

消渴茶館

香港糖尿聯會會訊

53

2011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 •

糖尿 ABC (上)



國際糖尿病聯盟



糖尿ABC (上)

很多香港人對「指數」很敏感，例如股票市場的「指數」往往會觸動港人的神經，令到很多人寢食難安，甚至日以繼夜地監察。同樣是「指數」，糖尿病ABC指數的重視程度就低得多了。這反映出部份港人寧願將時間投資在金錢市場上，將自身健康擱在一旁。

相信很多糖尿病友都知道糖尿病ABC指數就是指糖化血紅素 (A1c)、血壓 (blood pressure) 和 膽固醇 (cholesterol)，不過重視程度不一，有些病友每次覆診都要求紀錄低 ABC指數，然後自我反省一翻；相反有些（尤其是在職的）病友卻連驗血也忘記了。其實保持糖尿病ABC指數達標的好處早已有醫學實証——祇要維持糖化血紅素低於7%、血壓低於130/80mmHg 和低密度膽固醇低於 2.6 mmol/L，糖尿併發症在五至七年內的病發率可減五成。要長時間維持指標，除了適當藥物的協助外，病友在日常生活習慣的調節和配合也是非常重要的，切勿將治理重點過份放在藥物上。尤其是糖尿病初期，藥物都相對有效而ABC指數也相對容易達標，病友很快就回復病發前的生活陋習；到後期藥物療效下降，生活模式卻已根深蒂固，很難改變了。外國有大型研究顯示糖尿病初期的血糖控制若保持達標，日後糖尿併發症的病發率不單大大減低，而且後期血糖控制不能達標也可維持這好處一段時間。因此現今很多糖尿病專家都建議病友應儘早將病情控制，然後保持糖尿病ABC指數達標，這才是治理這長期病患的上策。

今期有多位專科醫生和護士提供日常控糖的知識和方法，希望讀者能學以致用，在自身健康上作出明智的投資。

● 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		

● 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	陳良聰先生	鄒智生先生	

FreeStyle Freedom Meter
幾近無痛, 關愛更深!

ZipWick 取血
輕觸如吻

FreeStyle
FREEDOM
Real Time Monitoring System

NEW
新上市!

FreeStyle Lite 血糖試紙 50 片

- 僅需0.3微升(μL)血液，超少用量
- 自動帶血裝置，精準監察，簡單易用
- 專利 ZipWick™ 設計，檢測更得心應手

雅培糖尿病關愛熱線 2806-4488

Abbott
Diabetes Care

編者的話

- 2 糖尿ABC (上)

會務及會員專欄

- 4 聯會新同事
- 4 義工園地
- 5 講座及活動預告篇
- 5 會員小提示
- 6 荃灣一天遊
- 6 Love Ideas ♥ HK集思公益計劃
- 6 自我監測血糖教育短片
- 7 講座及活動剪影
- 8 義工感謝大會2010
- 8 捐款名單

病友心聲

- 9 血糖之我見
- 9 糖尿ABC控制話咁易?
- 10 「3高」認知調查

杏林坐館

- 11 糖尿ABC的重要性及風險評估
- 12 高血糖的真相
- 13 糖尿病治療新趨勢

荒「糖」天使

- 14 糖化血紅素與自我監測血糖
- 15 自我監測血糖：頻次、解讀與護患合作
- 18 郊遊樂 - 三棟屋博物館

御用佐膳

- 19 韭菜薯餅 (6件)



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

承蒙高盛集團贊助本年度季刊的印刷費用



聯會新同事

陸瑋瑛 (Connie Luk)

大家好，我是聯會的新職員Connie，雖然於8月中旬才加入聯會，但在這短短半個多月，卻感到這份溫暖，同事與義工之間打成一片，氣氛亦十分和諧融洽。雖然，暫時並未參與太多聯會之活動，但未來將會投入「糖尿健步行」及「健康長跑」等大型活動，相信屆時定能向大家多多學習。期望未來有更多機會參與不同的活動，更深入認識大家，服務更多有需要人士。祝各位身體健康，謝謝！

義工園地

參與糖尿健步行之有感 鄧昭士

數年前，因糖尿病關係，參加了糖尿聯會每年舉辦之籌募活動 - 糖尿健步行。當天，一大清晨便到達太平山上集合點報到，與一眾醫護人員及一群新舊友好，互相激勵，漫步繞徑，心情舒暢，身體輕鬆，沿途視野廣闊，胸襟開朗，實令人心靈有莫大裨益。

義工健行 身心奉獻

經該次參與步行後，我加入了香港糖尿聯會，並當上義工。一則可以為己增加監控糖尿病知識及飲食量計，二則可以為聯會向社會大眾推廣糖尿病之認知與關注。令吾身體力行，不斷學習增值糖尿病知識，對病人及健康人士之認受性灌輸，令心境更覺有大空間，接納與包容眾事。

持續健行 身心護持

未來之日，我會繼續為聯會服務，給社會人士認知聯會宗旨，推廣糖尿病的知識及關注，使大家留意身心健康。糖尿病友應注意飲食量計，進行規律性運動，避免過早出現併發症。未有糖尿病者要保持監控健康指標。教育各人要作每年身體檢查或併發症檢查。祈望大家能活得更開心、更快樂、更精彩。

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%

最多家庭醫生推薦

Glucerna SR

糖尿病管理，不只要穩定血糖，更要將ABC控制於目標水平，糖尿病併發症風險就可大大減半。

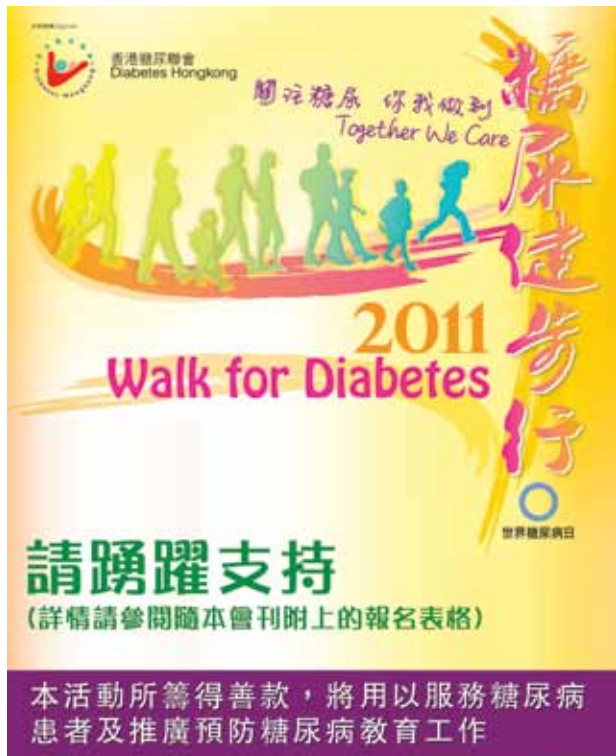
目標	目標水平
✓ A: A1c 糖化血紅素	< 6.5%
✓ B: Blood Pressure 血壓	< 130/80mmHg
✓ C: Cholesterol-LDL 低密度膽固醇	< 2.6mmol/L

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^{1,2}
- ✓ 複合性澱粉SR配方，低升糖指數，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. 電腦化系統管理糖尿病 (ABC) - 《醫藥人》第79期，參考 www.3phk.com/article.asp?id=1644。
2. Sun JQ et al. Asia Pac J Clin Nutr 2000; 11(3): 514-524, Oct, 2000.
3. Tiedt P et al. Medline J Nutr Metab 2009.
* 美國糖尿病協會 (ADA) 全日型營養素 - 升糖指數 (GI) 低，Glycemic Index 2010 營養管理建議。

美國雅培 Abbott Nutrition
總機諮詢熱線：2806 4806
www.glucerna.net/hk



香港糖尿聯會 Diabetes Hong Kong

關注糖尿 你我做到 Together We Care

2011 Walk for Diabetes

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	糖尿 工作坊	營養 工作坊	籌款 活動	長跑 活動	接受報名日期 (日/月)
*高血脂、高血壓 的飲食療法	10月8日 (星期六)	下午2時30分 至4時	香港糖尿聯會- 活動室	有興趣人士	全免	李鎧而營養師		✓			現已接受報名
「糖尿病看圖對話」 小組活動	10月8日 (星期六)	上午10時 至中午12時	醫管局大樓閣樓 研討室(一)(二)	聯會會員	全免	專科護士	✓				現已接受報名
糖尿健步行2011	11月6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	衛生署助理署長 (健康促進) 程卓端醫生			✓		現已接受報名
香港糖尿聯會 健康長跑2012	2012年1月8日 (星期日)	上午8時 至11時	沙田白石角海濱長廊 (大埔吐露港緩跑徑)	16歲或以上人士	100元正 (早報優惠) / 150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

會員小提示

香港糖尿聯會 Facebook 專頁



聯會已在 Facebook 上建立專頁與支持者聯繫，你也登入聯會專頁給我們一個Like吧!

「\$6,000計劃」

政府的「\$6,000計劃」向每名年滿18歲並持有有效香港永久性居民身份證的人士發放港幣6,000元，以藏富於民。

所有年滿18歲(2012年3月31日或以前出世)並持有有效香港永久性居民身份證的人士，均符合計劃的資格準則。

合資格人士可因應個人情況，在2011年8月28日至2012年12月31日期間經由銀行或香港郵政登記。登記人經核實符合計劃的資格準則後，可獲發放款項。

詳情請瀏覽 <http://www.scheme6000.gov.hk/>

一線通平安鐘慈善基金

為幫助經濟有困難之長者及人士使用「一線通平安鐘」，長者安居協會特設「一線通平安鐘慈善基金」，以幫助未能符合社署、房協、房署津貼資格及經濟有困難的需要人士，免費使用「一線通平安鐘」服務。

如對以上服務有任何查詢，可致電29521824與長者安居協會推廣及教育部陳秋玉姑娘聯絡。



會務及會員專欄

● 荃灣一天遊 ●

聯會於5月7日舉行了「荃灣一天遊」，活動首先參觀西方寺，然後於玄園學院品嚐素宴，最後到訪三棟屋博物館；在聯會中心護士陪同及義工的協助下，參加者能暫忘世俗煩囂、領略保持心境平靜的重要、亦加強其個人對自我監測血糖的意識。

聯會感謝高盛集團連續第5年贊助是次活動的所有費用，並提供職員擔任義工，使活動得以順利舉行。



一眾高盛集團的義工(穿灰色T恤者)與參加者分別在西方寺及三棟屋博物館來個大合照。
(讀者如希望了解更多三棟屋博物館的資料，可參考今期會刊第18頁的郊遊樂)

● Love Ideas ♥ HK 集思公益計劃 ●

承蒙聯會會員以及各方好友的支持，聯會以下3項計劃獲高票數成為Love Ideas ♥ HK 集思公益計劃資助項目，共獲撥款港幣600,000元正：

- (1) 關注糖尿助人自助計劃
- (2) 遠離糖尿校園行動外展教育計劃
- (3) 糖尿病人試紙資助計劃

藉這筆善款，聯會得以推行更多對預防及管理糖尿病的項目，有關獲選項目的內容，讀者可到計劃官方網址(<http://www.loveideas.hk>)瀏覽。在此聯會謹向各支持以上項目的人士及Love Ideas ♥ HK 集思公益計劃，致以衷心感謝。



聯會於8月6日獲邀出席「Love Ideas ♥ HK 集思公益計劃」，並領取支票；圖為獲基金會資助的個人及機構代表大合照

● 自我監測血糖教育短片 ●

自我監測血糖(SMBG，俗稱篤手指)有助糖尿病患者改善血糖的控制，這點在不同研究中已獲得證實，因此聯會一直也將篤手指視為糖尿病教育的重要部份，積極推廣。承蒙羅氏診斷(香港)有限公司的贊助，聯會在路訊通播放一輯有關自我監測血糖的教育短片。短片共有三集，內容包括：

- 第一集 篤手指的重要性，解釋篤手指及驗A1C的分別
- 第二集 病人應進行有系統的血糖監測
- 第三集 有系統的血糖監測可令A1C下降

在8月至9月期間乘搭巴士時，你有否留意到這輯教育短片呢？我們在此感謝周榮新醫生的演出及講解。



無論在平日、飯後、夜間，
體內糖份水平都必須保持平穩。

體內糖份水平起伏的幅度太大會增加多種併發症的風險¹。



如欲知道更多有關控制血糖的資訊，請向您的醫生查詢。

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：

糖尿護理室



活動名稱：糖尿口服藥與針藥的療效

活動日期：28/5/2011

湯慧嫻博士講解糖尿口服藥與針藥的種類、療效、副作用及相關注意事項；同時，亦分享了多個實用技巧(如提醒準時服藥)予聽眾。

運動教室



活動名稱：運動與血糖的密切關係

活動日期：25/6/2011

潘世顯教練指出運動對控制血糖的重要性，而持之以恆就必需根據個人興趣、年齡、健康狀況、體適能水平及運動經驗等各方面去挑選合適自己的運動。

糖尿飲食工作坊



活動名稱：營養標籤研習班

活動日期：30/7/2011

李奕嫻營養師以小組形式教導如何從營養標籤選擇適合的食物及營養運算技巧。

廚藝班



活動名稱：花素蒸餃子

活動日期：21/6/2011

營養師許綺賢女士為我們介紹了健康美味的花素蒸餃子，令人回味。

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。

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

油脂肚腩 走。

趕走小肚腩 有腰好身材

香港人飲食多油高脂，惹起主腹脂肪，肚腩？
現已有醫學認可的有效方法，
輕覺一粒「樂肥可」，協助你擊退脂肪。

全球超過 3,700 萬人定使用 信心保證

Xenical[®] 樂肥可
Orlistat
120mg

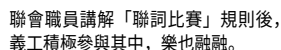
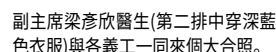
● 抑制 30% 油脂吸收*，協助你控制體重
● 11 年實證，而非作用於中樞神經系統
● 由瑞士羅氏大藥廠研發，經香港衛生署
註冊藥物及藥物管理局 FDA 註冊

請即向醫生或註冊藥劑師查詢 • 香港及澳門藥房均有代售 [樂肥可] 熱線：2733 4661

Roche

為答謝義工們在過去一年來熱心支持聯會活動，聯會於2011年6月11日(星期六)下午舉行了一個義工感謝大會，藉此勉勵義工繼續服務社群。

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2011年聯會活動。而聯會副主席梁彥欣醫生更特意抽空前來代表聯會多謝各義工的貢獻，並分別向在場義工及義工訓練課程合格學員派發感謝狀及合格證書，更於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。



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.

Stanley AU Ping Lun	LI Tak Sum
CHAN Kin Hung	LI Tak Sum & Christine YIP
CHAN Yiu Kwan	MA Yung Ling
CHENG FUNG Leung Ki, Fina	NAM Kai Yung
CHEUNG Kam Lan	PANG Kwok Hong
CHUNG Siu Wing	Christina TSANG Wai Wan
FENG Chun Han	TSE Kam Kuen
FUNG Shuk Yee	TSE Tak Tai
IP Hoi Kau	Deloitte Touche Tohmatsu
LEE Lok	潘錢慧玲
LEE Miu Fun	曾晚紅



MiniMed Paradigm® Veo™ Insulin Pump

胰岛素泵

控制血糖更可靠 治療糖尿有信心



胰島素泵治療的優勢：

- 或可減少低血糖發生風險
- 或可降低糖化血紅素 (HbA1c) 水平
- 免除每日多次打針的痛苦
- 提高生活質量，擁有自由用餐時間
- 或可減少或延緩糖尿病併發症的發生，從而降低總體治療費用

Medtronic International Ltd.
Tel : 2919 1322 www.medtronic.com.hk

「3高」認知調査

是項調查於2010年1月16日進行，訪問了香港糖尿聯會主辦的「全城齊驗血糖、血壓、膽固醇大行動」的其中720名參加者，當中近4成(39.4%)是糖尿病患者。調查更發現：

- 只有43%糖尿病患者者在過去1個月內曾檢驗血糖
- 只有3分之1糖尿病人士的血糖控制能夠達標 ($A1C \leq 6.5\%$)
- 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

香港糖尿聯會主席馬青雲醫生表示：「對於糖尿病患者，血糖、血壓及血脂有著密不可分的关系。高血糖會增加罹患微血管性心血管疾病，如視網膜病變或腎病等的機會。在3高的情況下，出現與大血管有關的併發症，如冠心病、中風的機會將大大提升。所以，糖尿病患者必須經常保持血糖、血壓及血脂於理想水平。」

事實上，不論您是否糖尿病患者，都應立即行動，培養健康飲食習慣、作適量的運動及依循醫生指示保持血糖、血壓及血脂(即醫護人員所指的“ABC”)於理想水平，方可減低出現心血管併發症的機會。



馬青雲醫生(右)在記者招待會中指出「調查發現糖尿病患者知而不行、導致3高管理結果不理想」

i DJ Betteridge, The interplay of cardiovascular risk factors in the metabolic syndrome and type 2 diabetes" European Heart Journal Supplement (2004) 6 (Supplement G), G3-G7

세리 동종 시리 대20



Galvus
 vildagliptin



Galvus Met
 Vildagliptin/Metformin HCl

控糖新體驗

GALVUS 和 GALVUSMET 是全新的DPP4抑制劑，有助改善糖化血紅素(A1c)，同時亦不會增加體重，或有助減少低血糖症的出現，適合關注血糖人士服用。



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



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

1402-5400-2400

● 糖尿病ABC的重要性及風險評估 ● ● ● ● ●

內分泌及糖尿專科醫生 彭皓廣

引言

糖尿病是不能根治的疾病，有些人形容它作不能斷尾；但適當的治療，可以把病情控制，減少或延緩併發症的出現。以前治療糖尿病，目標多放在紓緩患者的高血糖症狀；而現時治療的目標則重在預防併發症的發生。

什麼是“糖尿病ABC”？

用於監察糖尿病患者病情的控制，有所謂“糖尿病ABC”。“ABC”是糖尿病治療目標的簡稱；A是指A1c(糖化血紅素)，B是指Blood Pressure (血壓)，及C是指Cholesterol(膽固醇)。它們3個同時是糖尿病治療的主要目標。

1. 糖化血紅素 (Glycohemoglobin HbA1C, 或A1C) - 就是量度紅血球中血紅素糖分的比例，若血液中的糖分愈高，糖化血紅素就愈高。糖化血紅素大約可反映兩至三個月的血糖控制情況。對於糖尿病患者，最理想的控制目標應在 6.5%-7%，但有時考慮患者其他因素，如低血糖的風險和年齡等，數值也有些微彈性，但是最起碼也要控制在 7%-7.5%。

2. 血壓 (Blood Pressure)

糖尿病人的血壓應控制在 130/80 mmHg以下，而在糖尿病患者的高危群，即是患有糖尿腎病和心臟病等，其理想血壓可能需要定在 125/75 mmHg以下。特別要留意是，血壓控制的水平與年紀無關。

3. 膽固醇 (Cholesterol)

膽固醇，尤其低密度膽固醇 (LDL-C)，應控制在2.6 mmol/L以下，若是高危患者，則需控制在1.8 mmol/L 以下。

下表總覽了本地糖尿病治療的主要目標和其他目標，以供參考：

糖尿病人病治療的理想值

HbA1c 糖化血紅蛋白	6.5-7.0%
Systolic blood pressure 收縮壓	低於130mmHg
Diastolic blood pressure 舒張壓	低於 80mmHg
LDL cholesterol 低密度膽固醇	低於2.6 mmol/L
Fasting/ Preprandial glucose 空腹血糖	4-6 mmol/L
Total cholesterol 總膽固醇	低於5.2 mmol/L
HDL cholesterol 高密度膽固醇	男士高於1.0 mmol/L 女士高於1.3 mmol/L
Triglyceride 三酸甘油脂	低於1.7 mmol/L
BMI 身體質量指標	18.5 - 22.9
Waist circumference 腰圍	男士少於 90cm 女士少於 80cm

“糖尿病ABC”攪不好，糖尿病併發症風險高

STENO-2 研究顯示，以積極手段（多種藥物，運動及飲食）同時嚴格控制血糖、血壓及膽固醇，與寬鬆控制各項指標比較，積極控制一組的死亡率、中風、冠心病都比寬鬆控制的低一半。積極治療一組無可避免地多用了藥物，但回報是健康得以維持。

因此，要積極治療糖尿病，需要多方面的配合。第一步是健康生活習慣，就是常說的「戒口和運動」；第二步是自我監察，糖尿病患者必須學會“糖尿病ABC”，嚴格監察糖尿病病況；第三步是多種藥物治療“ABC”。而這三個步驟必須同時嚴格執行。

諾和針® 給予您仿如無痛的注射



鋒利的針咀



應用多種先進技術製成的鋒利針咀並具防刺面鏡上一層細，令針咀能順滑地插入皮下脂肪。

內管闊大的針咀



利用薄壁技術研製的針咀使針咀內管闊大，令注射的阻力減少。

諾和針® 是諾和諾德公司支持的唯一配合
本公司的胰島素注射器使用的針頭。



諾和諾德香港有限公司
香港九龍長沙灣道681號寶昌廣場5樓519室
電話：(852)2387 8555 傳真：(852)2386 0800
www.novonordisk.com

糖尿病的併發症

眾所周知，忽視控制“糖尿病ABC”，會引發許多嚴重的併發症。血糖長期過高，會嚴重損壞血管和神經，令體內器官壞死，喪失功能，其中以眼睛、腎臟、下肢、心臟和腦最容易產生毛病，嚴重者甚至會引至死亡。

1. 眼睛 - 長期血糖過高造成白內障、青光眼、視網膜血管受損，血管容易爆裂出血，俗稱眼底出血，最終導致視網膜剝落，嚴重影響視力。
2. 腳部 - 造成血管硬化和收窄，影響足部的血液循環，步行感到小腿痛楚；下肢神經受損、足部肌肉萎縮、足部變形等會增加足部受傷的機會；足部產生潰瘍，感染和壞疽，最終導致截肢。
3. 腎功能衰竭 - 造成慢性腎衰竭，蛋白質在尿液中流失，尿毒積聚，令病人水腫、感到嘔心、食慾不振、疲倦、呼吸困難，最終需要接受洗腎治療。
4. 冠狀動脈堵塞 - 造成心絞痛、心臟衰竭或心律不穩等心臟病。
5. 腦充血和堵塞 - 造成中風，如半身癱瘓。

香港糖尿病人對ABC指標缺乏認知

香港健康網絡於二零零八年七月公佈了「糖尿病人對ABC預防併發症的認知」問卷調查結果，報告顯示一半糖尿病患者對“糖尿病ABC”控制毫不認識，三分之一受訪者不知道理想的ABC對預防併發症有幫助，因而忽略檢查ABC，令併發症風險更高。調查顯示，有四成半患者指政府教育不足。因此應加強對糖尿病ABC的宣傳，患者亦應主動了解及落實控制病情。

怎樣自己評估糖尿病的心腦血管併發症風險？

如果你是糖尿病患者，很擔心自己的糖尿病併發症風險，互聯網上有一個簡單的程式可供你參考，用以評估自己的心臟和腦血管併發症風險。

英國糖尿病前瞻性研究風險引擎(UKPDS Risk Engine)是特別為二型糖尿病患者設計的風險計算器程式。它是牛津大學運用來自英國糖尿病前瞻性研究(UKPDS)龐大數據庫的數據開發的，用以評估二型糖尿病人心臟和腦血管併發症的十年病發風險之百分率(包括：非致命性和致命性冠心病，致命性冠心病，非致命性和致命性中風，致命性中風)。你僅需要在風險引擎程式輸入糖尿病患者的年齡，性別，種族，吸煙狀況，是否有心房顫動，糖化血紅素值，收縮壓值，總膽固醇值和高密度膽固醇值等數據，它便能計算出有關的風險。



但是，UKPDS風險引擎主要是開發給醫療保健專業人士使用，用以協助他們管理糖尿病病人，它是不能取代正規的全面醫療評估。因此，風險引擎僅能作初步的評估，如果你使用風險引擎後，有相關的疑慮和問題，你需要正式詢問你的家庭醫生或內分泌及糖尿病專科醫生。

你可以從這裡下載“英國糖尿病前瞻性研究風險引擎(UKPDS Risk Engine)” - <http://www.dtu.ox.ac.uk/RiskEngine/download.php>

結論

糖尿病人嚴格控制“糖尿病ABC”，一生受用。希望大家努力，共勉之。

高血糖的真相

內分泌及糖尿專科醫生 麥慧嫻

我們每天也與糖尿病相處，但你們又知否糖尿病的罪魁禍首是誰？各位一定會答：“糖尿病不就是胰臟出現問題，分泌胰島素不足，醫生每次叫我打針也是這樣說的。”胰臟問題的確是糖尿病的其中一個元兇，但其實它還有其他合作伙伴，今天就讓我們一起來看個究竟。

當我們吃了含有碳水化合物或稱醣質的食物，經腸胃的消化後，它們便會變成葡萄糖，通過血液輸送到身體各器官。胰臟負責分泌出來的胰島素，能促使血液中的葡萄糖進入人體細胞，轉化為日常活動的能量。在胰島素幫助下，血糖一般有以下幾條出路：進入肝臟，再轉化為肝糖原儲存起來；進入肌肉，再轉化為肌糖原儲存起來；進入脂肪細胞，再轉化為脂肪儲存起來；其餘血糖則會在各組織細胞中進行酵解和氧化，再產生能量和熱量，以供給我們日常活動的能量。

由此可知，把糖分別儲藏為脂肪、肝糖或蛋白質的過程，實在有賴胰島素的協助。當胰島素分泌不足，或對胰島素產生抗拒，葡萄糖便會積聚在血液中，結果便會出現血糖過高。而多餘的糖分經由尿液排出體外，便會出現糖尿現象，所以稱之為“糖尿病”。

既然胰臟是與腸胃、肝臟、肌肉和脂肪一起合，我們的治療方向當然也要針對這幾個器官了。



病從口入，飲食控制於糖尿病治療十分重要，我們的目標是：保持理想體重、飲食均衡以攝取足夠營養、減少進食高糖分，動物脂肪和油炸食品；適量選吃含碳水化合物的食物、多選食含高纖維素的食物，最重要的是飲食要定時和定量。需要時，我們可以諮詢營養師，為自己度身訂造一份餐單。

藥物方面，傳統藥物如雙胍類（Biguanides）除可抑制食慾，令體重下降外，亦可延緩腸道吸收葡萄糖及加強胰島素在肝臟之作用，從而減少葡萄糖從肝臟釋出。新一代的藥物如胰高血糖素樣（GLP-1）激動劑及二基IV(DPP-IV)抑制劑，除可促進胰島素分泌、抑制胰高血糖素釋放外，亦可抑制胃排空及減低食慾。

除了藥物和飲食控制外，運動的配合也很重要。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。運動同時有助於抑制肌肉對糖的利用，使胰島素在濃度較低的情況下亦能保持正常的血糖代謝，令紊亂的血糖代謝得到改善。我們當然要注意過度運動而導致低血糖的情況；但相反，若運動前血液中之胰島素含量低，（即血糖水平高），運動便會刺激肝臟產生大量糖份，令血糖上升。所以在運動前我們必須檢查血糖，若高於15mmol/L，便不宜作中或高運動量的活動。

治療糖尿病需要多方面的配合，單靠藥物絕不能有效控制病情，只要我們多多留意，從多方面入手，定能減少糖尿病併發症的出現。

糖尿病治療新趨勢

內分泌及糖尿專科醫生 胡依諾

糖尿病全球大流行

近數十年，城市人的飲食習慣及生活模式產生重大變化，一般人都在不知不覺間吸取過量熱量，並忽視運動，因而令二型糖尿病人急劇增加。根據最新的報告，四個中國人中就有一個患上糖尿病或前期糖尿病。數據顯示糖尿病患者人數正持續急速上升，估計到了2030年，人數將達2000年的最少兩倍。血糖高可引致很多大小血管的併發症，例如腎衰竭、冠心病及腦血管病，使糖尿病人的平均壽命縮短10年至12年。糖尿病對病者本人、家屬以及社會，經濟都帶來許多直接或間接的負擔。

二型糖尿病病理的新觀點

我們進食的食物，經由消化系統吸收後成為血液裡的葡萄糖，正常情況下我們體內的胰島β細胞製造的胰島素，會促使血糖進入我們的肌肉，肝臟等細胞，再經新陳代謝而釋放出能量。如果缺乏胰島素，血糖就不能被身體利用。血糖累積在血液裡可引致長期高血糖，會對血管造成破壞，以致引發如視網膜病變，腎病及心腦血管病等等併發症。

近年來我們對二型糖尿病的病理有更深入的理解。最新研究數據顯示，胰島β細胞功能衰退而引致胰島素分泌不足其實是構成二型糖尿病的重大成因，尤其亞洲人更為普遍。最近亞洲的研究指出，以進取式的治療針對胰島素的缺乏，其中包括提早注射胰島素，對控制血糖、延緩糖尿病病情惡化、減低糖尿病併發症的機會，都有長遠的好處。

治療二型糖尿病概念的轉變

一般來說，二型糖尿病患者的血糖控制會隨著時間逐漸惡化的。以往，醫生一般會隨著血糖升高以及降糖藥失效而逐步對患者增加處方控糖藥物，而加入注射胰島素通常是於糖尿病診斷多年後的最後一步。醫生和病人往往會因為想避免打針的痛楚，和憂慮注射胰島素所產生的副作用如血糖過低和體重增加等，而抗拒或延遲注射胰島素。每次控糖藥物失效後，又未能及早將控糖治療升級，病人會長時間處於高血糖狀態，而令身體造成不必要的傷害。

最近的研究顯示，於診斷患上糖尿病後及早開始注射胰島素療法控制血糖，不單可以讓胰島β細胞恢復功能，並可令胰臟功能維持較長時間，減慢血糖失控的速度。另一個研究發現，年紀比較小以及體重較輕的二型糖尿病人胰島素分泌不足的程度尤其嚴重。這項發現能進一步支持及早使用胰島素控制這類病人的血糖的做法。

跟據美國糖尿病協會及歐洲糖尿病研究協會最新發出一套糖尿病治療指引，如果於診斷糖尿病後的兩至三個月內患者聯合服用最大劑量的兩種口服降糖藥後，仍未能維持血糖在理想的水平，即糖化血紅素(HbA1c)未能降至7%以下，應考慮加入注射胰島素療法。最近多項研究還均指出，及早注射胰島素，可以增加糖尿病人對治療的滿足感，並改善及改善病人的生活質素。

糖尿專科護士 蔡詠儀

此外，這些數值對我又有何關係呢？”

其實他們並沒有說錯，亦不是有不同的標準。因為它們兩種都是反映身體不同狀況的血糖監察指標。

首先，篤手指指數(自我監測血糖)所指血糖值，是在家中用血糖機測試出即時血糖濃度，單位是mmol/L(度)，一般理想指標：空腹少於6度，而餐後2小時少於8度。它每一秒鐘的起伏變化都是受到進食的食物份量、運動量、生病

平均血糖值則指「糖化血紅素」又稱「HbA1c」(Glycohaemoglobin)單位是(%)。人體的血液內紅血球約有120天的生命期，所以藉著抽血檢驗，可得知過去2至3個月的血糖控制狀況。原理是我們的血液中含有血紅素(紅血球)是一種蛋白質，當它進到血液循環後，遇到血液中的糖分就會被黏附著，而形成「糖化血紅素」。在正常情況下(除了有急慢性出血或紅血素異常)，HbA1c的數值與平均血糖濃度成正比關係，即是說血糖值越高，HbA1c的比例也越高，根據美國糖尿病學會(ADA)的資料，可有以下

糖化血紅素(HbA1c) (%)	平均血糖值 (mg/dl)
5.7	126
6.4	140
7.0	154
7.6	168
8.2	182
8.8	196
9.4	210
10.0	224
10.6	238
11.2	252
11.8	266
12.5	280

的對照表：

HbA1c (%)	估計平均血糖値 (mmol/L)
>10.5	> 14.1
8.5 – 10.4	11 – 14
7 – 8.4	8.6 – 10.8
6.1 – 6.9	7.1 – 8.4
4 - 6	3.8 – 7

所以醫生都會要求糖化血紅素低於7%，即是血糖值大概在7至8度之間，而有些地區的界定更訂於低於6.5%。

血糖值及糖化血紅素(HbA1c)的相互關係好像一個「盲人摸象」故事，摸到大象腿的盲人就以為是石柱，摸到大象耳朵又以為是荷葉，只有完全地摸到大象，才會知道真相究竟是甚麼。這又好比每一次檢測空腹血糖或餐後血糖，只能了解一個局部，而不能反映全貌。因血糖的波動大，偶爾測出來正常的並不能確定長期正常，只有用HbA1c才能顯示整個血糖的全貌。但又不能只單靠HbA1c來監測血糖，定時測試血糖(篤手指)又可以給我們看到某些時間的血糖指數，較容易找得到高血糖的問題時段從而改善，所以其實兩者都是息息相關。

而事實上患了糖尿病，誰都知道要監測血糖，因為它能夠為你的進食量和使用降糖藥物的劑量提供依據，我們從每一天血糖起伏的曲線，可以看出它整個的變化趨勢及血糖上升下降的幅度。但是，血糖值並不能讓你了解自己血糖的全貌。如果想知道血糖控制的整體情況，則需要了解一段時間內的血糖水平，而檢測糖化血紅素恰好就解決了這個問題。

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

血糖達標 保護更多



證實
安全

或
減少
低血糖發生

或
減低
發生腎病危機

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

早晚各一次

只需
每朝一次

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

●自我監測血糖：頻次、解讀與護患合作●

糖尿病科護士 簡靜兒

血糖控制不是一個「靜止」的狀態，我們的血糖會隨病齡或身體變化而改變。維持合適的血糖水平有賴患者有效均衡飲食、運動及藥物，正如女性追求健美一樣，亦是終生的使命。

自我監測血糖在每天糖尿病管理角色尤為重要。首先，自我監測血糖讀數能反映患者不同時間的血糖變化。併合一個詳盡的觀察報告(內容包括食物、運動、藥物與情緒變化)，經仔細分析後，能有效引導醫護人員及患者明白個別影響血糖波動的因素，從而作出針對性的生活及或藥物調整，可達致更有效平衡血糖的水平。其次，自我監測血糖能幫助患者辨別即時「高」與「低」的血糖指數，例如：患腸胃炎時，患者可能感到腸胃不適、全身乏力、嘔吐、昏暈等，單靠這些徵狀，患者難以分辨當時血糖是過高抑或過低，即時作血糖測試能把二者清楚區分，從而恰當處理。

胰島素使用者能有效透過頻密的自我監測血糖，從而達到良好的血糖控制，是無可致疑的。但是，自我監測血糖能否輔助非胰島素使用者達到良好控制則眾說紛紜，只有近年的系統性研究才能證實自我監測血糖的確能改善非胰島素使用者有效地管理血糖；從這些研究的闡釋，帶給我們的最大啟發是——若我們希望透過血糖自我監測達到有效平衡血糖的效果，我們必須要：

- 進行具「結構」性的自我監測血糖
- 醫護人員與患者共同分析、解讀讀數；
- 作出相應行動，即是根據讀數，恰當地調整生活及藥物。

正如國際糖尿病聯會 (International Diabetes Federation, IDF) 在非接受胰島素治療的二型糖尿病患者之自我監測血糖指引 (Guideline on SMBG in Non-Insulin Treated Type 2 Diabetes) 的文件中所引述，唯有融合自我監測血糖在一個持續並有系統的病人教育計劃之中，才能使二型患者發揮改善血糖控制的作用。在IDF的指引中，提及「結構」性自我血糖監測，包括「密集式」及「低密集式」二類型的測試方案。

建議非接受胰島素治療的二型糖尿病患者採用「密集式」的自我監測血糖，可以在短時間內了解病者的血糖變化。但必須解釋監測目的，需要加上詳盡的觀察報告。進行數

日每天7次的自我監測血糖，能給醫護人員及患者明白餐前及餐後2小時的血糖變化，共同解讀及協商治理糖尿病方案。了解病者血糖在餐前及餐後2小時的上升幅度，和哪段時間血糖上升較大。醫生可以選擇針對性的口服藥及調節適合的劑量，而病人亦可以知道食物及運動時血糖上升的影響，從而作出調節。糖尿病科護士亦可了解情況，教育藥物的作用及可能的副作用，與患者共同協商一個可行的生活調適方案，使患者更輕鬆有效地掌控生活及血糖。

「低密集式」的自我監測血糖，如每7至10天內有三天輪流在早餐、午餐及晚餐的餐前及餐後2小時進行自我監測血糖。這個持續性的監測，可以了解糖尿病的病情進展，及能夠理解食物、運動及情緒對血糖的影響，有助醫護人員及患者明白病者的情況及作出相應的行動。當然有一些特別的情況下，如患者增加運動量或懷疑低血糖等，患者可在計劃時間以外監測血糖，從而作出恰當的處理。

全新

ACCU-CHEK®
Performa 卓越血糖機
全能監測 睿智卓越



測試金標準 從「金」開始
試紙獨有6道金電極 準確易用

- 極速測試 5秒便有結果
- 極少血量 只需0.6微升極少血量
- 值得信賴 提升溫度及溫度測試範圍
- 自動檢查 自動智慧系統檢查試紙功能
- 一目了然 試紙獨有「Y」型素血窗口設計

加入羅氏之友 可享永久保養

Roche 屈臣氏藥房、萬寧藥房及各大特約經銷藥房有售
查詢電話：2485 7512

ACCU-CHEK®
羅氏血糖機 謹此聲明

荒「糖」天使

為了使大家較容易明白自我監測血糖的運用，以下描述一個剛從每天二次胰島素注射調整到每天4次注射的胰島素使用者如何應用自我監測血糖讀數去調整生活和藥物的範例。

方太太的經歷

經醫生處方，方太太的新胰島素治療為早餐前、午餐前、晚餐前注射速效胰島素(Humalog)10 μ/10 μ/14 μ及晚上長效胰島素(Lantus glargine) 15 μ，護士建議方太太進行4天「密集式」每天7次的血糖測試，並將檢查日每餐所吃的食物及活動記錄下來，作為分析之用。一星期後方太太約見糖尿科護士，並提交以下的血糖記錄和觀察報告。

日期	早餐前	早餐後	午餐前	午餐後	晚餐前	晚餐後	睡前	注射劑量
(一) 7月4日	10.3	5.0	2.8	10.8	7.0	16	13	早10度 午10度 晚14度 睡前15度
	三文治半份 奶茶代糖		魚蛋河一碗 菜半碟 火龍果半個		冬瓜瘦肉湯 飯1碗，魚肉炒菜心 蝦仁炒蛋			
(二) 7月5日	8.9	4.6	3.0	12.7	6.6	14	11	早10度 午10度 晚14度 睡前15度
	餐包1個 奶茶代糖		雞飯大半碗 燒賣2粒 提子6大粒		紫菜魚蛋湯 西芹雞柳，飯1碗 青椒炒牛肉			
(三) 7月6日	9.4	3.5	8.9	14.2	5.6	2.9	8.5	早10度 午10度 晚14度 睡前15度
	麥維他三片 奶茶代糖 *醫治低血糖： 一件蛋糕及一隻細橙		雞 飯半碟 菜4條 士多啤梨		煎紅衫魚 豬扒一件 生菜鯪魚肉湯 免飯			
(日) 7月10日	8.6	3.9	3.0	13.3	6.8	18	16	早10度 午10度 晚14度 睡前15度
	火腿通粉一碗 咖啡代糖		生牛肉河粉 西柚半隻		西冷牛扒6 oz 焗薯半個 菜沙律 餐湯及小包一個 西米布甸一件			

分析及行動

首先，糖尿科護士指出方太太早上空腹血糖讀數：10.3、8.9、9.4、8.6 mmol/L是略為偏高趨勢，並解釋這是基於晚間基礎胰島素15 μ不足所致，又加以說明空腹血糖目標為4.0至7.0mmol/L，所以提意方太太增加晚間胰島素至17 μ。方太太表示明白及接納。

第二，護士與方太太分析到午餐前血糖偏低(2.8、3.0、3.0 mmol/L)及早餐後2小時血糖也略為偏低 5.0、4.6、3.5、3.9 mmol/L 的現象。方太太跟護士說她早上胃口不大好，習慣進食少量早餐，亦知道可能是早上工作比較

忙碌，因為她需要包裹裝箱文件，隨即搬送到樓下的貨運車，這個工作約花她1小時至2小時才能完成，她亦自覺11時許肚子餓了點，在7月6日搬送文件後，她感到低血糖，然後她即時進食一個橙及一件蛋糕，然後餐前血糖升至8.9mmol/L。雖然她知道血糖偏低，但亦感覺有困難增加早餐份量。護士於是提議方太太在搬運文件箱後進食一份小點，如2塊餅或1個水果，約10克到15克醣份去補充能量去減少低血糖的出現。她還建議方太太把早上胰島素劑量從10 μ減為8 μ。方太太覺得可行，接受提議。



第三，護士與方太太繼續分析午餐後血糖，發覺讀數略為偏高10.8、12.7、14.2、13.3mmol/L。方太太跟護士敘述過去三個工作天所進食的午餐是她慣常的進餐，她喜歡品嚐不同的水果，所以她會在午餐後跟同事到附近水果店逛逛，選擇不同且新鮮的水果一起品嚐。護士隨之指出午餐後血糖偏高的現象，並解釋現時10度胰島素不足夠應付午餐的醣份，提議方太太增加午餐前胰島素到13度。方太太表示明白，並樂意嘗試。

最後，護士跟方太太分析晚餐前後的血糖，發覺除方太太在7月6日那天因為刻意驟減澱粉質而導致血糖偏低之外，所有晚餐後血糖明顯地標升至16、14、18mmol/L。而最高的一次發生在7月10日晚餐後，因為她進食了一杯西米布甸。經一番查究後，護士與方太太訂定如下：

二星期後，方太太再帶回她的血糖報告及觀察記錄如下：

日期	早餐前	早餐後	午餐前	午餐後	晚餐前	晚餐後	睡前	注射劑
8月1日	6.4	7.3	4.4	8.2	7.0	10	8.0	早8度 午13度 晚18度 睡前17度
	火腿通粉一碗 奶茶代糖 11:00小點奶一盒		雞 飯半碟 菜半碟 橙一隻		白灼蝦6隻 菜心炒肉片 飯一碗(紅米)			
8月2日	5.8	8.0	5.5	7.4	5.7	8.3	7.2	早8度 午13度 晚18度 睡前17度
	米粉大半碗 奶茶代糖 11:00小啤梨一個		魚蛋米一碗 菜半碟 芒果2片		勝瓜炒牛肉 瑤柱蒸水蛋 蘿宋湯半碗 飯一碗(紅米)			
8月3日	5.5	6.4	4.8	8.0	7.1	7.7	6.6	早8度 午13度 晚18度 睡前17度
	三文治半份 咖啡代糖 11:15 餅三塊		牛丸米一碗 菜幾條 荔枝4粒		生菜魚肉湯 西芹炒雞柳 羅漢齋 飯一碗(紅米)			
8月7日	6.7	5.5	5.9	10.4	4.8	6.9	5.7	早8度 午13度 晚21度 睡前17度
	餐包1個 咖啡代糖		壽司8件 吞拿魚2件 三文魚2件		西冷牛扒 餐湯及小包一個 菜沙律 芝士蛋糕半件			

總結

以上方太太的經歷能說明血糖自我測的作用，並表明「結構性」監察加上護患互相坦率的溝通、分析讀數和共訂相應的行動來調整生活及藥物，能幫助患者改善生活和血糖。事實上，透過「結構性」自我監測血糖的渠道，配合病者「有膽量」與醫護人員溝通；加上醫護人員的積極回應，病人主動參與治療方案，才能達致最大成效。



驄仔

三棟屋博物館位於荃灣新市鎮中，從荃灣港鐵站出發，

三棟屋博物館除了可以參觀客家的建築，還可以通過館中專題展覽，瞭解客家人的歷史、文化、生活習慣，以及香港城市化和經濟發展的歷程。

Johnson & Johnson
MEDICAL COMPANIES

了解您和家人的血糖趨勢

一按即知，全賴智能全方位血糖檢測系統

ONETOUCH® UltraEasy®

您每天也在「萬手臨」驗血糖，但您知道那些讀數背後的意義嗎？

現在，您只需借助強生 OneTouch® UltraEasy® 血糖機及強生血糖管理軟件幫手，便可輕鬆把儲存於血糖機內的記錄轉送到電腦，即時作出準確的統計及區分圖表以圖表呈現眼前，讓您更了解日常生活如何影響血糖，從而調控您的飲食習慣。

以上系統已獲應用於香港醫管局轄下之政府醫院及普通科門診

此分析服務有別於一般家用血糖機，
及逢此客戶服務中心免費提供。請即向血糖尿
病專科有經驗作親身體驗。

☎ 強生客戶服務熱線 2735 8262

ONETOUCH
全賴智能系統

ONETOUCH
Ultra

ONETOUCH
UltraEasy

凡購買全賴智能血糖檢測軟件於電腦，使用該系統上的
最佳血糖管理強生 OneTouch® UltraEasy® 或 OneTouch® Ultra®
血糖機，血糖值數將會以多種圖表呈現眼前。



● 韭菜薯餅 (6件) ●

註冊營養師(英國) 許綺賢

材料:

薯仔1個	(去皮160克) 刨絲
韭菜	20克 (洗淨切碎)
油	2茶匙

調味料

糖1/8 茶匙；鹽1/8茶匙；生粉1/2茶匙；麻油1/4茶匙

御用佐膳

19

製法

1. 薯絲加入調味料及韭菜，拌勻。
2. 油2茶匙放入易潔鑊，燒熱，平均分別放入6份薯絲成份煎至兩面金黃色便成。

營養成分

每件薯餅含36卡路里、0.7克蛋白質、1.5克脂肪、4.8克碳水化合物、纖維素0.5克。(可以換算1塊克力架)

編者之話

1. 剛好收割了薯仔(馬鈴薯)及韭菜，互相配合可成一味美味小食。
2. 刨絲時可以粗幼絲各一半，軟綿中亦有口感。

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

actos[®]
pioglitazone HCL

1+2 控制血糖 話咁易

HBA_{1c} 血糖達標

↓TG ↑HDL-C 降低壞血脂水平 或提升好膽固醇水平

減少心血管問題

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。
Actos[®]已列入《醫藥名稱名冊》之內，詳情請向您的醫生查詢。

日本武田大藥廠
地址：灣仔士打道5號
康翠銀行大廈中心23樓23014室
電話：2814-2218 傳真：2579-4216

三酸甘油脂(TG)
高密度脂蛋白膽固醇(HDL-C)

References:
1. Frost T, et al. Pioglitazone in addition to metformin improves erythrocyte deformability in patients with type 2 diabetes mellitus. Clin Sci (Lond) 2010; 119(1): 11-18.
2. Pioglitazone investigation. Lancet 2000; 356: 1070-80.
3. ACTOS (pioglitazone) tablet, Glaxo Pharmaceuticals Taiwan, Ltd. - Hong Kong Branch.

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

健經脈
Milgamma[®] 100

來自德國的產品
歐洲15年以上安全使用的經驗

每日一粒**健經脈**
能有效改善及保護周邊神經功能缺損

德國華威藥廠
WÖRWAG PHARMA GmbH & Co. KG
GERMANY

查詢熱線：8200 2068
電郵：eric@woerwagpharma.com.hk

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

☐ HK\$100

☐ HK\$500

☐ HK\$1,000

☐ HK\$ _____

☐ 本人/ 機構樂意一次過捐助以下款項

☐ HK\$100

☐ HK\$500

☐ HK\$1,000

☐ HK\$ _____

☐ 本人/ 機構樂意樂捐助以下款項以資助《消渴茶館》印刷費用：

☐ HK\$50

☐ HK\$100

☐ HK\$200

☐ HK\$ _____

捐款方法

☐ 每月自動轉賬（本會將另寄自動轉賬授權表格予閣下填寫。）

☐ 劃線支票（抬頭：香港糖尿聯會）支票號碼：

☐ 直接存款到香港糖尿聯會恒生銀行戶口（號碼：286-5-203653），並填妥以下表格，連同存款入數紙正本寄回本會

☐ 繳費靈 PPS（商戶編號：6020），須輸入您的聯絡電話作為聯絡之用，並填妥以下表格寄回本會

需先成為「繳費靈」登記用戶，然後登入「繳費靈」網址：www.ppskh.com或致電18013登記賬單及致電18033捐款。

詳情請致電 90000 222 328 查詢

☐ 於便利店以現金捐款（每次捐款額為HK\$20 - HK\$5,000）

可於任何OK便利店、VanGO 便利店、華潤萬家生活超市、華潤萬家便利超市出示下列條碼



999943100272320877

個人資料

中文姓名：_____ 英文姓氏：_____ 名：_____

（香港身份證上的中/英文姓名）

性別：(男/女) 「繳費靈」賬單號碼：_____ 電子郵箱：_____

(即登記時輸入的聯絡電話號碼)

日間聯絡電話：_____ 傳真：_____

通訊地址：_____

地址：香港德輔道中244-252號東協商業大廈18樓1802室 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>