

消渴茶館

香港糖尿聯會會訊

58

2013年5月

溫故 知新 (上)

會務及會員專欄 •

病友心聲 •

杏林坐館 •

御用佐膳 •



國際糖尿病聯盟



溫故知新（上）

累積了幾代內分泌同仁長年筆耕的心血，消渴茶館的資訊性文章藏量已相當可觀。重新整理更新舊題目當然很好，但是，紅茶喝得多，換換口味，泡杯綠茶也不錯。

慢性病出現了，就如日光下的影子，伴隨左右。要控制得宜，始於積極面對。要了解，何不從最初開始？

講歷史，可以平鋪直敘，以流水帳記之。但是歷史也是故事，講故事，倒可以輕鬆活潑。

想到了題材，自然選定了最佳人選。要寫糖尿病的歷史，捨他其誰？

然而人、事、文章的配合能否水到渠成，要天時地利人和，也得要一點緣分。這一回，主觀願望是落空了。

由請君入甕，變成作繭自縛，這一次粉墨登場，實在責無旁貸。

以今天的筆觸，寫一點前賢的故事，他、她和他們都曾在認識、對糖尿病的抗爭中付出過。

——光影隨風滅，筆墨尚留痕。

● 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

No Coding Required

Gentle Testing
Large Display
Comfortable
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 溫故知新（上）

會務及會員專欄

- 4 聯會鄭重聲明
- 4 致會員／讀者之重要通告
- 5 講座及活動預告篇
- 6 香港糖尿聯會健康長跑2013
- 8 香港糖尿病患者研討會2013 關顧糖尿．愛未來
- 11 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 - 青年領袖會後感
- 12 2013年世界衛生日
- 12 糖尿病併發症檢查服務續獲抬轎比賽慈善基金捐助
- 12 有機農場一天遊
- 13 義工園地
- 13 講座及活動剪影
- 14 鳴謝：一般/每月捐款
- 14 2013年度企業贊助

病友心聲

- 15 糖尿病患者醫療服務之今昔

杏林坐館

- 16 糖尿病史話
- 17 糖尿藥物的演變
- 19 胰島素的發展

消渴隨筆

- 22 人工智能胰臟不是夢想？
- 22 糖尿小錦囊

御用佐膳

- 23 草入饌 - 迷迭香



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

● 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。

● 致會員／讀者之重要通告 ●

《2012年個人資料(私隱)(修訂)條例》已於本年四月一日起生效，該條例對《個人資料(私隱)條例》作出了多項修訂，以提高個人資料的保障。

為與各會員、義工、捐款者及公司聯絡人保持適當聯繫，並讓各位了解本會的最新消息，我們將以閣下的個人資料(包括你的姓名、聯絡資料及有關你的其他資料)，透過郵寄印刷品、電郵、電話和傳真，作為消息通訊、籌款、推廣活動/服務、講座/研討會/訓練課程邀請及收集意見的用途。在四月一日後，我們將繼續透過上述途徑與你聯絡，本會並確保儲存的個人資料準確無誤及有妥善的儲存方法。你亦可以隨時要求本會停止使用你的個人資料及與你聯繫。

聯會亦會遵守《2012年個人資料(私隱)(修訂)條例》中所列載的最新規定，在四月一日後採用新規定的方法收集新的個人資料，作為消息通訊、籌款、推廣活動/服務、講座/研討會/訓練課程邀請或收集意見的用途。

除作上述用途外，聯會不會以任何形式出售、租借或轉讓你的個人資料予任何人士或組織。

如果你希望停止接收我們的資訊及聯繫，請將你的要求郵寄至香港糖尿聯會(地址：香港德輔道中244-252號東協商業大廈18樓1802室)或電郵至info@diabetes-hk.org。

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

怡保康
Glucerna

最多
家庭醫生
推薦

免費索取
怡保康試用裝

美國雅培 Abbott Nutrition

網址: www.glucerna.com.hk 諮詢熱線: (852) 2806 4806

聯會網址得一個
獨一無三咪去錯：

www.diabetes-hk.org

每場講座均設幸運大抽獎

Januvia 健諾胰
(sitagliptin, MSD)

No. 1

榮獲全港醫生處方量

(與同類口服藥物比較)

一日一次*, JANUVIA 健諾胰

此產品適合
關注血糖的人士服用

- JANUVIA 健諾胰* 為醫生處方藥物，
- 並已列入《醫藥用藥物名冊》。

關注血糖人士請注意：

請諮詢你的醫生如何減低使用傳統藥物時有機會引起的體重增加及低血糖症狀風險

立即致電關注血糖熱線 3971 2924 知多啲

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

*配合合醫生建議的飲食及運動

重要提示：

JANUVIA 健諾胰*：不適用於對其成份過敏及某些人士(詳情請向醫生查詢)。服用後有機會引起過敏反應(可能很嚴重)。假如出現過敏反應如呼吸或吞嚥困難，應立即停止服用並盡快與醫生聯絡。醫生處方時可能會與其他藥物一起處方。如有腎臟問題，可能會減少處方用量。服用後若出現副作用如感冒反應、上呼吸道感染、鼻塞、流鼻水和喉痛及頭痛等。

JANUVIA 健諾胰* 為醫生處方藥物，使用前須向從醫生之專業意見，並詳細閱讀盒內說明。*

MSD
高維斯沙東藥廠有限公司
DUAS-1088191-0000 02/10

組別 (年齡) \ 名次	一	二	三
5公里女子			
公開組 (≥16)	鍾敏彤 STELLA CHUNG MAN TUNG 00:21:56	何美恩 HO MEI YAN MIAN 00:23:41	林景欣 LAM KING YUN JOANNE 00:24:07
隊際	SC-Final A隊 張敏兒 孔慕蓮 楊少娟 01:30:44	ILC Ladies 蘇詠芬 鄭康妮 鍾閣純 01:33:15	東柔隊 張若如 吳純純 劉秀蓮 01:39:18
校際	HNC1 何美恩 黎美恩 馮金鳳 01:18:15	SFCC 黃梓芯 劉芷君 伍錦瑩 01:25:33	YKY Girls 蘇佩盈 陳海恩 李美儀 01:31:08

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
梁彥欣醫生	曾文和醫生	楊鐸輝醫生

- 俊和-中國中鐵-中鐵大橋局聯營
- 醫療輔助隊
- 香港物理治療學會運動物理治療專研組
- 義務工作發展局
- 香港鐵路有限公司
- 渠務署
- 誠信運動發展
- 通城鐘錶有限公司

贊助機構：(排名按英文名順序排列)

組別冠名贊助 瑞士諾華製藥 (香港) 有限公司

金贊助 美國禮來亞洲公司
武田藥品 (香港) 有限公司

銀贊助 美國默沙東藥廠有限公司
諾和諾德香港有限公司
PHO24越式湯粉專門店
利豐亞洲(香港)有限公司
華發餐具供應有限公司

銅贊助 香港高露潔棕欖有限公司
賽諾非安萬特香港有限公司



聯會賽事發獲協辦機構衛生署及醫院管理局鼎力支持下，2,000名額瞬間爆滿。圖為跑手於3個時段起跑一刻。



禮嘉賓 生署助理署長(健康促進) 程卓端醫生及總行政經理(綜合護理計劃) 鍾健禮醫生在籌委會主席胡裕初醫生陪同下頒發獎項予10公里個人賽事得獎跑手



賽事發起人曾文和醫生及組別冠名贊助商瑞士諾華製藥(香港)有限公司心血管及代謝綜合症部門主管梁麗萍女士分別頒發獎項予10公里及5公里賽事得獎隊伍



籌委會主席胡裕初醫生分別頒發最踴躍參與團體大獎-金獎及銀獎予東華東院綜合糖尿病科研究及教學中心及瑞士諾華製藥(香港)有限公司

● 香港糖尿病患者研討會2013 關顧糖尿．愛未來 ●●●●●●●●●●

由聯會主辦的香港糖尿病患者研討會2013已於4月14日假九龍灣國際展貿中心順利舉行。是次研討會以《關顧糖尿．愛未來》為主題，共吸引超過2,000人參與。聯會希望透過是次研討會，可以提供一個平台讓糖尿病患者及其家屬或有興趣認識糖尿病之人士能聚首及交流，加深認識糖尿病，從而掌握和實踐個人自我管理。同時亦希望藉此活動促進各界人士對糖尿病的關注。

當日精彩內容包括：開幕禮、講座、工作坊、展覽、才藝表演和「控糖達人」頒獎典禮。

開幕禮

當日活動分為好幾部份，第一部份是開幕禮，主禮嘉賓包括：食物及衛生局局長高永文醫生、聯會榮譽主席楊紫芝教授、大會籌委會聯席主席及聯會主席梁彥欣醫生、大會籌委會聯席主席鄭馮亮琪女士和聯會兩位副主席李家輝醫生及伍志強先生，嘉賓揭開印有是次研討會主題「關顧糖尿．愛未來」的紙板，在一片鎂光燈下為研討會揭開序幕。

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。



全方位控制體內糖份，輕鬆生活每一天。

把糖化血紅素HbA1c控制至理想水平能大大降低併發症的風險¹

Levemir® FlexPen • NovoRapid® 30 FlexPen • NovoRapid® • VICTOZA • NovoPen® 4 • novofline®



血糖控制適宜不同患者而異，詳情請向您的醫生查詢

香港總代理：LAW PUI CHUN

諾和諾德香港有限公司 www.novonordisk.com.hk



食物及衛生局局長高永文醫生、聯會榮譽主席楊紫芝教授及聯會主席梁彥欣醫生主持開幕禮



主禮嘉賓與台下參加者大合照

講座/工作坊

一系列精彩的講座和工作坊包括醫護人員與過來人一同探討不同的糖尿病治療方案、運動大學堂、探討糖尿併發症、放眼治療糖尿病新科技、中西藥療和聰明選擇食物、自我監察血糖等，不但可以給參與者提供最新的資訊，亦提供機會讓病患者互相交流。



病友於講座中分享寶貴經驗



運動大學堂工作坊

展覽

研討會共設25個展覽攤位，讓不同的參展團體展示有關糖尿病治療、社區資源和支援服務的最新資料，參展團體包括醫療及社區組織，專業團體和醫療產品公司，除了展示最新資訊和服務外，亦設有遊戲攤位，讓參與者一展身手，知識與娛樂並重。



聯會於攤位上設立即場量血壓服務



參觀者踴躍到攤位參觀

才藝表演

為了讓病友們各展所長，建立正面和自信的形象，研討會於中午特設才藝表演環節，共吸引了12隊來自不同醫院的隊伍參加，表演內容豐富精彩，包括：話劇、跳舞、歌唱和粵曲等。我們並十分榮幸邀請到著名藝人許冠文先生擔任評判團主席和頒獎嘉賓。經過激烈的比賽，最後由北區醫院的粵溫馨樂軒勇奪冠軍，亞軍及季軍分別是香港中文大學—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糖尿科中心之友及聖母醫院健糖之友協康會。



才藝表演評判團包括：許冠文先生(主席)、梁彥欣醫生、伍志強先生、李嘉輝醫生、孔憲輝醫生 (由右至左)



許冠文先生頒獎給冠軍隊伍
北區醫院粵溫馨樂軒



圖為亞軍香港中文大學—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糖尿科中心之友之表演



圖為季軍聖母醫院健糖之友協康會之表演

「控糖達人」頒獎典禮

如果能訂立良好自我管理計劃，妥善管理糖尿病，患者也能過著一般人的生活，亦能活得長壽。是次研討會特設「控糖達人」頒獎典禮，以嘉許及獎勵過去兩年「ABC」，即「血糖、血壓、血脂」皆達控制指標的糖尿病友。當日共有437位控糖達人接受嘉許，以肯定他們過去管理糖尿病的努力。



聯會副主席李家輝醫生頒發「控糖達人」獎狀給達標的糖尿病友

會務及會員專欄

在此，香港糖尿聯會衷心感謝以下人士、機構及團體鼎力支持，讓研討會能舉辦成功，並取得美滿成果：

大會籌備委員會成員：

梁彥欣醫生 (聯席主席)

鄭馮亮琪女士 (聯席主席)

周榮新醫生

馮麗明醫生

關綺媚女士

劉秀蓮女士

李家輝醫生

馬青雲醫生

伍志強先生

曾文和醫生

贊助機構：

鑽石贊助 諾和諾德香港有限公司

金贊助

美國雅培 (醫療營養)

Boehringer Ingelheim / Eli Lilly

Medtronic International Ltd.

美國默沙東藥廠有限公司

賽諾菲安萬特香港有限公司

武田藥品 (香港) 有限公司

銀贊助

Bristol-Myers Squibb / AstraZeneca

i-SENS, Inc.

瑞士諾華製藥 (香港) 有限公司

其他贊助

Abbott Diabetes Care

拜耳醫療保健有限公司

Becton Dickinson Asia Ltd.

香港高露潔棕欖有限公司

美國禮來亞洲公司

強生 (香港) 有限公司

美心西餅

Nestle Health Science

美國輝瑞科研製藥有限公司

法國施維雅藥廠香港有限公司

The Coca-Cola China Limited

泰山企業貿易公司

支持機構

香港糖尿病科護士協會

香港營養師協會

香港兒童糖尿協會

香港物理治療學會有限公司

香港糖尿病肢體學會

香港復康會

香港聖約翰救護機構

中國香港體適能總會

聖雅各福群會

東華三院

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。



識揀**膽固清**，
關注膽固醇人士，梗安心！



最新專利 結晶型 配方 (Crystalline Form)



膽固清 (Lipitor) 是降血脂藥物，能降低血液中的膽固醇及甘油三酯，從而降低患心臟病的風險。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)，是專為關注膽固醇人士服用的處方藥物。

選擇膽固清藥物事關重大，想安心，就請注意成份！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)，是專為關注膽固醇人士服用的處方藥物。

- 全球及全港最為醫生選用之或有助穩定脂質平衡藥物^{1,2}
- 超過11個國家認可，獲兩人數超過2億^{3,4}
- 同類藥物中擁有最多臨床研究及驗證

有關藥物資料及處方詳情，可致電 **輝瑞藥廠 熱線2960 1838**

青年領袖 Phyllis Lee

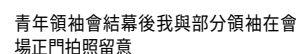
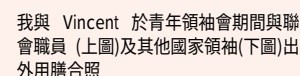
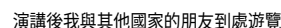
記得我在初中時也曾被挑選到墨爾本參加青少年訓練營，那次我真的獲益良多，因此我很期待今次的旅程。

原本我以為香港區只有我一人出發，但後來得悉還有一位同伴(Vincent)，而這同伴更是以往已相識，實在太好了，我們可以互相照應。

在我們到達酒店後，前台交了一份文件給我們，原來大會已替我們安排了名牌及交通票。當我掛上名牌，上面除了有我的名字外，還寫著香港兩字，我頓時覺得很榮幸這次能獲選出席是次青年領袖會。

除了分享及知道了一些不公平的事外，也發現很多國家對

這次的旅程不但令我覺得自己已長大，還對這病體會更深，我發現和一群病友一起，無論男或女，不論那個國家，感覺都非常親切。我們無所不談，因為我們彼此可分享所面對的困難和解決方法。我一定要更努力做好自己或感染病友去積極面對，我們才可有美好的將來。



4月7日是世界衛生日，亦是1948年成立的世界衛生組織（簡稱世衛）的周年紀念日，而2013年世界衛生日的主題是**高血壓**。

為響應2013年的世界衛生日，生署在四月起舉行了一連串的全港性宣傳及公眾教育運動，推動市民大眾關注高血壓，而聯會亦有幸獲邀為支持機構之一。我們透過媒體訪問，講解控制血壓對糖尿病友的重要性。另外，我們還將一個生署特設的2013年世界衛生日專頁，連繫到聯會網頁，方便關注人士瀏覽。本會特別向讀者推介專頁當中一個名為「給市民的健康教育資源」的章節，內附豐富資訊，有助大眾認識高血壓。



「有機農場一天遊」

聯會於5月4日舉行了「有機農場一天遊」，活動首先參觀雲泉仙館並於此地享用素宴；其後到綠田園有機農場親身磨煮有機豆漿、焗製低糖有機麵包，讓參加者認識有機食材來源，品嚐自製綠色食物的成果。各參加者於職員及各義工陪同下，懷著輕鬆愉快的心情，認識及體驗有機耕作，玩得盡興而歸。

聯會感謝高盛集團連續第7年贊助是次活動費用，並提供職員擔任義工在活動中照顧病友，使活動得以順利舉行。



一眾高盛集團的義工(穿藍色T恤者)與參加者分別在雲泉仙館及綠田園有機農場來個大合照。



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，服務本港糖尿病患者。

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糖尿病併發症評估，降低併發症發生的機會之餘，同時亦可在中心護士的指導下，吸收正確的糖尿護理知識及技巧。而2013年度，本會獲基金捐贈港幣\$63,519。本會謹此代表服務受眾，對抬轎比賽慈善基金作衷心致意，感謝基金多年來對併發症檢查服務的支持。



抬轎比賽慈善基金撥出港幣\$63,519，以資助聯會2013年度糖尿病併發症的經費，圖為3月4日支票頒贈典禮中各受惠機構代表與基金會委員合照。

義工園地

義務專業導師組簡介

義務專業導師組在2008年1月成立，成員是一群熱心公益、願意於工餘時間服務社區的專業醫療人士，早期主要的工作是培訓義工。

近年為配合社區發展的需求，聯會努力推展義工服務工作，因此我們加強招募更多的義務專業導師加入這個小組，現時小組人數增至14人，當中有註冊護士、營養師、藥劑師、心理學家、足診治療師和教育工作者等等，可謂人才濟濟！

他們現時的服務工作主要包括：(一) 為現職的義工定期開辦相關的課程與工作坊，藉以培訓和提升義工的服務技巧，以求達到專業水平；(二) 為糖尿病患者和家人提供電話諮詢輔導；(三) 參與各項大型活動如公開教育講座、籌款活動、糖尿預防工作及外展工作、解答公眾人士有關糖尿的諮詢及提供健康檢查；(四) 帶領小組，安排適當的工作給義工，指導分工合作，發揮團隊精神。

導師們本身都有自己的工作，但仍能不辭勞苦，利用公餘之暇，加入香港糖尿聯會義工行列，投身社區服務，真是難能可貴，深得義工同儕的敬佩！



義務專業導師組的成立大大加強了本會義工的服務技巧及糖尿知識，圖為導師們以工作坊形式向聯會義工講解正確處理傷口的技巧。



義務專業導師組成員除培訓義工外，平日亦提供電話諮詢服務；而在參與不同類型的活動時，更會協助聯會帶領義工小組一擔任分工、督導、示範、提供意見等工作，讓聯會服務質素得以提升，圖為導師組成員在聯會每年一度的「糖尿健步行」現場提供健康諮詢服務一刻。

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：



活動名稱：糖尿護理八寶

活動日期：23/2/2013

糖尿科資深護師陳煥美專科護士在講座分享了護理糖尿病心得，當中包括自我監測血糖、飲食、足部護理及旅遊須知等不同範疇

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」型索血窗口設計

加入羅氏之友 可享永久保養

Roche

屈臣氏藥房、萬寧配藥處及各大特約經銷藥房有售

查詢電話：2485 7512

ACCU-CHEK®

會務及會員專欄

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以表謝意。

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
Boehringer Ingelheim (HK) Ltd.
Mr. CHAN Kwok Wai
Ms. CHAN Yee Wah
Mr. CHAN Lup Kin
Mr. CHAN Yiu Kwan
Mr. CHAU Wai Sing
Ms. CHEUNG Kam Lan
Ms. CHEUNG Lai Sang
Ms. CHEUNG Yuen Hoi
Ms. CHIN Wai Ling
Mr. CHOI Shui Hung
Ms. CHUNG Hon Kiu
Mr. CHUNG Wai Kit
Ms. FUNG Shuk Yee
Mr. HO Kar Wing
Ms. HUI Kit Ying
Mr. IP Hoi Kau
Mr. IP Tin Sang
Mr. JACK HSU Tse Lin
Ms. KWOK Wai Tsu
Ms. LAU Lai Kuen, Amy
Mr. LEE Bing Kai
Mr. LEE Lok
Ms. LEE Miu Fun
Mr. LEUNG Kin Che
Mr. LO Chuen Cheung
Mr. LO Tack Shing
Ms. LO Wing Chun
Ms. MA Choi Ling Joyce
Ms. MA Ha Tai
Mr. MOK Siu Kwan
Ms. MONG Yee Lee
Mr. NAM Kai Yung
Mr. NG Sai Wun
Ms. POON Kit Wai

Mr. POON Yiu Tung
Rotary Club of Queensway
Sedan Chair Charities Fund
Mr. SHUM Yue Chon
Ms. TAI On Kee
Ms. TANG CHEUNG Lai Man Judy
Mr. TIEN Chu Chun
Dr. TSANG Chiu Chi
Ms. Christina TSANG Wai Wan
Ms. TSE Po Kin
Mr. TSE Tak Tai
Ms. TUNG Kit Ching
Mr. TUNG Ngai Wai
Tung Fat (Hong Kong) Ltd
Mr. WONG Chi Wai
Ms. WONG Lai King
Ms. WONG Shui Lin
Mr. WONG Yiu Cheung
Ms. WOO Mei Fong
Mr. WU Kai Yin
Ms. YAM Suet Chun
Ms. YEUNG Yuen Wa
Ms. YEUNG Wai Mei
Ms. YU Wan Fung
呂春鳳
林雪芬
胡秉志
胡榮子
陳惠儂
黃輝
羅嬌媚

2013年度企業贊助

鳴謝 – 2013年度企業贊助（排名按英文名順序排列）：



糖尿病史話

內分泌及糖尿專科醫生 胡裕初醫生

成因、治療、併發症……寫過很多。當然，這些都很重要。資訊性的文章，在增加對慢性疾病的認識，作用立竿見影。常聽見人說要與糖尿病共舞，要舞出火花、跳得合拍，對舞伴的了解，就不能太片面。人與糖尿病，由陌生到認識，認識到了解，不經不覺，已經過了幾千年。

揭破廬山

糖尿病自古已被發現，最早記載於公元一千五百年前的古埃及。



埃及醫學古籍Ebers Papyrus



Ebers Papyrus 中可能涉及糖尿病的記載

羅馬的醫學百科全書著者Aulus Cornelius Celsus (公元前25-公元50)，也敘述過多尿而消瘦的病症。公元二世紀的希臘名醫Aretaeus of Cappadocia採用 "diabetes" (源自希臘文，意思是虹吸管) 為糖尿病之病名，表示排尿如流水從虹吸管排出體外。

在印度、阿拉伯的醫師也有描述尿甜的病人。公元1675年英國醫生Willis Thomas 加上 mellitus (源自拉丁文 mellitum honeyed, 意指以蜜調製)，以尿甜與否區別糖尿病與尿崩症 (diabetes insipidus) 兩種多尿的病症。自此，diabetes mellitus 正式正名，其簡稱DM的應用也非常流行。



希臘名醫Aretaeus of Cappadocia

我們中國的傳統醫學，對糖尿病亦早有論述。《黃帝內經·素問·奇病論篇》有云：「甘者令人中滿。故其氣上溢。轉為消渴。」中醫經典典籍黃帝內經，成書時間或早於春秋戰國時代（約為公元前五百年）。內經指出多食、多尿為糖尿的主要症狀，這與今日西醫對糖尿病症狀的認識一致。不過，這還只是一種對此病症狀之描述，並沒有具體的治療方法提出，一直要到東漢「醫聖」張仲景（公元150-219年）的《金匱要略》出現後，才有論述治療方法。他運用的治療方劑，直到現在還普遍被應用在糖尿病的治療上，可見其影響的深遠。

相如病渴

要了解一個時期的人文社會狀況，可從當時的文藝創作著手。要了解糖尿病在中國古代的狀況，何妨投入雋永的文字世界？

十頃平波溢岸清，病來惟夢此中行。
相如未是真消渴，猶放沱江過錦城。
《唐·李商隱》

我多長卿病，日夕思朝庭。
肺枯渴太甚，漂泊公孫城。
《唐·杜甫》

在優雅豐盛的中國文學寶庫中，不難找到以消渴為題的詩歌創作。西漢大辭賦家司馬相如彷彿是消渴症的代言人，在唐詩中提及消渴的，經常都引用司馬長卿為例子，成語相如病渴亦是源出於此。據《史記·司馬相如列傳》所述，司馬相如「僮百人，錢百萬」，「歸成都，買田宅，為富人。」則其富裕安逸的生活習慣，對其患上糖尿病或會有所影響，亦未可料。詩聖杜甫在其創作之中，亦常提及消渴對他的困擾。「盤飧市遠無兼味」，杜大詩人成大名於身後，在世時飲食不見得豐富。但是「肯與鄰翁相對飲，隔籬呼取盡餘杯」的海量，也許已為他的消渴病寫下伏筆。詩歌吟哦之際，與古人神交之時，知漢唐之間，消渴已廣有肆虐。光影隨風滅，筆墨尚留痕。所記雖為頑疾，亦隱見其中雅意也。

抽絲剝繭

多尿作為糖尿病的重要症狀，令古代不少醫者誤會了這是源於腎臟的病症。Johann Conrada Brunner (1653-1727) 在1682年觀察到一隻切除了部分胰臟的狗隻會有多尿多飲的症狀，糖尿和胰臟由是拉上關係。時至 1889年，Oskar Minkowski 和 Josef Von Mering證實了割除胰腺的狗隻會患上糖尿病，進一步確立胰臟病變乃引至糖尿的成因。在1893年，Edouard Laguesse (1861-1927) 率先提出，胰臟上的細胞群組（胰島，islets of Langerhans）就是內分泌腺的所在。在十多年後的1908年，Georg L Zuelzer 與 Nicolas Paulesco成功煉出胰臟提取物。1909年，Jean De Meyer大膽地借用拉丁文 insula (意思是島) 為降血糖荷爾蒙正名為胰島素insulin，而那時胰島素還不過是存在於推論的空中樓閣……

胰臟、胰島素、糖尿病的因果關係，在無數追求真理的前賢埋頭苦幹下，終於絲絲點點地展現人前。

科技贊助

從以種種原始方法證明病人尿液含有帶甜味的物質，到簡單方便的測糖試紙，當中經歷了幾千年的跌跌碰碰。今天我們診斷糖尿病有法度嚴謹的參考指引，務使診斷一矢中的。自我監測血糖的儀器簡單易用，甚至能把數據連線上載，方便醫護人員整理分析。治療糖尿的藥物，不論是口服藥物、注射針藥、胰島素等均推陳出新，為病者提供更多選擇。（註：口服降糖藥和胰島素的發展於另文詳述）這一切均拜極速發展的科學技術、臨床科研工作所賜。

小結

未曾溫故，何來知新。前人種樹，涼在後人。然而在享受綠蔭成蔭之際，也當記取前人種樹之艱辛，了解今天所知所有得來不易。寫糖尿病史話，並非因為題材從缺而濫竽充數。從混沌初開起始認清糖尿的真貌，審慎對抗，切戒誤信、誤傳錯誤觀念與思想，則今天乘涼客，亦他朝植樹人也。



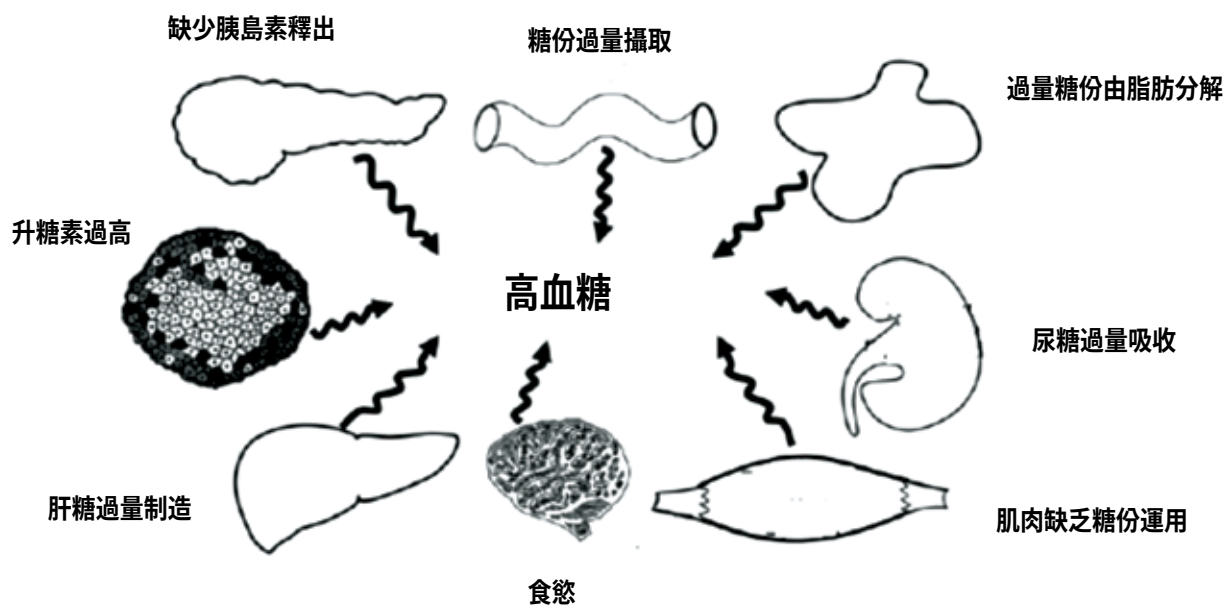
內分泌及糖尿專科醫生 李家驊醫生

一般而言，糖尿病大致可分為一型和二型。一型患者由於自體免疫產生胰島素抗體，令胰臟細胞受到破壞，需要絕對依靠胰島素注射來控制血糖。二型患者則由於身體器官對胰島素產生抗拒性，令胰島素效能遞減，需要口服藥物或胰島素協助控制血糖。

傳統醫治二型糖尿病的方法，多數由飲食和生活習慣入手。假如情況欠佳，便會引入口服糖尿藥。常見的種類包括磺胺尿素劑（Sulphonylurea）和雙胍類（Biguanides），兩者應用於醫治糖尿病已超過四、五十年。磺胺尿素劑的主要作用是令胰臟細胞增加胰島素分泌，從而減低肝糖制造，而雙胍類藥物除了減低肝糖制造外，還會增加器官對胰島素的敏感度。當藥物劑量調控到一定分量仍沒有明顯改善，這時候便會引入胰島素。

新的科學，新的了解

隨著科學的發展，人們對糖尿病的病理有更深的認識。了解到糖尿病並非單純胰島素問題，於是各種更具針對性的藥物也隨之而發展。



新型糖尿藥種類及其功能

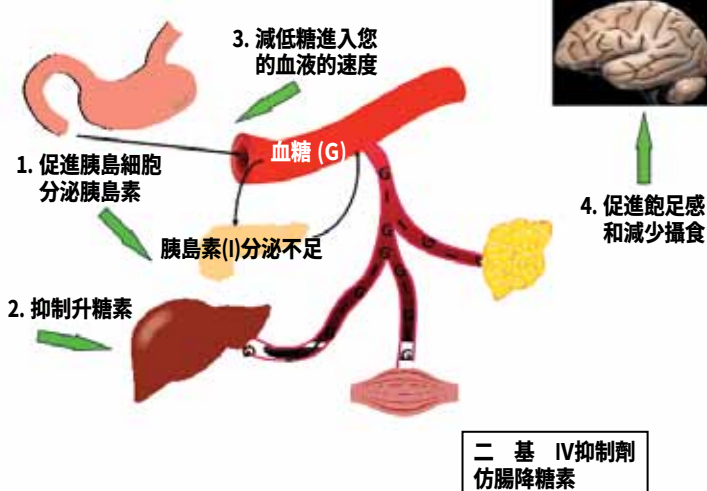
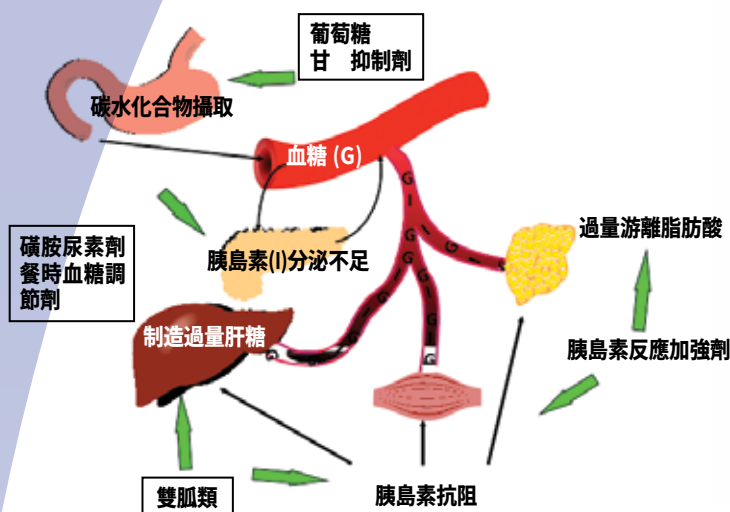
功能	種類
減低糖份攝取	葡萄糖甘 抑制劑 (α -glucosidase inhibitor)
抑制升糖素	二 基 IV抑制劑 (DDP-IV inhibitor), 仿腸降糖素 (GLP-1 analogue)
增加胰島素釋出	磺胺尿素劑 (Sulphonylurea), 餐時血糖調節劑 (glinide)
減低肝糖制造及增加胰島素敏感度	雙胍類 (Biguanides), 胰島素反應加強劑 (glitazone)
外來胰島素協助	胰島素 (insulin), 胰島素同類物 (insulin analogue)

各類別糖尿藥也有著其新一代的研究，旨在增加藥物的效能及減低副作用。在發展的過程中，由於掌握到更多數據，有時候也會出現藥物的更新取替。



糖尿藥種類及其功能（一）

糖尿藥種類及其功能（二）



糖尿藥特性簡介

種類	雙胍類	磺胺尿素劑	餐時血糖調節劑	胰島素反應加強劑	葡萄糖甘抑制劑	二基 IV抑制劑	仿腸降糖素
服用途徑	口服	口服	口服	口服	口服	口服	注射
副作用	肚瀉; 少部份人仕導致維生素B缺乏; 不適用於腎衰竭人仕	低血糖; 不適用於腎衰竭人仕	低血糖; 不適用於嚴重腎衰竭人仕	體重上升 水腫 骨折 不適用於肝功能受損病人	肚瀉; 胃氣; 不適用於腎、肝衰竭或腸塞病人	初期服用有類感冒症狀 肝上升 胰腺炎	嘔心; 胰腺炎;
降糖化血紅素功能	1.5-2%	0.5-1%	0.5%	0.5-1.5%	0.4-0.9%	0.5-0.8%	1%
例子	例如: Metformin	第一代, 例如 Tolbutamide, Chlorpropamide (停留在身體時間效長, 更易有低血糖) 第二代, 例如 Diamicon, Minidiab, Amaryl, Daonil (停留在身體時間較第一代為短)	例如: Novonorm 作用類似磺胺尿素劑, 停留在身體時間最短, 可於每餐前服用有研究指出膀胱癌機會風險比正常輕微高出	例如: Avandia (因為發現較多心臟問題, 已於歐洲回收) Actos	例如: Acarbose	例如: Januvia; Galvus; Onglyza; Tragenta (可適用於腎病人而不需要減輕劑量)	例如: Byetta (每日注射兩次) Victoza (每日注射一次)

當以上藥物控制效果欠佳，一型糖尿病患者或特殊健康情況，例如(懷孕，急病)，便要使用胰島素。

隨著人們對糖尿病有更深入的认识和糖尿藥物的新發展，治療糖尿病在近年有新的突破，而且更具針對性，控制血糖也變得更有效。



內分泌及糖尿專科醫生 王天慧醫生

胰島素可說是一型糖尿病患者的救星，因為他們已失去製造胰島素的功能。二型糖尿病患者的病因主要是胰島素抗拒(即胰島素不被體內細胞吸收和運用，因此無法發揮適當降血糖的功能)。後者在患病初期或可先用降糖口服藥，但研究顯示，隨著胰臟分泌胰島素減少，一半患者約在十年後最終也需要使用胰島素，所以胰島素在治療糖尿病上是不可或缺的。胰島素用於臨床數十年，隨著科技發展，它不斷改良，從而盡量模擬人體分泌胰島素正常的情況，使病情的控制更穩定。

Dr. Banting Dr. Best 與實驗狗隻



力持續時間短，患者需一天內接受多次注射。直到1961年，由Dr. Hagedorn發明的中效胰島素NPH（neutral protamine Hagedorn）面世。他發現當胰島素與魚精蛋白（protamine）結合時，便能有效地延長胰島素的藥效時間。這次突破性的中效胰島素發明幫助患者減少針藥注射的次數。直到今天，中效胰島素仍然廣為醫生使用，亦減低了病人對注射胰島素的抗拒。

我們身體要維持正常血糖水平於~4至6mmol/L，必須依賴適當胰島素分泌。胰臟的beta細胞會二十四小時不眠不休地分泌均衡、低量的胰島素來抑壓肝臟製造的葡萄糖。當我們進食後，血糖水平會迅速升高，刺激胰臟急速分泌更多胰島素，以保持血糖的穩定。胰島素的分泌一般在餐後三十分鐘達到高，直至血糖回復正常，之後胰島素分泌也會回落到基本水平。

第二代人類胰島素和第三代胰島素類似物的比較

“清針”	打針時間	開始發揮藥力時間	維持藥力有效時間	例子
第二代人類胰島素 (短效)	餐前30分鐘	0.5-1.0小時	6-8小時	Actrapid HM Humulin R
第三代胰島素類似物 (速效)	餐前即時或 餐後即時也可	0.2-0.5小時	0.5-2小時	Lispro Aspart

“濁針”	打針時間	開始發揮藥力時間	維持藥力有效時間	例子
第二代人類胰島素 (中效)	早餐前或睡前 (如需要兩針： 早餐和晚餐前)	1.5-4小時	長達20小時	Protaphane HM Humulin N
第三代胰島素類似物 (長效)	一般只需一針， 早/午/晚打都可以	1-3小時	長達24小時	Glargine Detemir

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。

中央肥胖 觸發健康危機

糖尿病 關節炎
高血壓 脂肪肝
血脂水平異常

女性腰圍31.5吋或以上 中央肥胖 男性腰圍35.5吋或以上

中央肥胖會增加罹患糖尿病、高血壓、血脂水平異常、脂肪肝及關節炎等疾病的風險^{1,2,3}，對健康造成嚴重威脅。要拆解因肥胖而導致的計時炸彈，就必須先處理肥胖問題。

每餐一粒「賽尼可」，或能助您輕鬆控制體重*！



*「賽尼可」為醫生處方藥物，患者須經由醫生評估後方可服用，體重會在配合合適運動及飲食下改善。

「賽尼可」熱線：2733 4661
www.xenical.com.hk

請向醫生查詢

羅氏大藥廠香港有限公司
香港銅鑼灣希平道2-20號醫藥中心24樓
電話：2723 2832



新一代胰島素 理糖適[®]

長效控制血糖 減少低血糖風險¹

Lantus[®] 理糖適[®]

為新一代基礎胰島素，相比傳統常用的胰島素，更能有效減少血糖過低之風險，讓您輕鬆過每一天。

- 能有效將血糖指數控制於理想水平²
- 一日一針*，方便易用

*基礎胰島素注射劑
Lantus[®] 理糖適[®]為醫生處方藥物，已被列入醫管局專科藥物名冊

血糖過低會出現 手震、頭暈、冒汗、心悸、作嘔 等等徵狀。

詳情請向您的醫生或藥劑師查詢

關注並熱線：2506 8670 - www.des.hk



全球
銷量冠軍
基礎胰島素³

參考資料：
1. Poliquin A, et al. Ann Intern Med. 2012; 156:882-888.
2. TOSCAN, June 2012.
3. Pinar C et al. Diabetes Research and Clinical Practice 75 (2012) 191-198.

*附錄藥物均須由醫生處方，方可使用。

姓名：_____ 聯絡電話：_____ 地址：_____

很多人會有疑問，既然已有第三代胰島素類似物面世，新藥不是會比舊藥優勝嗎？為甚麼仍有較多糖尿病人採用歷史較久的第二代人類胰島素呢？

其實兩代胰島素都能夠有效地控制血糖和降低糖化血紅素 (HbA1c) 的水平。在這方面，沒有證據顯示較新的第三代胰島素類似物較為優越。胰島素類似物的優點是病人使用時比較方便，速效針可在餐前注射，而無需在進食前30分鐘預先打針。長效針的藥性較緩發，所以出現低血糖的風險會稍低。然而，人類胰島素是人體天然的胰島素，臨床應用的時間也較長，而胰島素類似物是透過分子結構改變而造成的，所以就安全性而論，暫時是以第二代人類胰島素較佳。雖然之前有報導指胰島素類似物可能會增加患癌症的風險，但這方面的數據還很有限，而且也沒有得充份

的證據證實。兩種胰島素都適用於孕婦身上，不過人類胰島素用在孕婦身上的臨床經驗上較為豐富，所以安全性較為肯定。兩代胰島素其實各有角色，無分優劣。

科技發展一日千里，胰島素應用近百年，助人無數。若能在使用、藥效等方面進一步突破，使得更多病人受惠，控制糖尿病，必能更得心應手。

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

DIAMICRON®MR60 升級血糖控制

DIAMICRON®MR60 已全面取代 Diamicron®MR 30 mg!

簡單轉食方法

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®MR60 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聯盟 (IDDD) 報告，使用 DIAMICRON®MR60 可顯著降低糖尿病及血管疾病風險。

SERVIER

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

迪奧瑪 Thiogamma® 600

30 film coated tablets
迪奧瑪600口服片劑
Thiogamma® 600 oral
each tablet contains 1 (1) -Lipic acid salt

Manufactured by:
Thiopharm Arzneimittel GmbH
Gallstraße 1, D-54529 Tirmingen
Germany
For:
Wörwag Pharma GmbH & Co. KG,
Coblenz Str. 7, D-70634 Eßlingen,
Germany

來自德國的產品
歐洲15年以上安全使用的經驗

每日 **1** 粒

強而有效
保護周邊神經線

灼熱
麻痺
疼痛
失去感覺
麻痛

德國華成藥廠
WÖRWAG PHARMA GmbH & Co. KG
GERMANY

查詢熱線：8200 2068

糖尿小錦囊

運動好處多，我不需要在這裡多講。但是對糖尿病人來說，什麼時間做運動最有成效、最安全，才是大家關心的課題。餐後一小時做運動好處真不少：1) 減少低血糖風險 2) 將餐後上升的血糖儘快消耗，降低餐後血糖水平 3) 減少脂肪積聚 4) 有助控制體重及增加身體對胰島素的敏感度

但是對糖尿病人來說，什麼時間做運動**最有成效、最安全**？



1. 可將餐後上升的血糖儘快消耗，降低餐後血糖水平
2. 減少低血糖風險

● 香草入饌 - 迷迭香 ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

英國註冊營養師 許綺賢編

幾個月前到天水圍女童軍會教授香草曲奇給他們作籌款義賣，香草嗎？那些適合呢？走到種植 生長得最茂盛正是綠悠悠的迷迭香。大部份新鮮香草經烹調後會失去味道，而迷迭香卻味道濃郁，用以配肉、魚均可，做豉油雞亦是很好的配搭；此外亦可泡茶。迷迭香屬小灌木，是一種很容易照顧的植物，耐旱、少蟲害。日照充足，施肥得當，良好通風，便能生長良好。春秋兩季皆可分株桿插，可剪下約十公分的迷迭香直接插入泥土便可。



香草橄欖油脆餅

材料

麵粉	90克
初榨橄欖油	25毫升
水	35至40毫升
迷迭香，切碎	2茶匙
芝麻	1茶匙
泡打粉	1/4茶匙
鹽	1/4茶匙

做法

1. 麵粉與泡打粉同篩過。中央放入糖、鹽、水、芝麻、橄欖油，及迷迭香搓成軟滑麵團，蓋好待30分鐘。
2. 焗爐預熱180度。
3. 麵團平均分20份輾薄放在焗盆。
4. 放入焗爐，焗約20分鐘或金黃色便成。
5. 每片脆餅含28卡路里，0.5克蛋白質，3.5克碳水化合物，1.3克脂肪，4.5毫克鈣質。



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>