

消渴茶館

香港糖尿聯會會訊

56

2012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 •

糖心可測



國際糖尿病聯盟



糖心可測

糖尿病一般是分類為代謝或內分泌失調的病症，但也有部份學者視它為一種「血管病」。因高血糖引致的併發症主要是經由血管的破壞而導致堵塞所誘發的；換句話說，即全身有血到的地方都受到影響。心腦血管病固然是令糖尿病患聞風喪膽的頭號殺手，其他併發症如腎衰竭、糖尿足、糖尿上眼、週邊神經線病變、甚至男仕不舉，也是由於血管病變所引致的，更甚大部份是在無病徵的情況下形成。因此，血管病變的偵測及預防對患病多年的糖尿病友尤其重要。今期提及的檢查如電腦斷層冠狀動脈掃描、磁力共振掃描和糖尿病足動脈硬化檢測等，都可提供既安全又相對準確的血管病變資料。不過，若糖尿控制長期不達標，血壓、血脂和胆固醇過高，又煙又酒，缺乏運動兼過胖，不用做以上的檢驗也預計到血管出現病變的機會相當高。因此，很多知名的糖尿病組織也提供一些按病者的個人資料及病情控制而推斷出未來心腦血管併發症機會率的計算工具，這些工具並非「水晶球」，它們是跟據大量病患者的數據而研發的。預防勝於治療，其實由內分泌失調到形成血管病是有一段頗長的時間，希望糖尿病患可以把握這段「黃金時間」，保護血管，令它「青春常駐」。

有了DAILY DOSE™ 日劑量 您會選擇攜帶哪款注射器呢？



您可以從胰島素筆或胰島素瓶預充您的DAILY DOSE™日劑量注射器



aéras medical
www.aerasmedical.com
聯絡我們: +852 5600 3667

想立即體驗輕鬆打針新模式，請即向您的醫生及糖尿專科醫護人員查詢。

香港糖尿聯會委員會

主席 梁彥欣醫生

副主席 李家輝醫生 伍志強先生

榮譽秘書 周榮新醫生

榮譽司庫 鍾振海醫生

委員會委員	鄭馮亮琪女士	馮麗明醫生	關綺媚女士
	林小玲教授	居嘉敏女士	李嘉碧女士
	馬道之醫生	馬青雲醫生	蕭成忠醫生
	唐俊業醫生	曾文和醫生	余思行女士
	王幼立女士	胡裕初醫生	楊鐸輝醫生

上屆主席 馬青雲醫生

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
	鄭美華女士	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

編者的話

- 2 糖心可測

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
 6 第十五屆週年大會
 6 糖尿病與牙周病相互關係立場書
 7 『遠離糖尿』校園行動計劃
 7 糖尿病人試紙資助計劃 (更新)
 8 講座及社區教育活動剪影
 8 「探索香港新舊文化」一天遊
 8 義工感謝大會2011
 9 一般捐款 / 每月捐款善長名單

病友心聲

- 10 無聲病變
 10 生活習慣

杏林坐館

- 11 動脈粥樣硬化與糖尿病
 12 「血管年齡」
 12 糖心難測？革新性讀心術

荒「糖」天使

- 14 魚油與心臟健康
 14 糖尿病足動脈硬化檢測
 16 糖尿病與下肢周邊血管檢查
 18 郊遊樂
 北區邊境遊－河上鄉 (梧桐河、雙魚河、石上河)

御用佐膳

- 19 秋葵 (OKRA) 入饌



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

聯會新同事



黃浩文 (Hoffman Wong)

您好，我是今年5月新加入的職員黃浩文，Hoffman。

我未加入香港糖尿聯會的大家庭前，對糖尿病相關認知只是略知一二。原來糖尿病病人在日常生活上有很多地方要注意的。經過多個月的了解，現在總算有點眉目，亦能幫得上忙。

成為糖尿聯會的一分子後，多得中心同事和義工悉心指導，我不但學會了不少有關糖尿病的知識，令我在日常工作中，更加容易處理不同的查詢，而且每當我遇到難題時，同事都會熱心幫忙解決。我有幸加入糖尿聯會，透過一班訓練有素、專業和全情投入的同事和義工隊伍，以最具成效的方式，提供優質服務，盡心服務社會。希望可以運用自己所有的技能及經驗，為聯會和社會作出貢獻。

義工園地

參與「糖尿健步行」義工服務感想 陳靄光

香港作為一個國際城市，市民收入一般較高，生活質素較好，營養過剩；不論性別及年齡，過肥之人士均有上升之勢。過肥引發很多慢性疾病，下半生都以藥物為伴；糖尿病就是其中一種。

香港糖尿聯會(以下簡稱聯會)是推廣糖尿訊息的一個服務機構，由一群對糖尿病有專業認識的醫生、護士等熱心人士組成，並有一班義工襄助，本人有幸能加入此機構，作為義工，參與服務。

聯會舉辦的活動是多元化的，其中一項每年均舉辦的便是「糖尿健步行」，主要目的是服務及教育糖尿病患者，除了藥物及飲食調控外，還需要常做運動，消耗體內的熱量，減少脂肪積聚，亦減少併發症危機，健康的人亦應如此。

「糖尿健步行」自1999年第一屆成功舉行後，不覺至去年已是第13個年頭了。回想去年是我第一次參與聯會舉辦的大型戶外活動，職責是為參加健步行者測試血糖。雖然是考取了證書，但畢竟是第一次參加這大型活動，心情頗為緊張，既恐怕手勢不好，使受試者痛楚，又怕程序不當，雞手鴨腳，令受試者失信心。可幸得李姑娘在旁細心指導，每一個受試者，每一滴血，都採得適量，相信技術上是可以過關的。

參加健步行的健兒中有部份都是糖尿病患者，他們的態度都很積極，在測試過程中與他們交談，他們不時會說起自己的抗病歷程，這是一個很好的經驗。

今次的服務，還有多位義工師兄、師姐參與，他們已有相當多的外展服務經驗，是個好榜樣。活動完成後，李姑娘齊集各義工作事後檢討，搜集各義工對此活動的意見，互相交流心得，解決疑難，並作了總結，有不足之處，改善之，下次做得更好。我覺得這樣的安排很好，義工們都滿足服務的樂趣，同時也豐富了學術上不足，增加實踐經驗。



去年是我第一次以義工身份參與聯會舉辦的大型戶外活動—糖尿健步行2011，圖為義工隊隊友(身穿淺藍色外套)提供服務一刻

牙肉有問題，
點會笑得出？



兩周改善牙齦健康*
有效減少達88%*牙齦問題

Colgate YOUR PARTNER IN ORAL HEALTH

*資料來源：2011年中國國際口腔健康展覽會

www.colgateprofessional.com.hk

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	專業會議	公開講座	籌款活動	長跑活動	嘉年華	接受報名日期 (日/月)
14th East Meets West Symposium	1 October (Mon) 2 October (Tue)	08:45 - 20:35 08:00 - 18:30	Hong Kong Convention and Exhibition Centre	Professionals	DHK Members entitled to discounted registration rates	/	✓					Please refer to http://www.eastmeetswest.org.hk/
# * 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)
蘋果日報慈善跑2012 (聯會將協辦攤位遊戲)	10月21日 (星期日)	起跑時間：上午8時起 攤位遊戲：上午9時30分 至下午1時	香港迪士尼渡假區	有興趣人士	/	/			✓	✓		請參閱 http://ads.nextmedia.com/adcharityrun2012/ 現已接受報名
* 糖尿健步行2012	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	/		✓				
* 香港糖尿聯會 健康長跑2013	2013年1月27日 (星期日)	上午8時 至11時	上水雙魚河	16歲 或以上人士	150元正(100元正 - 提前報名優惠)	/				✓		請留意本會網頁

有興趣參加者，歡迎於活動前致電 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



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。



如欲知道更多有關糖尿病的問題，請向您的醫生查詢。

Johnson & Johnson
MEDICAL COMPANIES

ONE TOUCH[®]
Ultra[™] 血糖機

調碼般準確，
免調碼之方便

統一代碼
無需再調碼
更方便易用

美國銷量No.1 血糖機¹
連續8年臨床實驗證實準確性高²
專業可靠，最為醫護推崇

強生客戶服務熱線：2735 8262
www.OneTouch.com.hk

第十五屆週年大會

香港糖尿聯會2012至2014年度委員會已於6月30日（星期六）下午假聯會演講廳投票選出，成員名單如下（按英文名順序排列）：

主席：	梁彥欣醫生	
副主席：	李家輝醫生	伍志強先生
榮譽秘書：	周榮新醫生	
榮譽司庫：	鍾振海醫生	
委員會委員：	鄭馮亮琪女士	馮麗明醫生
	關綺媚女士	林小玲教授
	居嘉敏女士	李嘉碧女士
	馬道之醫生	馬青雲醫生
	蕭成忠醫生	唐俊業醫生
	曾文和醫生	余思行女士
	王幼立女士	胡裕初醫生
	楊鐸輝醫生	
上屆主席：	馬青雲醫生	
榮譽核數師：	廖建平會計師	
榮譽法律顧問：	霍兆全律師	

糖尿病與牙周病相互關係立場書

『糖齒相依』— 糖尿病與牙周病息息相關，兩者可互相影響。為呼籲政府、西醫、牙醫、相關醫護人員及社會大眾關注糖尿病患者的口腔健康，香港糖尿聯會與香港牙周病學及植齒學會攜手草擬了『糖尿病與牙周病相互關係立場書』，並於6月10日的新聞發布會上發表。發布會的講者包括香港糖尿聯會委員暨糖尿病與牙周病相互關係工作小組主席蕭成忠醫生及香港牙周病學及植齒學會會長梁惠強教授。除此，我們亦邀請了兩位患有牙周病的糖尿病友作個案分享。

牙周病是一種慢性口腔感染，令牙周組織與牙根面分離，牙齒失去支撐，最後脫落。醫學界早年已有研究證實，糖

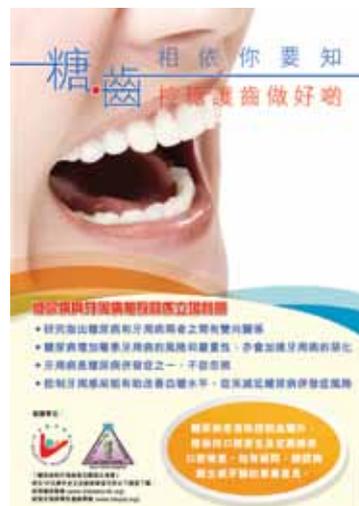
尿病患者患嚴重牙周病的風險較一般人高出三倍，他們亦較容易有牙周組織破壞及牙齒脫落。醫學界近年對糖尿病與牙周病關係更有新發現—牙周病可影響血糖控制，有嚴重牙周病的糖尿病患者較沒有牙周病的患者，容易出現併發症，而且死亡率較高。牙周病亦會減低細胞對胰島素的反應，減弱糖尿病患者的血糖控制。

相反，研究顯示糖尿病患者改善血糖控制後，或會減少牙齦出血及發炎。有效的牙周病治療可改善糖尿病患者的代謝控制。與沒有接受綜合牙科治療的二型糖尿病患者比較，有接受治療的患者在治療後血糖控制得到改善，糖化血紅素 (HbA1c) 降低0.9%。糖化血紅素每降低1%，心肌梗塞風險可減少14%，微血管併發症風險減少37%，而截肢或死於周邊血管疾病的風險更可減少43%。

兩會希望透過發表『糖尿病與牙周病相互關係立場書』，引起各方對糖尿病患者口腔健康的關注。立場書的英文原文、中文譯本及教育單張可於香港糖尿聯會網頁 (www.diabetes-hk.org) 下載。



『糖尿病與牙周病相互關係立場書』新聞發布會講者蕭成忠醫生及梁惠強教授



『遠離糖尿』校園行動教育計劃

鑑於學童的肥胖率高企及糖尿病的年輕化趨勢，香港糖尿聯會本著「預防勝於治療」的理念，於2008年開展了「遠離糖尿」校園行動教育計劃，目的是透過傳達均衡飲食、恆常運動、保持適中體重的訊息，教導學童如何建立健康生活模式。直至目前，該計劃已成功於全港54間學校推行，參與人數約有四萬人，並在校方、家長及同學的熱烈參與下，計劃更獲得良好的果效和評價。

「遠離糖尿」校園行動教育計劃綜合了專科醫生、護士、營養師及運動專家等意見而籌劃，內容豐富、教材精美，配合互動及多元化的活動模式，靈活配合課堂編制，適合不同年級的學童需要。

活動形式包括：健康教育資料展覽、教育影碟播放、互動遊戲大挑戰、班際問答比賽、健康學習坊、專題講座，每位參加者更會獲得「健康生活手冊」一本，以加強對主題的理解。除此，校方及家長亦可透過一系列由專家主講的專題教育講座，學習如何幫助學童以至整個家庭建立健康的生活習慣。有興趣的學校，可瀏覽本會網站 www.diabetes-hk.org，以了解計劃詳情及申請辦法。家長亦可透過家長教師會申辦有關活動。如有查詢，請致電 2723 2087 與本會護士李姑娘聯絡。

本會於本年3月份為僑港伍氏宗親會伍時暢紀念學校小五全級舉辦了一場益智的班際問答比賽，問答內容圍繞著糖尿病、肥胖、飲食、運動、睡眠及情緒。過程中校長(右二)及主任老師(左一)為同學打氣，同時賽後頒發獎狀給冠、亞、季的班代表以示鼓勵。



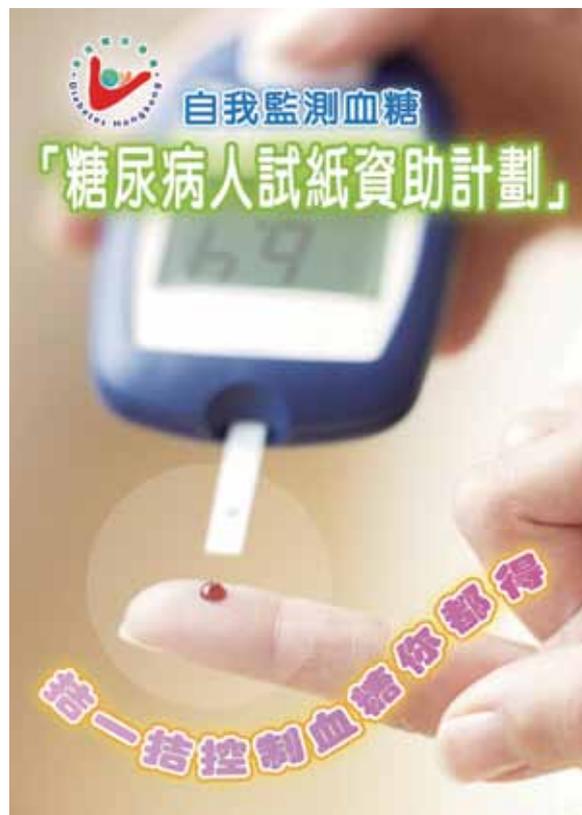
本會於本年2月替大角咀天主教小學主辦了互動攤位遊戲，當中由多位義工家長負責主持攤位，讓學童玩樂之餘同時學習健康知識，一舉兩得。

糖尿病人試紙資助計劃 (更新)

自我監測血糖 (俗稱「篤」手指) 是糖尿病管理的主要元素，有效利用自我監測血糖對糖尿病教育和治療都有莫大的幫助。實證顯示，適切地自我監測血糖的方法有以下果效：(1)改善血糖的控制和調節 (2)加強糖尿病的教育及了解 (3)成為血糖度數評估工具 (4)加強治療效用 (5)加強患者的個人自信、促進行為的改變

為了鼓勵糖尿病患者利用自我監測血糖去管理病情，本會於2012年2月份起推出「糖尿病人試紙資助計劃」，在醫護人員鼎力支持下，計劃反應良好，本會深表感謝！至今，已超個300名糖尿病患者透過醫護人員的轉介而最終獲得試紙資助。

為了讓計劃惠及更多病友，本會將於本年9月份起簡化相關申請程序，及後糖尿病友可自行遞表申請，無需轉介。有關此計劃的詳細資料，請參閱附件或瀏覽本會網站 www.diabetes-hk.org。如有疑問，可致電糖尿病人試紙資助計劃熱線2761 1010查詢。



聯會希望藉著糖尿病人試紙資助計劃，可助病友培養適切的自我監測血糖習慣，有效控制血糖

會務及會員專欄

講座及社區教育活動剪影

為了讓更多病友及關注糖尿病人士認識、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 公開教育講座2012



活動名稱：控制糖尿及血壓的飲食治療

活動日期：21/7/2012

英國註冊營養師李奕嫻女士詳盡為我們講解如何從飲食中有效地控制血糖及血壓，同時亦為大家解答日常生活疑問，使出席者獲益良多。



活動名稱：i-Health 5 「營」康之道

活動日期：14/7/2012

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。

「探索香港新舊文化」一天遊

聯會於6月2日舉行了「探索香港新舊文化」一天遊，活動首先參觀屏山鄧氏宗祠及觀廷書室，感受香港舊式文化；其後於流浮山午膳及遊覽海鮮街；最後到天際100參觀，俯瞰全港景色，感受摩登文化。各參加者於中心護士及各義工陪同下，懷著輕鬆愉快的心情，感受了香港新舊文化特色，見證了時代變遷，各人亦玩得盡慶而歸。

聯會感謝高盛集團連續第6年贊助是次活動，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(穿紫色T恤者)與參加者分別在屏山鄧氏宗祠及天際100來個大合照。

義工感謝大會2011

為答謝義工們在過去一年來熱心支持聯會活動，聯會於8月18日(星期六)下午舉行了一個義工感謝大會暨義工訓練課程畢業禮，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，義工們得以享用健康美食；會中除了回顧過去一年義工所作貢獻外，亦展望了2012年聯會活動。而聯會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、合格證書及禮物，更於示範及遊戲環節與大家打成一片；本年更邀得昇藝妙韻團作歌舞表演，最後各人在歡樂聲中渡過了一個愉快的週末。



於「一飛沖天」中，各組人馬蓄勢待發，準備把飛機一飛沖天。



說說唱唱，組員們於「畫畫說故事」中把故事說得十分生動有趣，最終奪得大獎。



聯會主席梁彥欣醫生(後排右四)代表聯會頒發義工訓練課程2012合格證書及感謝狀予各參加者及義工



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！

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	IP Hoi Kau	NAM Kai Yung	WONG Kit Ming
CHAN Yiu Kwan	KAM Wing Kwong	NG Kwai Tim	WONG Lai King
CHEUNG Kam Lan	LEE Lok	Christina TSANG Wai Wan	WONG Yiu Cheung
CHUI Kit She	LEE Miu Fun	TSE Tak Tai	YU Wan Fung
FUNG Shuk Yee	Merck Sharp & Dohme (Asia) Ltd.	WONG Chi Wai	

2012年度企業贊助 (排名按英文名順序排列) :



亞力士醫療香港有限公司



羅氏大藥廠香港有限公司



美國默沙東藥廠 (糖尿病科)



無聲病變

Ray Tam

我患上糖尿病已有十多年了，約在1997年病發，當年我只有二十四歲。當初發病時，只知自己消瘦了，水喝多了，小便多了，但覺得一切還是正常，沒有去注意，直到家人覺得我的身體出問題，帶我去檢驗才知有了糖尿病。當時因血糖太高連血糖機也測驗不到確實的數值，我自己很害怕，怕它會引起併發症，像中風、腎病、心臟病等。幸好經過飲食調節和藥物治療後，血糖漸漸受到控制。可是糖尿病沒有明顯病徵，於是警覺性及積極性慢慢鬆懈下來。過了不久，不但血糖失控，連血壓及膽固醇也偏高，需要藥物治療。因身邊很多病友都患有「三高」，又自恃年輕，所以身患多項心腦血管病的高危因素也不覺一回事。

直到2005年，因心口隱隱作痛去看醫生，雖然醫生說我的病徵和典型心絞痛不吻合，但因為自己屬心腦血管病的高危一族，所以還是建議我做非侵入性的冠狀動脈素描。結果出乎我意料之外，部份血管塞了三四成，原來心臟病是可以這樣無聲無息降臨的。自始我已多注意自己的起居飲食，改變生活習慣。現在我按時用藥加以控制，也多去看關於心臟病的書，多去了解，這才可以面對，才可以控制，但這是長期的事，所以要多加注意！

在生活上也要多和家人或朋友說說自己的情況，當有事發生事，他們也懂得處理！而最重要的當然是和醫生合作，不要逃避，病向淺中醫！

生活習慣

阿志

我是一個中風病人，在復康病房已渡過四個年頭。

記得當年自己是一個胖子，喜歡抽煙、吃公仔麵及飲汽水等不健康的食物，平日又缺乏運動，每日只睡六小時，心想自己還年輕（三十出頭），怎會出事呢？

中風發生的經過

終於可怕的事情發生了，在08年4月的某個清晨，我打完通宵麻雀回家，感到頭暈及嘔吐，最後，眼前一黑，倒臥在床上。當我甦醒後，發覺自己不能動彈、不能說話，身上連接了很多的儀器。聽見家人在哭泣，才知道自己險些進了鬼門關，我竟然碰上「腦出血」。

康復歷程又漫長又艱辛

08年11月，我的病情已穩定，除了醫護人員幫我定下復康計劃外，我的家人每天都幫我抹身、做運動、拿湯水給我，又配合針灸及推拿療程，使壓瘡、手腳僵硬、肌肉萎縮等情況得以改善。

家人的說話

經過此事，我們深深明白到健康是非常重要的。我們會努力照顧阿志 - 因為怕有一天會失去他，我們應該珍惜眼前人。

病人的心聲

雖然我失去活動能力，但得到媽媽及家人的鼓勵及無微不至的照顧，並沒有因為我的錯而離我而去，令我擁有康復的動力，在復康的路上繼續前進。

Januvia 健諾胰[®]

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.msd.com.hk/medicines/msd-dpp4inhibitors



立即致電控糖熱線 3971 2924 知多啲

<http://dpp4i.msd.com.hk>

MSD
默沙東

動脈粥樣硬化與糖尿病

內分泌及糖尿病科醫生 歐陽翊濤

動脈粥樣硬化(Atherosclerosis)和糖尿病有密切的關係。動脈粥樣硬化是糖尿病其中一項慢性併發症之一，可以發生在心臟血管導致冠狀動脈性心臟病(Coronary artery disease)；發生在腦血管導致缺血性中風(Ischemic stroke)；亦可發生在周邊血管導致疾病(Peripheral vascular disease)。當中75%發生在冠狀動脈，其餘的發生在腦血管和周邊血管，所以冠狀動脈性心臟病是糖尿病人的頭號殺手。

導致動脈硬化的成因有很多，糖尿病只是其中之一，其他成因包括高膽固醇，高血壓，抽煙，肥胖症，不運動，家族史等。這些成因在二型糖尿病患者中亦非常普通。首先，低密度膽固醇滲透並局部聚積於動脈內膜，跟著被氧化而引發動脈內膜發炎，形成脂肪斑紋，繼而形成粥狀動脈硬化斑塊。粥狀動脈硬化斑塊會導致血管收窄，大多數患者都沒有任何病徵，當血管收窄到一定的程度，缺血的徵狀才會出現。如出現在冠狀動脈，患者會有心絞痛的情況；如出現在下肢動脈，患者則會有下肢涼麻，間歇性跛行等徵狀。粥狀動脈硬化斑塊亦可能發生潰瘍，加上血小板凝血功能之活化，最終導致斑塊掉落，引起急性血管堵塞及阻塞，對性命造成危險。

有一部份有嚴重血管收窄的糖尿病患者，他們沒有明顯缺血的徵狀，最主要的原因是他們同時間患有其他的慢性併發症如神經病變，令患者對痛楚沒有正常的感覺。糖尿病人可能在急性血管堵塞也沒有心絞痛的病徵，延遲他們接受治療冠心病的機會。糖尿病足的患者也是因為神經病變，令患者不知道腳部有傷口，加上有周邊血管疾病，令腳部傷口難於癒合，若處理不當可引致截肢。

糖尿病導致的動脈粥樣硬化是可預防的，當然最緊要是控制血糖到合理水平。健康生活的習慣尤其重要，少吃高糖，高脂食物，減少肥胖，多運動，戒煙等可減少引致動脈粥樣硬化的成因。但如要運用藥物控制高膽固醇，高血壓等原因，就要徵詢醫生的意見。



1 健康的動脈，其內壁是平滑的，血液可暢通無阻地流過。



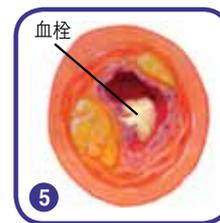
2 斑塊會在已磨損的動脈內壁積聚，形成血凝塊。



3 膽固醇是一種脂肪，會積聚在動脈的平滑肌內及其附近。



4 斑塊會令受影響的動脈局部或完全受阻，導致動脈粥樣硬化。



5 動脈內的斑塊會因某些因素而破裂或損壞；血塊因此而黏附在斑塊破損的位置，形成血栓。



6 血栓可能會脫離其原位，阻礙血液流通。血栓可能會愈來愈大，最終令動脈完全阻塞。

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

關注血糖人士注意：

減少糖尿病併發症 便要訂立治療目標



Levemir® FlexPen®、NovoMix® 30 FlexPen® 及 NovoRapid®
乃醫生處方藥物，並已列入香港醫院管理局藥物名冊內
詳情請向醫生查詢

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。



novonordisk
諾和諾德

「血管年齡」

內分泌及糖尿專科醫生 吳韻詩

心臟病和中風是導致死亡或殘疾的主要心血管疾病。近年醫學界十分重視血管硬化引致心血管疾病的影響，「血管年齡」是透過量度血管僵硬度以檢測早期血管硬化的方法。

臂踝脈搏波傳導速度 (brachial-ankle pulse wave velocity, baPWV) 是一種較常用的方法以量度血管硬化程度。baPWV主要是量度血液由手臂流向足踝的血流量，從而計算血管的硬化程度[1]。

過高的baPWV代表血管較僵硬及血管年齡較高。由於血管硬化與年齡有密切的關係，因此，量度baPWV時要考慮患者的年齡，如果量度出的血管年齡與患者的生理年齡相約或較低即代表正常，若患者的血管年齡顯著高於生理年齡則代表血管過於老化，大大增加心臟病或中風的風險[2]。

高風險人士包括糖尿病、高血壓、高血脂、代謝綜合症、肥胖患者及吸煙人士，可考慮血管年齡評估以作風險分層，及早檢測心血管疾病及接受適當的治療。

參考

- 1) Tomiyama H et al. Atherosclerosis 2003;166:303-309
- 2) Blacher et al. Hypertension 1990;33:1111-1117

「糖心難測？革新性讀心術」

心臟科專科醫生 陳穎思

糖尿病患者罹患糖尿病性心臟病（以下簡稱『糖心』）的風險比一般人高出兩到六倍，患者當中患上較嚴重冠心病的比例也較多。此外，糖尿病患者也較容易在年輕時罹患心血管併發症，導致提早死亡。高血糖會促使動脈壁蛋白糖化，加速血管壁受損。在長期的影響下，斑塊會沉澱於心臟冠狀動脈壁內，形成動脈硬化增厚，血管狹窄。心臟肌肉得不到足夠的血液與氧氣供應，造成冠心病，也是一般人泛稱的心臟病。

與一般的心臟病人相比，糖心病人的病徵有時候並不明顯。特別是在病史較長的糖尿病患者中，因自主神經受到損害，心臟痛覺傳入神經的功能減退；以致一般因心肌缺氧而產生的心絞痛亦不明顯。由於欠缺了這個警號的提示，患者往往在病情較嚴重時才被診斷出來，故此早期的診斷的確是非常重要的。

評估心臟血管健康的檢查，一般可區分為侵入性及非侵入性兩種。可是要有效地和準確地去評估心血管系統，必須結合臨床病史、血壓測量、性別、吸煙史、過去病歷（如

高血壓、高膽固醇、糖尿病、心臟病等）及年齡等資料，方能作出全面的評估結果。

冠狀血管造影術又稱心導管檢查，是現時確定冠狀動脈疾病的標準檢查。心導管檢查是將一條柔軟細長而且不透X光的導管，經局部皮膚麻醉後由鼠蹊部股動脈插入，往上推至心臟部位，藉以獲得心臟血流動力、氧氣含量、病變位置等資料，以評估心臟血管病變及阻塞的情況。然而，這畢竟是一項風險較高而且成本高昂的侵入性檢查，通常較適合安排予高度疑似心血管阻塞的病人身上。

其他比較常用及熟悉的檢查，如靜態心電圖和運動心電圖均常用作鑑別無症狀出現的心臟病或是用以確定診斷。無疑，兩者都是一個花費不多、容易安排、危險性低、不可多得而又簡單的診斷工具。可惜這些檢查的準確度都只是一般，誤差較大。

至於另一項已為醫學界沿用多年的核子醫心肌灌注掃描，其準確性雖較前兩項檢測結果略高，但費用昂貴，故選用此檢測工具的患者亦較以往少。

革新性的心臟病診斷技術

電腦掃描冠狀血管造影術 (CT Coronary Angiogram)

電腦掃描冠狀血管造影術是其中一項最先進的非侵入性檢查，它使用掃描儀器為病人的心臟作出數百個不同斷層的掃描（如同將一個人的心臟按照前、後、左、右、上、下不同的層面剖開），從而評估冠狀動脈的管壁與管腔以及心房與心室的狀況。此外冠狀動脈管壁內的鈣化與非鈣化點均顯而易見，藉以靜脈顯影劑的注射，描繪出冠狀動脈的管腔，從而評估其狹窄的情況。此項檢查只需受檢者閉氣5至8秒便可以準確地檢測出患者心臟哪一部分健康（準確度達95%以上），或哪一部分血管損壞/閉塞（準確度達90%）。相比起傳統的心導管檢查，電腦掃描冠狀血管造影術檢查程序簡單、無痛，患者亦無需住院；因檢查而引致其他併發症的風險亦較傳統技術為低。

然而，並非所有患者均適合進行是項檢查的。患者如同時患有哮喘病、腎臟功能不正常或對顯影劑嚴重敏感的，可能都不適宜進行。另外心律不齊，或曾於心血管內植入支架的患者，相對的檢查成功機會率亦會受到影響。此外，進行是項檢查的患者在檢查過程中必然接觸到相當的輻射，所以對孕婦、年輕患者（特別女性）小孩，或因其他原因需要經常接受電腦掃描檢查的患者都會構成一定程度的危險。由於罹患癌症的風險與體內累積輻射數量有關，故此並不建議患者以電腦掃描冠狀血管造影術作為一般的定期性檢查之用。

磁力共振掃描 (Magnetic Resonance Imaging, MRI)

相對電腦掃描冠狀血管造影術，磁力共振並非直接透過審視心血管的結構來診斷冠心病的。一些透過電腦掃描冠



狀血管造影術被檢測為中度的心臟病患者，可透過磁力共振掃描進行心臟負荷測試，檢查出那部份之心肌出現灌注問題，從而推斷出那一條心臟血管出現嚴重狹窄，需要作進一步的治療，如心血管擴張手術。除此之外，磁力共振更可清晰地檢測出心臟肌肉的厚度、心房與心室的運動狀態、對心臟功能作出定量分析。因磁力共振有很好的對比分析率及高解像度，所以能清晰地分析出心肌、心內膜、心包、以至心包外脂肪等組織；對診斷因心臟病而引發的併發症有很大的幫助。除可檢查冠心病外，磁力共振更可檢查出患者是否有因缺血而導致壞死的心臟肌肉。患者如被識別有壞死心臟肌肉，一般死亡機會率高出幾倍，更需要及早接受相關治療。

如前文所言，一般的糖心病人因心肌缺氧而導致的心絞痛並不明顯，故此即使心肌梗塞發病時亦不為意。磁力共振掃描正好能有效地識別出患者心肌壞死的情況，從而可以及早介入，避免因病徵不明顯而延誤進行適切的治療。

磁力共振的測試過程十分簡單，在無創傷性及無輻射的情

況下，檢查者只須躺在檢查站上，接受檢查員為檢查者注射的負荷藥物及磁力共振造影劑，配合適當的呼吸指示，便可以達成全面的心臟檢查；整個過程需時約45分鐘。同樣地有部份人士並不適合進行磁力共振檢查，他們包括已裝置胰島素泵，心臟起搏器，金屬植入物，金屬片及有腎衰竭等的患者均不適宜。由於有關檢查需要在密室進行，故患者如患有密室恐懼症，須事先向醫生商討，並視乎情況於檢查過程中使用鎮靜劑，以緩和患者的緊張情緒。

每一種心血管檢查的目的都不同，各種技術均有其長處及短處，而無論是哪一項檢查工具都不能達至百分之百的準確性，患者必須審慎跟醫生商量，選擇合適的檢查工具。對於一些已確診的糖心病人而言，除了要積極進行相關治療外，最重要的是保持血糖的控制及注意各項誘發病情惡化的因素。至於一般的糖尿病人，更應該及早建立健康的生活習慣，避免飲酒吸煙，多做運動並進行均衡的飲食，防止糖尿病性心臟病的形成。

各種心血管檢查的優缺點

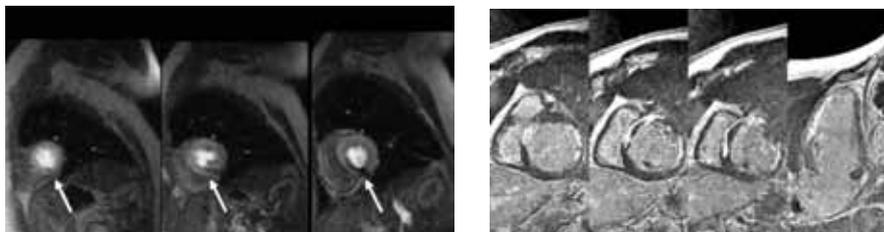
檢查項目	優點	缺點
靜態心電圖	無輻射、安全且無副作用	準確度低
運動心電圖	無輻射、檢查時間短、費用便宜，準確度約七成	使用有限制，例如骨骼不好、不能跑步的人就無法做；久未運動的人也不適合
核子醫學心肌灌注檢查	相對運動心電圖，準確性較高些，約八成	檢查時間較久；且要注射顯影劑、有輻射接觸，孕婦不適合
心導管檢查	可直接看到血管病變導致阻塞的情況，現時確定冠狀動脈疾病的標準檢查；且一旦檢查發現問題，可一併治療	屬於侵入性檢查；也有輻射接觸，所以高度懷疑，或要合併治療、放置支架時，才考慮使用
心臟電腦斷層掃描	快速；準確度高達95%以上，若檢查沒有問題，就不必受心導管等侵入性檢查之苦	有輻射接觸，腎臟功能不正常或對顯影劑嚴重敏感的，可能都不適宜進行；心律不齊，或心血管植入支架的患者，檢查成功率會受到影響。
心臟磁力共振掃描	無輻射，非侵入性且全面一站式的 心臟檢查	檢查時間較久；已裝置胰島素泵，心臟起搏器，金屬植入物，金屬片及有腎衰竭等的患者均不適宜

電腦斷層冠狀動脈攝影



3D立體血管攝影(左圖)和2D平面影像(右圖)均能準確及詳細地診斷出病人心臟血管的情況，收窄或閉塞的位置和程度，正如箭頭所示

心臟磁振造影



心肌灌注攝影(左圖)能夠準確地評估心臟肌肉內的血流量是否充足，心肌是否有缺氧的情形。箭頭陰影部分顯示缺少血液灌流的區域。此缺血的範圍越大，未來自然病史的心血管危險越高。從延後顯影技術得出的影像(右圖)，可以準確診斷心內膜下大面積，甚至微小的因心肌梗塞(正如箭頭所示)導致的纖維化結核

3. 腳踝肱指數結果解讀

腳動脈因不規則沉積的脂質和血流不足，而形成周邊動脈血流阻斷動脈引起的各種症狀。

以下有四個階段之症狀需留意：

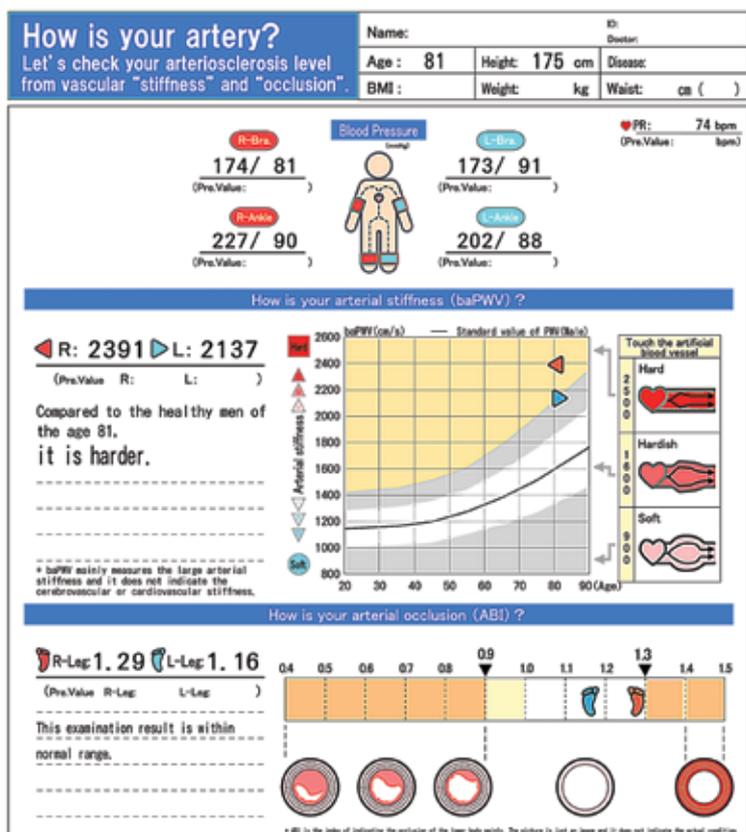
第一階段：肢體麻感，皮膚溫度下降

第二階段：間歇性跛行

第三階段：息痛(休息疼痛，夜間疼痛)

第四階段：潰爛壞死

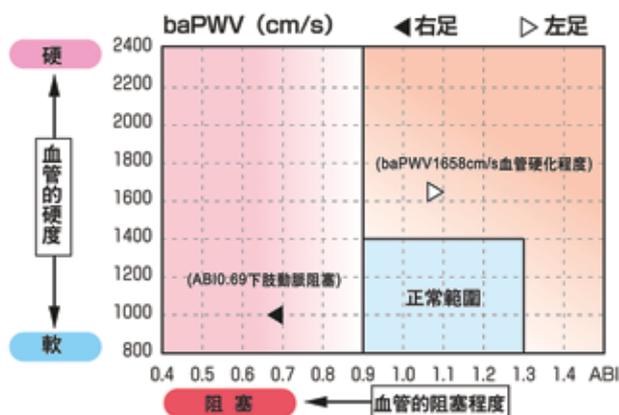
現在可用腳踝肱指數結果來作腳動脈之分析如下：



ABI (血管阻塞程度) 有問題嗎?

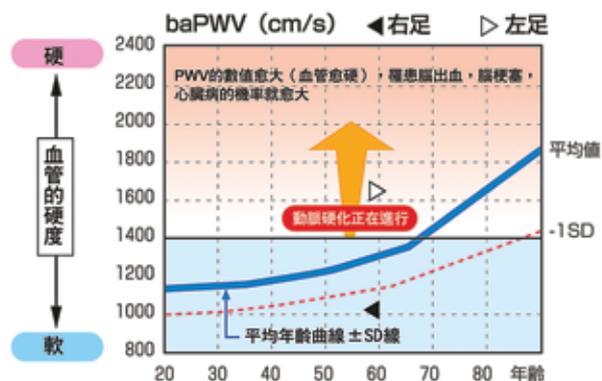
正常值是 **0.9 - 1.3**

0.9以下的人有必要接受專科醫生診斷與治療。



baPWV (血管的硬度) 有問題嗎?

建議值是 **1400以下**



結果的解讀

正常人腳踝肱指數(ABI)範圍為0.9 - 1.3。如為<0.9就提示有輕、中度的動脈狹窄；如為≥1.4就提示動脈鈣化。baPWV正常值是1400以下，如數值愈大，提示血管愈硬。

正常人腳踝處的血壓值應該會比肘部的血壓值稍高。如果踝肱指數的數值大於0.9則認為是正常的（即沒有患周圍動脈阻塞性疾病）。然而，如果踝肱指數大於1.4也被認為是不正常的，這種情況提示可能有動脈壁鈣化和血管硬化，可能是嚴重的周圍血管疾病的表現，及後可轉介足部治療或血管專科跟進。因此測量結果對觀察糖尿病足的發生、發展有重要的意義。

當發現患者有下肢周邊血管病變時，便會被轉介到血管外科，由血管外科醫生為病人作進一步的下肢血管檢查，包括電腦斷層血管造影及血管核磁共振造影等，用作評估病情及決定治療方案。



血管超音波檢查



踝肱血壓比值檢查

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



自動檢查
自動智慧系統檢查
試紙功能



極少血量
只需0.6微升極少血量



一目了然
試紙獨有「Y」型素血
窗口設計



值得信賴
提升溫度及
溫度測試範圍



加入羅氏之友
可享永久保養

Roche

屈臣氏藥房、萬寧配藥處及各大特約經銷藥房有售
查詢電話：2485 7512

ACCU-CHEK®
羅氏製藥 謹啓

糖 愛心
尿 針藥計劃*

全港首個胰島素百萬慈善贈藥

為二型糖尿病患者
免費提供藥物治療

此計劃致力為有經濟困難的二型糖尿病患者
免費提供協助，只需簡單步驟，即可免費
獲得理糖適針藥療程長達3年。

- 必須通過資產評估
- 並取得醫管局專科門診發出的有效的
理糖適胰島素處方²

名額有限³，請即致電
2831 3289查詢詳情。

聖雅各福群會地址：
香港灣仔石水渠街85號1樓

另有愛心藥物優惠
\$100藥物優惠

- 合資格之二型糖尿病患者只需帶同醫管局
專科門診發出的有效理糖適胰島素處方²，
到灣仔聖雅各福群會購買藥適
即可獲\$100折扣優惠
- 優惠期由即日起至2012年12月31日止

條款及細則

1. 參加者須為有經濟困難人士或65歲以上低收入人士。
2. 醫生會因應病人情況而決定處方類別。
3. 「免費理糖適針藥療程」名額有限，先到先得。

www.healthbank.sjs.org.hk

*若有任何爭議，聖雅各福群會將保留最終決定權

● 郊遊樂 ●

北區邊境遊－河上鄉 (梧桐河、雙魚河、石上河)

查理斯

香港河流不多，深圳河為邊區主流，分支向南延伸的有梧桐河、雙魚河、石上河、麻笏河等，而要一次過看本港境內多條支流，河上鄉是一個不錯的選擇；漫步平坦的河畔，悠閒地觀察岸邊動植的生態，同時呼吸著鄉郊的清新空氣，令人心曠神怡。

從上水港鐵站C1出口，沿彩園路向西北方向行，穿過行人隧道，約10分鐘便抵達深港中心，不遠處可見一條①綠色頂的石橋，是松柏朗居民來回兩岸的主要橋樑。筆者選擇香港糖尿聯會健康長跑2013將採用的初段路線，嘗試以最短的時間飽覽該路段較有特色的風光。

從橋旁的②入口出發，沿石上河北上，幾分鐘後便見到一條橋，過橋後不久右手邊遠處有③往返深港兩地的鐵路，近處則有用作輸送東江水的④大型水管，繼續前行幾十分鐘，見到禁區牌及橫跨梧桐河上的⑤橋，建議在此稍作停留，以⑥深圳羅湖為背景拍照留念。

過橋後背向深圳沿路而行，⑦便到達河上鄉村口，入村後有公共洗手間及有綠色專線小巴51K號返回港鐵上水站，全程約需一個半小時。



如意猶未盡，可於河上鄉參觀已列入古迹的三百年歷史居石侯公祠、洪聖廟、排峰古廟及村中青磚古屋，亦可考慮改從⑧對岸經松柏朗村折回。

交通資料：

新界綠色小巴 51K號

路線：河上鄉 → 港鐵上水站 (途經：上水鄉郊, 石湖墟)

費用：\$4.70

服務時間：星期一至日，5:45至0:40

車程：15分鐘，每7至20分鐘一班車

秋葵(OKRA)入饌

註冊營養師(英國) 許綺賢

炎炎夏日正是秋葵的種植及收成時間，而收成期更可持續至秋季。筆者種植了數株，差不多每天都有收成。秋葵口感集合了茄子及露筍；亦有稱“潺茄”因具有獨特“潺”的口感。此外因其形狀如手指亦有稱為lady's finger『女士手指』。

菜譜

1. 白灼 - 洗淨，放入鍋中滾水中，若不接受“潺”的口感，不要烹調過久
伴以麻油、生抽，亦可灑上芝麻



2. 配搭 - 灼熟後，可以用作點綴涼拌麵或
3. 番茄及咖哩菜式的好配搭：上碟前大概1分才加入



秋葵知多d



秋葵的營養成份

秋葵含豐富維生素C，葉酸、維生素B、鉀及鈣質。秋葵亦含豐富纖維素，每100克秋葵含5克纖維素。

選購小錦囊

選擇幼嫩及不超於3吋的為佳

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

DIAMICRON[®] MR 60

Scored Tablets

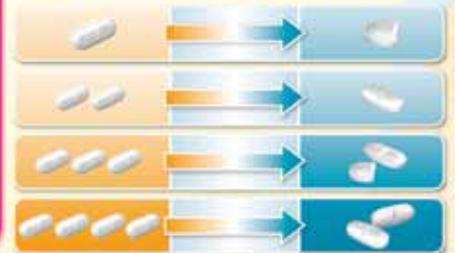
升級 血糖控制



DIAMICRON[®] MR 60

簡單轉食方法

只需把服用Diamicron[®] MR 30 mg 的粒數減半，每朝與早餐一起服食，便可達至有效的血糖控制。



成份與兩粒
Diamicron[®]
MR 30mg
完全相同

安全可靠
24小時
血糖控制

粒數減半
易於服食

心血管及
腎臟保護*

若對 DIAMICRON[®] MR 60 有任何疑問或查詢，歡迎致電 2577 1922 與本公司聯絡 (傳真: 2890 5703)
詳情亦可向您的主診醫生查詢

法國施維雅藥廠香港有限公司

*根據世界糖尿病及血管疾病協會 (ADVANCE) 報告，DAICRON 在糖尿病及血管疾病 (ADVANCE) 研究



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.ppsnk.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>