糖更穩定

- 擁有100% 濃合性蛋白及低升糖指數配方(GI = 22)
- 減有效穩定餐後血糖
- 優質纖維組合(每杯3.8克)，當中含高達70%水溶性纖維
- 減有助血糖及膽固醇控制

體力更旺盛

- 營養完整均衡
- 可作小食或代餐，有助補充營養，提升體力

營養更豐富

一杯佳膳 (100克) + 一杯水 (250毫升) = 營養已齊同

一飯菜 (約40克) + 一小片麵包 (約10克) + 大半碗飯 (約150克)

全新 900克裝現已上市
價錢更優惠！購買更方便！

每日一杯 減有助穩定血糖 提升體力

Nutren Diabetes
VANILLA FLAVOURED
DIABETES MANAGEMENT NUTRITION

佳膳 糖尿病專用 營養配方 瑞士製煉

查詢熱線：0202 9876 www.nestle.com.hk

分銷處：香港：美芝路100號美芝樓內雀巢營養中心
【廣州分銷】廣州：廣州美芝路100號美芝樓內雀巢營養中心
廣州分銷：廣州美芝路100號美芝樓內雀巢營養中心

2. **甚麼是糖尿病？** - 更深層次地探討糖尿病的病理，讓學員更了解2型糖尿病患者體內發生的病變過程，及血糖控制不良所引起的一些併發症。



3. **健康飲食和運動** - 讓學員認識飲食、運動與糖尿病控制的關係，並討論在飲食或運動調節中所遇到的問題和挑戰，從而一起找出協調的方法。



4. **和胰島素同在** - 除了讓學員了解胰島素治療的基本常識，例如胰島素的類型、藥效和注射方法外，還會討論低血糖症的治療與預防。



甚麼人適合參加『糖尿病看圖對話』？

除了糖尿病患者外，其伴侶、家人及朋友均可以一同參加。但每組的人數不能太多，通常是三至十人為一組，否則不能做到讓每人都有分享的機會。在參與期間，大家應該保持心境輕鬆，盡量分享問題與經驗，當然亦要留心聆聽別人的說話與心得，這樣學習才能事半功倍。

以上圖片來源自

http://www.lillychina.com/responsibility/diabetes_teach.cfm

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30%的刻度，變刻痕清晰可見

感覺 精心改良的注射距離，少注射距離，多注射

聽覺 注射完畢的“滴答”聲，可確保你清楚知道已注射完畢

NovoPen® 4

● 資訊通 填字遊戲 ●

糖尿病資深護師 蘇德宜

這填字遊戲考智慧之餘，亦為大家送上各方面新資訊，祝大家路路暢運通，出發啦！

直

- 1 香港動植物公園位於中區花園道，因園址在1841至1842年曾用作總督官邸，故此，不少人又稱此公園為什麼？
- 2 此活動由一香港著名慈善機構舉辦。這機構用一紅色寶塔作為會標，呼籲市民每人付出一點力量，聚沙成塔，集腋成裘，為本港有需要人士帶來幸福和希望。
- 3 此物質在孕婦及胎兒身體裏出現，有着無窮的生命力，可發展成無限的可能。現科學家及醫學界用它研究出多方面的用途，有助治療很多疾病。
- 4 現正在上海舉行的國際盛事。下屆會於2012年5月12日於韓國麗水市舉行，主題為海洋與海岸生活。
- 5 亞洲有90-95%糖尿病患者的糖尿類型。
- 6 位於西貢區的專上學府，1991年創校，現任校長為陳繁昌先生。
- 7 此課題送愈來愈受僱主及僱員的關注，一個健康工作間不但可保障員工的個人健康，改善工作環境，更可提高生產力及產競爭力。
提示-- <http://www.oshc.org.hk>
- 8 HbA1c的中文名稱，能反映身體過去2-3個月的血糖水平，糖尿病患者的理想值為7%或以下。依據美國糖尿病協會的參考值如下：

HbA1c	Estimated Average Glucose (eAG) 大約平均血糖值
6.5%	7.8 mmol/l
7%	8.6 mmol/l
7.5%	9.4 mmol/l
8%	10.1 mmol/l
8.5%	10.9 mmol/l
9%	11.8 mmol/l
9.5%	12.6 mmol/l
10%	13.4 mmol/l

- 9 恭賀人進步、事業更上一層樓。
- 10 本期消渴茶館文章中，足部治療師介紹的治理傷口新療法。
- 11 懷孕時出現的高血糖病症名稱。



橫 (左起)

- A 孫中山先生革命時的口號。
- B 形容人盡心盡力、正在專心一意地做事。
- C 李國寶先生為香港立法會中哪一個功能界別的代表？
- D 位於沙田區占地22公頃，可提供現代化辦公室、尖端科技實驗室及生產配套，結集各行業研究人員及企業家的地方。
- E 懷孕時出現血壓升高，尿蛋白及全身性的水腫，是一個嚴重而且危險的病症。
- F 代謝綜合症(metabolic syndrome)的症狀包括中央肥胖及三高 (即高血脂、高血糖及什麼?)。代謝綜合症可增加患上心臟病，中風及糖尿病風險，大家應多作運動及健康飲食作出預防。
- G 形容治理好致病的問題及根源。
- H 帶有甜的味度，但不含碳水化合物成份，多為低卡路里食材。
- I 身體出現一徵狀是慢性腎臟疾病的最早期病徵。
- J 此地方位於中國吉林省東南部一高海拔地區，那裏景色秀麗，為國家5A級風景區。此地亦著名出產一名貴藥材。
- K 自回歸中國後，香港的法律建基於此。

答案在19頁



郊遊樂 - 健步行

貓頭鷹

茶館經常與會員友好分享治糖及控糖心得，特別是日常生活中的3大注意事項：

- (1) 藥物治療並監察血糖水平(即俗稱『篤』手指，以紀錄血糖水平)；
- (2) 健康飲食(定時定量，小食多餐，多攝取高纖維食物，少吃高糖/高脂/高鹽食品)；
- (3) 定時適量運動(長期保持理想體重指數Body Mass Index於23或以下)

而事實上很多會員朋友是明白恆常運動是燃燒脂肪，控制體重及避免過度肥胖的最有效方法，但是，似乎很多朋友的反應總是：知易行難、工作繁重未能抽空去運動、未能相約合適朋友去打球．．．．．呀！終於道出『自己的』心魔了。試想想，您越是日復日、月復月、年復年地找藉口而不去實行『第一步』的話，何來會成功呢？！

當然如能夠進行帶氧運動 (包括活動前後的熱身及冷卻運動) 是最理想的。例如：行山、遠足、緩步跑。不過，如果實在付不起時間的話，那麼就去『偷』時間吧！簡單的『偷』時間方法是步行、上樓梯，相信每日也可以輕易進行吧。

其實並非只是劇烈運動才能帶來裨益。例如：步行、上樓梯等。如果您真的能夠維持到每天20-30分的運動習慣的話，已能夠促進健康及減低患上部份慢性疾病的風險，因為運動可以消耗熱量，促進血液循環，並增強我們的心肺功能及抵抗力，從而減低血壓高、血脂高及壞膽固醇的風險，亦可透過提高身體對胰島素的敏感度，改善血糖水平。

除了連續進行半小時運動外，也可將30分鐘運動時間分成3節上班、午膳、下班三節，每節進行10分鐘。早上離開家門上班或上街時，提前1-2個站下車，爭取步行機會，又或減少用電梯多行幾層樓梯級，午膳、下班或晚飯後，與家人去散步吧。閒時運動於家務及娛樂中，週末假期時多選擇戶外活動，不要『坐定定』了。



所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

賽尼可阻止脂肪吸收達30% 幫您輕鬆控制體重!

飲食攝入 → 脂肪吸收 → 脂肪排出

- 「賽尼可」上市超過十年
- 全球超過3500萬人服用
- 新加坡衛生局及美國FDA批准
- 適合過量進食人士

『賽尼可』送您超市現金購物券

自即日起至2011年12月31日，凡購滿50元於香港指定藥房或於醫藥特約商「賽尼可」42家藥房或外經藥房，並即交回「賽尼可」書卷，即可獲贈「惠康超市」或「OK超市」現金購物券一張，多買多送，送完即止。

查詢：請電24小時熱線服務：2733 4661 或上
網查詢：http://www.xenical.com.hk 或各大藥房

香港及澳門藥房均有代售 **「賽尼可」熱線：2733 4661**

荒「糖」天使



為響應『國際糖尿病聯盟』11月14日的『世界糖尿病日』，香港糖尿聯會將於本年11月14日(星期日)舉行一年一度大型籌款活動『糖尿健步行』，步行地點是大埔海濱公園，有關詳情，請參閱附夾之活動單張。

至於沿線大埔海濱公園及其周邊的好去處，例如：大尾督家樂徑、船灣淡水湖，敬請翻閱本會訊第40期21頁。

參考相關網頁資料：

衛生署 中央健康教育組 健康地帶 (運動與營養)
<http://www.cheu.gov.hk/b5/info/exercise.htm>

衛生署 衛生防護中心 (運動處方・保健良方)
<http://exerciserx.cheu.gov.hk/>

國際糖尿病聯盟International Diabetes Federation (IDF)
<http://www.idf.org>

世界糖尿病日World Diabetes Day
<http://www.worlddiabetesday.org/>

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。

細菌從未停止在口腔增長
 你知道嗎？



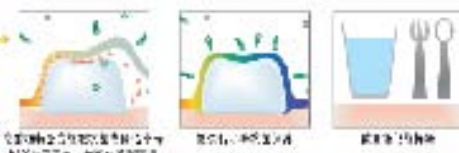
12小時
 對抗細菌
 增長



刷牙一掃牙膏，細菌會在刷牙後立刻開始增長，但當牙膏塗抹牙齒後，牙膏中的牙膏成分可殺滅口腔內長時間繁殖的細菌，防止細菌在刷牙後繼續增長。12小時，令牙膏全日一掃，令牙齒少半時間免受細菌侵襲，有效減少牙齦出血量，有效減少牙齒腐蝕，有效減少口臭。

Colgate Total

如何發揮作用



Colgate NO.1 最多牙膏品牌

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

血糖達標 保護更多



証實
 安全

減少
 副作用

減低
 副作用

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
 每朝一次



詳情可向你的主診醫生查詢

法國維他樂製藥有限公司





素紫蹄

英國註冊營養師 許綺賢

材料

腐皮	4張
綿繩	4條

汁料 (混合煮熱)

水	1杯
生抽	2湯匙
老抽	1湯匙
麻油	半茶匙
糖	2茶匙

製法

1. 腐皮用濕布抹淨，剪開四份，留起一份，將其餘剪成條，放入汁料浸片刻。
2. 將留起的一份掃上汁料，用繩紮好後，隔水蒸30分鐘便成。
3. 每條可切成8件。

營養成份

1. 每件含33卡路里、3.5克蛋白質、1.6克碳水化合物、1.3克脂肪。
- 可當作蛋白質食物，兩件可換算1安士肉。

烹飪貼士

1. 浸腐皮的汁料要微暖。
2. 蒸好的扎蹄待冷卻才鬆開綿繩。
3. 除了作小點亦可以配節瓜成菜餚。

填字遊戲答案：



HbA1c 相對於空腹血糖測試的優點

- ✓ 不需空腹，對病人較方便，能如實反映三個月內的平均血糖
- ✓ HbA1c 穩定性較血糖高，測試更準確
- ✓ HbA1c 不易受其他因素(如病患和壓力)影響，更能反映實際糖尿病病情
- ✓ 可即時知悉報告



BIO-RAD

Bio-Rad
Laboratories

詳情請詢問您的家庭醫生

For enquiry, please contact us at
Email: sales.hongkong@bio-rad.com Tel: 2789 3300

Reference:
1. ADA "Standards of Medical Care in Diabetes-2010 (Position Statement)" Diabetes Care 2010;33 (Supplement 1), S11-S61

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\$ _____

☐ 本人／機構樂意樂捐助以下款項為印刷〈消渴茶館〉之用：

I/Our company would like to support the publication of this newsletter by a donation of

☐ HK\$50

☐ HK\$100

☐ HK\$200

☐ 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：291-6-329861)，並寄回存款入數紙正本至本會。

Direct transfer to Hang Seng Bank account no.: 291-6-329861 and send the original copy of the bank-in slip to us.

個人資料 Personal Information (請用英文正格填寫 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>