

# 消渴茶館

香港糖尿聯會會訊

# 57

2013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 •

# 切膚 之糖



國際糖尿病聯盟



## 切膚之糖

「是故百病之始生也，必先於皮毛。」《黃帝內經·素問》

今時今日，說起皮膚問題，可能會令人聯想起美容方面的種種。的確，市面上的各種宣傳攻勢，似乎令我們遺忘了，皮膚在我們身體中擔當的各個重要角色。

「皮膚是身體的最大器官，有時像一面私人鏡子」「皮膚儼如入境處，負責防止非法入境者進入。」這些說法與「內經」的百病始生，先於皮毛實在有異曲同工之妙。皮膚是個既安內、也攘外的無名英雄，我們除了要仔細護理，也當勤加觀察。

皮膚問題跟糖尿病息息相關，不少糖尿病友都經歷過「切膚之痛」。可是，很多時病友對皮膚病變的警戒心相對較低，往往因延緩處理割傷、感染等問題而導致嚴重的後果。希望今期消渴茶館的文章，能給各位一點溫馨提示。

## 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	關綺媚護士
	林小玲教授	居嘉敏女士	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	余思行營養師	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 胡裕初醫生 莫碧虹護士

委員	區家燕護士	戚明玉護士	周榮新醫生
	鍾振海醫生	許綺賢營養師	關綺媚護士
	李家輝醫生	梁詩寧女士	蘇德宜護士

行政 鄒智生先生 陸瑋瑛女士

**FreeStyle FREEDOM-Lite**  
Blood Glucose Monitoring System

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

ZipWick 取血 輕觸知曉

**No Coding Required!**

Gentle Testing  
Large Display  
Cordless Table, Easy-to-Hold

Use Only With FreeStyle Lite Test Strips

**Abbott**  
A Promise for Life

雅培糖尿病關愛熱線 2806-4488

## 編者的話

- 2 切膚之糖

## 會務及會員專欄

- 4 深切悼念委員李嘉碧姑娘  
 4 聯會新網站面世  
 4 義工園地  
 5 講座及活動預告篇  
 6 糖尿健步行2012  
 10 有關糖尿病患者低血糖症的調查  
 11 精靈一點：世界健康日巡禮暨病人約章簽署儀式  
 12 第九屆國際糖尿病聯盟西太平洋地區學術大會暨  
 第四屆亞洲糖尿病學會學術年會  
 12 青年領袖會後分享  
 13 講座及活動剪影  
 13 鳴謝：一般/每月捐款

## 病友心聲

- 15 不容忽視的“小”傷口

## 杏林坐館

- 16 糖尿病人常見的皮膚問題  
 17 切膚之痛

## 荒「糖」天使

- 18 傷口的種類和處理  
 20 打針之疑惑 - [皮膚睇真D]  
 22 郊遊樂

## 御用佐膳

- 23 早水蘿蔔入饌



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



## 深切悼念委員李嘉碧姑娘

聯會委員李嘉碧姑娘不幸於本年一月十八日猝然離世，本會全人深切悼念。

嘉碧是一位優秀的糖尿科護士，為人溫婉和善，宅心仁厚，她樂於助人的性格深深感染曾和她接觸的人，不論是朋友、工作伙伴或病友。嘉碧於聯會成立早期已熱心協助本會活動，特別是糖尿病兒童及青少年營，從設計、組織及推行各方面，她功不可沒，貢獻良多。嘉碧於二零一零年開始擔任聯會委員，為本會各類糖尿教育服務和活動給予寶貴意見及支援，致力協助聯會發展，推動會務。本會全人向嘉碧的無私奉獻致以萬分敬意，並承諾會盡力延續她在糖尿服務方面的重大貢獻和對病友的關愛。

我們將永遠懷念敬愛的嘉碧姑娘，並向她的家人致以衷心祝福！

香港糖尿聯會全體委員及職員敬啟

## 聯會新網站面世

承蒙香港仁愛香港集思公益計劃撥款本會「控糖連線」，去年9月份起，本會網站 ([www.diabetes-hk.org](http://www.diabetes-hk.org)) 已重組並換上新版面，站內加入了更多元素(如：月曆、投票區、相片及影片集等)，希望藉此提供更方便、更貼心的糖尿資訊及更多的網頁功能，方便瀏覽人士。

## 義工園地

### 精英雲集「愛心組(Outstanding Team)」簡介

「愛心組」是在2012年初成立的義工新小組，現有組員18人，安排於星期一至五輪更式提供服務。服務範疇包括(1)協助駐會護士為糖尿病人進行併發症檢查，(2)協助職員處理文書及電腦資料儲存等工作，(3)協助職員處理參與「糖尿試紙資助計劃」的病友購買貨品及諮詢，(4)每月一次到東區尤德夫人那打素醫院病人諮詢站當值服務，(5)應邀到各社區中心及小學進行外展教育工作。

談到「愛心組」的成立，可謂戰戰兢兢。「愛心組」的命名其實是由義工統籌余伯提議的，其意是由於每位義工都是懷著一顆熱熾的愛心服務社群。為了符合服務所需，組員必須經過相關的培訓，學習有關的醫護知識和基礎技巧，經過考試和實習，及格後始獲派給工作。因此在幾經艱辛之後，終於集齊人數，在2012年3月召開第一次會員大會，並宣告「愛心組」正式成立。

慶幸的是：「愛心組」的服務範圍雖然較廣，但大家仍然十分積極參與，並且不斷自我增值來適應新的服務工作。在「愛心組」新的架構中，由五位副組長負責協助推動不同服務的進行和安排。除此以外，新成員的加入亦令組內士氣大增。「愛心組」在2012年內能順利上軌，各人的付出是最重要的因素。

「愛心組」成立經已一週年，組員的服務總時數已超過1850小時，為了使這項服務能幫助更多有需要輔導和協助的病友，我們仍在不斷的招募人手。如果你此刻閱覽到這項報導，又對這項服務工作深感興趣，非常歡迎你加入這個義工行列！參加辦法：請即填寫入會表格及義工申請表寄來或傳真至本會，我們會有專人跟你聯絡。資料可致電聯會(電話：2723 2087)查詢。

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。

# 血糖穩定

## 自主精彩生活



心臟健康  
減重收腰  
穩定血糖



免費索取  
怡保康試用裝



## 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	運動講座	展覽	才藝表演	攤位	接受報名日期 (日/月)
*糖尿護理八寶 研討會2013	2月23日 (星期六)	下午2時30分 至下午4時	醫院管理局 健康資訊天地閣樓 研討室(一)	有興趣人士	全免	陳煥美專科護士	✓						現已接受報名
香港糖尿病患者 研討會2013	4月14日 (星期日)	上午10時 至下午5時	九龍灣 國際展覽中心 展覽廳3	有興趣人士	/	/	✓	✓	✓	✓	✓	✓	請參閱隨本刊 附上之單張

\* 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](http://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

135

INVIDA

香港遠東有限公司  
地址：香港灣仔道425號101室  
Tel: 3605 5888  
Fax: 2597 5211  
[www.invida.com](http://www.invida.com)

ON CALL PLUS 葡萄糖測試器幫助您輕鬆實現連續血糖管理

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

## 呢個假期開始，帶住 DAILY DOSE™ 日劑量注射器輕鬆四圍去！

客戶的體驗

“我很喜歡到內地旅遊，現在我可以隨時隨地注射，它非常細小，注射又容易，連我身邊的朋友也不為意我已靜悄悄地完成注射了。”

“我經常往外地工幹及旅遊，現在我可以輕鬆去到不同氣候的地方，不需再四處找清潔又隱閉的地方注射，更不須再為棄置針頭而煩惱了。”

“我可以將 Daily Dose™ 日劑量胰島素注射器放在外套袋裏，真的非常輕便。我的胰島素筆只會放在酒店內，不怕遺失整支胰島素筆。”

如欲了解更多，請向你的糖尿專科醫生人員查詢。

**送** Daily Dose™ 日劑量注射器陪您共渡開心假期  
現凡購買標準裝一盒，即送輕便裝一盒及精美皮套一個，數量有限，送完即止。

銷售點：  
aeras medical 亞力士醫療香港有限公司  
電話：2532 8830

aeras medical  
亞力士醫療香港有限公司  
查詢熱線：2750 2227

Facebook  
Daily Dose - 日劑量





東區尤德夫人那打素醫院勿糖組的代表上台領取《團體籌款大獎》銀獎



伊利沙伯醫院糖盼樂互協會奪得《最人強馬壯隊伍大獎》金獎



東華東院健誼會奪得《最人強馬壯隊伍大獎》銀獎



曾浩輝醫生、惠英紅小姐及梁彥欣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  
艾康生物技術有限公司  
百時美施貴寶製藥(香港)有限公司  
香港高露潔棕欖有限公司  
美國禮來亞洲公司  
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  
羅氏診斷(香港)有限公司  
賽諾菲安萬特香港有限公司  
法國施維雅藥廠香港有限公司  
武田藥品(香港)有限公司

**支援組織：**

城巴有限公司  
飛雪礦泉水  
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2012」特設獎項得獎名單：**

個人籌款大獎 - 冠軍：呂志剛  
個人籌款大獎 - 亞軍：徐莉芳  
個人籌款大獎 - 季軍：李美瑩  
個人籌款大獎 - 殿軍：吳秀雯  
個人籌款大獎 - 第五名：石翠玲  
團體籌款大獎 - 金獎：香港中文大學 -  
威爾斯親王醫院糖尿及內分泌科中心  
國際糖尿病聯盟教育中心  
團體籌款大獎 - 銀獎：東區尤德夫人那打素醫院勿糖組  
最人強馬壯隊伍大獎 - 金獎：伊利沙伯醫院糖盼樂互協會  
最人強馬壯隊伍大獎 - 銀獎：東華東院健誼會

# 會務及會員專欄

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2012：

\$100,000 或以上

Lai Chee Ying

\$20,001 - \$50,000

Leung Cheuk Tim

The Chen Wai Wai Vivien Foundation Limited

\$5,001 - \$20,000

Czarina Chue

Deborah Ng

Kui Florence

Kwong Shook Ling

Siri Manavutiveth

呂志剛

李美瑩

徐莉芳

黎穗華

\$501 - \$1,000

Aarif T. Barma

Brenda Lee

Chan Fei Tat

Chan Shiu Hai

Harry Yip

Hui Too Chun

Ip Lai Fong

Kent John Wasson

Kitty Tse

Kot Lai Wah

Lau Sau Lin Tracy

Lee Yick Hoi Lun

Liu Siu Hung

Ng Woon King

Wendy Ng

Winky Chan

Wong Soo Ngor

Yolanda Chan

王鄭亞細

甘敬堂

江寶萍

何秀蓮

何桂蓮

吳少蓮

吳春梅

李灼勳

李淑芬

李斯斯

冼錦良

周秀娟

徐妙鈴

張彩芳

梁淑芬

郭泉林

陳榮昌

葉碧卿

董梅芳

廖潔貞

劉浩維

歐陽小韜

鄧燕明

鄭惠芳

鄭惠珍

盧玉玲

蕭啟璋

羅瑞芬

\$201 - \$500

Betty Wan

Chan Suet Yee

Cheng Hop Chun

Cheng Lai Kuen

Cheng Mei Ling

Cheung Kwai Lin

Cho Lai Heung

Dovg Spell

Fiona Hau

Jackie Szeto

Jo Jo Kwan

Karen Ip

Kwok Yiu Hop

Lai Wing Kai Marcus

Lam Cheuk Kau

Law Kwun Kin Monica

Lee Yim Fong

Lo Mui Ling

Lo Wai Kwan

Sin Yau Loi

Siu Chi Hung

Siu Kam Tai

Tam Yau Shing

Tsui Ho Chuen Eugene

Wong Chung Man

Wong Pik Wa

Wong Wing Kau Anna

司徒英民

石翠霞

何志南

何笑珍

何張劍琴

何淑儀

吳美妮

李美玲

李連華

李筱文

李潔怡

李燕華

周婉華

周翠芳

林恩賜

林麗達

金慶雲

紀鴻玉

范金葵

唐德民、唐慧潔

馬惠珍

崔綺菱

張六妹

張美玲

張彩香

梁潤顏

陳玉妹

陳彩英

陳紹禎

陳碧雲

陳麗芬

黃少娟

黃玉琴

黃佩

黃惠芳

黃樂遙

黃潔儀

黃銳波

楊富珍

溫銀嬌

鄒志順

管潤芳

歐素蘭

歐陽樹柔

蔡小麗

鄭明國

盧偉基

盧麗輝

駱汝球

鍾秋香

簡慧

關可嘉

\$200或以下

Atira Bery

Au Ka Yin Shimen

Au Yeung Mei Ling

Au Yeung Yeuk Lan

Au Yeung Yick Cheung

Au Yeung Yik Toa

Bosco Wong

Chai Lai Ngar

Chan Kam Hung

Chan Kin Lok

Chan Kwai Lin

Chan Kwai Ying

Chan Nim Chun

Chan Oi Ying Sarita

Chan Shing Hong

Chan Shing Kwok

Chan Shing Ming

Chan Sze Luen

Chan Tai Chong

Chan Tsz Ching

Chan Tsz Fun

Chan Wai Sung

Chau Yuk Yu

Cheng Sau Kan

Cheng Yu Fai

Cheung Fu Keung

Cheung Hoi Ling

Cheung Yuen Man

Chiu To Yin

Choi Cheung Hei

Chow Teen Lui

Chow Yiu Ming Raymond

Chu Koon Hang

Chui On Lan

Daniel Au

Enian Tsang

Fung Chun Pong

Fung Ping Ping Wendy

Gabriel Roseman

Gilbert Wong

Grace Yeung

Grania Mak

Ho Cheuk Kin

Ho Pui Ling

Ho Yee Man

Hui Lai Chi

Hui Shan Shan

Hung Yat Chung

James Kwong

Jasmine Liu

Jennifer Kwong

Jess Cheng

Jessica Leung

Kan Ching Yee Eva

Karen Wong

Kitty Wong

Ko Ming Cham

Ko Tak Chan

Ko Tak Chung

Ko Tsz Chun

Kong Fung Ming Norris

Koo Wai Kuen

Kwok Kam Ping

Lai Siu Har

Lam Fung Mei

Lam Suk Man

Lam Yau Ming

Lau Siu Wai Maggie

Lee Chi Keung

Lee Chou Wah

Lee Kam Yu

Lee Sin Fong

Lee Sze Ki

Leung Kam Fung Phoebe

Leung Mei Yuet

Leung Shun Ming

Leung Sum Ming

Lo Wing Nin

Lo Wing Suet

Lok Kwok Kwun

Ma Yin Fong

Macy Yan

Mahtani Deepak Sunder

Mak Chung Yan

Marie Li

Maxim Wong

May Lee

Mok Chun Pong

Mok Siu Chung

Ng Chi Ha

Ng Chi Ping

Ng Wai Lin

Ng Ying Wai

Ngan Hok Yin

Pauline Ko

Rachel Chan

Raymond Wong

Richard Stagg

Shirley Hung

Shum Wing Kwong

Sit Sai Man

Siu Chee Keung

Siu Ka Man

So Yuen Chi

So Yuen Lam

So Yui Kwong



Sphynex C. San Cho  
Suen Dan  
Suen Wai Yi  
Sybil Chan  
Tam Man Wah  
Tam Tsz Leung  
Tang Lai Ling Natalie  
Tang Wing Sze  
Tao Hoi Yee  
Teresa Law  
Tina Chau  
Ting Chi Yiu  
Ting Wan Man  
Tsang Chiu Sai  
Tso Wing Yin  
Tsoi Sai Lung  
Tsui Kwok Ho  
Vincent Yeung  
Winnie Cheng  
Wong Chi Yan  
Wong Ching Wai  
Wong Chung Ming  
Wong Kim Kong  
Wong Kin  
Wong Kwok Wai  
Wong Lai Yin  
Wong Mei King  
Wong Mei Mei  
Wong Siu Ping  
Wong Yuk San  
Yau Wai Ching  
Yau Wai Tak  
Yee Shun Wah Amy  
Yee Tak Yung  
Yeung Chau Wan  
Yip Wai Ching  
Yvonna Wong  
Yvonne Wang  
尹慕霞  
文天蔚  
王仕基  
王佩瑩  
王家珠  
王愛麗  
王瑞蘭  
王維新  
王劍明  
王鴻瑛  
丘愛月  
古賢忠  
甘永光  
伍玉  
伍柳  
伍淑貞  
伍麗芬  
伍麗貞  
朱世勇  
朱杏娣

何秀儀  
何秀賢  
何桃薇  
何婉珊  
何勝嬌  
何惠珍  
何瑜  
何慧嫻  
余秀蓮  
余芝中  
余德明  
余澤瀾  
吳宇基  
吳國芳  
吳鎮淞  
吳麗冰  
呂永嫻  
呂雪英  
李穎嘉  
李少卿  
李玉蓮  
李兆基  
李好  
李佩珊  
李佩華  
李卓輝  
李杰華  
李金華  
李長榮  
李淑萍  
李善柏  
李喜如  
李惠如  
李瑞芬  
李廣華  
李曉晴  
李麗玲  
李麗娟  
李麗鳳  
李麗蟬  
李寶全  
杜愛粧  
杜綺雲  
沈宗衍  
沈雅媛  
貝秀麗  
貝懷  
辛玉  
阮亦愛  
阮回妹  
阮羌好  
亞好  
冼帶有  
周秀蘭  
周高麗蓉  
周銀愛  
周潔成  
周蓮弟

周樹榮  
易世倫  
易美玉  
林子石  
林生  
林松文  
林靈  
林雁萍  
林愛蓮  
林瑞華  
林澤成  
林麗卿  
林寶娟  
邱清  
邱慧芳  
姚嘉欣  
姜少華  
施仲珍  
施福澤  
段柏雲  
洪月英  
洪美玲  
洪素玉  
紀婉華  
紀慧喬  
胡月  
胡玉玲  
胡國強  
胡雪有  
胡雯燕  
胡馮麗英  
胡繼賢  
范進玲  
唐永和  
夏根榮  
孫寧  
孫麗芳  
孫麗興  
容美鳳  
徐思禮  
徐德義  
殷君發  
殷潤芳  
翁文慧  
馬惠燕  
馬穎榆  
高文鳳  
高君  
高致遠  
高慧蓉  
區芷鈴  
康培民  
張少唐  
張志雄  
張建中  
張柳宜  
張美豪  
張素娟

張曼儀  
張莉金  
張惠儀  
張燕琪  
張麗芬  
張艷芳  
戚英彩  
戚堯光  
曹劉寶蓮  
曹樹森  
曹遺森  
梁文宇  
梁文廉  
梁吉佳  
梁妙然  
梁李倩群  
梁英  
梁笑容  
梁偉源  
梁淑貞  
梁雪艷  
梁富卿  
梁惠紅  
梁惠賢  
梁惠蘭  
梁雅嵐  
梁慧貞  
梁穎華  
梁歡甜  
莊海鐘  
莫煥田  
莫裕生  
莫碧虹  
莫蔭蓮  
許玉琴  
連玉葉  
連筱貞  
郭沛伶  
郭愛琴  
郭瑞蓉  
郭豐炎  
陳史澤  
陳平  
陳育翎  
陳佩貞  
陳坤儀  
陳炳柱  
陳珍國  
陳美英  
陳桂英  
陳泰山  
陳啟祥

陳國材  
陳國藩  
陳淑芬  
陳紹新  
陳善輝  
陳蔭玲  
陳夢珊  
陳漢雄  
陳碧華  
陳翠芳  
陳慕貞  
陳銳光  
陳蕙秋  
陳麗雯  
陳寶珍  
陳寶珠  
陳耀祖  
麥亦莊  
麥向福  
麥宏開  
麥淑蘭  
麥雯霖  
麥樹光  
麥燕萍  
單幹  
彭少芳  
彭好  
彭後南  
彭海容  
彭雀坤  
彭穎研  
彭麗卿  
彭麗燕  
曾友慶  
曾昭志  
曾洪光  
曾璋盈  
曾慶佳  
曾蘇英  
湯若霞  
程桂冰  
馮玉蓮  
馮國權  
馮惠娟  
馮銘山  
馮鳳玲  
馮艷卿  
黃友明  
黃友容  
黃太  
黃文昕  
黃牛

黃有記  
黃佩玲  
黃佳炎  
黃明傑  
黃彥冰  
黃美玲  
黃美娟  
黃家韜  
黃素瑛  
黃梓鈴  
黃雪顏  
黃榮光  
黃榮亨  
黃漢琪  
黃福  
黃鳳貞  
黃增惠  
黃慧萍  
黃樂施  
黃燕君  
黃靜婉  
黃穗芳  
黃駿業  
黃麗鴻  
黃耀泉  
楊少萍  
楊玲玲  
楊就成  
溫穎雯  
萬兆晴  
葉安  
葉秀  
葉珍  
葉美玉  
葉偉賢  
葉麗梅  
董國泰  
雷美嫦  
廖仕成  
熊玉環  
熊浩銘  
甄世賢  
甄崇基

趙克文  
趙美彤  
趙敬如  
趙慕懿  
劉強方  
劉彩霞  
劉絮雲  
劉漢成  
劉慧蓮  
劉樹英  
劉麗珍  
歐柏照  
潘宏甫  
潘美恩  
潘國城  
潘潮珠  
盤平耀  
蔡昭華  
蔡珮珊  
蔡寶愉  
鄧志標  
鄧松添  
鄧昭振  
鄧致權  
鄧若旅  
鄧國華  
鄧淑芬  
鄧凱雯  
鄧惠珍  
鄧新娣  
鄧廣森  
鄧潔玲  
鄭子汶  
鄭秀理  
鄭彩  
鄭淑蓮  
鄭煒琪  
鄭嘉雯  
鄭綺雲  
鄭輝  
鄭禮鳳  
黎雄光  
黎樹松

黎璟瑤  
盧少清  
盧欣平  
盧映霖  
盧敏霞  
盧德成  
盧蓮坤  
霍曉桐  
龍慕強  
戴肖珍  
謝玉玲  
謝志恆  
謝杏  
謝芷鈴  
謝建慧  
謝桂華  
謝培  
謝崇光  
鍾才華  
鍾月娣  
鍾愛文  
鍾榮基  
鄺仕明  
鄺慧敏  
羅夏夢  
羅  
譚玉淳  
譚衍程  
關世鸞  
關啟瑞  
關翠英  
龐帶娣  
蘇淑心  
蘇傑璋  
蘇筠琳

郭惠英

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，敬請見諒）



## 有關糖尿病患者低血糖症的調查

所謂「低血糖症」，是指血糖值降至低於4mmol/L，以至無法供應身體細胞正常生理活動所需的足夠能量。低血糖症是糖尿病患者最常見的急性併發症，徵狀包括：心跳加速、冒汗、手震、饑餓、虛弱無力、精神無法集中、情緒不穩、神智不清等。另一方面，低血糖症亦可衍生出一些增加患者死亡風險的健康問題，包括：昏迷、中風、心律不整或心肌梗塞，並增加意外風險(如交通意外/墮地至骨折)等。

為了解本港糖尿病患者出現低血糖症的普遍程度、病發時的嚴重性，以及患者對此症的認知度，聯會特別委託香港中文大學香港亞太研究所，於2012年10月8日至15日

期間，進行了一個有關糖尿病人低血糖症的調查，以抽樣形式，透過電話成功訪問303位病友。

調查發現，46%受訪者曾經歷過低血糖症，令他們對此相當關注，但當被問及何謂低血糖水平，三成人卻不知道。他們曾經歷的三大病徵包括冒汗(23.8%)、頭暈眼花(23.1%)及站立不穩(16.8%)，部分人更曾出現昏厥、失去專注力、情緒不穩等嚴重病徵。

導致出現低血糖症的原因，主要包括：進食問題(如延遲進食、進食份量減少等)、用藥問題、運動過量等等。調查亦發現患者對於改善低血糖的情況，有不妥當之處，例如只有少數受訪者會拮手指了解血糖，亦有部分患者遇上低血糖症時，不會採取任何行動，只會睡覺、自行停藥或食用無助改善病情的食物。另外，30%受訪者不曾向醫生提及自己的低血糖症徵狀。

更甚的是，部分病人遇上低血糖症時，正進行運動、外勤工作，有些活動更具危險性，如駕駛、高空工作及操作機械等。一旦出現昏厥和站立不穩等病徵，有可能危及性命。此外，61%患者曾於獨處時出現低血糖症，身邊無人幫助。

就以上調查結果，香港糖尿聯會於2012年11月5日召開記者會向公眾公佈，並呼籲患者及其他社會人士對低血糖症加深認識。講者包括聯會主席梁彥欣醫生及委員楊鏗輝醫生，還有三位曾經歷低血糖症的病友於會上分享經驗。

本會建議糖尿病患者應加強預防低血糖症的出現，當中七個重點包括：

1. 定時定量進食
2. 遵從醫生指示用藥
3. 用藥及進餐時間相配合
4. 進行長時間、劇烈，或未適應的運動期間，應密切留意有否出現低血糖症的徵狀，並定時補充身體的醣份
5. 進行駕駛、高風險工作及運動前，應先作自我監察血糖
6. 隨身帶備含醣份的食物或含糖份飲品
7. 與醫生商討，選擇最合適的治療方案，在治療糖尿病及預防低血糖症發作之間，取得平衡

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。



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过大會增加多種併發症的風險<sup>1</sup>。



如欲知道更多有關控制血糖的資訊，請向您的醫生查詢。

© 2012  
Lilly, Humalog, Humalog 50, Humulin, Syetta are trademarks of Eli Lilly and Company. All rights reserved.

香港糖尿病學會  
香港新界沙田新田圍11號香港中文大學香港亞太研究所  
電話：(852) 2537 1192 傳真：(852) 2537 1317 電郵：diabetes@hktdm.org

同時，聯會亦提議了以下幾項當低血糖症出現時，病人的正確處理方案：

1. 如開始出現低血糖症的徵狀，應即時透過適當飲食，提升血糖水平
2. 在身體及精神狀況許可的情況下，嘗試「篤手指」檢測自身血糖水平
3. 停止正進行的工作，休息直至低血糖症徵狀消退
4. 如情況嚴重，身邊人仕應即時致電999求助
5. 病發過後，患者應與醫生討論，藉以診斷出低血糖症病因及檢討藥物組合的配合與劑量等
6. 常經歷低血糖症的人士，應隨身帶備糖尿病歷卡



「糖尿病患者低血糖症調查記者會」出席嘉賓包括聯會主席梁彥欣醫生、委員楊鐸輝醫生及病友潔芳（左二）、Jenny（左三）和高先生（右二）

## 精靈一點：世界健康日巡禮暨病人約章簽署儀式

每年不同的醫學組織也會舉辦健康日，以喚起大眾關注健康。《精靈一點》於2012年10月9日舉行「世界健康日巡禮暨病人約章簽署儀式」，透過活動介紹八個關注不同疾病的健康日及有關醫學組織。香港糖尿聯會亦有幸獲邀參與，於活動中分享「世界糖尿病日」（每年11月14日）的目的、主題、如何應付和預防糖尿病等。代表聯會出席的講者是主席梁彥欣醫生和委員馬青雲醫生，並由鄭志強先生作為病友代表分享經驗。當日的主禮嘉賓包括：食物及生局局長高永文醫生、衛生署署長陳漢儀醫生及廣播處長鄧忍光先生。另外還有很多不同醫學組織的代表和醫學界的要員參與該活動，氣氛熱鬧，更重要的是活動讓我們可以將有關糖尿病的信息推廣至社會大眾。（《精靈一點》是一個以輕鬆手法介紹醫學知識的電台節目，逢星期一至五下午1時至3時於香港電台第一台播出。）



聯會代表接受主持人邵國華先生（左一）及羅曼穎小姐（左二）的訪問



病友鄭志強先生向梁彥欣醫生（右一）和馬青雲醫生（中央）送上小小盆栽，寓意只要用心照顧一定可以開出健康之花朵

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

# 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。

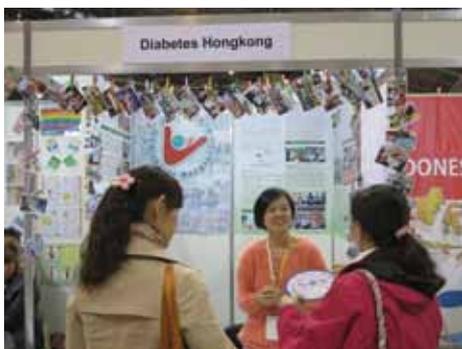
\* Prescribing information of Galvus & Galvusmet

**NOVARTIS**

Novartis Pharmaceuticals (HK) Ltd.  
27/F Fortis Centre, 1053 King's Road,  
Quarry Bay, Hong Kong.  
Tel: 2882 6222 Fax: 2577 0278

## ● 第九屆國際糖尿病聯盟西太平洋地區學術大會暨第四屆亞洲糖尿病學會學術年會 ●

以上學術會議於2012年11月25-27日在日本京都舉行，聯會派出兩名職員代表出席，介紹聯會近期會務，並藉此與世界各地（特別是西太平洋地區）的糖尿機構交流，以探討區內不同糖尿服務在港推行的可行性。



聯會中心護士向與會人士介紹會務



中心護士(左起三)、行政主任(左一)與兩名代表香港的青年領袖(youth leader)在聯會攤位前合照。

聯會多次派員出席相關會議，適逢今次大會安排多個青年領袖活動於地球村(Gobal Village)附近舉行，讓聯會職員可與區內多個糖尿大使有所交流，亦得以一探各區對糖尿病患者的接納程度，機會難得。

有見及此，今期本會特別邀請兩位代表香港的青年領袖 Vincent及Phyllis分別在今期及下期向各讀者分享期間的得著及感想。

## ● 青年領袖會後分享 ●

青年領袖 Vincent Chan

機緣巧合下，於今年有幸當上代表香港的青年領袖(Youth Leader)到日本京都作交流及分享，既興奮又十分緊張。對於從未試過代表香港到外國作演講分享的我來說，確是十分大的挑戰與嘗試。但隨著交流的同時可以一到自己嚮往已久的日本，並且可感受當地細膩的人情與文化，卻是令我眼界大開！



我在大會安排的演講題目“與糖尿病併發症共處”(Living with Diabetes Complications)中向區內青年領袖分享時的一刻

透過這次經歷令我認識了來自亞洲其他國家的代表，他們大部份都是抱住十分正面與積極態度的代表，有的還當上醫生，目的是要希望透過自身的經歷與醫學的知識回饋下一代，鼓勵將來的糖尿病患者。

於分享期間，最令我深切體會到的是：大家雖然來自不同國家，但面對著的問題是共同而且迫切的。我們可能偶有遇到不同層面的焦慮和憂心，如：擔心自身的將來、工作環境的歧視等。然而，我相信，藉著社會大眾對糖尿病的認知與了解，有關的焦慮以及憂心是可以消除的。

回港個多月了，我與日本認識的朋友在面書群組(Facebook Group)裡保持互通消息，相信是次難得的相遇，我們每位青年領袖都會非常珍惜。



各國代表於分享會上，帶出自己國面對的糖尿病問題。圖為IDF President - Sir Michael Hirst

## 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，聯會舉辦了以下的活動，下面是一些活動的片段：



活動名稱：i-Health 5 「營」康之道

活動日期：13/10/2012

香港糖尿聯會為此活動的協辦機構之一，透過「健康幸運輪」讓公眾認識那些食物是健康或不健康的。此外，當日活動有專題健康講座、健康檢查、攤位遊戲及健康資訊展覽。



活動名稱：糖尿病眼的治療

活動日期：20/10/2012

眼科專科醫生李熾禮醫生詳盡解釋治療糖尿病眼方法，同時亦為大家解答有關糖尿病眼問題，使出席者獲益良多。



活動名稱：東區醫院日2012-慈善步行及健康生活嘉年華

活動日期：24/11/2012

香港糖尿聯會為此活動的參與機構之一，透過「健康幸運輪」攤位遊戲讓參加者認識健康/不健康的食物。此外，當天活動有步行籌款、慈善賣物會和表演等，為東區醫院慈善信託基金籌募捐款，以支持提升東區醫院的醫療服務質素。

## 鳴謝：一般/每月捐款

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. Stanley AU Ping Lun  
 Mr. CHAN Chee Shing  
 Mr. CHAN Yiu Kwan  
 Ms CHEUNG Kam Lan  
 Ms. CHING Wai Fun  
 Mr. CHU Man Kin  
 Ms. FUNG Shuk Yee  
 Mr. HUI Wing Cheung  
 Mr. HUNG Ping Chuan  
 Mr. IP Hoi Kau  
 Ms. KONG Woon Kam  
 Mr. KWONG Kong Shun  
 Mr. LAM Kin Leung  
 Mr. LAM Tsz Chung  
 Mr. LEE Lok  
 Ms. LEE Miu Fun  
 Mr. LING Kwok Wah  
 Mr. NAM Kai Yung  
 Ms. POON Shuk Yee  
 SIU Kam Chiu  
 Dr. SIU Shing Chung  
 Ms. TANG Oi Lin  
 Ms. Christina TSANG Wai Wan  
 Mr. TSE Tak Tai  
 Ms. WAN Sau Kwan Elisa  
 Ms. WONG SHUM Meen Deep  
 Ms. YU Wan Fung  
 周沃湛  
 葉容



呈獻

# 全新健營包系列

營養美味、新鮮焗製，每日的健康選擇！



香港糖尿聯會認可此產品  
配方適合一般糖尿病人\*

膳食纖維來源  
Good source of fiber

低糖  
Low sugar

吞拿魚麥包  
(低脂醬)

蛋白粟米麥包  
(低脂醬)

\*食用份量按個人需要而定  
建議食用前諮詢醫生或營養師  
The required eating portion is  
based on individual needs,  
suggest to consult the doctor  
or dietitian before consuming  
the product.

f maxim's cakes



產品圖片只供參考

## 個裝麵包\$1現金券

- 憑此券於全港美心西餅店購買指定款麵包，可作\$1現金券使用，限以一個品之數量計算，產品數量有限，售完即止。
- 此券只適用於美心西餅店購買指定款麵包(即全蛋蛋包及全蛋白蛋卷等物)，不適用於購買其他款麵包。
- 該券可與前次此券，此券只限用一次及每次只限用一個。
- 此券不能兌換現金，作現金使用或作支付其他款項之用。
- 此券不可與美心西餅店發給之「美心西餅 Party Card」同時使用，其他優惠或折扣優惠亦同時使用。
- 此券如有損壞或修改，則作廢論，恕不退款，恕不受理。
- 如有任何爭議，美心西餅保留最終決定權。

此券有效期至  
2013年2月28日  
(以原券為準)



## 個裝麵包\$1現金券

- 憑此券於全港美心西餅店購買指定款麵包，可作\$1現金券使用，限以一個品之數量計算，產品數量有限，售完即止。
- 此券只適用於美心西餅店購買指定款麵包(即全蛋蛋包及全蛋白蛋卷等物)，不適用於購買其他款麵包。
- 該券可與前次此券，此券只限用一次及每次只限用一個。
- 此券不能兌換現金，作現金使用或作支付其他款項之用。
- 此券不可與美心西餅店發給之「美心西餅 Party Card」同時使用，其他優惠或折扣優惠亦同時使用。
- 此券如有損壞或修改，則作廢論，恕不退款，恕不受理。
- 如有任何爭議，美心西餅保留最終決定權。

此券有效期至  
2013年2月28日  
(以原券為準)



## 個裝麵包\$1現金券

- 憑此券於全港美心西餅店購買指定款麵包，可作\$1現金券使用，限以一個品之數量計算，產品數量有限，售完即止。
- 此券只適用於美心西餅店購買指定款麵包(即全蛋蛋包及全蛋白蛋卷等物)，不適用於購買其他款麵包。
- 該券可與前次此券，此券只限用一次及每次只限用一個。
- 此券不能兌換現金，作現金使用或作支付其他款項之用。
- 此券不可與美心西餅店發給之「美心西餅 Party Card」同時使用，其他優惠或折扣優惠亦同時使用。
- 此券如有損壞或修改，則作廢論，恕不退款，恕不受理。
- 如有任何爭議，美心西餅保留最終決定權。

此券有效期至  
2013年2月28日  
(以原券為準)



## 個裝麵包\$1現金券

- 憑此券於全港美心西餅店購買指定款麵包，可作\$1現金券使用，限以一個品之數量計算，產品數量有限，售完即止。
- 此券只適用於美心西餅店購買指定款麵包(即全蛋蛋包及全蛋白蛋卷等物)，不適用於購買其他款麵包。
- 該券可與前次此券，此券只限用一次及每次只限用一個。
- 此券不能兌換現金，作現金使用或作支付其他款項之用。
- 此券不可與美心西餅店發給之「美心西餅 Party Card」同時使用，其他優惠或折扣優惠亦同時使用。
- 此券如有損壞或修改，則作廢論，恕不退款，恕不受理。
- 如有任何爭議，美心西餅保留最終決定權。

此券有效期至  
2013年2月28日  
(以原券為準)







## 切膚之痛

內分泌及糖尿專科醫生 許兆文醫生

「帶一名於紙尾，遂成附骨之疽，受萬罪於公門，競屬切膚之痛。」蒲松齡《聊齋志異 冤獄》

還記得兒時的健康常識問題：人體最大的器官是什麼呢？腦袋？心、肝、脾、肺、腎？不、不、不，是皮膚。

皮膚是我們面積最大、重量最重的器官，它肩負起我們抗拒外來細菌病毒的第一道屏障，儼如我們的入境處，負責防止“非法入境者”進入。但糖尿病病人因各項原因，例如抵抗力弱、皮膚有破口、傷口修復緩慢、血管和神經毛病等，都較易讓這些“非法入境者”成功闖關，引致種種皮膚感染問題。情況普遍且後果嚴重，需要開刀動手術，抵受“切膚之痛”的個案屢見不鮮。

唐小姐，二十九歲，在我執筆數星期前因發燒及右頸腫脹入院。經檢查後，發覺皮下組織發炎並有含膿跡象，抽針化驗及血液樣本皆顯示病人受克雷后氏菌(Klebsiella)感染，需要接受藥物和手術治療。手術期間，醫生發覺病人血糖值高達28度(mmol/L)，並且有酮酸中毒現象，情況不妙。原來唐小姐患有糖尿病，但自己卻毫不知情，她的糖化血紅素HbA1c（一個反映過往三至四個月血糖控制的平均指數）升至百份之十二，足足比正常飆升了一倍。雖然唐小姐最終都能病癒出院，但若能及早發現，病情定能較易受到控制，說不定就能避免這次“切膚之痛”了。

「知己知彼，百戰不殆。」孫武《孫子兵法 謀攻篇》

知己——高血糖會令免疫力下降、傷口癒合較慢；有些病者更因神經受損，失去痛楚的感覺，皮膚有傷口也懵然不知，讓病魔有機可乘，從破口進入體內。所以糖尿病患者要經常保持個人衛生、足部清潔乾爽，做好足部護理，並且自我檢查皮膚，若發現傷口或懷疑受感染徵狀，便要及早求醫；平日要注意飲食健康和定時服藥，使血糖受控於理想水平。

知彼——皮膚感染可由細菌(如金黃葡萄球菌、鍊球菌(圖一))、病毒(如 疹一型)、真菌/癬(圖二)所引致。一般而言，病徵包括紅、腫、痛、熱、水泡、脫皮等；真菌感染較常出現於腋下、乳房、腹股溝、指縫(圖三)等位置；細菌感染範圍廣泛，可造成潰瘍、含膿、濕性壞疽等情況，進入身體後可快速擴散(圖四)，甚至構成生命危險。醫生會按病人情況，處方外敷、內服或靜脈注射藥物，嚴重者

要施手術甚至截肢，將不能康復的肢體切除。

為免“切膚之痛”，大家既要知己又要知彼，不讓病魔成功闖關。



圖一甲 鍊球菌引起的皮膚發炎



圖一乙 鍊球菌引起的皮膚發炎



圖二 足部真菌感染：“香港 ”及“灰甲”



圖三 嚴重的足部真菌感染



圖四 範圍廣泛的毛囊發炎

## ● 傷口的種類和處理 ●

傷口護理專科護士 伍淑貞註冊護士

家居意外容易發生，例如跌倒擦傷、割傷、燒傷與燙傷，今期和大家分享傷口護理知識，希望大家對護理傷口有正確處理方法加深認識。

傷口是指皮膚之完整性受到破壞，不能維持身體的正常保護功能。身體上任何一個小傷口，若處理不當，可能會受到病原的感染及侵害。所以認識傷口的種類及其處理方法，提供適當的護理，可減少傷口受到感染及促進傷口痊癒。

### 傷口的種類和處理

#### 擦傷

例子：逛公園時跌倒而皮膚表面擦傷。  
傷口如有骯髒物，先以清水及肥皂洗淨。  
用無菌紗布及藥水膠布蓋好傷口。  
如傷口比較大或流血不止，應儘快延醫診治。

#### 割傷

例子：被生果刀割傷，通常沒有異物。  
觀察傷口，如有異物，可小心拈出來，或用自來水沖洗。假如異物嵌在傷口內，應儘快延醫診治，切勿自己試圖拔出來，因這樣做可能會使傷口大量出血。  
如傷口不斷流血，就需要用直接壓法止血，即用手指或手掌隔著消毒紗布，直接壓住傷口（沒有異物的部位）控制出血，大約施壓5-15分鐘，止血後再包紮妥當。  
如流血不止，便應儘快將傷者送院。

#### 撞傷

例子：碰到傢俬而撞傷。  
因撞擊而引致瘀腫傷痕。  
輕微撞傷可用去瘀膏按摩患處。  
程度嚴重，如傷及頭部或有骨折徵狀，要儘快送院診治。

### 燒傷與燙傷

例子：洗澡時被熱水燙傷。用冷水洗傷處或浸在清水中至少十分鐘。  
如有任何束縛物，例如首飾、手錶、指環等，需輕輕除掉，以免傷口腫脹時，難以脫掉。  
被燙熱液體濕透的衣物需慢慢脫下來。  
用清潔物料(如保鮮紙)遮蓋傷口。  
不要用冰塊覆蓋傷口，這樣會進一步破壞皮膚的細胞組織。  
不應亂用物料塗搽如紅藥水、藍藥水、燙火膏、醋、醬油、肥皂、牙膏、生姜汁或蛋白等，以免導致傷勢惡化。  
切勿自行將受傷部位出現的水泡刺破，以免造成感染。  
嚴重的燒傷或燙傷，須儘快送院醫治。

### 護理傷口的四大原則

#### 預防感染

保持傷口清潔。  
換症（洗傷口及換敷料）時，確保所需物料經過消毒殺菌程序。

#### 清洗方法

直接把生理鹽水倒在傷口上洗，由傷口內側抹到外側。  
敷料濕透或受污染時要更換。

#### 減少傷害

避免傷口受壓或包紮過緊，阻礙血液循環，並正確使用合適防敏感敷料。

#### 促進痊癒

營養均衡的飲食。  
若糖尿病患者，注意飲食調節原則。



**溫馨提示**

**傷口感染徵狀**

傷處有痛楚

傷口有水狀滲出物

紅腫、熱

傷口腐爛，有異味，出血，含膿等

身體反應：  
發燒、震顫、呼吸和脈膊加速、頭痛、噁心，食慾不振，身體不適

**如有以上問題、情況轉壞或傷口長時期仍未痊癒，便應儘快求醫。**

Reference

[http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/healthinfo/elderly/wound\\_care-c.htm](http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/healthinfo/elderly/wound_care-c.htm)

<http://www.mingpaohealth.com/cfm/archive3.cfm?File=Archive/firstaids/fa16.txt>

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。



**識揀膽固清，  
穩定膽固醇，梗安心！**



最新專利 **結晶型** 配方 (Crystaline Form)



選擇膽固醇藥物事關重大，想安心，就要留意成份！膽固清(LIPITOR)是美國輝瑞藥廠研製的專利藥物，市面上絕無相同產品。配方建基於其獨有的成份、結構和製造方法上 (Atorvastatin Calcium - Crystalline Form)，是專為有助穩定膽固醇而研製的處方藥物。

- 全球及全港最高醫生處方之有效穩定膽固醇藥物<sup>1,2</sup>
- 連續11年獲美國可、效病人最滿意獎<sup>3</sup>
- 同類藥物中擁有最多臨床研究及證據

新藥藥物資料及優惠詳情，可致電 **2960 1838**

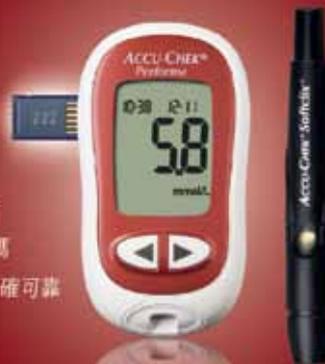
Reference: 1. J.G. Trope, J.C. Global Products (2010); 2. HCBH Full Year Data (2011); 3. Lipitor Registration Dossier Region 1 - Pfizer Global Regulatory Systems; 4. Pfizer Hong Kong; Data up to 2011.

ACCU-CHEK® Performa

Roche

**ACCU-CHEK® Performa 卓越血糖機  
升級系統 無需更換密碼牌**

- ▶ 一個密碼牌
- ▶ 一次自動調碼
- ▶ 簡單易用 準確可靠



**Accu-Chek採血筆篤手指唔覺痛！**

Accu-Chek Performa 卓越血糖機配備Accu-Chek 採血筆，獨家專利Clixmotion「擊之動力」設計，採血針垂直、快速並輕柔地落入血管，避免因採血針搖晃及置淺而帶來痛楚，加上特幼的針咀，令採血仿如無痛。

非凡體驗 誰說不可能  
查詢電話：2485 7512

ACCU-CHEK®

## ● 打針之疑惑 - [皮膚睇真D] ●●●●●●●●

糖尿病專科護士 楊海明資深護師

我相信這句話「醫生，我唔打針得唔得？」對大家一點也不陌生。很多病人聽到醫生要開始用胰島素來穩定病情，就擔心起來，怕打針痛，怕會增肥。回想起我教導第一個病人打胰島素針時，他憂慮的表情仍深深留在我的記憶中。他認真地詢問，他的肚子在長期打針後會否有「窿」；怕食物會流出來。這種事情當然不會發生，但注射胰島素的方法不正確，注射部位的皮膚便容易變得凸起，產生「脂肪肥大」，影響胰島素吸收，導致血糖控制不穩定。除脂肪肥大外，其他皮膚出現的徵狀，我們在此逐一探討。

皮膚常見出現的問題

### 1. 皮膚出現過敏症狀：

胰島素引起的過敏反應者並不常見，特別是現在使用的合成人胰島素及胰島素類似物治療的患者。過敏主要成因是胰島素注入身體後，人體的免疫系統會對其發生免疫反應；這種反應與個人體質差異及免疫功能強弱有關。絕大部分病人使用胰島素後，沒有出現不良反應。在糖尿病中心，我們偶然碰見過病人注射胰島素後，打針部位就出現風疙瘩、紅點、皮癢、浮腫等現象。在這種情況下，往往會改用其他品牌的胰島素；過敏反應，再未出現。



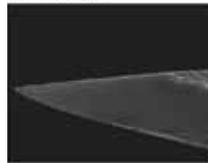
### 2. 注射部位出血或瘀斑

注射胰島素後，拔針部位可能流出少量的血乃正常的，不用太擔心；因為在注射時，針頭可能刺破微血管而造

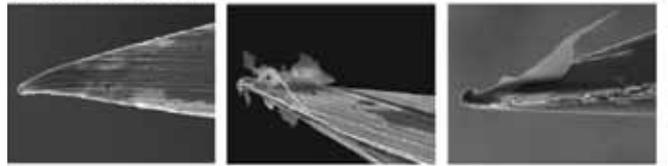
成出血。這情況可能與打針時力度太重，刺針角度和方式不當的問題；但主要成因或許是重覆使用針頭所致。如遇上出血，避免用手搓出血位置，應用棉花球按壓止血，以免瘀青出現。

使用過一次後的針頭，針尖可能變鈍或倒，易導致皮膚組織裂傷，建議不要重覆使用。

全新的針頭



已重覆使用過的針頭



我最近在中心亦遇上一位病友出現瘀斑，她的情況較嚴重，兩邊都呈紫黑色。她打針技巧是標準的，但她須要服用兩種不同的抗凝血素藥物，容易引致瘀痕現象。若你亦需要服用抗凝劑，打針便特別小心，依從醫護人員的指導。



### 3. 皮膚感染

如果皮膚出現紅、腫、癢或疼痛的感染徵狀，可能是注射時沒有使用無菌注射器，使得細菌侵入體內造成。半年前有一位病友，因重覆使用針筒，誤用不正確消毒方法處理針咀，造成多處膿胞紅腫傷口；最終要住院治療。故此，注射過程時要注意皮膚衛生和採用無菌注射器，每次更新針筒或針頭，避免皮膚感染的發生。





#### 4. 脂肪肥大/堆積 (lipohyertrophy)

長期在同一部位注射胰島素，可刺激皮下脂肪增生肥大，形成脂肪墊或硬塊。這些凸起的部位作注射處，往往給予病者較少痛楚感覺。如果病者繼續在脂肪墊部位注射胰島素，將影響其吸收，會造成血糖不穩定或需要增加胰島素的劑量。相反脂肪萎縮(lipoatrophy)，是皮下組織的脂肪減少現象；現極為少見，通常為使用動物胰島素所引起。



預防脂肪肥大現象，應輪替注射部位，同一區域，每一針大約間隔一指頭寬；可採用一星期左邊，另一週右邊交替輪換。同時建議病者要監察及觸摸皮膚，查覺有否異狀（像突起或是凹陷現象），請立即換至別的部位注射，並讓醫護人員瞭解狀況。

#### 5. 注射部位的胰島素外漏

若用筆型注射器作打針用具，注射後有機會發生胰島素外漏的現象，表示未完全將所需的劑量注射入皮下脂肪。為確保胰島素不外漏，注射後等上十秒鐘才拔針；亦留意在拔出針頭前，先將捏起的皮膚放開，可減少外漏機會。

採用較新型的32G針頭，更要注意打針技巧；注射時，無須捏起皮膚。遇上任何疑問，請諮詢您的醫護人員聽取專業意見，尤其是關於使用那類型針頭或者是選擇注射部位。

#### 6. 水腫

少數病者開始用胰島素治療後，面部或四肢出現水腫情況。這種現象，大多數並不嚴重，一般會在數日內自行消退。胰島素性水腫主要成因是：當糖尿病未控制前，高血糖可導致體內失水、失鈉、細胞外液減少等。接受胰島素治療後，血糖得到有效控制的4-6日內，面部與四肢可能發生水腫（尤其胰島素劑量較大時），大概與胰島素促進腎小管重吸收鈉有關，一般自行吸收。病者應注重低鹽飲食。

通過上述介紹，希望大家對注射胰島素引起的皮膚問題有一定瞭解，糖尿病患者可避免不良情況出現，以免影響到治療效果。最後送您一個小提示：打針時切記避開肚皮紋，若不小心注射入肚紋部位，會較為疼痛。如果大家還有什麼疑問，請諮詢您的醫護人員。

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

**疼痛 麻痛**  
**灼熱 麻痺**  
**失去感覺**

**迪奧瑪**  
**Thiogamma 600**  
來自德國的產品  
歐洲15年以上安全使用的經驗

每日一粒  
**迪奧瑪** 或能快速有效地  
減輕因糖尿病所引致的  
**嚴重** 周邊神經病變

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

查詢熱線: 8200 2068  
電郵: [eric.ip@woerwagpharma.com.hk](mailto:eric.ip@woerwagpharma.com.hk)

## 郊遊樂

## 北區邊境遊 – 沙頭角 查里斯

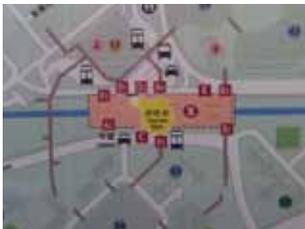
沙頭角部份禁區於去年2月15日開放後，香港市民現已可隨時花半天前往，究竟這個封閉了近六十年的禁區有甚麼特色呢？今次我們繼續探索北區邊境，從上水火車站出發往沙頭角。

從上水港鐵站D1新運路出口望向對面馬路①②，便見到上水廣場小巴總站，過了馬路，不難見到一行車頂標示往沙頭角的綠色專線小巴士，沿途為鄉郊地方，三四層樓高的村屋疏落兩旁，快到總站時見到沙頭角檢查站③，未幾便到關口④⑤，相信大部份讀者並非沙頭角村民，未能出示禁區紙，惟有在此（即水坑村）下車，回個頭有個很大的停車場，十多部旅遊巴在此上落旅客，好不熱鬧。

筆者出發沙頭角前，嘗試搜集相關資料，惟未能找到清晰的路線，及至來到現場，才發覺基本上順著人潮（實際上亦即最闊寬的大路⑥），不到十分鐘便可到達山腳，亦即在各報章雜誌、媒體介紹的重要景點（包括：機槍堡、戰壕）的起點。

由於該處開放不久，遊客指示較粗略，在山腳左面見到吊在樹枝上的紙皮，上面寫上“往機槍堡”幾個紅色大字⑦，走約10多分鐘便見到第一個機槍堡⑧，而該處據說共有3個堡，如順著戰壕⑨互相連接，筆者順著既深且窄的戰壕往山腰去，便找到餘下2個堡⑩⑪；由於部份路段較斜，如讀者欲前往之，務必小心上落慎防扭傷。

看過機槍堡後，一直走便會見到分叉路，提議可往右面斜上的一段行約5分鐘到山腰遠眺深埗鹽田區⑫，然後下坡折返，回到分叉路後向下走，便可回到村口，然後乘55K小巴返回上水站。



① 上水火車站各出口位置示意圖



② 新運路出口的綠色專線小巴士



③ 沙頭角檢查站



④ 尚未開放的區域



⑤ 關口前的警告牌



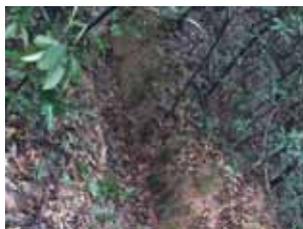
⑥ 往山腳方面沿路兩旁為平房及農田



⑦ 從山腳往機槍堡，為免遊人走失，沿路有登山人士掛上紅色的布條作指引



⑧ 路旁的機槍堡，由於樹木移去，非常容易察覺，是二戰時由日軍逼村民做苦力建造的碉堡建築遊人走失，沿路有登山人士掛上紅色的布條作指引



⑨ 戰壕深約四呎，是日軍用作抵禦來侵者或炮彈攻擊時掩護之用，並連接各機槍堡



⑩ 開放區域內鄰近的第二個機槍堡



⑪ 第三個機槍堡與一帶戰壕保存得非常完整



⑫ 山腰遠眺深埗鹽田區的景色

## 交通資料：

上水廣場小巴總站乘55K綠色專線小巴（\$8，車程約25分鐘）在水坑村村口落車

## 備註：

- 由於禁區開放不久，筆者見有2間餐廳尚未開業，村口及山腰只有茶果及豆腐花販賣，建議最好自備水和乾糧
- 路段雖不陡斜，如有登山拐杖，在行走戰壕時會較輕鬆





# 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](http://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](http://www.diabetes-hk.org) 電郵地址 E-mail: [info@diabetes-hk.org](mailto: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>