消渴茶館

香港糖尿聯會會訊

55

2012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 •





編者的話

「糖」齒相依

正如今期標題所言,糖尿病和口腔疾病是有着一種雙向的親密關係。但可惜的是此關係往往被糖尿病患者甚至醫護人員所忽略,將它變成了「秘密」關係。坦白說,在多年的會診當中,筆者主動替糖尿病患者作口腔檢查的次數實在是寥寥可數。其實正如今期多位筆者包括牙科醫生的專業醫護人員指出,口腔疾病(尤其是牙周病)是糖尿病其中一種重要但被忽略的併發症,雖不致於致命,但對生活質素的影響不下於其他併發症。另外,牙周炎是一種長期的慢性炎症,加劇粥樣血管硬化和胰島素抗阻,導致病情的惡性循環。長期的口腔疾病也影響適當的進食,令到血糖控制不穩定,也會增加併發症發生的機會。因此,糖尿病患者若要斷絕和口腔疾病的「危險」關係,就要參考文中專家提供的意見作內外調理一嚴格控糖之外也要注重口腔衛生,作定期的口腔檢查及治療。



●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 ● ● ● ● ● ● ● ●

主約	扁	李家輝醫生	莫碧虹女士	
委員		區家燕女士 鍾振海醫生 鄺美華女士 胡裕初醫生	戚明玉女士 許綺賢女士 梁彥欣醫生	周榮新醫生 關綺媚女士 蘇德宜女士
行正	女	鄒智生先生	陸瑋瑛女士	

編者的話

2 「糖|齒相依

會務及會員專欄

- 4 聯會鄭重聲明
- 4 義工園地
- 5 講座及活動預告篇
- 6 香港糖尿聯會健康長跑2012
- 8 講座及活動剪影
- 8 糖尿病人試紙資助計劃
- 8 糖尿病併發症檢查服務續獲善款資助
- 9 聯會喜獲「愛心聖誕大行動2011」額外捐款
- 9 慈善綜合搏擊賽
- 9 一般捐款 / 每月捐款善長名單

病友心聲

10 個案專訪

杏林坐館

- 12 糖尿病人常見的口腔問題
- 13 糖尿病與牙齒健康
- 13 糖尿病人牙科治療之前後護理

荒「糖」天使

- 14 口腔護理小教室
- 16 牙科手術後的飲食須知
- 16 社區資源—東華東院糖尿病牙科中心
- 17 社區資源─非牟利機構及衞生署提供的牙科相關服務
- 18 郊遊樂 荃灣公園休閒遊

御用佐膳

19 紅菜頭入饡



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



會務及會員專欄

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,香港糖尿聯會與任何中 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。

諮詢熱線: 2806 4806

美國雅倍

Abbott

Nutrition

談談當了十年義工的考驗及感受 - 黃鴻儀

我當義工已十年了,而義工的訓練 監督及跟進變得系統化, 也只是這近兩三年內的事罷了。而下文便總結了我這十年當 義工時所面對的體驗及感受。

體驗:當義工可以訓練人有誠信和提升個人的修養。例如: 當義工服務涉及財務或行政內務,若出現問題的話, 我學會懂得自我檢討及言行謹慎,而且,使我變得更 機靈,更聰敏及增強我的適應能力。

感受: 喜: 任務完成後, 當主辦單位指名道姓地找我再次服務時, 便確認了我的工作表現得到讚許。

樂:令我快樂的是,我不只是一個服務單位,而是能與職員成了朋友,建立友誼

苦:服務工作完成後,有時也 一定會得到尊重,真是 有苦自己知

怒:遇過有一名義工對一位中年人說 :「嘩!咁老,重做義工!」真的見識膚淺,做義工哪有年齡界限?有一位79歲長者義工,步履如飛,爬上七層樓梯,氣不喘,面不改;跟在後面的,只可緊緊地跟隨著他,令人汗顏

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	籌款活動	嘉年華	接受報名日期 (日/月)
* 控制糖尿及 血壓的飲食治療	7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	李奕嫻營養師	✓			6月21日(星期四)
*「正視糖尿 活得精彩」 嘉年華	9月2日 (星期日)	下午1時 至4時	香港女童軍總會 - 與趣章訓練中心	有興趣人士	全免	I			✓	請留意本會網頁
*糖尿眼的治療	10月20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	李熾禮眼科醫生	✓			9月20日(星期四)
* 糖尿健步行	11月11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	1		✓		請留意本會網頁 及下期會訊

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



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

Novartis Pharmaceuticals (H

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



會務及會員專欄

香港糖尿聯會健康長跑2012 ●●●●●

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8日(星期日),在大埔吐露港緩跑徑舉行「香港糖尿聯會健康長跑2012」,賽事自2005年舉辦以來,參加人數每年均錄得顯著增長,而今年便吸引了1,500名健兒報名參與;社會人士的熱烈支持,大大加深了賽事對喚醒各界人士關注健康的意義。

今年,聯會聯同衛生署及醫院管理局舉辦賽事,並獲生 署助理署長(健康促進)程卓端醫生及醫院管理局總行政 經理(社區及基層健康服務) 戴兆群醫生蒞臨擔任主禮嘉 實及致辭,同時為賽事頒發獎項;而是次賽事籌委會兼賽事發起人曾文和醫生,亦於典禮上勉勵大家要持之以恆地參與運動,共抗糖尿。

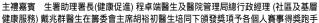
賽事共分三槍起跑,第一槍為男子(青年/高級/先進/隊際)10公里跑、第二槍為女子(青年/高級/先進/隊際)10公里跑及體驗組10公里跑、第三槍為男女子5公里跑。10公里賽事由白石角海濱長廊出發,沿大埔吐露港緩跑徑,跑至元洲仔公園折回起點。是次賽事競爭激烈,所有跑手全程快放,男子個人組別首六名衝線跑手,更均以少於35分鐘跑畢全程。是次賽事成績如下:

獎項由 周大福贊助	組別 (年齢) \ 名次	_	=	Ξ	四	五
	男子青年	何景勳	鄒威寶	曾進傑	譚俊文	傅國裕
	(16-28)	00:33:50.27	00:34:46.07	00:35:23.59	00:36:19.81	00:37:23.90
	男子高級 (29-44)	Brenda Kean 00:32:52.36	謝學文 00:33:55.37	張仲偉 00:34:32.81	Francis Kristian 00:34:37.62	David Woo 00:35:33.06
	男子先進	陳福有	葉錦城	羅德輝	朱永強	徐寶煥
	(≥45)	00:35:48.55	00:36:02.82	00:36:18.23	00:38:26.80	00:38:33.19
	周大福 男子隊際	THE KEANERS Brenda Kean Greg Edwards Rob Granthan 01:51:51	長洲老虎長跑隊(A) 陳福有 陳漢文 展 01:52:24	THURSDAY HMU 周射旭 陳文遠 雷振華 01:55:30	MONDAY HMU 陳啟宗 鄺家麒 黃偉倫 02:00:01	三肥 陳國銳 朱鏡泉 李嘉駿 02:13:28
10公里	女子青年	林家欣	吳匡賢	陳凱怡	梁凱晴	陳卓絲
	(16-28)	00:39:55.01	00:42:12.57	00:46:55.76	00:46:57.31	00:47:55.22
	女子高級	江鳳仙	張佩玲	陳桂英	Kirsten Lamb	陳艶婷
	(29-44)	00:37:53.09	00:42:53.34	00:42:57.51	00:43:46.62	00:46:04.64
	女子先進	吳幼蘭	羅紫雲	黃美蓮	李潔玉	王啟紅
	(≥45)	00:44:51.96	00:48:32.67	00:50:25.59	00:50:30.31	00:50:59.59
	周大福 女子隊際	泰基女子隊 司雅恩 伍詠詩 刀佩君 02:23:45	以馬內利 黃美蓮 李潔玉 簫錦玲 02:32:38	神之健跑會女子隊 葉美欣 吳玉冰 李思敏 02:43:06	趙雲隊 屈旨盈 馮嘉莉 曾詠晞 02:46:00	公開大學跑步會女子組 張桂玲 周淑慧 Giegie Kan 02:48:19



賽事獲協辦機構衛生署及醫院管理局鼎力支持下,1,500個名額瞬即爆滿。圖為跑手於3個時段起跑一刻。







獎項由 周大福贊助	組別 (年齢) \ 名次	-	=	Ξ	四	五
5公里跑	男子公開 (≥16)	張振毅 00:17:57.33	麥健軒 00:17:57.49	廖樂俊 00:18:33.46	羅崇謙 00:18:42.72	胡梓鋒 00:19:17.37
	女子公開 (≥16)	江麗明 00:20:22.12	胡倩虹 00:21:23.66	陳若莉 00:22:29.48	盧苑婷 00:23:08.75	黃諾彤 00:23:57.9 <mark>9</mark>
	周大福 男子隊際(公開)	東鋒隊 楊聯平 莊景羲 蔡向陽 01:12:05	曉 楊子煒 鄘源秦 黃俊業 01:17:09	JPM 李惠民 李家銓 黎國華 01:36:05	歡樂隊 陳展鍇 尹家龍 梁紹豪 01:38:54	東碩隊 唐文傑 李敏舒 麥樹光 01:44:09
	周大福 男子隊際(中學)	順德聯誼總會 梁銶琚中學 麥健軒 胡梓鋒 劉曉榮 00:56:50	五育中學C隊 廖樂俊 鄭仲言 林灝賢 00:59:15	五育中學D隊 黃崇榮 吳詠嘉 梁嘉威 01:02:20	HNC 劉曉揚 韓俊生 劉樊鵬 01:02:30	
	周大福 女子隊際(公開)	跑 OFFLINE 江麗明 胡倩虹 盧苑婷 01:04:55	ILC LADIES 蘇詠芬 鄭康妮 梁嘉儀 01:30:36	笑口組 何麗芬 譚彩燕 關少蓮 01:34:59	JAM 吳醉怡 李雅麗 郭慧珊 01:49:49	YUEN [,] S 袁綺林 Cheung Siu Fong 張少英 02:01:12
	周大福 女子隊際(中學)	五育中學A隊 陳若莉 黃諾彤 吳綺婷 01:10:51	五育中學B隊 馮子琳 達海琳 黃綺琪 01:17:01			

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。盼望來屆再獲您們的支持及參與。

特別鳴謝:

籌備委員會成員,包括:

胡裕初醫生 (主席) 戴兆群醫生 譚國昌醫生 陳艷婷營養師 鍾振海醫生 許培詩醫生 馬青雲醫生 常文和醫生 楊鐸輝醫生

的心薈萃義工隊 C2司儀義工團

俊和-中國中鐵-中鐵大橋局聯營

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

香港糖尿聯會義工

香港專業教育學院(沙田)幼兒教育及社會服務系

香港青年協進會

香港大學附屬學院學生會社會服務團

通城鐘錶有限公司

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)

高露潔公司

周大福珠寶金行有限公司

捷榮行有限公司

瑞士諾華製藥 (香港) 有限公司

諾和諾德香港有限公司

美國默沙東藥廠有限公司

PHO24 越式湯粉專門店

大昌華嘉香港有限公司

台灣武田藥品工業股份有限公司(香港分公司)

華發餐具供應有限公司



賽事發起人曾文和醫生(圖中灰色長袖衫者)頒發獎項予各周大福隊際賽得獎隊伍



籌委會成員、主禮嘉賓、義務司儀與校際隊際賽 事得獎隊伍來個大合照

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,聯會舉辦了以下的活動,下面是一些活動的片段:

「正視糖尿活得精彩」社區教育計劃



活動名稱: 公開教育講座之"篤"手指有效控制血糖

活動日期: 5/2/2012

香港糖尿聯會義務秘書李家輝糖尿病專科醫生解釋如何透過" 篤手指"使病人有效自我監控血糖及解釋血糖與併發症的關 係。李醫生亦逐一解答現場觀眾的問題。



活動名稱: 公開教育講座之做運動消脂降糖秘方

活動日期: 21/4/2012

香港中文大學體育部資深導師阮伯仁教練講解如何透過運動控制 血糖及消脂。此外, 阮教練更即席示範正確的運動姿勢。



活動名稱: i-Health 5「營」康之道

活動日期:14/4/2012

香港糖尿聯會為此活動的協辦機構之一,透過「健康幸運輪」 互動遊戲讓公眾認識什麼食物是健康或不健康。此外,當日活 動有專題健康講座、健康檢查、其他協辦機構的攤位遊戲及健 康資訊。

為鼓勵糖尿病人自我監測血糖去控 制糖尿,本會在2月開展了為期3年 的「糖尿病人試紙資助計劃」,不 少合資格的病人已獲受惠。符合以 下條件的病友,在取得註冊西醫/ 護士簽發的轉介表格後,可致電本 會訂購價格優惠的血糖試紙,個別 品牌更提供優惠套裝,免費送贈血



拮一拮,控制血糖你都得

「糖尿病人試紙資助計劃」申請者須符合下列資格: 糖尿病患者 香港糖尿聯會會員 持有效香港永久性居民身份證 須透過註冊西醫/護士轉介 沒有同時獲得其他醫療計劃的資助

有關本計劃詳情,可向醫院管理局轄下糖尿中心查詢或瀏 覽本會網頁 www.diabetes-hk.org。

本會衷心感謝艾康生物技術有限公司、強生(香港)有限公 司及羅氏診斷(香港)有限公司鼎力支持,令此計劃得以順 利推行,惠及糖尿病友。

糖尿病併發症檢查服務續獲善款資助●●

聯會鼓勵糖尿病患者每年作全面性的糖尿病評估,以減低 併發症發生之風險。聯會亦於中心提供糖尿病併發症檢 查,服務對象為糖尿病患者。

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全面的糖尿病 併發症風險評估,從而大大減低併發症發生的機會/影響 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。

本會於本年度獲抬轎比賽慈善基金撥捐港幣\$47,818,以 資助糖尿病併發症檢查的部份經費,我們謹此代表服務受 眾對基金作衷心致意!



圖為3月7日支票頒贈典禮中各受惠機構、基金會及贊助團體代表合照。



聯會喜獲「愛心聖誕大行動2011」額 外捐款 ●●●●●●●●●●●●●●●

我們剛於上期的「消渴茶館」中與會友分享有關本會獲得「愛心聖誕大行動2011」撥款資助,讓我們得以開展為期兩年的「正視糖尿 活得精彩」社區教育計劃。

在本期會訊,我們有幸再為大家帶來喜訊!「愛心聖誕大行動2011」在各贊助機構的鼎力支持下,創得佳積,共籌獲港幣一千七百五十萬元,合辦單位—南華早報及香港電台—更慷慨地將善款全數撥捐十六間受惠慈善團體,當中包括香港糖尿聯會。



South China Morning Post

聯會於第二輪的撥款中喜獲「愛心聖誕大行動」額外捐款,讓我們可以將「正視糖尿 活得精彩」社區教育計劃由兩年伸延至三年,並將服務範圍擴展至學校,使更多社會人士受惠。於未來三年,聯會將舉辦十二場健康講座及七十個社區教育活動,主題包括糖尿病管理及如何預防糖尿病等。我們亦會提供諮詢熱線服務,透過電話或互聯網,向查詢者解答有關糖尿病的疑問及提供意見。有關活動詳情,本會將逐一於會訊及網頁公佈。

在此,聯會再次衷心感謝「愛心聖誕大行動」的慷慨捐助及支持,本會將致力透過「正視糖尿 活得精彩」社區教育計劃,協助病友管理及面對糖尿病,同時提升社會大眾對糖尿病的認識及關注,從而減少糖尿病的威脅。

慈善綜合搏擊賽●●●●●●●●●●●●

City Fight Club首次於3月8日於香港舉行以上慈善賽事, 聯會有幸獲選手之一的 Mr. James Smith挑選為其代表的 受惠機構,於賽事期間為聯會籌款,特此鳴謝。

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<mark>捐助。</mark> 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 MAK Pui Lin
AU So Lan NAM Kai Yung
CHAN Ching Man NG Hon Lee
CHAN Po Tim NG Sai Wun
CHAN Wan Ha NG Sin Wan

Connie CHAN Yan Yan Sedan Chair Charities Fund

CHAN Yiu Kwan
CHAU Kwok Chung
CHEUNG Kam Lan
CHEUNG Lam Yau
CHEUNG Siu Lan
CHEUNG Yuen Hoi
SIU Lai Kuen
SO Wai Man
SUNG Kam Lan
Suzuran Bed (HK) Ltd.
TANG Man Kiu
TANG Yiu Fai

CHICK Kai Yan

CHOW Kwai Lan

FUNG Shuk Yee

HON Shiu Kong

KAM Wing Kwong

LAM Chak Sing

LAM Suet Fun

LEE Mi Foon

LEE Miu Fun

LEUNG Kai Tong

LEUNG Ping Sum

LEE Ping

LI Kan

LO Hay Yin LO Wai Kun

LOO Wing Yat

LEE Lok

KWONG Kong Shun

IP Hoi Kau

Fanny CHING Wai Fun

Allan HO Kam Cheung

Andrew HO Yiu Yan

TANG CHEUNG Lai Man Christina TSANG Wai Wan

TSE Po Kin TSE Tak Tai TUNG Ngai Wai WONG Fai

WONG Kut Chung Candy WONG Lan Ying

WONG Yuk Bing

YMCA

YU Wan Fung 大基海事有限公司

入任何 張莫陳 麥麥 董黎本永家 傳啟帶松錦如 寶萬 中國 中國 三兒子



病友心聲

●個案專訪●●●●●●●●●●●●●●●

糖尿病能引發多項併發症,一般病友最常見而又容易被忽略的問題便是牙周病及口腔問題。黃先生及張女士均患上糖尿病多年,並逐漸出現牙齒問題,筆者希望透過兩位的個案分享,讓讀者可正視牙齒護理的重要性。

個案一(黃先生)

黃先生為二型糖尿病患者,除患有高血壓外,近年一直受 牙周問題困擾。

筆 代表筆者 黃 代表黃先生

筆:你患了糖尿病多少年?如何控制病情?

黃:我於1992年確診為糖尿病患者,至今已20年了。現

Januvia 健諾胰 關注血糖 全港最多醫生選用" DPP-4 抑制劑有助降低糖化血紅素HbA1c。 日一次,助你達到理想控糖目標* JANUVIA錯誤級[®]為醫生素方藥物· 並已列入(發質局藥物名冊) 資傳統藝物比較・當軍獲使用時 ■ 較少引起低血糖症状 ☑ 較少令體重增加 **坚情诱向群生咨询** Januvia 建諾斯 立即致電控糖熟線 3971 2924 知多啲 http://dpp4i.msd.com.hk

時我除了服用糖尿藥及高血壓藥外,還會每星期跑步 兩次幫助控制病情,每次大約跑20分鐘。

筆:你有沒有牙科疾病?如有,幾時開始?有沒有做過相關治療或者手術?

黃:自從患上糖尿病後,一直都有牙周病問題。近一兩年 更開始出現爛牙,使我感到很困擾。因為爛牙情況頗 為嚴重,所以要脫牙,至今已脫掉近十隻牙齒了。

筆: 脫牙後, 對你飲食有沒有影響?

黃:當然有影響,沒有牙齒吃東西很不方便,早前有想過 鑲牙,但怕牙齒肌肉不能承受,故改用活動牙托。同時,亦不能吃太硬或太韌的東西,但沒有辦法,唯有 讓自己慢慢適應。

筆:你現在如何護理牙齒?

黃:現在會盡量保持牙齒清潔,早晚刷牙,避免吃糖分高的食物,平時吃東西後會用清水漱口。我亦會每天清潔活動牙托,由於它易於取下,所以非常方便清潔。現在我所剩下的牙齒不多,所以我會好好珍惜的。

個案二 (張女士)

張女士為二型糖尿病患者,除患有高血壓、高膽固醇外, 常受牙痛之苦。

筆 代表筆者 張 代表張女士

筆:你患了糖尿病多少年?如何控制病情?

張: 我患上糖尿病十六、七年左右,初期可以口服藥控制,但後期醫生建議我打胰島素,現在我除了每天早晚打胰島素外,需再加上口服藥去控制糖尿。

筆:你有無牙科疾病?如有,幾時開始?有沒有做過相關 治療或者手術?

張:患上糖尿病初期沒問題,但過去七、八年開始牙痛, 痛到吃不下任何東西,又日日流牙血,護士就轉介我 去牙醫,才發現我有嚴重牙周病,牙縫亦積聚很多牙 垢及細菌,引致牙痛及牙齒鬆脫問題。自此,我才意 會到除了要控制好糖尿外,保持牙齒清潔亦是十分重 要的。 由於一直不知自己有牙周病,所以無去理會,直至牙 痛至不能忍受,去看牙醫時才發現,可惜為時已晚, 部分牙齒鬆脫問題已很嚴重,必須脫掉,至今已脫掉 多顆大牙。

筆: 脫牙後, 對你飲食有沒有影響?

張:當然有,醫生建議我不要吃太刺激的食物,如太甜、 太酸、太辣或太硬的食物都不宜,我亦嚴格遵守。

筆:你現在如何護理牙齒?

張:現在我會聽從醫生吩咐,早晚刷牙,每天清潔牙縫內的牙垢,避免吃太刺激的食物,最重要的是定期去檢查牙齒及洗牙,如有問題,可及早發現。自從聽從醫生吩咐後,這幾年亦沒有被牙痛困擾了。

與兩位讀者對話後,我們認為糖尿病與口腔問<mark>題有著一定</mark>的關聯,可是糖尿病人對口腔問題並不太了解。今期「消渴茶館」很高興邀請到內分泌專科醫生、牙科醫生、糖尿專科護士及註冊營養師為我們詳細講述有關糖尿病與牙齒健康問題及護理技巧,請繼續翻閱杏林座館。





杏林 坐館

糖尿病人常見的口腔問題●●●●●●●●

牙科醫生 李卓怡

糖尿病是常見的都市病。在香港,隨著生活水平不斷提高,市民飲食習慣趨向西化和運動量下降,糖尿病人數目有明顯的上升,患病的再不是年老一輩,年輕者也不能倖免,至今糖尿病已成為本港十大殺手病之一。

糖尿病是長期病症,病情控制不善,會引致嚴重併發症,如失明、心臟病、中風及腎衰竭等。但大部份醫生及病人都忽略了糖尿病對口腔的影響。

一般都市人口腔常見的問題如蛀牙,牙齦炎,以及牙周病等都會出現,但以糖尿病患者所受影響比較大,及疾病出現後病情會比較嚴重,處理比較困難。

以牙周病為例,糖尿病人患上牙周病的情況甚為普遍,血糖控制不理想的患者,情況尤其嚴重。糖尿病人的免疫系統不足以有效預防牙周細菌滋生,牙周組織的再生能力未及修補牙肉損傷,令牙肉容易受到細菌感染,牙肉組織受破壞,造成牙周病。

牙周病的初期病徵並不明顯,因而多被忽略。及至病發時 牙肉會變得紅腫、出血,甚至流膿,最後牙齒出現鬆脫, 令咀嚼困難,影響進食。

受感染的牙肉會滋生毒素,使身體內胰島素功能產生對抗,糖尿病的控制因而受到不良影響。

受糖尿病影響,口腔內唾液分泌減少,口腔少了唾液的滋潤和保護,間接增加口腔受細菌和真菌感染及蛀牙的機會。

除了病情容易變得比較嚴重外,針對糖尿病患者的口腔問題,處理都比較困難。

原因有二:身體對細菌的感染度較高,抗病性相對較弱, 傷口的回復能力普遍較慢及弱。這點對治療口腔疾病,特 別是炎症如牙周病及牙根炎,影響特別大。

口腔作為連接身體內外一個重要的管道口,以及進食跟呼吸的重要器官,每時每刻都有數之不盡的 " 外物 " 如食物,空氣中塵埃及細菌,經過或沉積於口腔及牙齒表面,對牙齒及牙肉造成負擔。要令口腔變得徹底無菌自是不可能,亦不設實際。要治理口腔及牙齒牙肉問題,我們要求的是透過專業及日常的口腔護理跟清潔來穩定,以至有效減少細菌的積存和生長,以達致消炎及促進傷口復原。糖尿病病人因對細菌的感染度相對較高,抗病性相對較弱,相對應控制口腔疾病的專業治療及日常口腔衛生的要求較其他人為高及嚴格,相對的口腔復原力較慢及弱又會減低治療效果,令病情處理變得困難。

其二,身體其他主要器官及系統問題,如高血壓,心臟病等,都會影響病人本身是否適合接受口腔治療。

舉例說,有部份糖尿病病人會因曾接受心臟手術或中風後要定時服食"簿血丸"及相關種類的藥物,會令病人有較易出血及止血困難的情況,未必適合作即時脫牙或放濃等看似普通,簡單,卻有高度出血情況的治療項目。

現時醫學昌明,大部份常見的口腔問題如蛀牙,牙周病等的病理及成因,都已被廣泛研究,確立跟認知。預防牙齒問題已經不是不可能的事。每日定時護理口腔,用含氟素牙膏清潔牙齒表面跟牙肉 接的部位,刷牙後用牙線或牙縫刷清潔牙縫位置,及後可用適量的涮口水涮口。要有均衡的飲食,避免經常進食過硬的食物,有充足的休息及運動,定期到家庭牙科醫生作口腔檢查,如有問題應該及早治理。

如上文所提及,糖尿病患者一旦出現口腔問題,處理是比較困難的。如不幸遇上口腔問題,以下是小小貼士:

- 1) 應及早尋求牙醫治理,以便作出徹底的根治,或盡早 控制病情,減低對健康,日常飲食及社交上的影響。
- 2) 接受治療時要有耐性。
- 3) 求醫時最好能提供詳細的病歷資料。最低限度要說明 糖尿及其他主要器官系統疾病的狀況,食藥與否,藥 物的種類,名稱尤其重要。
- 4) 看牙醫前都要依時服食糖尿藥,不得擅自更改服藥時間表及劑量。
- 5) 看牙醫前最好預先用血糖機檢查血糖值。
- 6) 盡量與醫生溝通,以了解口腔問題的情況,有共識地 去實行醫生建議的治療計劃。













內分泌及糖尿專科醫生 駱家婉

糖尿病若沒有接受適當的治理,長期血糖過高,可引致下 列器官出現嚴重問題:

一)心 臟:冠狀動脈栓塞,心絞痛,甚或死亡

二)腦 部:腦血管栓塞,中風

三)腳 部:下肢血管栓塞,神經線衰退,皮膚潰瘍, 嚴重者需要接受截肢手術,切除患病的肢體

四)眼睛:白內障,青光眼,視網膜脫落,眼底出血引 致失明

五)腎臟:蛋白尿,水腫,腎衰竭,最終可能需要洗腎

六)性功能障礙:(男性)

除此之外,糖尿病病友若血糖控制不好,牙齒也會受到 影響。

糖尿病引起的口腔問題包括

一)口乾

糖尿病患者因為口腔內口水分泌減少,引起口乾,牙 菌斑堆積,容易產生蛀牙問題。

二)牙齦炎和牙周病

牙周病是一種口腔內慢性細菌感染,牙齦和牙齒周圍 的齒槽骨受到破壞。牙齒上有一層持續在牙齒表面形 成的黏性無色薄膜,稱為牙菌斑,如果牙菌斑不去 除,它會硬化變成粗糙的牙結石。牙菌斑中的細菌會 產生毒素,刺激牙齦,使牙齦變紅、會痛、腫,且容 易流血,造成牙周病。

糖尿病友因身體免疫系統變差、抵抗力減弱,末梢血 管神經比較遲鈍,血液循環不佳等原因增加患牙周病 的風險, 故較一般人得到牙周病的機率高出二至三成 左右。

糖尿病與牙周病之間的病情有互相牽動的微妙關係。 若發生牙周病、牙齦炎,糖尿病友的情況遠比沒有糖 尿病者嚴重,而嚴重發炎情形又影響血糖控制,恐怕 因此惡性循環。

三)影響傷口癒合

若病友血糖控制不良,接受囗腔手術如拔牙、牙周手 術、口腔外科開刀、人工植牙時會影響傷口癒合,引 起傷口腫痛、蜂窩性組織炎、乾性齒槽炎、化膿性骨 髓炎等棘手問題。

四)增加患口腔內膜念珠菌感染的風險

糖尿病患者、老年人、嬰兒或身體虛弱者都比較容易 受念珠菌感染。臨床表現為口腔內頰、舌、上齶等部 位出現乳白色或灰白色的偽膜,其周圍有較窄的紅 暈,界限清楚。除去偽膜,下面為紅色的糜爛面,有 疼痛及口炎症狀。

只要能適當控制糖尿病,以上的牙齒問題便能大大減少。

糖尿病與牙齒健康 ●●●●●●●●●●●●●●● 糖尿病人牙科治療之前後護理 ●●●●●

內分泌及糖尿專科醫生 黃麗詩

糖尿病與口腔疾病

一般人可能會忽略糖尿控制對口腔疾病的重要性。正如其 他併發症,如果血糖控制不理想,糖尿病人患上牙齦炎、 牙周病、牙科膿腫和感染的機會較一般人為大。這是因為 糖尿病可引起血管壁變粗及缺乏彈性,從而降低對組織的 氧氣和營養輸送,並減緩清除有害物質。當血糖控制不 佳, 唾液中的高血糖水平亦可能幫助細菌生長, 增加患上 牙周病及蛀牙的風險。一旦患上牙科疾病而需接受口腔手 術時,糖尿病控制不穩定的病人的傷口可能會癒合不良。 假使再加上吸煙的習慣,問題可能更加嚴重。

牙齒保健小竅門

不用擔心,只要學懂一些小竅門,口腔疾病的風險和併發 症將大大降低。首先,最重要的是控制好血糖水平。良好 的糖尿病控制是對口腔疾病的最好保護。當然,每天刷牙 兩次及定期牙科檢查是不可缺少的。如果可以每天使用牙 線防止牙齒上的菌斑積聚則是最佳。另外,吸煙者亦應該 積極戒煙。如有需要,可與醫生談談戒煙方法。

牙科治療前的注意事項

假如患有口腔毛病,便應及早治療。當你到牙醫診所檢查 時,記得帶同你現在服用的所有藥物名稱和劑量。很多時 候糖尿病人可能同時患有其他血管疾病。假如你正在服用 阿斯匹靈或薄血丸,這些資料對牙醫是極其重要的。因為 這些藥物可能需要在牙科程序前停服。你亦應和牙醫談談 你的血糖控制情況,有關的併發症及最近低血糖的記錄。

一般而言,早上是牙科治療的最佳時間。假如你只需接受 較簡單的牙科程序,你可以在早上如常服藥及進食早餐。 但是如果你的牙醫需要你在手術前停止進食,那麼糖尿 藥物亦應一併停服。當然,測試血糖水平能夠提供很有 用的資料。理想的空腹血糖水平為4-7度,而餐後兩小時 的數值則是4-8度。理想的血糖度數對牙科護理有顯著的 影響。

牙科治療後應該怎樣護理?

假如你只接受了簡單的牙科小手術,大部份的情況下你可 以在短時間內恢復進食。你可以考慮進食較軟或流質食 物。如果你能夠自我測試血糖,可以考慮自我監測血糖水 平。如遇上低血糖的情況,便應進食含有糖份的食物或飲 料,及進行適當的跟進。在某些情形下,例如牙科膿腫, 牙醫可能會給你處方抗生素,記得跟從指示服食藥物。假 如你不清楚牙醫所處方的藥物和你現正服用的藥物會否有 衝突,緊記詢問醫生的意見。還有,糖尿病人的傷口癒合 可能有所延遲。如果傷口情況有異或久久不癒,應諮詢牙 醫進行評估及跟進。

口腔健康 笑口常開

只要能控制好血糖水平及具有良好的牙科護理和治療,糖 尿病人的牙科問題將得到大大的改善。如果你對牙科程序 的前後護理有任何疑問,請和你的糖尿科醫生和牙醫商 討。每一個病人也有其獨特的情況,他們一定能夠給你安 排最合身的個人治療方案。

祝你牙齒健康, 笑口常開!



荒「糖」天使

,□腔護理小教室 ●●●●●●●●●●●

糖尿科護士 戚明玉

(1) 清潔牙齒你要知

要保持牙齒健康,預防牙患,必須徹底清潔黏著牙齒上的 牙菌膜。而正確的刷牙技巧及使用牙線被認為是最有效的 方法。

正確刷牙方法



每天用軟毛刷至少刷二次,刷牙時牙刷作四十五度傾斜, 前後刷動清潔牙齒緣。

(承蒙高露潔公司提供以上圖片)

活動假牙

首先在洗手盆注入適量的水或放一塊毛巾,以免假牙托掉 在洗手盆裡碎裂。

把活動假牙(假牙托)除下。

用牙刷加小量洗潔精,徹底清潔假牙托的每一部份,包括 牙托的裡面,外面和金屬,然後用清水沖乾淨。

把清潔的假牙托放於清水中浸過夜。

固定假牙

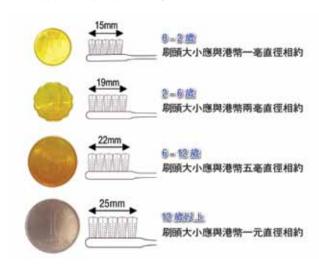
每次刷牙時,用牙膏將牙橋和真牙一起清潔。

每晚使用特效牙線清潔牙橋底部,以免牙菌膜積聚在牙橋 與牙肉之間的窄縫。

(2) 如何選擇牙刷及牙線

牙刷的功用是清除牙齒的牙菌膜。選擇普通牙刷時,要注意它能否在你口腔內靈活地轉動,並刷到每一個牙面。假如牙齒排列不整齊,可使用刷頭細小的牙刷,以確保刷毛能接觸到牙齒及牙齦邊緣,而刷毛要柔軟,才不會令牙齦受損。

其實任何形狀的刷頭都能清潔牙齒,不過,刷頭的大小必 須根據口腔大小而加以選擇。



如果你選擇用電動牙刷,請先諮詢牙科醫生,瞭解如何改變刷牙技巧作配合。如能正確地使用,普通牙刷和電動牙刷都有效清潔牙齒。

牙線的功用是清除牙齒鄰面的牙菌膜,牙線的種類多以塗在牙線上的物質或線身的形狀區別。塗上蠟的牙線比較潤滑,易滑進牙縫。含薄荷味牙線讓使用者感覺清新;含氟化物牙線的作用是預防牙齒鄰面蛀壞,不過功效如何則還未得到證實。扁平牙線質地像海綿,比較柔軟;圓形牙線比較幼。你可按個人需要或喜好去選擇牙線,其實只要用得其法,任何種類的牙線佳可。使用牙線是不會令牙齒變疏的,可放心使用。

不用牙線可以嗎?

且聽牙科醫生怎麽說:只用牙刷僅可以清潔牙齒表面,而牙與牙之間相鄰的地方 牙齒鄰面(圖一),便一定要使用牙線才能夠徹底清潔乾淨。使用牙線時,先把牙線緊貼一邊牙齒鄰面,慢慢拉至牙齦最盡的位置(圖二),然後沿著牙齒鄰面上、下拉動便可徹底清除黏附在牙齒鄰面和溝內(圖三)的牙菌膜。使用牙線初期,牙齦會有流血現象,只要每天正確地使用牙線清潔牙齒鄰面,徹底清除牙菌膜,令牙齦回復健康,牙齦流血情況便會停止。



圖—





圖一

圖三

(承蒙高露潔公司提供以上圖片)



- (3) 刷牙的迷思
- 1) 究竟刷牙要刷幾耐?是不是刷耐D會乾淨D?
- 2) 為什麼要使用含氟化物的牙膏呢?用多D牙膏又會唔會好D?
- 3) 如果我每天清潔牙齒後再用埋漱口水,會不會更加好?

護齒知識話你知

- 1) 牙醫建議一般人士每天早上起床及睡前用2至3分鐘時間來刷牙,如果牙齒參差不齊,時間或需稍長一點, 但最重要是能夠有系統地清潔牙齒的每一面。
- 2) 牙齒一生需要氟化物保護,以防止蛀牙。香港的食水 在1961年開始,已加入了氟化物,使蛀牙率大大降低。 現在香港食水氟化物的含量0.5ppm(百萬分之0.5)。

而市面上常見的口腔護理用品,如牙膏,牙線,漱口水,大都加入了氟化物。據研究顯示,每天用含氟化物牙膏刷牙,可減低蛀牙率30%或以上。證明含氟化物牙膏對預防蛀牙有重大功效。每次刷牙時使用一粒青豆般分量的牙膏已足夠。

3) 一般人是不需要使用含氟化物漱口水的,但對於一些 易患蛀牙的人士,如接受牙齒矯正治療人士,接受放 射治療後的人士,就必須在牙科醫生指導下使用漱口 水。

如有興趣了解更多牙齒護理的知識,可登入以下網址:
www.toothclub.gov.hk (衛生署口腔健康教育組)
www.info.gov.hk/elderly/chinese/healthinfo/lifestyles/oral
(長者健康服務網頁)

所有藥物均須由醫生處方,方可使用。

所有藥物均須由醫生處方,方可使用。 **DIAMICRON®MI** DIAMICRON"MR 📶 簡單轉食方法 只需把服用Diamicron® MR 30 mg 的粒數減 半・毎朝與早餐一起服 食,便可達至有效的血 糖控制。 成份與兩粒 安全可靠 粒數減半 心血管及 Diamicron® 24小時 腎臟保護 MR 30mg 易於服食 血糖控制 完全相同 若對 DMANICRON' MR((()) 有任何疑問或查詢· 歡迎致電 2577 1922 與本公司聯絡(传真: 2890 5703) 情亦可向您的 主

法國施維雅藥廠香港有限公司



荒「糖」天使

▶牙科手術後的飲食須知 ●●●●●●●

註冊營養師 潘仕寶、蕭沛霖

進行牙科手術的糖尿病患者,手術前後的血糖控制是非常重要。血糖控制不好會影響傷口復原或增加感染的機會。 急性的感染會增加胰島素抵抗性及影響血糖控制,從而影響傷口復原。

為了加快手術後的復原,糖尿病患者應控制血糖在理想水平。糖尿病患者飲食應要和平常一樣:定時定量及均衡飲食以攝取足夠營養,避免糖類或含高糖份食物和飲品。影響血糖的食物,如:五穀類、根莖類蔬果、水果、奶品類,應要注意進食份量。糖尿病患者應諮詢註冊營養師,以安排個人化飲食餐單。糖尿病患者亦要懂得醣質換算,確保每餐進食相約的碳水化合物。以下是含10克碳水化合物的食物例子:

表一:

食物	份量
白飯	1滿湯匙
爛飯/潮州粥	1/3碗
白粥	1/2碗
烏冬、米粉、麵、河粉	1/5碗
意粉/通心粉	1/3碗
方飽	1/2塊
薯仔、蕃薯、芋頭	1個 (雞蛋體積)
橙 (中)	1/2個
香蕉	1/2條

除了需要留意血糖控制,許多人在牙科手術後影響進食份量。長期胃口下降增加脫水及營養不良的風險,從而削弱抵抗力,易受細菌感染。假若胃口不佳持續一個星期,建議諮詢註冊營養師或醫護人員跟進。以下是一些適合牙科手術後的飲食建議:

- 1. 少食多餐
- 選擇營養豐富的流質食物:如低脂牛奶、無糖豆漿、 蛋花碎肉湯
- 3. 選擇質地較軟的食物 (見表二)
- 4. 將食物切碎、搗爛或磨碎, 使容易咀嚼

表二:

五穀類*	爛飯、麥皮、粥、河粉、通心粉、
	意大利粉、白麵包
根莖類蔬菜*	薯仔、蕃薯、芋頭
瓜菜類	冬瓜、節瓜、茄子、蕃茄、豆苗、菠菜
水果類	香蕉、芒果、藍莓、士多啤梨、奇異果
奶品類	低脂牛奶、低脂乳酪、無糖加鈣豆漿
肉類及肉類代替品	魚肉、蒸水蛋、豆腐、免治肉

- * 需要醣質換算,建議諮詢註冊營養師食用份量及如何 使用醣質換算。部份含碳水化合物食物的醣質換算可 見表一。
- * 留意份量,食用過多影響血糖水平。

→社區資源●●●●●●●●●●●●●●

東華東院糖尿病牙科中心服務簡介

牙科醫生 李卓怡

一般都市人口腔常見的問題如蛀牙,牙齦炎,以及牙周病等,糖尿病患者都會出現,但以糖尿病患者所受影響比較大,及疾病出現後病情會比較嚴重,處理比較困難。

有見及此,東華東院糖尿病中心、東華三院及香港大學牙醫學院合作,於二零零二年於東華東院設立糖尿病牙科中心,是為全亞太區第一及唯一一間針對糖尿病人的牙科中心。糖尿病牙科中心初期服務對象是為東華東院糖尿病人提供口腔疾病治療及護理,及後把服務範圍推廣至東區醫療網轄下所有糖尿病患者。

糖尿病牙科中心現有兩名全職牙科醫生,除為有需要的病人提供口腔治療及護理服務,定期舉辦口腔健康講座,為病人及醫院醫護人員及員工推廣口腔護理知識外,於二零零八年起,與東華東院糖尿病中心加強合作,把口腔檢查建議為糖尿病人醫院年檢其中一個檢查項目,使年檢服務更全面化,提供機會讓糖尿病人更了解疾病對口腔的影響,提高病人對口腔問題與口腔護理的知識,達致預防及監控糖尿病患者口腔疾病問題的宗旨。

此外,糖尿病牙科中心與香港大學保持緊密聯繫,糖尿病 牙科中心為牙科學院院外臨床研究中心及其轄下口腔衛 生護理員訓練,提供實習場地,為香港的牙科發展作出 貢獻。

今後糖尿病牙科中心將會繼續為糖尿病人提供服務,並至 力改善及提高糖尿病人的口腔健康水平,促進身體的整體 健康。



非牟利機構提供的牙科相關服務

除上述所介紹的東華東院糖尿病牙科服務外,讀者亦可透過以下資料,看看社區內哪類型的牙科服務適合<mark>閣下所需</mark> (敬請預約):

提供服務機構	服務	對象	地址 及 電話
聖雅各福群會	口腔牙齒檢查、洗牙護齒保健、 補牙及脫牙、鑲牙、 根管治療、 牙冠及牙橋、箍牙	公眾人士	香港灣仔石水渠街85號 聖雅各福群會總會8樓 <mark>北翼</mark> 電話: 2835 4339
嗇色園牙醫診所	洗牙、補牙、脫牙、根管治療及 配製活動假牙等	香港居民	九龍黃大仙 鳳德道38號 <mark>地下C</mark> 嗇色園社會服務大樓 電話:2321 3389
楊震牙科診所	牙科門診服務(65歲或以上長者可享九折) 、脫牙服務(綜援人士可享七折)	香港居民	九龍窩打老道54號 電話:2332 2513
港九敬老福利會	牙醫服務	綜援人士	九龍油麻地新填地街255號 東鴻大樓3字樓 電話:2332 2227
旺角街坊會陳慶 社會服務中心	牙醫服務	旺角街坊會陳慶 社會服務中心的長者會員	九龍大角咀福全街45號 電話:2395 3107

其他 (聯絡電話)

	• •					
香港明	夏牙科診所					
香港仔	2		(3583 8722)			
堅道			(3589 2275)			
牛頭角	1		(3796 4621)			
荃灣			(2615 1461)			
柴灣浸	侵信會		(2965 3003)			
志蓮牙	F科診所		(2354 1788)			
基督教	文家庭服務中心		(2191 2299)			
香港聖	≧公會麥理浩夫人	中心				
傑德牙	F科醫務所		(2614 5333)			
基督教	基督教靈實協會					
景林	(2701 9223)	坑口	(2703 2060)			
厚德	(2706 6881)	秀茂坪	(2354 8333)			
寶林	(2704 5334)	調景嶺	(3144 9250)			
黄怡	(2997 0324)					

香港工1	香港工會聯合會工人醫療所						
旺角	(2393 3676)	荃灣	(2498 8163)				
觀塘	(2357 9586)	屯門	(2457 0022)				
銅鑼灣	(2576 4668)	大埔	(2656 1988)				
九龍樂	九龍樂善堂						
旺角	(2380 1488)	牛頭角	(2305 2900)				
大埔	(2653 5590)		·				
博愛醫	院						
牙科診	听-觀塘		(2342 9911)				
牙科外	展隊		(2470 6626)				
基督教	聯合那打素社牙	科有限公司]				
觀塘和樂 (2344 3444)							
藍田廣田 (2340 302							
大埔富	亨		(2666 9943)				
觀塘秀	茂坪		(2348 2209)				

싸뉴	(2022.04	C7\
ත領 觀塘		
	(,
屯門2 元朗	(2618 26 (2443 23	
	(2731 62	14)
彩雲	(2757 82	
果 涌	(3140 60	05)
	(2776 90	81)
司	(2381 60	67)
Ù		
	屯門2 元朗 彩裏	电門2 (2618 26元朗 (2443 23 (2731 62 彩雲 (3140 60 (2776 90

生署提供的牙科及口腔服務

1) 牙科街症服務診所 (只提供緊急牙科服務 - 限於止痛及脫牙)

診所	地址	電話	服務時間	
堅尼地城社區綜合大樓 牙科診所	香港堅尼地城石山街12號 堅尼地城社區綜合大樓10樓	3583 3460	星期一、五	上午
李基政府牙科診所	九龍城賈炳達道 99 號地下	2382 1709	星期一、四	上午
觀塘賽馬會牙科診所	九龍觀塘道457號觀塘賽馬會健康中心1樓	2345 4787	星期三	上午
大澳牙科診所	大澳石仔 街 103 號大澳賽馬會診所	2985 7657	每月第二個星期四	上午
長洲牙科診所	長洲東灣道長洲醫院 3 樓	2981 9441 Ext. 31	每月第一個星期五	上午
方逸華牙科診所	西貢萬年街 23 號方逸華診所 1 字樓	2163 9250	星期四	下午
大埔王少清牙科診所	大埔寶湖道 1 號	2652 3737	星期四	上午
粉嶺健康中心牙科診所	粉嶺壁峰路2號粉嶺健康中心3字樓	2671 2046	星期二	上午
荃灣牙科診所	荃灣沙咀道 213 號	2492 0880	星期二、五	上午
仁愛牙科診所	屯門屯利街 6 號仁愛分科診所 2 樓	2452 3265	星期三	上午
元朗賽馬會牙科診所	元朗青山公路 269 號	2477 1808	星期二、五	上午

荒「糖」天 使

郊遊樂●●●●●●●●●●●●●●●●

荃灣公園休閒遊

荃灣公園佔地約6.9公頃,為康樂及文化事務署轄下以 「海洋」為設計主題的公園,從中軸的噴泉、水池、雕 <mark>塑</mark>,以及中央廣場上帆船型的結構物,都呼應以水為主題 的概念。

荃灣公園開放時間為每日早上6:30至晚上11:00,入場費 用全免,交通四通八達,遊客可乘搭港鐵、巴士、小巴前 往 (見交通一覽表), 步行不到數分鐘便可抵達入口。園內 設施包括有:兒童單車徑、兒童遊樂場、兒童攀石牆、

中央廣場、門球場、網球場、洗手間、更衣室、長者健 身站、卵石路步行徑/足健徑、棋林、寵物公園、露天劇 場、瞭望塔、水池、緩跑徑、海濱漫步徑等,是一個適合 一家老少休閒散心的好去處。

園內全長約2公里的海濱漫步徑及緩跑徑沿藍巴勒海峽而 設,徑旁樹木翠綠,對岸為青衣島,遠眺看見汀九橋,景 觀開揚,令人心曠神怡,每日更吸引不少的晨運及跑步人 士前來鍛鍊。近年,休憩設施不斷拓展,步行人士更可在 行畢海濱漫步後,到園外沿連接的海濱長廊(青山公路汀 九段)到達深井,路程約為2公里,故由園內出發往返合共 約8公里,計及拍照及休息,約需2小時。











楊屋道正門

中央廣場及露天劇場

眺望塔







廣場

緩跑徑、海濱漫步徑

延伸路線 (荃灣公園外至深井段)



如耳猶未盡,可繼續向汀九橋及深井出發。



如途中想乘車返回市區,可利用天橋到對面乘 巴士53或234號返回荃灣

前往荃灣公園公共交通工具

(1) 巴士

31, 32B, 33A, 34, 36, 38A, 39A, 40, 41M, 41P, 42M, 43, 43B, 43P, 43X, 49X, 51, 53, 73X, 234A, 234B, 238M, 238X, 248P, 251M, 263M, 273C, 273P, 278P, 278X, R42, 930

(2) 專線小巴

86, 87K, 94S, 95, 95K, 96, 96P, 99, 141, 301M, 409K

- (3) 港鐵西鐵線 (荃灣西D出口)
- (4) 渡輪 (荃灣渡輪碼頭往返珀麗灣碼頭)

關於荃灣公園的詳細資料,讀者可到康樂及文化事務署網 頁:http://www.lcsd.gov.hk/parks/twp/b5/index.html

御用佐膳

紅菜頭入饡●●●●●●●●●●●●●

英國註冊營養師 許綺賢

美饡小煮意

1. 意大利陳醋紅菜頭

材料

紅菜頭

意大利陳醋(balsamic vinegar)



製法

- 1. 紅菜頭去皮, 切片
- 2. 放少量水煮至稔(大概8至10分鐘),隔水加入陳醋便成

2. 維采汤	
材料	
紅菜頭	
菜葉	
大蒜	
洋蔥	
上湯	



製法

- 1. 紅菜頭去皮切片,菜葉、大蒜、洋蔥洗淨切段
- 2. 先炒香大蒜及洋蔥,放入其他材料中火煲大概45分鐘

- 1. 紅菜頭的根部及菜葉部均可供食用,一般是以根部較為 普遍,可於超市購買。偶爾可於菜市場找到整棵紅菜 頭,但是葉莖不會太新鮮,要找到新鮮的相信要在本 地農墟或農民售賣自種的農產品。
- 2. 紅菜頭的紫紅色來自紅色素(betacyanin),卻不要混淆 是『補血』。有些人的身體因不能代謝此紅色素(betacyanin),所以會導至出現『虛驚一場』的紅色尿液及 糞便的『無害』象徵!
- 3. 紅菜頭的根部含豐富葉酸及維生素C。紅菜頭的菜葉部 含豐富胡蘿蔔素、鈣質及鐵質。

營養成份

所有藥物均須由醫生處方,方可使用。

大半杯切片(生)的紅菜頭含44千卡(卡路里),1克蛋白 質,10克碳水化合物,11克維生素C,93克葉酸。

所有藥物均須由醫生處方,方可使用。 actos 控制血糖品 pioglitazone HCL 三心血管 actos' HBA_{1c} I TG 和糖達得 HDL-C 壞血船 外好體固額分 所有物物的语由舞生成为。为同使用。 Actos*已被列入《舞響斯華斯名語》之內。 *三酸甘油脂(TG) **高密皮脂蛋白糖問醇(HDL-C) **详细语向生的餐生百折** 日本武田大薬園 地址:周行宗士打描场號 東亞銀行克用中心23種2份14室 東並2601-2716 - 東東252-4716

(montribles) 🍲 配頭處及各大註冊前房 💠 有售

疼痛 麻痛 Thiogamma 600 麻痺 本自德國的產品 歐洲15年以上安全使用的經驗 每日一粒 油奥瑪或能快速有效地 減輕因糖尿病所引致的 周邊神經病變 途奥瑪600口服片劑 德國華威樂廠 查詢熟練: 8200 2068 WÖRWAG PHARMA GmbH & Co. KG 雲都 - eric ip@woerwacpharma.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	000000000000000000000000000000000000000	000000000000000000000000000000000000000
✓ 本人/機構樂意每月定期捐助以下。 ✓ HK\$100 ☐ HK\$500	款項 ─── HK\$1,000	HK\$	
□ 本人/機構樂意一次過捐助以下款 ¹			
☐ HK\$100 ☐ HK\$500	HK\$1,000	HK\$	
本人/機構樂意樂捐助以下款項以			
HK\$50 HK\$100	HK\$200	HK\$	
捐款方法 。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。	000000000000000000000000000000000000000	000000000000000000000000000000000000000	,00000000000000000
□ 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:286-5-2036	53),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),須轉 (需先成為「繳費靈」登記用戶,然 詳情請致電90000222328查詢)		之用,並填妥以下表格寄回本會 ww.ppshk.com或致電18013登記賬單及3	致電18033捐款。
	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))
	99994310027	2320877	
個人資料 。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。	000000000000000000000000000000000000000	000000000000000000000000000000000000000	>00000000000000000000000000000000000000
	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:	(即登記時輸入的聯絡電話號碼)	電郵地址:	
日間聯絡電話:		傳真 :	

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