

消渴茶館

香港糖尿聯會會訊

60

2014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 •

糖的 根源



國際糖尿病聯盟



「糖」的根源

常見的糖尿講座問答時段，常見的情況

「糖尿病類型有幾何？」

「一型！」

「很對，還有嗎？」

「二型！」

「很對，還有嗎？」

現場出現了一陣子的沉寂，一位腹大便便的準媽媽靈光閃過，朗聲說：「當然有，不就是妊娠性糖尿嗎？」

「很對，還有嗎？」

「」

多年來大力推行的糖尿病教育工作，令普羅大眾認識到最常見的糖尿病類型。然而，輕率地把成年人患上的糖尿病跟二型糖尿病劃上等號，卻未免以偏概全。在一、二、妊娠糖尿以外，還有「其他」這個有趣的糖疾病類型。歸納在這類型的疾病很多，如內分泌系統的疾病，又或是藥物如類固醇引起的高血糖症。找出正確病因，才是治療這類糖尿病的最佳方案。

肥胖亦是引起糖尿病的重要因素，在這次茶局中，我們也預留了篇幅，探討控制體重、治療肥胖對控制糖尿病的功効和重要性。有時候，找出誘發糖尿病的幕後主謀，的確能起事半功倍之効。

這一期的消渴茶館，望能為糖尿病教育的進階篇揭開序章。

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
	居嘉敏女士	林小玲教授	林婉虹護士
	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	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	楊俊業醫生	

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-Use

Use Only With FreeStyle-Lite Test Strips

ZipWick 取血 輕觸如吻

Abbott
A Phoenix for Life

雅培糖尿病關愛熱線 5808 4196

編者的話

- 2 「糖」的根源

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 糖尿健步行2013
 10 2013抬轎比賽暨慈善嘉年華
 11 精靈一點健康你主場
 11 2013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

病友心聲

- 14 減重抗糖 — CoCo的心路歷程
 15 愛惜自己，珍惜愛你的人

杏林坐館

- 16 誘發糖尿冷知識
 17 減重手術與糖尿病控制

荒「糖」天使

- 19 提防！非處方藥對血糖的影響
 20 糖衣炮彈

消渴隨筆

- 22 令「糖尿更加糖尿」？新型糖尿病藥物在歐美註冊
 22 糖尿小錦囊

御用佐膳

- 23 蕃薯入饌



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。

義工園地

與時俱進的聯會義工服務

義工統籌(義務) Uncle Yu

糖尿聯會自於2006年成立第一個義工小組「支援隊」以來，倏已八載，期間經歷過多項改革：(1)為應付工作所需，增加多個不同服務的小組，如：愛心組、專業導師組、義工通訊組等；(2)為加強服務質素，定期舉辦義工訓練班和領袖培訓工作坊；(3)定期招募新義工，培訓新血以增加人手；(4)每年都舉辦義工感謝大會，頒發服務感謝狀和培訓班畢業證書，藉以肯定大家的努力和貢獻。

經過多年的努力，我們已能匯聚成一隊多達80人的團隊，其中約有四十人是經常固定撥出時間輪流參與辦公室服務工作、協助糖尿病人併發症檢查、東區醫院病人支援站、社區外展服務和大型公開活動等工作。

2014年的來臨，更加激發我們，要善用這項珍貴的熱心公益樂於助人的精力資源，經過大家充分的交流商討，得到共識，而確立今年的發展方向：

1. 加強聯繫-融合各個工作小組為一個整體的大團隊，組織緊密直接的聯絡網以加強溝通，使人手調動更具彈性、服務工作更能順利安排；
2. 加強培訓 - 提供全面的工作培訓，資深義工指導新進者進行服務實習，使工作更容易銜接，達致專業水平；
3. 加強團隊精神 - 繼續出版「義工報」作為義工們交流服務經驗、互相分享心得的平台，於服務工作之餘舉辦康樂聯誼活動，促進大家互相認識，建立友誼。

我們希望、也有信心：憑藉推動以上「三個加強」計劃，共同努力，相信我們的義工服務工作定會向前更邁進一大步。請大家加油！再加油！

我們非常歡迎各界朋友：如果你也有熱心公益樂於助人的興趣和時間，又願意接受與服務工作有關的基礎訓練，請快來登記加入我們這個義工行列，踏上和發展你的另一個充滿意義的人生旅程吧！

查詢請電：27232087香港糖尿聯會(Uncle Yu或職員)

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

INVIDA

查詢電話：27232087

香港糖尿聯會

On Call Plus

6:20 2014

135

On Call Plus

查詢電話：27232087

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/ 主禮嘉賓	公開 講座	籌款 活動	長跑 活動	接受報名日期 (日/月)
* 糖尿病腳患的處理及預防方法	3月30日 (星期日)	下午2時30分 至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	張元鉅足病診療師	✓			3月1日(星期六)
* 男性糖尿病患者 會出現性功能障礙?	5月24日 (星期六)	下午2時30分 至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	譚可璣糖尿病科專科醫生	✓			4月24日(星期六)

有興趣參加者，歡迎於上列指定接受報名日期前致電 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

每場講座均設幸運大抽獎

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

Trajenta 糖安達
Tolipirone

為健康 行出「腎」一步

糖安達 適合
關注血糖的人士服用

糖安達® (Trajenta®) 是新一代僅5%藥物經腎臟排出的新一代DPP-4
抑制剂^{1,2}，並不如其他降糖藥品，近75-87%藥物經腎臟排出^{3,4}。如康
查詢有關控糖資訊，請與你的主診醫生聯絡。

▶ 僅5%藥物經腎臟排出³ ▶ 每日只需服用一次¹



糖安達® (Trajenta®) 是最新一代降糖
藥物，具不同於其他降糖
藥物的優點，能更有效地
控制血糖，且對腎臟無
副作用。



TRAJENTA 5mg

* 藥效與劑量無關。請參閱說明書。TRAJENTA 5mg 片劑。

Colgate Total

放在這裏的東西
對糖尿病病人的
牙齦健康異常重要

你知道嗎？

糖尿病病人更容易患上牙齦方面的疾病¹。

高露潔全效牙膏與你一起共同對抗牙齦問題

高露潔全效牙膏能夠減少90%可能會引起牙齦疾病的牙菌斑和細菌²。科學
驗證，高露潔全效牙膏的抗菌配方能去除牙齦和牙齦表面上的細菌並幫助預防
細菌滋生達12小時，為你的牙齒和牙齦健康提供保護的屏障。



高露潔建議糖尿病專科醫生關注糖尿病病人的口腔健康和牙齦疾病。

www.colgateprofessional.com.hk

使用時請認真閱讀標籤說明並按指示使用。如果症狀持續，請諮詢你的牙醫。

¹ Taylor and Rogers, 2006, Oral Diseases, 14: 189-202. ² Walker, Williamson and Pritchard, 2008, La Ricerca Scientifica in Medicina Dentaria, Vol. 14, No. 3: 264-267.
³ Pina, et al, 2005, Journal of the American Dental Association, 132: 1438-1442.

會務及會員專欄

● 糖尿健步行2013 ●

香港糖尿聯會「糖尿健步行2013」已於11月10日在大埔海濱公園完滿舉行。聯會有幸邀請到食物及生局局長高永文醫生擔任主禮嘉賓，以及知名藝人馬海倫小姐到場為參加者打氣；活動當日氣氛非常熱鬧，各步行人士均盡興而回。

簡單而隆重的開幕禮後，緊接是高永文醫生、馬海倫小姐及聯會主席梁彥欣醫生一同按鳴，步行正式開始。一眾步行人士經大埔海濱公園步行至元洲仔公園繞一圈，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「邁步 愛未來」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800人參與，在此香港糖尿聯會向所有支持是次步行活動的善長，包括：捐款者、步行人士、贊助機構、愛心籌款隊、義務團體、聯會義工致以萬二分謝意。而活動所籌得的善款，將用以服務糖尿病患者及推廣預防糖尿病教育工作，繼續造福社群，期盼明年「糖尿健步行2014」再獲您們鼎力支持及參與。



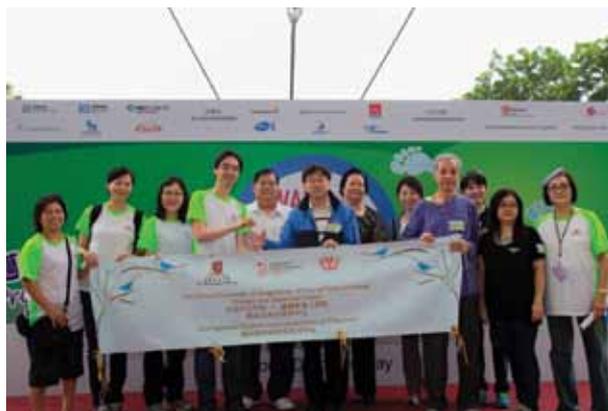
(右五)高永文醫生、(左四)馬海倫小姐、(左五)梁彥欣醫生與一眾聯會委員會成員為我們主持開幕禮



高永文醫生在梁彥欣醫生陪同下頒發《個人籌款大獎》及優異成績嘉許獎予首五位籌得最多捐款的善長



德勤關黃陳芳會計師行奪得《團體籌款大獎 - 愛心籌款隊》及《最人強馬壯隊伍大獎 - 愛心籌款隊》兩個大獎



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的代表上台領取《團體籌款大獎》金獎





基督教聯合醫院瀝心會的代表上台領取《團體籌款大獎》銀獎



東華東院健誼會奪得《最人強馬壯隊伍大獎》金獎



聖母醫院健糖之友奪得《最人強馬壯隊伍大獎》銀獎



高永文醫生、馬海倫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：	支援組織：
美國雅培糖尿病護理部	城巴有限公司
美國雅培營養	香港少年領袖團 (F中隊)
英國阿斯利康(香港)	香港聖約翰救傷隊
百時美施貴寶製藥(香港)有限公司	康樂及文化事務處
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	
美國輝瑞科研製藥	
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	

「糖尿健步行2013」得獎名單：

個人籌款大獎	冠軍：徐莉芳
	亞軍：徐蔡慕慈
	季軍：Deborah Ng
	殿軍：Victor Ng
	第五名：石翠玲
團體籌款大獎	愛心籌款隊：德勤關黃陳芳會計師行
最人強馬壯隊伍大獎	愛心籌款隊：德勤關黃陳芳會計師行
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
	銀獎：基督教聯合醫院瀝心會
最人強馬壯隊伍大獎	金獎：東華東院健誼會
最人強馬壯隊伍大獎	銀獎：聖母醫院健糖之友

會務及會員專欄

鳴謝 Acknowledgement

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2013：

籌募/捐款金額達\$100,000 或以上
Lai Chee Ying

籌募/捐款金額達\$20,001 - \$50,000
Leung Cheuk Tim
The Chen Wai Wai Vivien Foundation Limited
徐莉芳

籌募/捐款金額達\$5,001 - \$20,000
Anna Chui
Bristol-Myers Squibb & AstraZeneca
Chan Kam Lit
Czarina Chue
Deborah Ng
Deloitte Touche Tohmatsu
Fina Cheng
Florence Kui
Goldbond Group Holdings Limited
Manavutiveth Siri
Victor Ng
Top Spring International

籌募/捐款金額達\$2,001 - \$5,000
Au Tak Cheong
Belinda Farinha
Grace Chong
Jane Lee
Paula Wong
Ronald Ma
Sanofi-Aventis HK Ltd
Shek Tsui Ling
洗錦良
梁鳳嫻
潘鳳聘

籌募/捐款金額達\$1,001 - \$2,000
Carrie Chan
Chu Hang Chi Vania
Gregory H Fu & Fu Wong Shuit Ling
Jenny Fung
Lai Ming Yee
Lam Fung Ha Angel
Lo Yuk Ha
See Wee Phing Eric
Wat Wai Fun

Wong Kin On Kent
Wong Suk Sheung
Yip Sui Wa
司徒英民
何桂蓮
李灼勳
李鳳媚
張佩清
張炳南
許秀英
許桂萍
鄧晚嬌
黎穗華
盧偉基
關世鸞

籌募/捐款金額達\$501 - \$1,000
Alexandra Stubbings
Chan Mee Yee
Chan Suk Ching
Chan Wing Ki
Cheng Lai Kuen
Cheng Mei Ki
Cho Lai Heung Dorothy
Chow Nga Yee
Chung Siu Mei
Funful Group Of Schools Co. Ltd.
Helen Ma
Jane Lam
Kelvin Leung
Kitty Tse
Lai Siu Kuen
Lau Ka Ying
Lau Pak Cheong Patrick
Lee Kate Xintong
Leung Yin Yan
Liam Hau Kit Wong

Lo Lai Ngo
Ng Wai Yuen
Peter Tong
Stanley Lam
Wong Kai Shan Susan
Wong Mo Kit
Wong Soo Ngor
Wong Suk Chi
Wong Yuk San
江寶萍
李斯斯
李敬蓮
周秀娟
周婉華
紀鴻玉、駱汝球
張彩芳
張彩香
曹遺森
梁淑芬
許桃珍
程惠芬
馮惠珍
黃潔儀
劉秀蓮
鄭明國
鄭運連
賴詠諮

籌募/捐款金額達\$201 - \$500
Arthur Young
Brenda Lee
Chan Sek Ki
Chan Shuk Kwan
Cheung Yuen Hoi
Christie Wong
Gabriel Roseman
Gordon Ip
Ho Pui Ling
Jenny Choi
Jo Jo Kwan
Kam Tak Sing
Kam Yuen Wah
Kan Wai Regina
Ko Kit Ping
Koo Wai Kuen
Law Sam Mei
Leung Sum Ming
May Lee
Naeem Ahmed
Ng Woon King
Ricky Wong
Tam Yau Shing

Tong Tak Man
Wong Ka Chee Karen
Wong Mei Ling
Wong Suk Wa
Wong To Tin
Yau Fung
Yip Wai Yin
王培環
王鄭亞細
王鴻瑛
丘梓彤
石松生
石翠霞
伍麗芬
朱少清
何君儀
何淑儀
何祥
吳美妮
李炳坤
李美珍
李美瑩
李連華
李筱文
杜正紅
阮麗影
林文芳
林孝信
林思平
林恩賜
林素芬
段柏雲
紀少華
英蘇蘭
唐賢珍
馬惠珍
張六妹
張淑霞
梁雪英
郭家伶
麥子潔
彭皓謙
曾巧嵐
曾巧潔
黃友容
黃月華
黃妙蘭
黃佩
黃惠人
黃銳波
楊兆基
葉碧卿
葉碧燕
寧惠明
甄世賢
鄭合珍
黎玉英、陳自祺
羅瑞芬
蘇如貞



籌募/捐款金額達\$200或以下	Pang Yap King	余湘瑜	施綺倫					
Alan Mao	Pau Hoi Yan	利健英	柯炎林					
Ami	Poon Chiu Kwan	吳文俊	洪秀貞					
Au Ying Keung	Pui Sau Lai	吳宇基	洪素玉					
Chan Hei	Pui Wai	吳京京	紀力卿					
Chan Ka Kin	Raymond Yeung	吳美珍	紀小平					
Chan Ka Wah	Ronald Zaja	吳國芳	紀安欣					
Chan Ki Wai	Sit Sai Man	吳惠馨	紀陸耀					
Chan Lap Ka Emily	Siu Ka Man	呂雪英	胡月					
Chan Pui Ching	Siu Kam Tai	岑榮光	胡婉玲	梁桂芬	陳銳光	萬婉嬌	盧伍月桂	
Chan Sin Fai	So Kit Wah	李子強	胡碧霞	梁偉源	陳蕙秋	葉宗坤	蕭自洪	
Chan Suet Yee	Tang Sam So	李小冰	孫金池	梁淑貞	陳錦發	葉美玉	蕭啟璋	
Chan Tsz Fun	Terence Cheung	李玉彩	孫紹航	梁添財	陳濟	葉雲漢	蕭淑賢	
Chan Wai Man	Tse Yan Chi	李玉梅	孫龍光	梁富卿	陳蕙燁	葉榮輝	禔永樑	
Chan Yu Hin	Wan Yeung Kiu Kester	李玉蓮	徐大基	梁惠珍	陳麗芬	葉翠	鮑康通	
Chan Yuk Tsang	Wong Lai Yin	李佩珊	徐均昭	梁惠貞	陳麗萍	葉蓉	戴玉珍	
Cheng Mei Ling	Wong Muk Sai	李杰華	徐德義	梁惠	陳耀祖	葉錦耀	謝杏	
Cheung Lok Kwong	Wong Shuk Suen	李健華	涂玉珍	梁瑞珍	陶新民	葉蘊如	謝美香	
Chu Hang Sheung	Wong Tin Wai	李國雄	翁天儒	梁達成	陸秋汶	董國泰	謝培	
Fan Chun Ling	Wong Wai Man	李梓誠	翁秋興	梁鳳英	陸綺薇	董潔貞	謝瑞成	
Fok Lai Ching	Wong Ying	李淑德	袁瑞琪	梁廣笑	陸潔汶	鄧志順	鍾子翔	
Fung Chun Pong	Wong Yue Fun	李善柏	袁麗儀	梁潤顏	陸麗嫻	熊金柏	鍾工杰	
Fung Wing Chung	Yee Shun Wah Amy	李煥好	馬少紅	梁燕冰	麥合祥	趙克文	鍾月嫦	
Grace Yeung	Yeung Shuk Ching	李瑞芬	馬學城	梁麗雲	麥向福	劉玉梅	鍾潤銘	
Ho Sau Yee	Yeung Sik Wai	李榮浩	馬學駿	畢佩華	麥柳娟	劉光淑	鄺牛仔	
Ho Yee Man & Tsoi Sai Hing	Yip Po Chun	李福強	高子濬	莊建華	麥淑蘭	劉明基	鄺佩旋	
Hung Ho Ming	Yip Wai Ching	李廣華	高建河	莊海鐘	麥錦標	劉恩伽	羅樑東	
Kei Yuen Wah	Yu Yuk Ying	李潤霞	高德從	莫煥田	麥耀燾	劉浩維	譚卓明	
Kiki	Zeng Hui Hui	李樹根	高慧華	莫蔭蓮	湯若霞	劉劍鋒	譚應強	
Kwan Chiu Tim	丁麗玲	李懷興	高慧蓉	許潔英	程桂冰	劉慧蓮	關尚明	
Kwok Chu Wing	王俊祺	李寶全	高麗容	郭瑞蓉	覃國清	劉樹英	關美蓮	
Lam Shan Shan	王海國	李寶蓮	區家燕	郭綺霞	馮月霞	劉燕妮	關啟瑞	
Lau Sau Chun	王培忠	谷慧芬	崔安蘭	陳一鵬	馮惠娟	劉靜	龐婉詩	
Lau Siu Wai Maggie	王新珠	周志榮	張文煥	陳水旺	馮開容	歐素蘭	龐帶娣	
Lau Yun Sung	王楊蘭	周秀蘭	張京銀	陳巧儀	馮福根	歐陽提	蘇倩英	
Law Tse Teresa	王麗斯	周德興	張明興	陳永銘	馮鳳玲	潘國城	蘇展鵬	
Lee Chou Wah	甘玉玲	周蓮弟	張明麗	陳玉蓮	黃子球	蔡佩珍		
Lee Hei Lam Kristy	田年嬌	周麗芳	張柳宜	陳兆平	黃少娟	蔡昭華		
Lee Hwee Yoke Kitty	石惟奇	林子石	張美鳳	陳志和	黃水賢	蔡梅		
Lee Lai Har	石耀源	林永輝	張娟	陳佩貞	黃有記	蔡評志		
Lee Pak Hong	伍玉	林有明	張家	陳坤儀	黃自豪	鄧志標		
Lee Sue Lynn Cheryl	伍淑貞	林靈	張素娟	陳彩英	黃志威	鄧松添		
Leung Kin Keung Kare	伍麗貞	林紹昌	張富強	陳敏儀	黃佳炎	鄧昭振		
Leung Mei Lai	朱良	林意攀	張愛玲	陳紹新	黃素瑛	鄧致權		
Li Man Shu	朱松輝	林瑞光	張愷珊	陳紹禎	黃國良	鄧國華		
Liu Yuk Ngor	朱惠萍	林瑞華	張煒麟	陳雪梅	黃惠芳	鄧惠萍		
Lo Yue Chee	江寶萍	林澤成	張福新	陳惠玲	黃華明	鄧鳳		
Ma Ping	何林綺紅	林錫權	張慧貞	陳植玲	黃勤偉	鄧潔珍		
Ma So Ngor	何冠英	林麗蓮	張麗玲	陳楚格	黃愛麗	鄭有球		
Ma Wing Chung	何偉雄	林寶娟	戚英彩	陳楚琴	黃楚娟	鄭彩		
Mak Chung Yan	何婉珊	姚松恩	梁文宇	陳瑞珠	黃鳳貞	鄭淑芬		
Mak Siu Ming Thomas	何梁玉成	姚麗芳	梁月明	陳碧華	黃擇仁	鄭淑蓮		
Ng Cheuk Wing	何碧蓮	姜少華	梁月嫦	陳嬌	黃麗鴻	魯詠恩		
Ng Chi Ping	何錦添	施仲珍	梁平心	陳慕仁	楊秋雲	魯潔敏		
Ng Sui Mei	何麗英	施珍	梁李倩群	陳慧玲	楊就成	黎憲民		
Ng Wai Ling	余美珠	施福澤	梁佩妮	陳潔明	楊運娣	盧少清		

以及所有曾經捐助是活動的善長和募捐者 (由於篇幅有限, 未能逐一鳴謝, 敬請見諒)



2013抬轎比賽暨慈善嘉年華

2013抬轎比賽暨慈善嘉年華已於10月27日(星期日)舉行，香港糖尿聯會今年分別獲美國默沙東藥廠有限公司及賽諾菲安萬特香港有限公司贊助，組成隊伍參與比賽。是項比賽每年都吸引超過40支隊伍參與，加上眾多市民到場支持。比賽過程既緊張刺激又有趣，各隊伍盡心打扮，務求奪得“最佳衣著隊伍”獎。



聯會副主席李家輝醫生(左四)聯同聯會委員、職員及賽諾菲安萬特香港有限公司代表悉心打扮，參與賽事



聯會主席梁彥欣醫生(前排右一)聯同聯會委員及美國默沙東藥廠有限公司代表於賽前合照

整裝待發後，各參賽隊伍在不同時間輪流出發，從明德國際醫院大門，繞過加列山道後半段，轉入堪仕達道，在盡處轉右沿加列山道回醫院大門，最後各參賽隊伍在熱烈的歡呼及吶喊聲下衝過終點。



Sanofi X DHK 隊伍於賽事中表現興奮



MSD X DHK 隊伍同心合力完成賽事



Sanofi X DHK 隊伍於賽事完結後大合照



MSD X DHK 隊伍於賽事完結後大合照

此外，基金亦於當日舉辦慈善賣物會籌募更多善款以幫助有需要人士。賣物會中特設各式各樣美食、購物及遊戲攤位，並由不同的團體主理，而本會亦有幸獲邀提供遊戲攤位。



聯會主持之遊戲攤位，吸引了很多大小朋友一同遊玩，各人亦樂在其中

抬轎比賽慈善基金的成立，旨在透過每年舉辦的抬轎比賽暨慈善嘉年華為本地慈善團體籌款，本次活動所籌得的善款，均全數撥捐超過30個本地慈善團體。多年來，聯會有幸獲選為受惠團體之一。

精靈一點健康你主場

聯會於2013年11月17日與香港電台第一台醫學節目《精靈一點》攜手合辦了一個名為《健康你主場》的講座。舉辦是次講座的目的一方面是提升病友管理糖尿病的知識和技巧，另一方面是為了加深一般社會大眾對糖尿病的認識和關注，以期推廣對糖尿病的預防。

活動一開始由主持張婉君小姐和蔡敬雯小姐簡述講座的目的地和內容。之後便是活動的主要部份 由聯會主席梁彥欣醫生及認可營養師李奕嫻小姐講解如何從飲食、運動、藥物和自我血糖監察幾方面管理和預防糖尿。講者的解說深入淺出，並附以日常生活例子，讓聽眾容易明白。繼而還有病友Cat、Dennis和Dennis太太的分享，他們逐一細訴如何積極面對和控制糖尿病的寶貴經驗和心得，對病友作鼓勵。

其他活動內容還包括由糖尿病友糕餅師聯同歌手糖妹示範製作低糖蛋糕和即場測試血糖。當天活動參與人數約有200名。

有興趣收聽是次講座節錄的讀者，可瀏覽港台網頁(www.rthk.org.hk)，登入《精靈一點》於2013年11月21日的節目重溫便可。



各嘉賓與聽眾分享控糖心得



所有嘉賓和工作人員大合照

世界糖尿病會議2013

世界糖尿病會議2013於12月2至6日假澳洲墨爾本會議展覽中心舉行，主辦者是國際糖尿病聯盟(IDF)。由於墨爾本會議展覽中心位於市中心小河邊，環境分外清幽雅緻。

一連五日的會議中，聯會主席梁彥欣醫生、副主席李家輝醫生及中心護士李紫燕姑娘均代表機構參與各項活動，包括：西太平洋地區會議、糖尿座談、國際糖尿病聯盟周年大會、地球村推廣及教育工作和主題工作坊等。一如以往，大會在場內分設了多個場地，每個活動區各有特色。最使人感動及振奮的一個環節，莫過於在開幕禮中，多達125位來自不同國家/城市的糖尿青年大使穿著自己的民族服裝，在台上高歌，呼籲各國 手抗糖尿。2015年會議將於加拿大溫哥華舉辦，作為成員機構之一，聯會定當繼續支持及參與此項極有意義的活動。



聯會李紫燕護士(右三)在一個工作坊與其他國家專業人士互相交流



聯會兩位委員關綺嫻護士(左一)及楊鐸輝醫生(中)與李紫燕護士在地球村西太平洋區的聯會服務區拍照留念



聯會主席梁彥欣醫生及副主席李家輝醫生向出席糖尿座談的參加者介紹本會其中一項成功的活動「香港糖尿病患者研討會2013」



聯會義務秘書周榮新醫生(右一)為當值的本會護士李紫燕姑娘打氣

講座及活動剪影

為了讓更多病友及關注糖尿病人士認識和學習管理/預防糖尿病，聯會舉辦了下列活動：



活動名稱：我可以遠離糖尿病併發症嗎？

活動日期：12/10/2013

馮麗明醫生詳盡解釋糖尿病如何引致併發症及講解各種併發症特徵。此外，馮醫生亦教導聽眾如何透過控制糖尿病以預防併發症。



活動名稱：控制糖尿病 — 正視壓力與心理因素

活動日期：14/12/2013

侯維佳博士講解如何舒緩因糖尿病而導致的心理壓力，並就病友家人如何向病者提供心理支援作專業指導。

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.

AU Ping Lun Stanley
 AU YEUNG Wing Yee
 CHAN Chi Sum
 CHAN Yiu Kwan
 CHAN Yuk Mui Brenda
 CHAU Wai Sing
 CHEUNG Choy
 CHEUNG Kam Lan
 CHONG Yau Sen
 FUNG Shuk Yee
 HUI Man Kuen
 IP Hoi Kau
 LEE Lok
 LEE Miu Fun
 LEE Wing Chiu
 LEUNG Shun Yu Benny
 LO Yee Sheung
 LUI Lai Mei
 NAM Kai Yung
 TSANG Wai Wan Christina
 TSE Tak Tai
 TSE Wai Ming
 TSUI Yiu Ming
 Veena Fashions
 WONG Yiu Cheung
 WU Lita
 YUEN Chan Ming

「健」康「營」養新開始

美味、營養兼備，帶給你健康新開始！



多穀香草合桃包
原價 \$20

阿麻籽小紅莓合桃包
原價 \$7.5

蛋白雞肉麥包
原價 \$7.5

多穀厚切三文治 (4片)
原價 \$14



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 (每100克有高於3克纖維)

低糖 (每100克有少於5克糖份)

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.

● 減重抗糖 — CoCo的心路歷程 ● ● ● ● ●

CoCo

大家好，我叫CoCo，今次想與大家分享我由260磅減至135磅的心路歷程。

我是一個土生土長香港人，興趣就是周圍享受美食，而且有一個廚神級的媽媽，所以擁有一個超級身材，27歲左右，我的體重是260磅。十分驚人！人人都稱呼我做“開心果”。但其實身體已發出警號。於2005年，我經常感到口渴，十分疲倦。而最令我煩擾的是一晚上六次廁所。因媽媽本身患有糖尿病，我的徵狀令她十分擔心。當時的我只有20多歲，所以並不相信糖尿病與我有任何關連。至2005底，我大腿內側生了一個像雞蛋般大的濃瘡，入院時血糖指數竟有20度，比正常超出四倍。當時的我完全不能

接受，情緒十分低落，好像世界末日。之後每3~4個月便要覆診，對於工作都有少少影響，而且當時未有戒口，弄至早晚都需要注射胰島素及服糖尿藥。

直至2009年，當時我31歲，有一晚我在鏡前看到因注射胰島素弄成片瘀片青的肚皮，我心想在三十年後，我的肚皮會變成怎樣呢？於是我下了一個重大決定，就是接受了“縮胃手術”。這手術十分成功，而且令我人生有180度轉變。

手術後2年左右，我由260磅的開心果變成135磅的甜姐兒。並且我已不需再服用或注射任何糖尿藥物。所以我真的十分多謝瑪麗醫院所有醫護人員。雖然成功減磅，但我都沒有掉以輕心，每星期都保持做三天帶氧運動。最後好想向大家分享我對人生的看法，如當遇上困難時千萬不要放棄，堅持信念，便會擁有美好及豐盛的人生。

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

美國禮來公司
胰島素先驅¹
Humulin/Humalog[®] 胰島素系列

Humalog KwikPen Humalog 50 KwikPen Humulin



您的信心之選

- Humalog[®] 胰島素注射筆可配合 BD Nano 4mm x32G 針頭²。
- 針頭極細小的設計能減少注射時的不適及痛楚³。
- KwikPen[™] 細小輕巧的筆身令注射變得容易⁴。

如有任何疑問，請向醫生查詢。

備註：1. Glaxo PLC, 2nd Fl., 8, Vaughan St., AUC, Cambridge CB2 3AQ, UK. 2. BD Nano 4mm x32G 100 units of Insulin Delivery and Injection System, 800 Mainway of Insulin, The Works of Precision, Becton and Dickinson Inc., Franklin Lakes, NJ 07630, USA. 3. Ho, J. et al. Diabetes Care. 2007;30:1033-1037. 4. Ho, J. et al. Diabetes Care. 2007;30:1033-1037. 5. Ho, J. et al. Diabetes Care. 2007;30:1033-1037. 6. Ho, J. et al. Diabetes Care. 2007;30:1033-1037. 7. Ho, J. et al. Diabetes Care. 2007;30:1033-1037. 8. Ho, J. et al. Diabetes Care. 2007;30:1033-1037. 9. Ho, J. et al. Diabetes Care. 2007;30:1033-1037. 10. Ho, J. et al. Diabetes Care. 2007;30:1033-1037.

禮來公司
香港總代理：禮來(香港)有限公司
地址：2525, 2527, 2529, 2531, 2533, 2535, 2537, 2539, 2541, 2543, 2545, 2547, 2549, 2551, 2553, 2555, 2557, 2559, 2561, 2563, 2565, 2567, 2569, 2571, 2573, 2575, 2577, 2579, 2581, 2583, 2585, 2587, 2589, 2591, 2593, 2595, 2597, 2599, 2601, 2603, 2605, 2607, 2609, 2611, 2613, 2615, 2617, 2619, 2621, 2623, 2625, 2627, 2629, 2631, 2633, 2635, 2637, 2639, 2641, 2643, 2645, 2647, 2649, 2651, 2653, 2655, 2657, 2659, 2661, 2663, 2665, 2667, 2669, 2671, 2673, 2675, 2677, 2679, 2681, 2683, 2685, 2687, 2689, 2691, 2693, 2695, 2697, 2699, 2701, 2703, 2705, 2707, 2709, 2711, 2713, 2715, 2717, 2719, 2721, 2723, 2725, 2727, 2729, 2731, 2733, 2735, 2737, 2739, 2741, 2743, 2745, 2747, 2749, 2751, 2753, 2755, 2757, 2759, 2761, 2763, 2765, 2767, 2769, 2771, 2773, 2775, 2777, 2779, 2781, 2783, 2785, 2787, 2789, 2791, 2793, 2795, 2797, 2799, 2801, 2803, 2805, 2807, 2809, 2811, 2813, 2815, 2817, 2819, 2821, 2823, 2825, 2827, 2829, 2831, 2833, 2835, 2837, 2839, 2841, 2843, 2845, 2847, 2849, 2851, 2853, 2855, 2857, 2859, 2861, 2863, 2865, 2867, 2869, 2871, 2873, 2875, 2877, 2879, 2881, 2883, 2885, 2887, 2889, 2891, 2893, 2895, 2897, 2899, 2901, 2903, 2905, 2907, 2909, 2911, 2913, 2915, 2917, 2919, 2921, 2923, 2925, 2927, 2929, 2931, 2933, 2935, 2937, 2939, 2941, 2943, 2945, 2947, 2949, 2951, 2953, 2955, 2957, 2959, 2961, 2963, 2965, 2967, 2969, 2971, 2973, 2975, 2977, 2979, 2981, 2983, 2985, 2987, 2989, 2991, 2993, 2995, 2997, 2999, 3001, 3003, 3005, 3007, 3009, 3011, 3013, 3015, 3017, 3019, 3021, 3023, 3025, 3027, 3029, 3031, 3033, 3035, 3037, 3039, 3041, 3043, 3045, 3047, 3049, 3051, 3053, 3055, 3057, 3059, 3061, 3063, 3065, 3067, 3069, 3071, 3073, 3075, 3077, 3079, 3081, 3083, 3085, 3087, 3089, 3091, 3093, 3095, 3097, 3099, 3101, 3103, 3105, 3107, 3109, 3111, 3113, 3115, 3117, 3119, 3121, 3123, 3125, 3127, 3129, 3131, 3133, 3135, 3137, 3139, 3141, 3143, 3145, 3147, 3149, 3151, 3153, 3155, 3157, 3159, 3161, 3163, 3165, 3167, 3169, 3171, 3173, 3175, 3177, 3179, 3181, 3183, 3185, 3187, 3189, 3191, 3193, 3195, 3197, 3199, 3201, 3203, 3205, 3207, 3209, 3211, 3213, 3215, 3217, 3219, 3221, 3223, 3225, 3227, 3229, 3231, 3233, 3235, 3237, 3239, 3241, 3243, 3245, 3247, 3249, 3251, 3253, 3255, 3257, 3259, 3261, 3263, 3265, 3267, 3269, 3271, 3273, 3275, 3277, 3279, 3281, 3283, 3285, 3287, 3289, 3291, 3293, 3295, 3297, 3299, 3301, 3303, 3305, 3307, 3309, 3311, 3313, 3315, 3317, 3319, 3321, 3323, 3325, 3327, 3329, 3331, 3333, 3335, 3337, 3339, 3341, 3343, 3345, 3347, 3349, 3351, 3353, 3355, 3357, 3359, 3361, 3363, 3365, 3367, 3369, 3371, 3373, 3375, 3377, 3379, 3381, 3383, 3385, 3387, 3389, 3391, 3393, 3395, 3397, 3399, 3401, 3403, 3405, 3407, 3409, 3411, 3413, 3415, 3417, 3419, 3421, 3423, 3425, 3427, 3429, 3431, 3433, 3435, 3437, 3439, 3441, 3443, 3445, 3447, 3449, 3451, 3453, 3455, 3457, 3459, 3461, 3463, 3465, 3467, 3469, 3471, 3473, 3475, 3477, 3479, 3481, 3483, 3485, 3487, 3489, 3491, 3493, 3495, 3497, 3499, 3501, 3503, 3505, 3507, 3509, 3511, 3513, 3515, 3517, 3519, 3521, 3523, 3525, 3527, 3529, 3531, 3533, 3535, 3537, 3539, 3541, 3543, 3545, 3547, 3549, 3551, 3553, 3555, 3557, 3559, 3561, 3563, 3565, 3567, 3569, 3571, 3573, 3575, 3577, 3579, 3581, 3583, 3585, 3587, 3589, 3591, 3593, 3595, 3597, 3599, 3601, 3603, 3605, 3607, 3609, 3611, 3613, 3615, 3617, 3619, 3621, 3623, 3625, 3627, 3629, 3631, 3633, 3635, 3637, 3639, 3641, 3643, 3645, 3647, 3649, 3651, 3653, 3655, 3657, 3659, 3661, 3663, 3665, 3667, 3669, 3671, 3673, 3675, 3677, 3679, 3681, 3683, 3685, 3687, 3689, 3691, 3693, 3695, 3697, 3699, 3701, 3703, 3705, 3707, 3709, 3711, 3713, 3715, 3717, 3719, 3721, 3723, 3725, 3727, 3729, 3731, 3733, 3735, 3737, 3739, 3741, 3743, 3745, 3747, 3749, 3751, 3753, 3755, 3757, 3759, 3761, 3763, 3765, 3767, 3769, 3771, 3773, 3775, 3777, 3779, 3781, 3783, 3785, 3787, 3789, 3791, 3793, 3795, 3797, 3799, 3801, 3803, 3805, 3807, 3809, 3811, 3813, 3815, 3817, 3819, 3821, 3823, 3825, 3827, 3829, 3831, 3833, 3835, 3837, 3839, 3841, 3843, 3845, 3847, 3849, 3851, 3853, 3855, 3857, 3859, 3861, 3863, 3865, 3867, 3869, 3871, 3873, 3875, 3877, 3879, 3881, 3883, 3885, 3887, 3889, 3891, 3893, 3895, 3897, 3899, 3901, 3903, 3905, 3907, 3909, 3911, 3913, 3915, 3917, 3919, 3921, 3923, 3925, 3927, 3929, 3931, 3933, 3935, 3937, 3939, 3941, 3943, 3945, 3947, 3949, 3951, 3953, 3955, 3957, 3959, 3961, 3963, 3965, 3967, 3969, 3971, 3973, 3975, 3977, 3979, 3981, 3983, 3985, 3987, 3989, 3991, 3993, 3995, 3997, 3999, 4001, 4003, 4005, 4007, 4009, 4011, 4013, 4015, 4017, 4019, 4021, 4023, 4025, 4027, 4029, 4031, 4033, 4035, 4037, 4039, 4041, 4043, 4045, 4047, 4049, 4051, 4053, 4055, 4057, 4059, 4061, 4063, 4065, 4067, 4069, 4071, 4073, 4075, 4077, 4079, 4081, 4083, 4085, 4087, 4089, 4091, 4093, 4095, 4097, 4099, 4101, 4103, 4105, 4107, 4109, 4111, 4113, 4115, 4117, 4119, 4121, 4123, 4125, 4127, 4129, 4131, 4133, 4135, 4137, 4139, 4141, 4143, 4145, 4147, 4149, 4151, 4153, 4155, 4157, 4159, 4161, 4163, 4165, 4167, 4169, 4171, 4173, 4175, 4177, 4179, 4181, 4183, 4185, 4187, 4189, 4191, 4193, 4195, 4197, 4199, 4201, 4203, 4205, 4207, 4209, 4211, 4213, 4215, 4217, 4219, 4221, 4223, 4225, 4227, 4229, 4231, 4233, 4235, 4237, 4239, 4241, 4243, 4245, 4247, 4249, 4251, 4253, 4255, 4257, 4259, 4261, 4263, 4265, 4267, 4269, 4271, 4273, 4275, 4277, 4279, 4281, 4283, 4285, 4287, 4289, 4291, 4293, 4295, 4297, 4299, 4301, 4303, 4305, 4307, 4309, 4311, 4313, 4315, 4317, 4319, 4321, 4323, 4325, 4327, 4329, 4331, 4333, 4335, 4337, 4339, 4341, 4343, 4345, 4347, 4349, 4351, 4353, 4355, 4357, 4359, 4361, 4363, 4365, 4367, 4369, 4371, 4373, 4375, 4377, 4379, 4381, 4383, 4385, 4387, 4389, 4391, 4393, 4395, 4397, 4399, 4401, 4403, 4405, 4407, 4409, 4411, 4413, 4415, 4417, 4419, 4421, 4423, 4425, 4427, 4429, 4431, 4433, 4435, 4437, 4439, 4441, 4443, 4445, 4447, 4449, 4451, 4453, 4455, 4457, 4459, 4461, 4463, 4465, 4467, 4469, 4471, 4473, 4475, 4477, 4479, 4481, 4483, 4485, 4487, 4489, 4491, 4493, 4495, 4497, 4499, 4501, 4503, 4505, 4507, 4509, 4511, 4513, 4515, 4517, 4519, 4521, 4523, 4525, 4527, 4529, 4531, 4533, 4535, 4537, 4539, 4541, 4543, 4545, 4547, 4549, 4551, 4553, 4555, 4557, 4559, 4561, 4563, 4565, 4567, 4569, 4571, 4573, 4575, 4577, 4579, 4581, 4583, 4585, 4587, 4589, 4591, 4593, 4595, 4597, 4599, 4601, 4603, 4605, 4607, 4609, 4611, 4613, 4615, 4617, 4619, 4621, 4623, 4625, 4627, 4629, 4631, 4633, 4635, 4637, 4639, 4641, 4643, 4645, 4647, 4649, 4651, 4653, 4655, 4657, 4659, 4661, 4663, 4665, 4667, 4669, 4671, 4673, 4675, 4677, 4679, 4681, 4683, 4685, 4687, 4689, 4691, 4693, 4695, 4697, 4699, 4701, 4703, 4705, 4707, 4709, 4711, 4713, 4715, 4717, 4719, 4721, 4723, 4725, 4727, 4729, 4731, 4733, 4735, 4737, 4739, 4741, 4743, 4745, 4747, 4749, 4751, 4753, 4755, 4757, 4759, 4761, 4763, 4765, 4767, 4769, 4771, 4773, 4775, 4777, 4779, 4781, 4783, 4785, 4787, 4789, 4791, 4793, 4795, 4797, 4799, 4801, 4803, 4805, 4807, 4809, 4811, 4813, 4815, 4817, 4819, 4821, 4823, 4825, 4827, 4829, 4831, 4833, 4835, 4837, 4839, 4841, 4843, 4845, 4847, 4849, 4851, 4853, 4855, 4857, 4859, 4861, 4863, 4865, 4867, 4869, 4871, 4873, 4875, 4877, 4879, 4881, 4883, 4885, 4887, 4889, 4891, 4893, 4895, 4897, 4899, 4901, 4903, 4905, 4907, 4909, 4911, 4913, 4915, 4917, 4919, 4921, 4923, 4925, 4927, 4929, 4931, 4933, 4935, 4937, 4939, 4941, 4943, 4945, 4947, 4949, 4951, 4953, 4955, 4957, 4959, 4961, 4963, 4965, 4967, 4969, 4971, 4973, 4975, 4977, 4979, 4981, 4983, 4985, 4987, 4989, 4991, 4993, 4995, 4997, 4999, 5001, 5003, 5005, 5007, 5009, 5011, 5013, 5015, 5017, 5019, 5021, 5023, 5025, 5027, 5029, 5031, 5033, 5035, 5037, 5039, 5041, 5043, 5045, 5047, 5049, 5051, 5053, 5055, 5057, 5059, 5061, 5063, 5065, 5067, 5069, 5071, 5073, 5075, 5077, 5079, 5081, 5083, 5085, 5087, 5089, 5091, 5093, 5095, 5097, 5099, 5101, 5103, 5105, 5107, 5109, 5111, 5113, 5115, 5117, 5119, 5121, 5123, 5125, 5127, 5129, 5131, 5133, 5135, 5137, 5139, 5141, 5143, 5145, 5147, 5149, 5151, 5153, 5155, 5157, 5159, 5161, 5163, 5165, 5167, 5169, 5171, 5173, 5175, 5177, 5179, 5181, 5183, 5185, 5187, 5189, 5191, 5193, 5195, 5197, 5199, 5201, 5203, 5205, 5207, 5209, 5211, 5213, 5215, 5217, 5219, 5221, 5223, 5225, 5227, 5229, 5231, 5233, 5235, 5237, 5239, 5241, 5243, 5245, 5247, 5249, 5251, 5253, 5255, 5257, 5259, 5261, 5263, 5265, 5267, 5269, 5271, 5273, 5275, 5277, 5279, 5281, 5283, 5285, 5287, 5289, 5291, 5293, 5295, 5297, 5299, 5301, 5303, 5305, 5307, 5309, 5311, 5313, 5315, 5317, 5319, 5321, 5323, 5325, 5327, 5329, 5331, 5333, 5335, 5337, 5339, 5341, 5343, 5345, 5347, 5349, 5351, 5353, 5355, 5357, 5359, 5361, 5363, 5365, 5367, 5369, 5371, 5373, 5375, 5377, 5379, 5381, 5383, 5385, 5387, 5389, 5391, 5393, 5395, 5397, 5399, 5401, 5403, 5405, 5407, 5409, 5411, 5413, 5415, 5417, 5419, 5421, 5423, 5425, 5427, 5429, 5431, 5433, 5435, 5437, 5439, 5441, 5443, 5445, 5447, 5449, 5451, 5453, 5455, 5457, 5459, 5461, 5463, 5465, 5467, 5469, 5471, 5473, 5475, 5477, 5479, 5481, 5483, 5485, 5487, 5489, 5491, 5493, 5495, 5497, 5499, 5501, 5503, 5505, 5507, 5509, 5511, 5513, 5515, 5517, 5519, 5521, 5523, 5525, 5527, 5529, 5531, 5533, 5535, 5537, 5539, 5541, 5543, 5545, 5547, 5549, 5551, 5553, 5555, 5557, 5559, 5561, 5563, 5565, 5567, 5569, 5571, 5573, 5575, 5577, 5579, 5581, 5583, 5585, 5587, 5589, 5591, 5593, 5595, 5597, 5599, 5601, 5603, 5605, 5607, 5609, 5611, 5613, 5615, 5617, 5619, 5621, 5623, 5625, 5627, 5629, 5631, 5633, 5635, 5637, 5639, 5641, 5643, 5645, 5647, 5649, 5651, 5653, 5655, 5657, 5659, 5661, 5663, 5665, 5667, 5669, 5671, 5673, 5675, 5677, 5679, 5681, 5683, 5685, 5687, 5689, 5691, 5693, 5695, 5697, 5699, 5701, 5703, 5705, 5707, 5709, 5711, 5713, 5715, 5717, 5719, 5721, 5723, 5725, 5727, 5729, 5731, 5733, 5735, 5737, 5739, 5741, 5743, 5745, 5747, 5749, 5751, 5753, 5755, 5757, 5759, 5761, 5763, 5765, 5767, 5769, 5771, 5773, 5775, 5777, 5779, 5781, 5783, 5785, 5787, 5789, 5791, 5793, 5795, 5797, 5799, 5801, 5803, 5805, 5807, 5809, 5811, 5813, 5815, 5817, 5819, 5821, 5823, 5825, 5827, 5829, 5831, 5833, 5835, 5837, 5839, 5841, 5843, 5845, 5847, 5849, 5851, 5853, 5855, 5857, 5859, 5861, 5863, 5865, 5867, 5869, 5871, 5873, 5875, 5877, 5879, 5881, 5883, 5885, 5887, 5889, 5891, 5893, 5895, 5897, 5899, 5901, 5903, 5905, 5907, 5909, 5911, 5913, 5915, 5917, 5919, 5921, 5923, 5925, 5927, 5929, 5931, 5933, 5935, 5937, 5939, 5941, 5943, 5945, 5947, 5949, 5951, 5953, 5955, 5957, 5959, 5961, 5963, 5965, 5967, 5969, 5971, 5973, 5975, 5977, 5979, 5981, 5983, 5985, 5987, 5989, 5991, 5993, 5995, 5997, 5999, 6001, 6003, 6005, 6007, 6009, 6011, 6013, 6015, 6017, 6019, 6021, 6023, 6025, 6027, 6029, 6031, 6033, 6035, 6037, 6039, 6041, 6043, 6045, 6047, 6049, 6051, 6053, 6055, 6057, 6059, 6061, 6063, 6065, 6067, 6069, 6071, 6073, 6075, 6077, 6079, 6081, 6083, 6085, 6087, 6089, 6091, 6093, 6095, 6097, 6099, 6101, 6103, 6105, 6107, 6109, 6111, 6113, 6115, 6117, 6119, 6121, 6123, 6125, 6127, 6129, 6131, 6133, 6135, 6137, 6139, 6141, 6143, 6145, 6147, 6149, 6151, 6153, 6155, 6157, 6159, 6161, 6163, 6165, 6167, 6169, 6171, 6173

● 愛惜自己，珍惜愛你的人 ●●●●●

車車

由於我媽媽很早便患上糖尿病，因此我對這個病並不陌生~

我從小便身體肥胖，家人都非常擔心我遺傳機會很高，所以常常提醒我要小心飲食。

1996年我也患上糖尿病，一開始便需要每天注射兩次胰島素(早餐前及晚餐前)及服用口服藥：胰島素注射，慢慢叫我的脂肪變硬，有時在注射時甚至會在針口湧出血水。就算當時的針筒和藥盒設計得多美觀，對我來說都是一件討厭的「維生工具」。

兩年後我已經無法接受這生活方式，因此我決定不再注射胰島素，只會在願意和記得的情況下服用口服藥。當然，回醫院覆診的時候，在血報告中一切都一目了然。當時醫生狠狠地問我：你想死嗎？我不禁流著淚回應：我不想這樣活下去~ 我可以不打針嘛？

當時這位我認為言談和樣子都非常之惡的醫生，突然用溫柔的聲線勸勉及鼓勵我「你要愛惜自己，珍惜愛你的人」。

感謝主!我從小就認識主耶穌，祂在聖經中常提到怎樣愛我、珍惜我，賜我能力與平安過生活，並賜下很多天使在我身邊祝福我，陪我渡過喜與憂。因此我立下心志決定要重拾針筒和藥盒，與這「維生工具」做永遠的好朋友。

由於媽媽一直沒有依照醫生吩咐服用藥物，2003年因糖尿病併發症(腎衰竭)而離開了我們。自此我更加積極面我這個病，除了準時服藥之外，並開始努力減肥。憑著意志與恆心，落地地奉行飲食調節和恆常運動，體重逐漸回落。2004年10月我開始不用注射胰島素，2005年12月連口服藥都不需要了。

奇蹟？對我來說這是一個神蹟！因為神的愛在我生命中豐富了我！叫我要學懂珍惜！

我相信你 / 妳今天面對的艱苦未必只是疾病，在生活中可能有成千上萬的困難叫你 / 妳透不過氣。但希望你 / 妳一想到身邊的家人和朋友那麼的關愛自己時，你 / 妳便應學習放下，嘗試與家人朋友「天使」分享，從正面的心態積極面對吧！

聖經裡有一句說話：喜樂的心乃是良藥；憂傷的靈使骨枯乾。(箴十七:22)

願大家都擁有喜樂的人生!

i-sens

CareSens N

專業血糖機組合

- 自動調碼
- 5秒顯示結果
- 0.5 μ L微血量
- 備駁電腦
- 永久保養

永久保用

100% 韓國製造

血液自動索入

總代理: **BioScan** 伯盛科技有限公司

產品查詢電話: 3589-6670

BioScan Fans' Club

誘發糖尿冷知識

內科醫生 邱芷苓醫生

糖尿病是一種因胰島素分泌絕對或相對不足，或 / 及胰島素阻抗，而導致高血糖狀態的疾病。

根據病理學，世界衛生組織把糖尿病分為四個類型，分別是一型糖尿病，二型糖尿病，其他類型糖尿病，和妊娠期糖尿病。而我們最為常見的，則是第二型和第一型糖尿病。

歸納於其他類型糖尿病的疾病很多，其中包括：

- 胰臟疾病（如曾患胰臟炎，或曾接受胰臟切除術的病者）
- 內分泌系統的疾病（如肢端肥大症，庫興氏症候群，胰升糖素瘤，親鉻細胞瘤等）
- 藥物或化學物品的影響（如長期服用類固醇的病者）
- 胰島素受體
- 某些遺傳疾病等等

個別引致糖尿病的疾病，如內分泌系統的疾病，若獲得適當的治療，其相關的糖尿病也能得以根治。

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

ONE TOUCH Ultra™ 血糖機
調碼般準確，免調碼之方便

Johnson & Johnson MEDICAL COMPANIES

新一代機
無需再調碼
更方便易用

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

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

QR Code

Januvia 健諾膜™
(sitagliptin, MSD)

榮獲全港醫生處方量 No.1
(與同類口服降糖藥比較)

一日一次，JANUVIA 健諾膜™

此產品適合
關注血糖的人士服用

JANUVIA 健諾膜™ 為醫生處方藥物，
並已列入《常用藥物名稱冊》。

關注血糖人士請注意：
請諮詢您的醫生如何減低使用傳統藥
時特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>

MSD 美國默沙東藥廠有限公司
DNAB-1008195-0000 00173

減重手術與糖尿病控制

內分泌科醫生 何灼華

外科專科醫生 曾兆熙

何謂肥胖症？

根據世界衛生組織標準，肥胖症以體重指標 (Body Mass Index) 作定義，體重指標達 $30\text{kg}/\text{m}^2$ 或以上屬於肥胖症，指標達 $40\text{kg}/\text{m}^2$ 或以上為嚴重肥胖，亞洲人的肥胖症和嚴重肥胖的體重指標則分別定於 $27.5\text{kg}/\text{m}^2$ 和 $37.5\text{kg}/\text{m}^2$ 或以上。肥胖症和多種病症皆有關係，包括心血管疾病，二型糖尿病（下簡稱糖尿病）、高血壓、高血脂、痛風、膝關節炎、睡眠窒息症、癌症等，因此肥胖症需要重視。

怎樣減肥？

減肥的基礎方法為飲食治療和運動治療，一方面透過飲食控制來減少熱量攝取，而餐單應以高纖、低脂為主，多吃蔬果、全穀、堅果、豆類等食物，另一方面透過運動來增加熱量消耗，保持體格強健。研究顯示，減少百分之五至十的體重對血壓、血糖和血脂均有顯著改善。其中一些減肥人士遇到的困難是體重回升和缺乏恆心，雖然有些病人需要醫生處方減肥藥物協助減肥，但切記不要胡亂從坊間自購減肥藥。

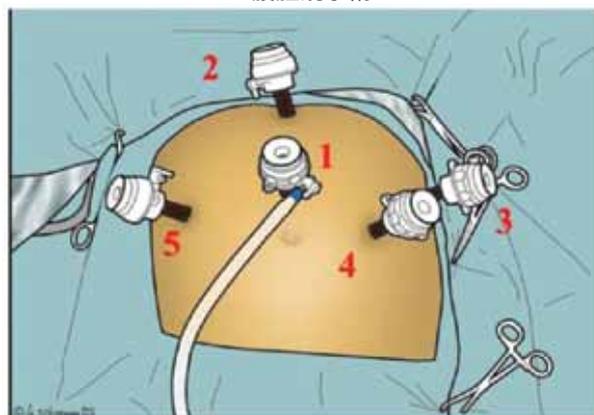
減重手術

減重手術源於五十年代的瑞典，美國國立衛生研究院於九十年代肯定了減重手術作為嚴重肥胖症患者的治療，國際糖尿聯會和美國糖尿組職都將減重手術納入糖尿病的治療計劃之一。根據國際糖尿聯會建議，糖尿病患者若體重指標達35或以上便可考慮進行減重手術來治療糖尿，若體重指標介乎30至35之間而經傳統糖尿藥物治療後效果欠理想，也可考慮進行減重手術。由於亞洲人士體質不同，亞太減重及代謝外科協會指引將糖尿患者可考慮減重手術的體重指標降至32。

減重手術分為兩種，第一種減少胃部容量，第二種減少腸道吸收。由於兩者對身體產生不同作用，減重和治療糖尿的成效也會有別。減少胃容量的手術有可調節式胃束帶（胃束帶）、腹腔鏡胃袖狀切除手術（縮胃）等。以縮胃手術為例，外科醫生會利用儀器將八成胃部切除，剩下約150毫升的胃容量，由於胃部體積減少，病人每餐食量減少至數匙米飯或粥餐。縮胃手術一般可減少兩成體重，手術後一

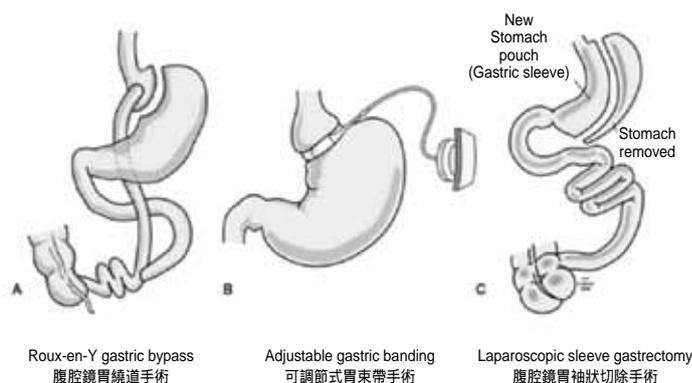
年的體重最低，之後有機會回升，若病人暴飲暴食的話，體重也有機會回升至當初水平。而在治療糖尿的成效方面，縮胃手術除了限制胃部容量外，研究發現，病人在縮胃手術後新陳代謝會產生改變，對胰島素的對抗性減低，手術後第二天血糖已有顯著改善，加上縮胃手術會減少刺激食慾的內分泌，令病人食慾降低。研究顯示在縮胃手術後，約有一半糖尿病患者可減糖尿藥甚至停藥，其中以初發糖尿患者和對胰島素對抗性高的糖尿病患者治療效果較好，而已經需要注射胰島素的病人，大部分都可減少注射劑量。胃束帶以特製矽膠帶在胃部外環繞束起，膠帶鬆緊度可以由外科醫生調節，根據外地研究數據，術後可減去約一成體重。至於減少腸道吸收的減重手術，如腹腔鏡胃繞道手術，可減少約三成體重，外國研究顯示糖尿治愈率達七成，雖然這類手術減重效果顯著，但由於副作用較多，所以通常用於較嚴重的肥胖症病人作第二階段治療。

腹腔鏡手術



Source: World J Surg (2008) 32:1462-1465.

COMMON BARIATRIC PROCEDURES



Source: Bope & Kellerman: Conn's Current Therapy 2013, 1st ed.



瑞典有一項為期十年以上關於減重手術的大型研究，證實減重手術除了減輕體重外，也有治療與肥胖症相關疾病的好處。該研究發現八成睡眠窒息患者手術後情況改善，而跟沒有進行過手術的肥胖症人士相比，接受過手術治療的肥胖症患者心臟病突發引致的死亡率較低，心血管疾病發病率較低，而在女性群組中，乳癌和子宮內膜癌的發病率也較低，在退化性膝關節炎痛楚方面，美國的研究亦發現術後能減少痛楚和改善活動能力。

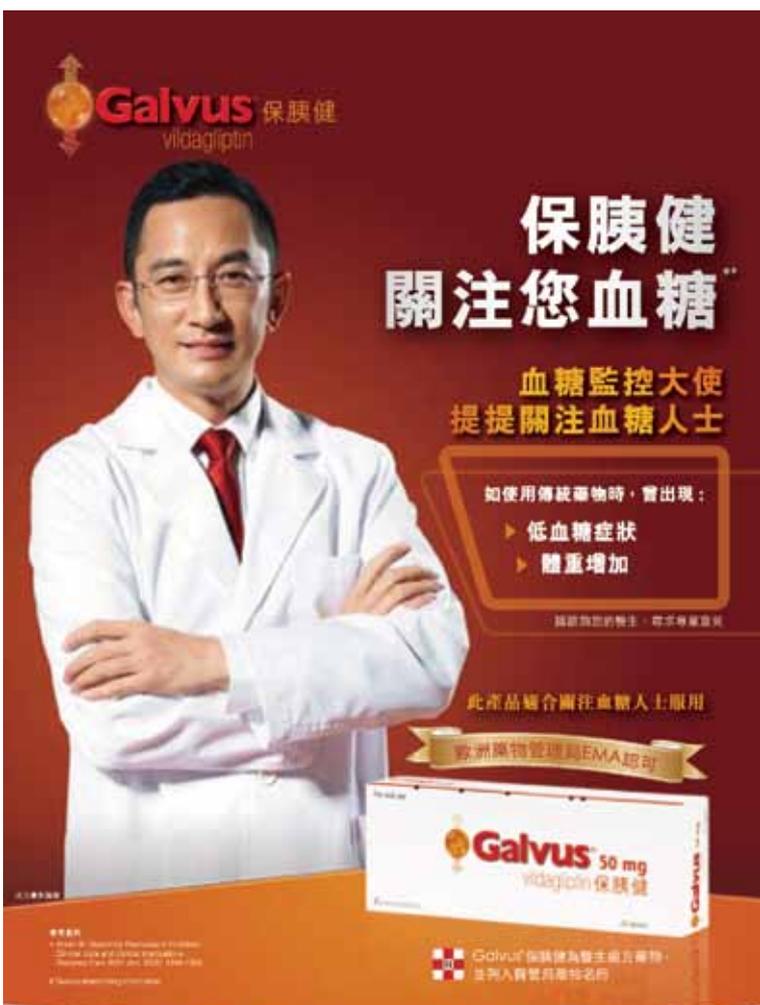
當然手術本身存在麻醉和手術風險，手術前必先進行一系列的術前預備，如排除內分泌成因的肥胖症，並須經營養師、心理學家和麻醉科醫生評估。手術的短期風險包括流血、感染、食慾不振、傷口縫口滲漏(縮胃手術約百分之二至三)等，長期風險有貧血、營養不良、腸塞等，胃束帶部件則有機械

故障風險如鬆脫、移位、感染等，因此必須遵照醫生指示覆診。手術死亡風險屬罕有，一般少於百分之一。

有一真實個案，她是位現年四十二歲的女士，患有糖尿、血壓高、血脂高，她三年前做了縮胃手術，體重由三年前的一百一十公斤減至現時八十七公斤左右，所需糖尿藥由術前兩種減至現時一種，降血壓藥和降血脂藥在手術後都不需再服用。現在每餐食量是一片方包左右，喝水時要一小口地喝。她對手術十分滿意，她說以前無法減肥，如果早些有這種手術，她會選擇早些進行。

減重手術為嚴重肥胖症人士提供了嶄新的治療方法。無論你是否愛美一族，體重控制都和你健康息息相關，就由今天開始，注意飲食，多做運動，實踐健康生活的第一步！

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。



Galvus 保胰健
vildagliptin

**保胰健
關注您血糖™**

血糖監控大使
提醒關注血糖人士

如使用傳統藥物時，曾出現：

- ▶ 低血糖症狀
- ▶ 體重增加

請諮詢您的醫生，尋求專業意見

此產品適合關注血糖人士服用

歐洲藥物管理局EMA認可

Galvus 50 mg
vildagliptin 保胰健

Galvus 保胰健為醫生處方藥物，並列入醫院藥房名冊

NOVARTIS

Novartis (Switzerland) Pharmaceuticals Ltd.
Chemin de l'Industrie 28, CH-4002 Basel, Switzerland
© 2012 Novartis. All rights reserved.

Novartis (China) Pharmaceuticals Ltd.
Novartis Building, 100010 Beijing, P.R. China
Novartis (China) Pharmaceuticals Ltd. (Shanghai Branch)
Novartis Building, 100010 Beijing, P.R. China

縮胃手術前



縮胃手術後



提防！非處方藥對血糖的影響

糖尿病專科護士 羅展珊

非處方藥是指不需要憑醫生處方即可自行購買的藥物；一般公眾憑自我判斷，按照藥物標籤及使用說明就可自行使用。非處方藥 又稱為櫃檯發售藥物 (over-the-counter drug)，簡稱OTC藥。這些藥物大都用於常見的疾病，如傷風、感冒、咳嗽、發熱、消化不良、一般痛症等。人們常用的OTC藥有以下幾類：感冒退熱止咳藥、止痛藥、中成藥及保健食品等。

感冒退熱止咳藥

天氣轉涼，使人容易患上感冒，人們往往喜歡購買OTC藥物治療；但糖尿病患者則應避免此舉。即使平時血糖控制穩定的人，於患感冒期間血糖值亦會變得波動。而感冒退熱止咳藥中就有不少能引致血糖升高或降低，例如：止咳糖漿類藥物或一些感冒藥物的輔料蔗糖會使血糖升高；相反，有些添加了亞士匹靈成份的感冒藥物會加強降血糖藥物的效用，導致血糖降低，嚴重者還可造成低血糖昏迷，所以糖尿病患者切勿亂服此類藥物。如要使用，請向相關醫生或執業藥劑師查詢。

止痛藥

坊間一些治療關節痛的止痛藥含有類固醇成份，而類固醇會造成胰島素抗性增加，引致血糖升高。所以，糖尿病患者不應自行服用。如有服用，必須主動告知主診醫生，以作為調整降血糖藥的依據。

中成藥及保健食品

中成藥及保健食品的使用越來越普遍，一些宣稱具有降血糖功效的中成藥及保健食品亦趨多完化，事實上其療效、劑量及安全性的相關證據尚不足夠。如果有中成藥及保健食品在廣告中宣稱能「根治」糖尿病，或者能「替代」降血糖藥物時，患者不要輕信。如果服用這些產品後，如感覺有很明顯的療效時，應警惕這些產品中可能添加了受管制的西藥成份。糖尿病患者如欲使用這些產品，應先諮詢主診醫生意見，以免影響血糖控制。

總括而言，任何藥物都有副作用，只是程度不同而已，而糖尿病患者不要貿然使用非處方藥物。

如須使用，必先了解該藥物的藥性、療效、禁忌症、用法用量、注意事項及不良反應等；同時增加自我血糖監測的次數，調節飲食與運動，以免產生嚴重的高血糖或低血糖反應。如有必要使用非處方藥或對其使用有疑問時，請向醫生或執業藥劑師查詢。

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

The same great benefits.

Now in a smaller package.

The New Lipitor tablet is now smaller and enhances patient convenience, without compromising the same great benefits.

MI/ACL ¹	SPARC ²	TNT ³	ASCOT-LLA ⁴	CARDIS ⁵	ARMYMA ⁶	PROVE-IT ⁷	DEAL ⁸	GREACE ⁹
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Proven to reduce CV events by up to 50% in multiple major CV outcomes trials.^{1,9}

- Proven CV outcomes evidence from landmark trials^{1,9}
- Efficacious LDL-C lowering^{10,11}
- Well established renal safety profile in CKD patients^{12,13}
- NO dosage adjustment in patients with renal impairment^{14,15}

¹Including binary transplant-related

LIPITOR
Atorvastatin calcium (generic name)
Power to do more.

Reference: 1. Grundy SM, et al. "A trial of atorvastatin 40 mg versus 80 mg in hypercholesterolemia." *N Engl J Med*. 2007;356:251-261. 2. Sparaco M, et al. "Effects of atorvastatin on cardiovascular morbidity and mortality in patients with coronary artery disease." *Circulation*. 2005;112:1060-1066. 3. Yusuf S, et al. "Effects of treatment with atorvastatin in patients with coronary artery disease." *Lancet*. 2002;360:5-12. 4. Yusuf S, et al. "Effects of treatment with atorvastatin in patients with coronary artery disease." *Lancet*. 2002;360:5-12. 5. Yusuf S, et al. "Effects of treatment with atorvastatin in patients with coronary artery disease." *Lancet*. 2002;360:5-12. 6. Yusuf S, et al. "Effects of treatment with atorvastatin in patients with coronary artery disease." *Lancet*. 2002;360:5-12. 7. Yusuf S, et al. "Effects of treatment with atorvastatin in patients with coronary artery disease." *Lancet*. 2002;360:5-12. 8. Yusuf S, et al. "Effects of treatment with atorvastatin in patients with coronary artery disease." *Lancet*. 2002;360:5-12. 9. Yusuf S, et al. "Effects of treatment with atorvastatin in patients with coronary artery disease." *Lancet*. 2002;360:5-12. 10. Yusuf S, et al. "Effects of treatment with atorvastatin in patients with coronary artery disease." *Lancet*. 2002;360:5-12. 11. Yusuf S, et al. "Effects of treatment with atorvastatin in patients with coronary artery disease." *Lancet*. 2002;360:5-12. 12. Yusuf S, et al. "Effects of treatment with atorvastatin in patients with coronary artery disease." *Lancet*. 2002;360:5-12. 13. Yusuf S, et al. "Effects of treatment with atorvastatin in patients with coronary artery disease." *Lancet*. 2002;360:5-12. 14. Yusuf S, et al. "Effects of treatment with atorvastatin in patients with coronary artery disease." *Lancet*. 2002;360:5-12. 15. Yusuf S, et al. "Effects of treatment with atorvastatin in patients with coronary artery disease." *Lancet*. 2002;360:5-12.

ALL PRESCRIBING INFORMATION IS AVAILABLE UPON REQUEST.
Pfizer Corporation Hong Kong Ltd.
18/F, Battery Centre, 183 King's Road, Quarry Bay, Hong Kong. Tel: (852) 281 1811 Fax: (852) 281 1839 Website: www.pfizer.com.hk

● 糖衣炮彈

糖尿科專科護士 魯潔敏

甚麼是妊娠性糖尿病?(Gestational Diabetes)

糖尿病是指胰臟製造的胰島素不足夠身體所需，供求不平衡引起，或身體細胞對胰島素產生抗拒，以致胰島素未能有效地把血液中的葡萄糖份帶入細胞作為能量或儲存。過多糖份累積於血液中，導致血糖上升，多餘的糖份從尿液中排出，稱為「糖尿病」。

「妊娠性糖尿病」指懷孕期間，出現短暫性血糖過高，在香港大約有15%孕婦在懷孕期間會出現，且多發生於第24至28週期。妊娠性糖尿病屬短暫性疾，大部分孕婦生產後血糖會回復正常。

原因

1. 懷孕期間，身體會增加分泌與懷孕相關的賀爾蒙如黃體素、雌激素及胎盤分泌的生長激素等，這些賀爾蒙會與胰島素抗衡，令體內胰島素功效降低，導致血糖上升。
2. 孕婦在懷孕期間，食慾大增，對胰島素的需求亦相對提高，但胰臟無法隨身體需求，分泌足夠的胰島素。

正因胰島素功效降低，身體無法平衡血糖，形成妊娠性糖尿病。

患妊娠性糖尿病的高危人士

醫生會安排以下的高危人士進行75克葡萄糖耐量測試(75gm OGTT) - 俗稱飲糖水測試，如血糖高於標準，便確診患上妊娠性糖尿病。妊娠性糖尿病的高危人士包括：

- 身體肥胖者 (體質指數* BMI \geq 25kg/m²)
- 高齡孕婦 (年過35歲)
- 曾生產巨嬰者 (嬰兒體重超過4公斤)
- 多胞胎懷孕
- 曾患妊娠性糖尿病者
- 曾有早產及產死胎歷史而無法識別原因者
- 直系親屬患有糖尿病者

* 體質指數計算方法: 體重(公斤) ÷ 身高(米) ÷ 身高(米)

妊娠性糖尿對胎兒生長的影响

因母體內的高血糖會經過胎盤運送到胎兒，刺激胎兒的胰臟分泌額外的胰島素，但這些額外的胰島素會加速胎兒成長，形成巨嬰，導致生產困難，羊水過多引致早產，甚至胎死腹中。另一方面，高血糖亦可能導致嬰兒在初生期間出現新生兒低血糖症的危險，所以及早控制至理想血糖，可使胎兒生長正常，生產順利。

治療妊娠性糖尿病

一旦証實患上妊娠性糖尿，孕婦會被安排參與綜合治療，醫療團隊成員包括有產科醫生、營養師、糖尿科醫生及護士和助產士。孕婦會被安排接受糖尿病及飲食治療教育，每天適量運動，並學習如何自我檢測測血糖及尿酮；經過飲食及運動治療後，如血糖仍然偏高，或需要注射胰島素來控制血糖。如在懷孕期間血糖控制穩定，胎兒發育正常，沒有出現併發症：如羊水過多，妊娠性高血壓等併發症，可待懷孕期滿，採用陰道生產式的自然分娩。若血糖控制欠穩定，產生羊水過多或胎兒生長過大，醫生會考慮早引產或進行剖腹產子，以確保母嬰平安。

罹患2型糖尿病之風險

(A) 母親

根據香港研究顯示²，曾患妊娠性糖尿病的婦女，8年後約有9%人患上2型糖尿病，而15年後估計高達24.4%的婦女患有此病（風險高於8倍），而患高血壓風險則高於3倍。值得注意的是有些婦女於產後很快被確診糖尿病，誤解是由懷孕觸發2型糖尿病，其實是因為藉懷孕期間進行的各種抽血檢查，才被診斷出早已存在耐糖不良或糖尿病的情況。

(B) 子女

妊娠糖尿病患者所誕下的子女，研究發現有些兒童於8歲時已出現較明顯的健康問題²，如患有高血壓和異常血脂水平。若母親於懷孕時體內分泌的胰島素過高，其子女於青春期的患肥胖及「代謝綜合症」*的風險分別增加11和18倍。



*「代謝綜合症」是累積多個高風險致病因素的一個統稱，包括中央肥胖、高三酸甘油脂、高密度膽固醇偏低、血壓高及空腹血糖偏高，共5項風險因素。根據國際糖尿聯盟(IDF)³最新的標準，中央肥胖人士若同時兼有上述兩項風險因素，即可診斷為「代謝綜合症」。代謝綜合症患者發生心臟病、中風的風險較無代謝綜合症者高出3倍，而患糖尿病的風險更高5倍。

預防方法

曾患妊娠性糖尿病的婦女及其子女，應盡量採取健康的生活方式，包括健康飲食習慣(低鹽、低糖、低脂肪和高纖維)，每星期進行最少150分鐘帶氧運動、保持理想體重，有助預防代謝綜合症及糖尿病。曾患妊娠性糖尿病的婦女應最少每3年檢查血糖一次。孩子照顧方面，從小應灌輸健康的生活概念，培養健康的飲食文化，減少進食快餐、煎炸、高糖份的食物及飲料如汽水、果汁等，避免肥胖，從而降低風險，讓兒童能更健康地成長。

總結

本港不論成人及兒童的肥胖問題均日益嚴重。因肥胖而帶來各種可預防的慢性疾病如糖尿病、心臟病、中風及各類癌症，正大幅增加。父母對健康的理念和價值觀、飲食文化及生活習慣，對孩子有很深遠的影響。現代的科技，暫未能改變或減低糖尿病的遺傳風險，我們必須從可改變的環境因素出發，這包括健康的飲食，生活模式及定期身體檢查。

上述部分內容摘錄自香港醫院管理局內分泌專科諮詢小組(2013) 糖尿病教育系列 - 妊娠性糖尿病

參考文獻

1. Sacks, D. A et al (2012) Recommended Criteria the Hyperglycemia and Adverse Pregnancy Outcome (HAPO) Study. Diabetes care, 35(3), 526-5
2. Tam WH, Ma RC, Yang X, Li AM, Ko GT, Kong AP, Lao TT, Chan MH, Lam CW, Chan JC.(2010). Glucose intolerance and cardiometabolic risk in adolescents exposed to maternal gestational diabetes: a 15-year follow up study. Diabetes Care. 2010; 33(6): 1382-4
3. The IDF consensus Worldwide Definition of the Metabolic Syndrome. Assessed on 5 Nov 2013 http://www.idf.org/webdata/docs/IDF_Meta_def_final.pdf

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

DIAMICRON[®] MR 60 升級 血糖控制

DIAMICRON[®] MR 60 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[®] 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

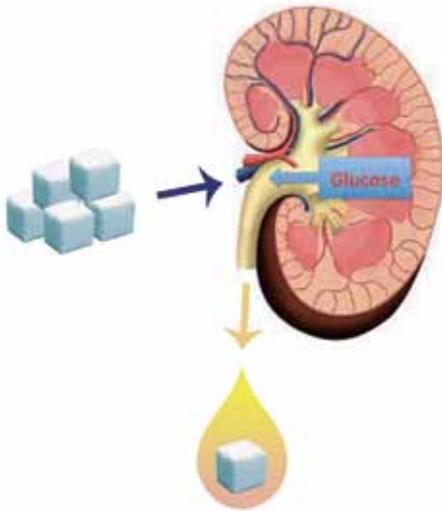
*DIAMICRON[®] MR 60 對心臟及腎臟有保護作用

令「糖尿更加糖尿」? 新型糖尿病藥物在歐美註冊

一向以來，糖尿病人在尿液中檢驗出糖分可能表示病情控制未如理想(註)。因為血液中的糖分經過腎小球過濾到尿液後，絕大部分會吸收回體內。當病人血糖過高，超出了腎臟的吸收能力，病者尿液中便會出現糖分。然而，研究人員發現，若果用藥物減少腎臟重吸收能力，刻意令部份糖分在尿液流失，可能有助糖尿病人控制血糖。

鈉葡萄糖協同轉運子2抑制劑(Sodium-glucose co-transporter 2 inhibitor)便是根據這個理論研發的新型糖尿病藥物。SGLT2抑制劑透過增加尿糖排泄，發揮降糖作用。此外，研究亦顯示SGLT2抑制劑還具有促進體重及血壓下降的作用。鈉葡萄糖協同轉運子2抑制劑已在歐美多國註冊，相信不久將來亦能為香港的糖尿病友帶來多一種治療選擇。

(註：檢驗尿液中糖分含量已不再為建議的自我監察方法，病人應以血糖值(篤手指)監察日常血糖控制)



糖尿小錦囊

藥物對血糖控制來說是很重要，所以當醫生處方新一類的藥物或增加藥物份量的時候，你必須注意：

- 1) 藥物的作用及副作用，如果副作用出現，便要向醫護人員請教處理方法，情況嚴重可能要停止服用。
- 2) 服藥的時間對穩定血糖很重要，一般控糖藥物都是與正餐同服。如果忘記服藥，應在餐後儘快補回，但切勿在接近下一次服藥時間或睡前補回。
- 3) 增加血糖測試的次數，既可預防血糖過低情況，又可以知道用藥效果以作跟進。

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

edarbi
azilsartan medoxomil
10mg/100mg tablets
HARD TO IGNORE

Takeda

SIGNIFICANT
MORE PATIENTS REACH BP GOAL

POWERFUL
TRULY 24-HOUR BP CONTROL

EARLY & SUSTAINED
BP CONTROL vs. VALSARTAN

Working 24/7

Takeda Pharmaceuticals (Hong Kong) Limited
2/F, 280 Wing Lok Building, 280 Wing Lok Street, Mong Kok, Kowloon, Hong Kong
Tel: (852) 2389 8888 Fax: (852) 2389 2728

蕃薯入饌

英國註冊營養師 許綺賢編

蕃薯又稱地瓜，屬旋花科，根部及莖葉也可供食用。

蕃薯是非常粗生的作物，可以栽種在盆，通常我們只需首次準備好泥土，給予足夠營養，之後不需要追肥也能生長茂盛。種植蕃薯最有成本效益，葉是吃之不盡，採摘了數天後，新的枝莖又再萌芽生長。日子夠了，可以掘出蕃薯，留起一段莖，放入泥裏，又再“重生”。

蕃薯有天然甜味，亦有多種顏色如紫色、黃色、橙色，是作佳餚的一個理想食材；作甜品給糖尿病患者亦不失為一個好選擇。

小時候最喜愛媽媽做的“蕃薯棗”，我們眾兄弟妹都會圍繞著媽媽的工作，看著媽那耐熱能幹的手，趁剛蒸熟了的蕃薯，搓成泥後隨即搓入糯米粉，做成小球兒，中央包入自製豆沙，沾上芝麻，放入熱油炸成金香鬆脆的“蕃薯棗”。而今我編寫食譜的靈感都是來自小時候吃過媽媽廚房的美點。



圓葉，有口感



尖葉，較嫩滑



粗壯的莖部

蕃薯葉一般是採摘嫩葉部位，白灼或清炒味道很好；若是採摘粗壯的莖部，撕去外面的“衣”，口感是香脆的，別有一番風味。

進食蕃薯注意事項：

糖尿病患者可以用換算方法，1個蕃薯可以換算1湯匙飯或半碗粥或2塊克力架餅。

發了芽的蕃薯不宜食用。

蕃薯吃後在腸臟會產氣，腸胃不適者不宜多吃。



材料：

蕃薯	3個 (紫色、橙色、黃色各1個，去皮共240克)
糯米粉	1茶匙半
油	1茶匙
裝飾： 烘香芝麻	1茶匙
椰蓉	1茶匙



製法

1. 蕃薯切片蒸熟，趁熱分別壓成滑薯蓉，每款加入糯米粉半茶匙，拌勻。
2. 每款平均分3份，做成圓球，按平成小餅。
3. 油1茶匙放入易潔鑊，燒熱，放入薯餅煎至兩面金黃色，灑上芝麻及椰蓉便成。

營養成分

每件薯餅含33卡路里、0.4克蛋白質、1.2克脂肪、5克碳水化合物、0.7克纖維素克。(可以換算1塊咸餅或半湯匙飯)



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.ppsk.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>