

消渴茶館

香港糖尿聯會會訊

54

2012年1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 (下)



國際糖尿病聯盟



糖尿ABC (下)

縱使你現在祇患上糖尿病，因為「三高」的病源接近，你有頗大機會同時或將來有血壓和血脂的問題，尤其若你是過重或有中央肥胖。另外，對於非糖尿病患者屬正常的血壓或血脂，對糖尿病患者已屬過高及要治理。因此，作為一位精明的糖尿病患者除了定期監測血糖外，也應該定期監測血壓及血脂。家居血壓監測尤其重要，因為會診時的血壓往往會受到多種外來因素而影響其準確性。現今糖尿病的治理已非「獨沽一味」控糖，治療目標應包括所有引致血管併發症的因素，即血壓治理、調控血脂（膽固醇及三酸甘油酯）、防血管栓塞、戒煙和體重管理，正如杏林坐館其中一文指出，外國已有研究證實這全方位血管風險因素的治理方式可將心腦血管病發率甚至死亡率降低一半。以上多項血管風險因素的處理，尤其是戒煙和體重控制，病者的積極參與也是不可或缺的。

心水清的讀者們，你有否發覺今期的「會務及會員專欄」篇幅特別長？因為要匯報的事項特別多，這代表聯會一班工作人員努力的成果。即將過去的二零一一年是聯會豐收的一年，無論是善款收入、活動項目及項目的參與人數都是破紀錄的，希望各位會員繼續支持及積極參與，因為聯會已為來年籌備了多項有意義的活動，如糖尿病人試紙資助計劃及「愛心聖誕大行動2011」所資助的社區教育活動。

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 鄒智生先生 陸瑋瑛女士

FreeStyle Freedom Meter
幾近無痛, 關愛更深!



ZipWick 取血
輕觸如吻



- 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

FreeStyle Lite 血糖試紙 50 片

雅培糖尿病關愛熱線 2806-4488

Abbott
Diabetes Care

編者的話

- 2 糖尿ABC (下)

會務及會員專欄

- 4 聯會鄭重聲明
 4 聯會新同事
 4 義工園地
 5 講座及活動預告篇
 6 香港糖尿聯會成立十五周年
 7 香港糖尿聯會十五周年籌款晚宴
 8 糖尿健步行2011
 9 糖尿健步行2011籌款名單
 11 聯會獲選「愛心聖誕大行動2011」受惠機構
 11 「糖尿病看圖對話」小組活動2011
 11 2011世界糖尿病會議
 12 講座及活動剪影
 12 一般捐款 / 每月捐款善長名單
 13 糖尿病人試紙資助計劃

病友心聲

- 14 自我家居血壓監測
 15 有關病人對膽固醇認知度的調查

杏林坐館

- 16 談談高血壓
 17 有關病人對膽固醇認知度調查的解說
 17 全方位血管風險因素治理的重要性

荒「糖」天使

- 18 舉「足」輕「重」
 19 量血壓的方法及注意事項
 20 高血壓小常識
 22 郊遊樂 – 長洲休閒遊

御用佐膳

- 23 素鬆糕 (8件)



特別鳴謝：周大福珠寶金行



地址：香港德輔道中244-252號
 東協商業大廈18樓1802室
 電話：2723 2087
 傳真：2723 2207
 網址：www.diabetes-hk.org
 電子郵件：info@diabetes-hk.org

聯會鄭重聲明

香港糖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，本會與任何商業產品或服務（包括中成藥產品）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。敬請讀者小心核對網址，以免被類似網址及其訊息誤導。

聯會新同事

大家好，我是聯會職員Eleana，不知不覺已加入聯會差不多半年了。在這短短半年裡，已參與了15週年晚宴，糖尿健步行及健康長跑。透過參與這些活動，我除了學到待人接物技巧外，更體驗了團隊合作精神。當中義工與職員的微妙關係，非能以筆墨形容，每一位義工也是重要的。在此，感謝聯會同事和義工的教導。祝各位新年進步，身體健康，謝謝。

義工園地

我的義務工作體會 - 林寶儀

加入香港糖尿聯會成為義工，不經不覺已一年了。最初是在校園小組中協助出隊到學校做活動，希望可透過這項服務為小朋友提供一些健康的訊息。由於聯會最主要的工作是推廣有關糖尿病的資訊，因而讓我對這病有了更深的了解。

及後，因為我希望接觸更多病人及其家屬，在與校園小組活動的同時，我亦加了醫院組的工作，增加接觸不同層面的人仕。我更有幸地得到了聯會義工籌委及姑娘的器重，被推選成為醫院組組長，開始接手處理醫院組的事宜。這是另一項挑戰：希望在任內可以協助維持醫院組的服務及促進組內義工之間的聯繫。

由於責任重了，壓力及使命感亦重了，剛巧自己也調了新工作崗位。面對兩方面的轉變，時間不敷應用，擾亂了我的計劃。希望在新工作崗位上了軌道後，可以投放多一點時間在組內，雖然個人力量有限，但亦有望透過在聯會的活動中出一分力量，讓有需要人士得到幫助。

此外，在聯會我更認識了許多很熱心的義工朋友，在他們身上亦學到不少東西，真是獲益良多，他們的魄力與投入令我十分敬佩。還有，我亦透過聯會為義工們舉辦的一些培訓工作坊當中，學到義工服務技巧，及更多有關糖尿病的知識，真是一舉多得!! 希望大家的良好關係可持續，並能交流義工服務心得，享受義工生活，令有限的人生增添更多色彩!

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審核。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%

達標好輕鬆

控制ABC
A1c 血糖 血壓 膽固醇

最多家庭醫生推薦

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。

- ✓ 每日一杯怡保康，或有助同時改善ABC三項指標**
- ✓ 複合性糖份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

凡加入DCFL登記成為會員，即可獲贈《糖尿病管理良伴》一本。
數量有限，送完即止。

www.DCFL.com.hk

美國雅培 Abbott Nutrition

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	公開 講座	營養 工作坊	糖尿 工作坊	運動 講座	烹飪 示範	長跑 活動	接受報名日期 (日/月)
* “篤” 手指 有效控制血糖	2月5日 (星期日)	下午2時30分 至4時30分	醫院管理局 健康資訊天地閣樓 研討室(一)	有興趣人士	全免	李家輝醫生	✓						現已接受報名
* 做運動消脂降糖秘方	4月21日 (星期六)	下午2時30分 至4時30分	醫院管理局 健康資訊天地閣樓 研討室(一)	有興趣人士	全免	阮伯仁教練	✓						3月21日(星期三)

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

ACON Diabetes Care

微創無痛：
微量標本，多部位替代采血

安全實用：
防止污染，試紙條獨立包裝

卓越性價：
經濟實惠，擁有超高性價比

ON CALL PLUS
6-20 207
135

INVIDA
香港康泰有限公司
香港新區道623號1101室
Tel: 2405 5888
Fax: 2887 5231
www.invida.com

ON CALL 專為管理糖尿病而設計之實效健康血糖管理

細菌從未停止在口腔增長
你知道嗎？

12小時
對抗細菌
增長

Colgate Total
FOR A HEALTHY MOUTH

使用一般牙膏，細菌會在刷牙後立刻開始增長。但高露潔全效牙膏並不是一般牙膏，它含有獨特抗菌配方，可將抗菌成份長時間保留在牙齒表面，臨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：

- 有效減少牙肉腫脹高達88%*
- 有效減少牙齦腫脹高達98%*
- 有效減少牙石高達55%*
- 有效減少口苦異味高達52%*

如何發揮作用

- 1. 牙膏
- 2. 抗菌成份 Copolymer 共聚物

它的獨特配方能在刷牙後12小時
附於牙齒表面，預防牙菌斑繁殖

提供12小時抗菌保護

飯後漱口能除菌

Colgate NO.1 最多牙醫推薦

香港糖尿聯會十五周年籌款晚宴

香港糖尿聯會自1996年成立，至今已踏入十五周年，為慶祝這特別的時刻，聯會於2011年10月14日假香港賽馬會會所舉辦了一個籌款晚宴，並有幸邀請到食物及衛生局局長周一嶽醫生撥冗出席，作為大會主禮嘉賓。

當晚出席嘉賓均懷著為善最樂的心，衣香鬢影、濟濟一堂。連同活動前後的捐款，是次活動合共籌得超過港幣壹佰萬元，善款有助聯會繼續推動不同類型的糖尿教育活動，讓更多病友以至公眾人士受惠。在此，香港糖尿聯會衷心感謝各位善長和機構的慷慨捐助。



食物及衛生局局長周一嶽醫生(左6)連同聯會主席馬青雲醫生(左5)、創會會員以及首屆委員會成員向來賓祝酒

十五周年慈善晚宴捐贈者名單

A.S. Watson
Acts Serviced Apartments
Mr. & Mrs. Allan Aw
Andy Lau Charity Foundation Ltd
Association of Hong Kong Diabetes Nurses Ltd
The Hon Mr. Justice Barma Aarif
Bei Shan Tang Foundation
Best Circle Ltd
Betty Da Silva
Casa Restaurant
Ms. Maulien Cha Li Man Sik
Mr. Chan Chung Tung
Mr. Chan Wing Tat
Ms. Anita Chan
Mr. Chrisopher Chan
Ms. Diana Chan
Prof. Juliana Chan Chung Ngor
Mr. & Mrs. Karl Chan
Chen Wai Wai Vivien Foundation Ltd
Ms. Fina Cheng
Ms. Cheung Yi Ring
China UnionPay
Mr. Chiu Valiant & Ms. Lui Wai Kuen Angela
Chong Hing Bank Limited
Ms. Grace Chow
Mr. Stephen Chow Wing Cheung
Chow Tai Fook Jewellery Co., Ltd

Ms. Georgiana Chu
Mrs. Chuang Ho Pik Yu
Dr. Chung Chun Hoi
Mrs. Christine Chung Chia On Kien
Confiserie Benji Ltd
D&S Apparel Co. Ltd
Dragon Capital Ltd
Ernest and Donald Marketing Comm. Ltd
Ms. H. Fan
Flight Centre
Focus Group Holdings Ltd
Hago Ltd
Ms. Hilda Ho
Mr. & Mrs. Norman Ho
Ms. Ann Hoosang
Ms. Joanna Hotung
JDB Holdings Limited
Mrs. Kao Cheng Hsuen Mei
Kee Private Members Club
Mr. & Mrs. Koo MK
Kudos Co. Ltd
Ms. Florence Kui
Mr. Kwan Chi Hin
Ms. Karen Kwan
Ms. Selina Kwok
Ms. Lam Yuk Ching
Mr. Alan Lam

Mr. Kenneth Lam S.K.
Ms. Vivian Lam
Ms. Lau Lai Kuen
Mrs. Doris Lau
Mr. Law Chin San
Mr. Law Oi Chu
Mr. Lee Chi Kwong
Mr. Lee Chien
Dr. Lee Ka Fai
Mr. Lee Siu Man
Mrs. Lee Yick Hoi Lun
Mrs. Carmen Leung Ka Man
Dr. Jenny Leung Yin Yan
Ms. Laura Leung Ching Yee
Dr. Li Dak Sum & Madam Yip Yio Chin
Mrs. Katy Li
Ms. Linda Loke Lai Chuen
Mrs. Winnie Lu
Mrs. Annie Ma
The Hon Chief Justice Geoffrey Ma Tao Li
Dr. John Ma
Mr. & Mrs. John Ma Kin Kai
Dr. Michael Ma
Dr. Ronald Ma
Maxim 's Group
Maxsmart Inv. Ltd
Merck Sharp & Dohme (Asia) Ltd
Moon River Enterprises Ltd
Ms. Ng Lai Nar
Mr. Victor Ng Chi Keung
Ms. Wendy Ng Wai Yuen
Novartis Pharmaceuticals (HK) Ltd
Novo Nordisk HK Ltd
Paul Hartmann Asia-Pacific Ltd
Rocas Jewellery o/b Sam & Stephnie Co. Ltd
Sa Sa International Holdings Ltd
Mr. Gellman Sam
Sanofi Aventis Hong Kong Limited
Si Yuan Foundation
Mr. Manavutiveth Siri
Dr. Siu Shing Chung
Mr. Cecil Siu Ching Leong
Ms. Christina Soo Leung May Man
Ms. Maureen Soo Leung Tim Chun
Dr. Samson Sun M.B.E., J.P., D.C. SC.
Mr. Gordon Sung Kai Pong
Ms. Winnie Tang Lai Yee
Tassels - Gentlement's Shoe Store
The Langham Hong Kong
The Sincere Company Ltd
Dr. Peter Tong
Total Loyalty Company Limited
Dr. Tsang Man Wo

Dr. Annette Tso
Dr. Tsui Ip Shing
Ms. Flavia U
Mr. Sander Wang
Well-In Hotel Supplies Co., Ltd
Dr. Wong Kwok On
Mrs. Amy Wong
Mr. Anthony Wong Chin Pang
Ms. Ella Wong Wing Yan
Ms. Fanny Wong Yuet Chun
Ms. Paula Wong
Ms. Salween Wong
Dr. Woo Y.C.
Ms. Jana Woo
Mr. Wu Thomas Jefferson & Dr. June Wu
Dr. Yeung T.M.
Dr. Vincent Yeung
Ms. Eva Yi
Mr. Stephen & Ms. Brenda Yip
Ms. Linda Yiu Lee
Mr. Kester Yuen Shek Hung
Mr. Johnny Yung
Zen Chinese Cuisine

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.



會務及會員專欄

● 糖尿健步行2011 ●

香港糖尿聯會「糖尿健步行2011」已於11月6日(星期日)在大埔海濱公園完滿舉行。今年聯會有幸邀請到 生署助理署長 (健康促進) 程卓端醫生擔任主禮嘉賓；活動當日天氣晴朗，現場氣氛非常熱烈，各步行人士均盡興而回。

繼簡單而隆重的開幕禮後，緊接程卓端醫生及聯會主席馬青雲醫生一同鳴按，步行正式開始。一眾步行人士在園內繞場一周，途經中央噴泉、香港回歸塔、海濱長廊、最後返回露天劇場，全程約4公里。

為響應由國際糖尿病聯盟(IDF)發起的「世界糖尿病日」，聯會今年藉「應對糖尿病，立即行動」為主題，以喚醒社會大眾對糖尿病的關注。是次慈善步行共吸引了超過700人參與，在此香港糖尿聯會向所有支持是次健步行的善長、步行人士、贊助機構、義務團體、聯會義工致以萬二分謝意。而活動所籌得的善款，將用作支持本會推廣糖尿資訊的工作，以繼續造福社群，期盼明年「糖尿健步行2012」再獲您們鼎力支持及參與。



(右起) 生署助理署長 (健康促進) 程卓端醫生與聯會主席馬青雲醫生先為我們主持步行開幕禮



榮譽秘書李家輝醫生向在場人士宣佈聯會於2011年起推行為期3年的「糖尿病人試紙資助計劃」(有關計劃詳情，讀者可參閱今期會刊第13頁)



程卓端醫生在馬青雲醫生陪同下頒發<<個人籌款大獎>>及優異成績嘉許獎予頭五位籌得最多捐款的善長

聖母醫院健糖之友的代表上台領取<<最人強馬壯大獎>>



威爾斯親王醫院糖尿病人互助小組奪得<<團體籌款大獎>>



程卓端醫生及馬青雲醫生為我們主持起步儀式

在此聯會特別鳴謝以下單位的鼎力支持(按英文名順序排列)：

贊助機構：

美國雅培製藥有限公司
美國雅培營養
阿斯利康香港有限公司
百時美施貴寶製藥(香港)有限公司
美國默沙東藥廠有限公司
瑞士諾華製藥(香港)有限公司
諾和諾德香港有限公司
美國輝瑞科研製藥
羅氏診斷(香港)有限公司
法國施維雅藥廠香港有限公司
台灣武田藥品工業股份有限公司(香港分公司)

支援組織：

飛雪礦泉水
城巴有限公司
高露潔棕欖公司
香港少年領袖團(F中隊)
香港物理治療學會有限公司
香港聖約翰救護機構
康樂及文化事務處

「糖尿健步行2011」特設獎項得主名單：

個人籌款大獎：呂志剛先生
團體籌款大獎：威爾斯親王醫院糖尿病人互助小組
最人強馬壯隊伍大獎：聖母醫院健糖之友



● 香港糖尿聯會衷心多謝以下人士 / 機構慷慨支持糖尿健步行2011 : ●

\$100,000或以上	許桂萍	Cheung Kwai Lin	周婉華	Chloe Lau
Lai Chee Ying	蕭啟璋	Chiu Yue Ming	段柏雲	Choy Wing Yee
\$5001 - \$20000	\$501 - \$1000	Chow Nga Yee	紀鴻玉	Chris Fung
BD Medical	Ann Hoosang	Chu Hang Sheung	耿光琪	Christie Wong
Czarina Chue	Chan Shu Yung	David Neuville	馬惠珍	Crystal Leung
Hospital Authority - Hong	Chan Sin Yu	Flavia U	張佩清	Daniel Nam
Kong East Cluster	Cheung Wing Suet	Gloria Yu	張彩芳	Deepak
Lui Kelvin	Chu Ka Kun	Ho Wai Sum Antoinette	張彩香	Dickson Chu
徐莉芳	Lau Siu Wai Maggie	Ivich Neuville	郭家伶	Dicky Chong
許秀英	Leung Hoi Sze	Jessica Chow	陳勁芝	Eddie Choi
潘鳳聘	Leung Sum Ming	Kitty Tse	游潔貞	Eric Fung
\$2001 - \$5000	May Chan	Koo Wai Kuen	黃少娟	Esther Lam
Siu Shing Man	Yeung Wan Tai	Krista Lam	黃佩	Fanny Hung
Ho Lap Ying	Yip Sui Wa	Lai Wing Hang	黃映財	Frank Cheng
Paula Wong	Zoe Tang	Leung Kwok Chi	黃銳波	Fung Oi Tan Mable
Prof Karen Lam	伍志華	Lo Yue Chee	葛麗華	Grace Yeung
Salween Wong	何碧蓮	Madeleine Neuville	劉秀蓮	Harry Leung
Tang Sam So	周愛群	May Lee	鄭亞細	Herman Pong
湯貴	林恩賜	Ng Wai Yuen	鄭明國	Ho Sau Fan Irene
鄧晚嬌	許桃珍	Ng Woon King	黎木嬌	Ho Sau Yee
黎穗華	陳碧雲	Pui Sau Lai	盧偉基	Ho Tsze Pang
\$1001 - \$2000	馮惠珍	Toe Wai Hung Wilson	駱汝球	Huang Hiu Ying
Aidan Wong	黃近來	Wong Soo Ngor	鍾秋香	Hui Chor Kuen
Austin Wong	黃靜婉	Yung Chui San	蘇傑璋	Ida Ko
Chan Kwai Fong	楊鮑魚	王集梓	\$200或以下	Irene Chan
Cheng Mei Ki	溫銀嬌	王鴻瑛	Alfred Lam	Irene Chiu
Chung Chun Hoi	葉碧卿	司徒英民	Allen Sun	Iris Tsang
Fina Cheng	寧惠明	甘月華	Angel Chan	Jack Lam
Kan Ching Yee Eva	羅梅	伍麗芬	Annie Cheung	Jasmine Tam
Lai Kit Chun	關鏡波	何笑珍	Barry Wong	Jenny Ho
Liam Hau Kit Wong	\$201 - \$500	何淑儀	Candy So	Jenny Wong
Ronald Ma	Amanda Neuville	吳方峰	Carmen Tam	Joe Kwok
Wendy Ng	Au Yeung Yeuk Law	吳群慧	Celia Shek	Joie Tang
Yu Yim Ling	Bella Yee Lan Khan	岑津	Chan Kam Chung	Josephine Cheung
Yung Kai Wing Johnny	Caitlin Neuville	李灼勳	Chan Nga Sze Nikita	Katherine Lau
Yung Wai Man	Chan Bing Chan	李美瑩	Chan Shun Yiu	Katy Cheng
石翠玲	Chan Kwok Wai	李淑萍	Chan Yiu Cho	Kei Yuen Wah
江寶萍	Chan Shui Kei	李斯斯	Chau Yuk Yu	Kennis Chan
李敬蓮	Chan Tsz Fun	阮麗影	Chaw Oi Ying Sarina	Kenny Chan
周麗娟	Cheng Lai Kuen	冼錦良	Cheng King Kuen	Kong Woon Kam
周蘿苓	Cheng Mei Ling	周秀娟	Cheung Yuk Tai	Kwan Yee Mei
		周秀蘭	Ching Ling Poon	Kwok Kam Ping
				Lam Shuk Man
				Lam Wai Fong



會務及會員專欄

Lam Yuen Hung	Raymond Wong	何少芬	范進玲	陳嘉玲	葉秀	謝崇光
Lau Siu King	Rebecca Kwok	吳宇基	唐暖嫻	陳碧華	葉佩瑜	謝寶堅
Lau Wing Chuen	Rebecca Wong	吳啟華	孫玲	陳翠霞	葉美玉	謝艷芳
Lau Yee Wah	Ribbo Li	吳鎮淞	容展榮	陳潔卿	葉詠詩	鍾工杰
Lau Yun Sum	Samuel Ng	呂秋明	容偉珊	陳漢來	葉雲漢	鍾振國
Law Tse Teresa	Siu Chee Keung Stephen	呂雪英	徐桂開	陳蕙秋	葉蘊茹	鄺牛仔
Lee Chi Keung	Siu Chi Ling	李玉梅	徐德義	陳靜君	董國泰	羅錦全
Lee Chou Wah	So Tak Yee	李美娟	涂玉珍	陳靜雯	鄒志順	關世鸞
Lee Ling Yee	Stephanie Tan	李家賢	袁兆江	陳蕙燁	雷婢娟	蘇羨
Lee Wai Chi	Super T. Wong	李淑芬	袁燦明	陳麗芬	廖遠達	
Leung Man Hei	Tam Yau Shing	李連華	馬惠燕	陳耀汶	廖潔貞	
Li Chun Yin	Tammy Lo	李善柏	高德從	麥合祥	熊浩銘	
Li Man Shu	To Oi Chong	李煥好	高慧蓉	麥淑蘭	甄世賢	
Liu Wai Seung	Tony Ngai	李筱文	區國麟	麥燕萍	劉有振	
Lo Chuen Cheung	Tony Yeung	李榮浩	張又仙	彭康喬	劉樹英	
Lo Kin Keung	Tse Tak Tai	李衛霞	張月娥	湯若霞	劉燕明	
Lo Mei Kwan	Tso Chun Kit Marco	李寶全	張富強	賀仁德	樊惠芳	
Lo Wing Nin	Tung Kit Ching	李鐵	張惠梅	馮玉蓮	歐素蘭	
Lok Kwok Kwun	Vanessa Choi	貝懷	戚英彩	馮淑嫻	潘健群	
Lui Chung Fung	Wan Man Wai	冼有來	梁李倩群	馮惠娟	蓮姐	
Lui Lai Seung Carol	Wayne Leung	冼幹	梁偉源	馮進輝	蔡惠怡	
Ma Chun Kin	Wendy Ip	周秀霞	梁紹芳	馮福根	蔡寶愉	
Ma Ka Yi	Winky Lee	周英傑	梁順明	馮鳳玲	鄧致權	
Ma Siu Fong	Wong Hiu Yan	周綺華	梁燕冰	黃子球	鄧國華	
Ma Wai Hung	Wong Kwok Fai	周德興	梁麗娟	黃友容	鄧頌祥	
Maggie Chan	Wong Suet Yi	周麗芳	莊海鐘	黃玉英	鄧寶蓮	
Man Siu Tung	Wong Wing Kan Anna	林子石	莫嘉慧	黃玉馨	鄭合珍	
May Ng	Yam Wai Yi	林心宗	莫蔭蓮	黃志寬	鄭艾美	
Melody Tse	Yan Liu	林有明	莫麗詩	黃美玲	鄭益文	
Mervyn Fung	Yeung Man	林灼球	許育青	黃桂賢	鄭偉業	
Narvik Kristina	Yu Chui Mei Catherine	邱清	許潔英	黃婉萍	鄭慈玉	
Nicole Lai	Yu Chuk Ling	邵翠萍	連玉葉	黃婧青	鄭禮鳳	
Pang Shuk Wan	Yvonna Wong Yi On	姜少華	郭瑞蓉	黃惠芝	黎鳳平	
Peggy Lee	王家珠	施福澤	陳文娟	黃煥英	盧少清	
Petty Fan	王愛麗	紀力鄉	陳巧儀	黃嘉欣	盧克文	
Poon Chiu Chu	史露琴	紀來成	陳幼玲	黃碧華	盧偉根	
Poon Oi Sha Alice	田年嬌	胡月	陳炳祺	黃鳳貞	盧智浩	
Poon Yiu Ming	石翠霞	胡春梅	陳容	黃麗賢	蕭嘉敏	
Rachel Chan	伍淑芬	胡國強	陳婉彤	楊文槁	龍慕強	
Raymond Au	伍麗貞	胡雪有	陳清潔	楊就成	謝杏	
Raymond Sung	朱婷婷	胡漢建	陳紹新	楊朝順	謝致剛	

以及所有曾經捐助是次活動的善長 (由於篇幅有限, 未能逐一鳴謝, 敬希見諒)



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：

運動教室



活動名稱：如何將運動融入生活？

活動日期：17/9/2011

香港中文大學體育部資深教練阮伯仁先生講解為何人需要運動，教授如何將運動融入生活及講解運動安全守則。

廚藝班



活動名稱：示範烹製 - 1.鮮菇扒冬瓜 2.蘭度牛柳粒

活動日期：24/9/2011

資深廚師蔡祝固師傅以風趣幽默方式教授健康煮食的烹調技巧，為我們示範了鮮菇扒冬瓜及蘭度牛柳粒兩款菜式。

糖尿飲食工作坊



活動名稱：高血脂、高血壓的飲食療法

活動日期：8/10/2011

英國註冊營養師李鎧而女士詳盡為我們講解有關高血脂、高血壓在飲食上要注意之事項，同時更分享健康煮食小貼士，使出席者獲益良多。

一般捐款 / 每月捐款善長名單

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。

AU Hau Woon	MA Shuk Ying
Stanley AU Ping Lun	Christina TSANG Wai Wan
CHAN Kwok Wing	Rotary Club of Hong Kong City North
CHAN Yiu Kwan	TSE Tak Tai
CHEUNG Kam Lan	姚展邦
FUNG Shuk Yee	袁燦明
IP Hoi Kau	周沃湛
LAI Oi Ling	何家鳳
LAM Hok Lap	甘永光
LEE Lok	鄧愛蓮
LEE Miu Fun	龔甲龍

自我監測血糖計劃捐款善長名單

Mr. Vincent Au	Ms. Florence Kui
Ms. Betty Da Silva	Mrs. Irene Kwan
Mrs. Maulien Cha	Ms. Brenda Kwok Woon Han
Mr. Chris Chan	Mr. Lai Kwok Man
Mr. Francis Chan	Ms. Elaine Lam
Ms. Tina Chan	Dr. Lee Ka Fai
Mr. Chan Fung Ying	Dr. Jenny Leung
Mr. Eric Cheng	Leung Lai Ping
Ms. Fina Cheng	Mr. Alcott Liu
Mr. Pedro Ching	Dr. Michael Ma
Mr. Stephen Chow Wing Cheung	Ms. Mok Pik Hung
Ms. Choy Sai Kee	Mr. Victor Ng Chi Keung
Mrs. Chu Yuet Lai	Mr. Poon Yiu Tung
Mr. Fan Hok Tok	Mr. Cecil Siu Ching Leong
Ms. Jenie Fung	Ms. Celia Siu Wai Man
Mr. Sam Gellman	Mr. Tang Chi Chuen
Ms. Ho Cheuk Wah	Dr. Tsang Man Wo
Mr. Ho Kwok Chak	Ms. Paula Wong
Mr. Ann Hoosang	Dr. Woo Yu Cho
Ms. Joanna Hotung	Mr. Yeung Ho Man
Mrs. Victoria Hsu	Yeung Ngai Man
Ms. Grace Hui Pui Sze	Ms. Dorothy Yiu
Ms. Hui Shui Wan	蔡衍濤先生
Mr. Hung Chi Sang	

有關病人對膽固醇認知度的調查

為配合今期主題，香港糖尿聯會於去年10至11月份向10位到訪聯會的糖尿病友進行問卷調查，以不記名形式探討其對膽固醇的認知情況，再邀請醫生為我們分析問卷結果，大家可先試試做以下問卷，看看自己與大多數受訪者的答題有否出入，再翻到本期第17頁，閱讀一下由醫生對該問卷的解說。

問卷題目如下 (括號內為統計數字)：

1. 你是否認為定期檢驗血脂質對所有糖尿病患者都很重要嗎？

是 (60.0%)
否 (40.0%)

2. 你曾否檢驗血脂水平？

有 (60.0%)
沒有 (20.0%)
不知道 (20.0%)

3. 如你曾接受檢驗，你最近一次檢驗血脂質是在何時？

本月 (12.5%)
1 - 3 個月 (25.0%)
4 - 11 個月 (62.5%)
1 - 2 年 (0.0%)
超過 2 年 (0.0%)

4. 你之前的檢驗結果，是否顯示你的血脂質水平達標？

是 (50.0%)
否 (12.5%)
不知道 (37.5%)

5. 你認為肥膩食物會導致「壞膽固醇」水平或是「三酸甘油酯」水平的上升幅度較大？

壞膽固醇 (22.2%)
三酸甘油酯 (11.1%)
兩者相同 (66.7%)

6. 你認為「壞膽固醇」或是「三酸甘油酯」對血管的影響較大？為什麼？

(60%認為是「壞膽固醇」對血管的影響較大，部份指是由於其會阻塞血管；40%未能回答)

7. 現時，你的醫生有否處方可控制「壞膽固醇」的藥物給你？

有 (40.0%)
沒有 (60.0%)

8. 現時，你的醫生有否處方可控制「三酸甘油酯」的藥物給你？

有 (20%)
沒有 (80%)

Januvia 健諾胰®
(sitagliptin MSU)

關注血糖
梗係健諾胰!

全港最多醫生選用!

DPP-4 抑制劑有助降低糖化血紅素HbA1c，一日一次，助你達到理想控糖目標*。

JANUVIA 健諾胰® 為醫生處方藥物，並已列入《醫管局藥物名冊》。

與傳統藥物比較，當單獨使用時：

- 較少引起低血糖症狀
- 較少令體重增加

詳情請向醫生查詢
www.dpp4i.msd.com.hk

立即致電控糖熱線 3971 2924 知多啲
<http://dpp4i.msd.com.hk>

MSD
默沙東

談談高血壓

內分泌及糖尿專科醫生 梁凱詩

高血壓在香港是一個很普遍的疾病。如果糖尿病加上高血壓便會大大增加心血管疾病如中風、冠狀動脈心臟病、視網膜病變、腎病等的患病率。故此糖尿病病人應該把血壓保持在一個適當的水平，才能減少和延遲併發症的發生。

高血壓是甚麼？

如血壓持續超過140(收縮壓或稱上壓) / 90(舒張壓或稱下壓) mmHg，便屬於高血壓。血壓會隨著情緒和身體活動的變化而改變，因此，應在不同的環境下，至少量度三次血壓，才能斷定是否患有高血壓。單獨一次升高的血壓值，並不代表患有高血壓，但需進一步觀察。

通常高血壓是沒有明顯表徵，亦沒有任何不適，往往令患者延誤求醫。大多數高血壓患者，都是經醫生量度血壓後才知道患上了高血壓，故此不可因為自己沒有任何病徵而斷定自己沒有高血壓，因而忽略常規檢查。

糖尿病病人應經常注意自己的血壓，在家中定時量度血壓是一個良好的習慣。而糖尿病病人的理想血壓應保持在上壓130 mmHg和下壓80mmHg以下。病人應該根據醫生指示，定時在家量度血壓，並於覆診時將血壓記錄交給醫生作參考。如能做到每天早午晚都把血壓清晰地記錄下來，一定有助醫生了解你的狀況，從而調節藥物的劑量。

量度血壓的正確方法

普遍在市場購買得到的血壓計也可以使用。於手臂量度的款式通常會比於手腕量度的型號來得準確。每次量度血壓前，請先放鬆心情，安坐五分鐘，才開始進行量度。病人務必要在量度血壓三十分鐘前停止任何刺激性的活動或飲食，如咖啡、吸煙，才能獲得準確的結果。

建立良好的生活習慣

高血壓可透過服用藥物及改變生活模式來治理。健康的生活方式對預防高血壓非常重要。我們應盡量減少精神壓力，要有充分睡眠，適當運動，限制煙酒，養成良好的生活習慣。

你可透過以下方法減低患上高血壓的風險：

1. 控制體重

體重每減輕10公斤，血壓便可降低大概5mmHg至20mmHg。高血壓病人應該將體重控制在標準體重(體重指標 BMI值在18與23之間)的範圍內。

2. 低鹽飲食

保持均衡飲食，進食低脂肪食品及減少進食含高鹽量的食品

3. 限制飲酒

4. 不吸煙

5. 定期做適量的運動

適量的帶氧運動有助降低血壓。運動如游泳，太極和步行都適合高血壓病人。

藥物控制

如果以上的方法都未能有效地控制血壓，病人便很可能需要藥物的幫助，從而令血壓達至理想水平。病人應按時服藥，切勿停藥或自行調節藥物劑量。服藥或會產生副作用，如在服藥後感覺不適，請告訴醫生，以便更換合適藥物。

要增加藥物治療的成效，必須得到病人的充份合作：

- 定時服藥 - 長期服藥 - 定期覆診

總括而言，血壓控制對糖尿病患者尤其重要。除了注重血糖的控制，也要對自己的血壓多加留意。



有關病人對膽固醇認知度調查的解說

內科醫生 李智豪

膽固醇與糖尿病有著息息相關的關係。然而，香港人對膽固醇的知識又有多少？為此，香港糖尿聯會於早前進行了一項簡單的問卷調查，訪問了十多位香港市民，他們全為糖尿病病友。這次訪問之題目，主要是圍繞被訪者對自己膽固醇水平，以及膽固醇與心血管疾病之關係的了解。

調查結果顯示，全部受訪者均知道壞膽固醇對血管之影響，比三酸甘油酯較大。有病友明白壞膽固醇過高會導致血管阻塞，從而引發中風等心血管疾病。至於食物與血脂之關係，有近七成之受訪者明白過量進食肥膩食物，對壞膽固醇與三酸甘油酯也有同等大的升幅。

在這十名受訪者中，有六位曾經檢驗過身體之血脂水平，而他們均於受訪一年內進行檢驗。其中有四名病友現正服用醫生處方，控制壞膽固醇之藥物；而只有兩名病友服用降三酸甘油酯的藥物。在他們的檢驗結果中，只有一半人的血脂水平達到理想控制指標，而有接近四成之病友並不知道自己的檢驗結果達標與否。

這次調查發現，仍然有四成受訪者不理解定期檢驗血脂對糖尿病之重要性。因此，雖然這次受訪人數有限，但香港糖尿聯會希望透過是次調查，可以提高糖尿病患者對膽固醇之認知和了解，從而優化各項心血管病之高危因素，使我們香港之糖尿病友活得更健康，更有活力！

全方位血管風險因素治理的重要性

內分泌及糖尿專科醫生 許培詩

糖尿病是十分普遍的慢性疾病，根據國際糖尿病聯盟(International Diabetes Federation)於最近所公報的資料顯示，全球每年約有四百六十萬人死於糖尿病的併發症，則每十秒鐘便有一人。估計到了二零三零年，患糖尿病的人數更會升至五億五仟二百萬以上。

現時香港約有十分一人口(即七十萬港人)罹患糖尿病，數目亦有持續上升的趨勢。這與港人的不良飲食習慣、肥胖及缺乏運動有莫大關係。

糖尿病是不能根治的疾病，但適當的治療，可以控制病情、減少或延緩併發症的出現。要達到以上效果，保持糖尿病ABC指標是非常重要的。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。

2003於新英格蘭醫學雜誌(NEJM)所發表的Steno-2研究已清楚顯示以積極療法同時嚴格控制血糖、血壓、膽固醇並於適當情況下服食亞士匹靈及血管收縮素轉化酶抑制劑(ACEI)或血管收縮素接受體阻斷劑(ARB)，可將死亡率、中風、冠心病的發病率減低一半。

要積極治療糖尿病，多方面的配合是非常重要的。第一步是健康生活習慣，包括戒口和運動。如有吸煙習慣的糖尿病患者更應及早戒煙；第二步是自我監察糖尿病ABC；第三步是多種藥物治療ABC。

飲食控制是對抗糖尿的必要元素。為了健康，需要改變不良的飲食習慣，飲食應奉行「三低一高」的原則，以少糖、少油及少鹽為主，並多食蔬菜，這不但可以使血糖趨於穩定，更可以有效控制血脂和血壓。

運動對血糖控制也極為重要。適當的運動除可控制體重及血糖外，還可以減低細胞對胰島素的抗拒，降低膽固醇和三酸甘油酯，及增強心肺功能。定時運動，每週三次每次三十分鐘的高強度活動如緩步跑、打籃球、跳健康等；或每週五次每次三十分鐘的中強度活動如急步行、踏單車等都是很好的選擇。如果你沒有運動的習慣，請由今天起為自己制訂一套合適的運動計劃及目標，主動積極參與糖尿病的控制。

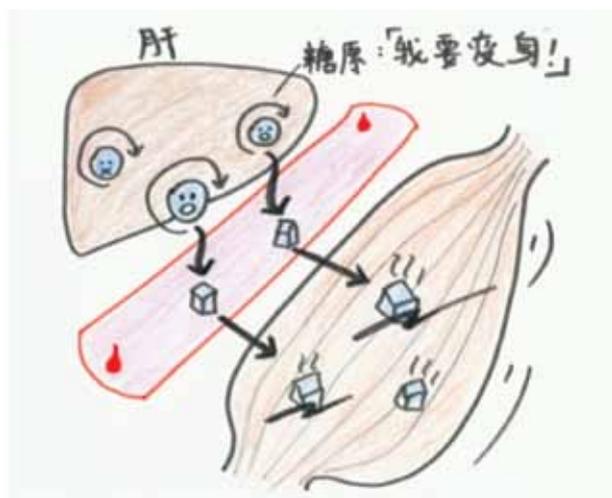
所謂「知己知彼」，自我家居血糖檢測可提供重要的資料，給自己及醫護人員去了解血糖情況。例如：餐後血糖高，患者應重估飲食內容。認清問題所在，找出合適的生活方式及治療計劃，達成長遠的控制目標。

總括而言，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。只要患者多加留意，從多方面入手，定能有效控制糖尿病ABC，並減少併發症的出現。

3. 用肝醣 (糖原)

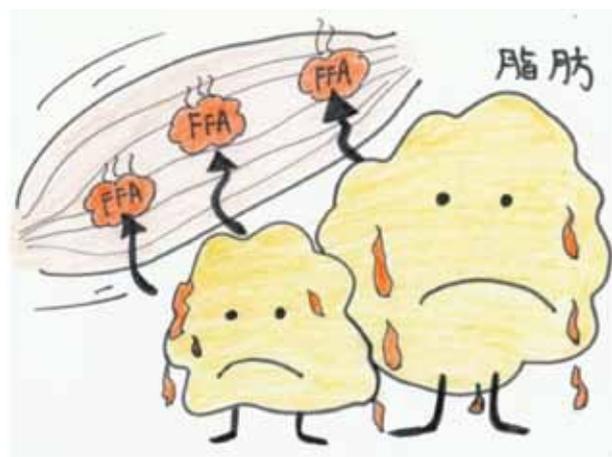
接著的10分鐘，肝臟及肌肉內的糖份儲備 – 肝醣 (糖原)，開始分解，轉化為葡萄糖，再進入肌肉，提供能量作運動之用。

而運動過後，部份血糖會慢慢轉回糖原的狀態，返回肝臟作儲備；所以運動後身體也有持續降糖的效果達數小時之久 (不過，要小心低血糖症)。



4. 用脂肪

運動10分鐘後，身體開始進入燃燒脂肪的階段，體內脂肪慢慢分解，轉化為游離脂肪酸Free Fatty Acid (FFA)，再進入肌肉化為能量。因此，若要減肥燒脂，必須做帶氧運動，每次最少20分鐘。



每星期「150」

有關運動的指引，國際糖尿病聯盟 (IDF 2005) 對2型糖尿病患者有以下建議：

「提倡增加運動的時間及次數。每星期應運動3-5天，每天達30-45分鐘；或每星期合共做150分鐘的運動。」

坐言不如起行，何不今天就感受一下舉「足」輕「重」的樂趣？

應對糖尿病，立即行動 Act on Diabetes. Now!

參考：

International Diabetes Federation, 2005 Global Guideline for Type 2 Diabetes, Chapter 5 : Lifestyle Management

膽固清 LIPITOR
atorvastatin calcium

降您想 更理想
糖尿病患者請注意

美國糖尿病協會指引：
控制膽固醇處於理想水平，
可減低**糖尿病**患者**心血管疾病**風險。

可減至**36%**
風險

* 根據其中一項新近美國糖尿病協會指引的研究，
實際減少風險程度取決於病人的身體和健康狀況，請與醫生商討。

Pfizer 輝瑞 美國輝瑞科研製藥 全球最大藥廠

美國輝瑞科研製藥
全球最大藥廠
藥質管理員立法

膽固清® 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¹，服用人數超過1億7千萬²。
- 同類藥物中擁有最多臨床研究及驗證，市面並無相同產品。
- 全球及全港最為醫生選用之控制膽固醇藥物^{3,4,5}。

膽固清 LIPITOR 乃處方藥物，有10、20、40及80mg四種劑量，詳情請向醫生或藥劑師查詢。
有關藥物資料及優惠詳情，可致電**輝瑞熱線2960 1838**。

www.pfizer.com.hk

1. Clinical Research; 2. Statista; 3. & 4. Primary prevention of cardiovascular disease with statins in type 2 diabetes in the Collaborative Group on Diabetes Study (COMPELL); 5. Diabetes mellitus and cardiovascular disease: The Lancet Diabetes and Endocrinology Commission. 5. Lancet Diabetes and Endocrinology. 2014;6(1):e10-20. doi:10.1016/S2213-8587(13)00100-1. 6. 香港醫學會糖尿病專科委員會 (Diabetes Specialist Committee of the Hong Kong Medical Association); 7. 2008 Register of Sales Report - Hong Kong Register of Sales Report in 2008 (Volume 01-2008); 8. 2008 Register of Sales Report (Volume 01-2008)

量血壓的方法及注意事項

糖尿專科護士 區家燕

近年高血壓患者有年輕化的趨勢，根據醫院管理局資料顯示，全港有接近50%長者及20-30%中年人士患高血壓；因此，人到中年便應定期量度血壓（最少每年一次）。世界衛生組織（WHO）對高血壓的定義是：在休息狀態下，血壓持續地位於140（上壓）/90（下壓）毫米汞柱（mmHg）或以上。世界糖尿聯盟建議糖尿病患者的血壓應維持低於130/80 mmHg。

高血壓未必有明顯徵狀，患者若未能有效控制血壓，可能會導致冠心病、中風、視網膜血管病變及腎衰竭等疾病。故此，衛生署建議高血壓患者於剛確診時，及於開始或更改藥物治療期間，每日量度血壓兩次，時間可安排在早上起床時及在晚上睡前。當情況穩定後，患者可按照醫護人員的建議調節量度血壓的次數。透過定時量度血壓，患者可以知道降血壓藥的效果，並可於覆診時向醫生報告，但切勿自行調校藥物的劑量。

市面有多種類型的電子血壓計，如手臂式、手腕式及手指式電子血壓計，其中以手臂式電子血壓計準確度最佳。電子血壓計是用電池操作的。組件有袖帶、氣閥及可將血壓轉換成電子訊號的電容式壓力感測器。操作時只需將袖帶縛上，然後按下按鈕，儀器便會自動顯示「上壓」、「下壓」及脈搏數字。

準確量度血壓小貼士

量度血壓之前半小時，應避免做運動、抽煙、飲用咖啡或茶。

將手平放在桌上，衣袖不可過緊，將衣袖捲起以展露上臂。

袖帶圍繞手臂的位置應與心臟保持同一水平。

袖帶長度必須足夠環繞上臂，袖帶下緣與前肘窩需有2-3公分之間隔。

臂帶上的膠喉要放在手臂內側脈搏位置之上。

量度前，先休息5分鐘。

量度時不可說話或活動，雙腳平放在地上。

量度完第一次血壓後，等袖帶完全放氣，再以相同步驟量度第二次血壓，其間相隔最少2分鐘。

為求準確，應參考最少兩次量度所得的平均值。

如兩次量度的血壓值有超過5毫米汞柱的差異，應該再量度多1至2次，取其平均值為準。



上壓
下壓
脈搏 (每分鐘次數)

《我的血壓紀錄》

每次覆診請帶血壓紀錄如下：

覆診前的一星期 日期	次數	早上服藥前			晚上睡前		
		上壓	下壓	脈搏	上壓	下壓	脈搏
第一天 (年/月/日)	1	140	90	64			
	2						
第二天 (年/月/日)	1						
	2						
第三天 (年/月/日)	1						
	2						
第四天 (年/月/日)	1						
	2						
第五天 (年/月/日)	1						
	2						
第六天 (年/月/日)	1						
	2						
第七天 (年/月/日)	1						
	2						
平均							

如果血壓偏高，應多留意改善生活習慣（請參閱【高血壓小常識】），並尋求醫生診治。

參考資料：全港度度血壓大行動 www.ha.org.hk/hypertension

衛生署中央健康教育組 www.chcu.gov.hk

醫療儀器管制辦公室 http://www.mdco.gov.hk/tc_chi/emp/emp_gp/files/Blood_Pressure_Monitor_chi.pdf

Global Guideline for Type 2 Diabetes: Blood pressure control (2005).

International Diabetes Federation. <http://www.idf.org/guidelines/type-2-diabetes>



高血壓小常識

糖尿病專科護士 陳美娣

經過醫護人員和健康資訊的推廣下，糖尿病人對糖尿ABC的認識，我相信也不會覺得陌生。若然理想地去控制糖尿ABC，可以大幅預防或降低糖尿病併發症的風險。檢驗A (A1c 糖化血紅素)和C (Cholesterol-LDL膽固醇)，一般情況下都是由主診的醫護人員安排作抽血化驗；但B (Blood pressure血壓) 的量度，所有糖尿病人都可利用血壓計在家居進行常規檢查。更可將血壓度數清楚紀錄下來，作為醫護人員參考之用。

理想的血壓控制，指標為收縮壓低於130mmHg及舒張壓低於80mmHg。糖尿病人同時患上高血壓是十分常見的，但有些病人是先患高血壓才有糖尿病，相反地也有不少是患上糖尿病後，高血壓才隨之而來。雖然患高血壓與糖尿病的先後次序並不影響理想血壓的控制指標，但高血壓會增加患上糖尿併發症的風險如，中風、冠心病、視網膜病變、腎衰竭等。

奉行健康的生活模式是治療和控制血壓重要的一環。首先在日常生活方面，保持心境開朗，作息要得宜。積極進行定期及適量的運動，保持理想體重。要注意均衡和健康飲食，更應避免進食高鹽、高脂肪等食物，並且戒煙和不要酗酒。

病人如需服食降血壓藥，必須定時定量服藥。若未經醫生同意，不要自行調校劑量或停止服用，也切勿隨便服用未經處方的降血壓藥包括成藥及中藥。服降血壓藥後如有不適和疑問，應請教醫生或藥劑師作出跟進。

每類降血壓藥也有常見的副作用和注意事項，病人應留意藥袋上的註明和遵照指示服用。以下是常用降血壓藥可能引致的副作用和提示:-

1) 血管緊張素I轉化酶抑制藥ACE I(如Enalapril/Lisinopril/Ramipril)，某些病人會引致乾咳、皮疹、頭暈及高血鉀等。

如引致持續性乾咳，影響日常生活，請告知醫生是否需要轉藥。

2) 血管緊張素II接受體拮抗藥(如Candesartan/Losartan/Valsartan)，或會引致頭暈及高血鉀等。

血管緊張素I轉化酶抑制藥和血管緊張素II接受體拮抗藥都會增加血鉀，若未經醫生同意，切勿隨意使用代鹽及避免服用大量高鉀食品。另外，懷孕婦女禁用這類藥物。如準備 孕，請告知主診醫生，根據情況更改藥物。

3) 受體激動藥 (如Methyldopa)

4) I受體阻斷藥 (如Prazosin/Terazosin)

受體激動藥和 I受體阻斷藥或會引致體位性血壓低。所以由坐臥姿勢站起時，應慢慢站起以減低此副作用。

5) 利尿藥 (如Frusamine/Moduretic/Spirolactone) 會引致尿頻。為免晚間小便頻密影響睡眠質素，建議在早上服用。

6) 受體阻斷藥(如Atenolol/ Metoprolol/Propranolol) 可引致氣管收窄，心跳過慢及手腳冰冷等。有呼吸道問題的糖尿病人必須依醫生指示小心使用。另外，此藥或會使低血糖徵狀變得不明顯，故此糖尿病患者服用這類藥物時應有適當的血糖監察。

7) 鈣拮抗藥(如Amlodipine/Diltiazem/ Nifedipine) 常見的副作用有面部潮紅，足踝腫脹和便秘等。多吃高纖食物可減輕便秘問題。

總括而言，有些病人可能要服食一種或以上的降血壓藥才能有效控制血壓，而不同種類的降血壓藥有其特性和效用，醫生會考慮病人情況和有關病歷，選擇最適合的處方，務求達到最佳的治療的效果。

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」型索索窗口設計

加入羅氏之友 可享永久保護

Roche

羅氏藥房·萬寧配藥處及各大藥材的經銷藥房有售
查詢電話：2485 7512

ACCU-CHEK®
羅氏藥房 謹啟



素鬆糕 (8件)

英國註冊營養師 許綺賢編

材料

麵粉	100克
牛奶	90毫升
黃砂糖	40克
合桃碎	1湯匙
發粉	1茶匙
洛神花萼(裝飾)	

御用佐膳

23

製法

1. 麵粉、糖、發粉拌均，中央開粉窩，輕輕拌入牛奶成光滑粉漿。
2. 將粉漿放入8個紙杯內，灑上合桃碎大火蒸大概10分鐘便成。

烹調心得

1. 粉漿不宜過份攪拌。
2. 可以用其他果仁取代合桃。

編者之話

1. 編寫這食譜是因有朋友問及有關『無蛋』蛋糕的製法。此食譜製法簡單，趁熱吃更味美。
2. 採用洛神花萼是因為正是豐收期，同時可加添色彩。

營養成份

每個含78加路里， 15克醣類， 1.0克脂肪， 1.9克蛋白質， 纖維素0.4克， 鈣質28.4克。

油脂肚臍 走

趕走小肚臍 有腰好身材

香港人飲食多油高脂，想穩定體重，肚臍？
現已有醫學認可的有效方法，
每餐一粒「賽尼可」，幫助你擊退脂肪。

全球銷量
3,700萬
人次使用
信心保證

● 可阻30%油脂吸收*，幫助你控制體重
● 11種副作用，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
及美國食物及藥物管理局FDA註冊
* 參見 www.xenical.com.au | 賽尼可 | 乃瑞士羅氏大藥廠

請即向醫生或註冊藥劑師查詢，香港及澳門藥房均有代售。「賽尼可」熱線：2733 4661

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

痛 麻 刺

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。

Charity listed on
WiseGiving
惠施·慈善機構

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：_____ 電郵地址：_____

（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 電郵地址 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>