消渴茶館

香港糖尿聯會會訊

61

2014年5月

會務及會員專欄•

病友心聲•

杏林坐館 ●

荒「糖」天使

御用佐膳・





編者的話

糖尿與感染

糖尿病嗎?說起來,它的面目有點模糊——沒有令人喪膽的症狀,甚至只是一堆數字問題。

「是嗎?」糖尿病先生在一旁獰笑:「我不殺伯仁,伯仁因我而死」」它胡亂引用典故,說起來卻毫無惻隱之心。

在認識糖尿病的過程中,我們了解到糖尿病引起的併發症對健康的各種傷害。當中,傳染病正是替糖尿病行凶的一把尖刀。刀鋒無情,所以我們要裝備自己,做好防務。

現時流行的是那種傳染病?有那些疫苗對糖尿病患者有幫助?

在患上傳染病時,糖尿病患者要注意甚麼?

坊間對「炎症」的傳說,又有多少是事實?

傳染病對所有人都具威脅,糖尿病患者更屬高危族群。「茶館」的文章不可能消滅細菌和病毒,但其正確的健康資訊和衛生概念本身,卻可望是一劑強力的防病疫苗。



●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 關綺媚護士 蘇德宜護士	鍾振海醫生 李家輝醫生 楊俊業醫生	許綺賢營養師 梁詩寧女士
行政	鄒智生先生	陸瑋瑛女士	

編者的話

2 糖尿與感染

會務及會員專欄

- 4 香港糖尿聯會資源中心新址
- 5 講座及活動預告篇
- 6 健康長跑2014
- 8 講座及活動剪影
- 8 糖尿病併發症檢查服務續獲抬轎比賽慈善基金慷慨捐助
- 9 一般捐款/每月捐款
- 9 2014年度企業贊助

病友心聲

- 10 盡責的病人
- 11 從體驗中學習

杏林坐館

- 12 預防感染,認識疫苗
- 13 糖尿病患者須知

荒「糖」天使

- 14 營養師,炎癥飲食話我知!
- 16 流感知多少
- 17 遊戲篇

消渴隨筆

- 18 糖尿新知
- 18 糖尿小錦囊

御用佐膳

- 19 蕃茄入饌
- 19 田園雜菜意大利薄脆餅 (8件份量)



特別鳴謝:周大福珠寶金行



地址 : 九龍長沙灣道928-930號

時代中心20樓2001-02室

電話 : 2723 2087 傳真 : 2723 2207

網址: www.diabetes-hk.org 電子郵件: info@diabetes-hk.org



會務及會員專欄

香港糖尿聯會資源中心新址●●●●●●

聯會資源中心已於2014年3月12日遷往九龍長沙灣道928-930號時代中心20樓2001-02室 (荔枝角港鐵站C出口),而其他通訊資料(電話、傳真號碼及電郵)以及開放時間均維持不變。

新址內設施基本不變,包括設有圖書館、教育單張展架、 檢查室及多用途室等。聯會將繼續在新會址中提供合切而 多元化的服務予各糖尿病友、會員及社會大眾。



圖書館可供訪客閱讀糖尿 ^{桕閮書籍}





備有教育單張供訪客免費取閱



多用途室可按活動所需而變身為講室、小組活動室、會議室等



時代中心設有平地升降機,從荔 枝角港鐵站C出口直行2分鐘即達

香港糖尿聯會資源中心新址位置圖:



九龍長沙灣道928-930號時代中心20樓2001-02室 (荔枝角港鐵站C出口)

講座及活動預告篇

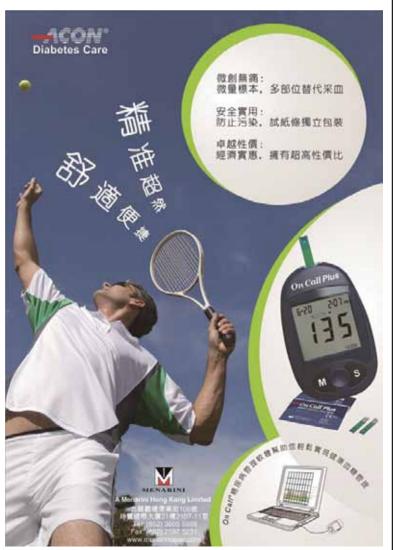
活動名稱	活動日期(月/日)	時間	地點	對象	費用 (港幣)	講者/ 主禮嘉賓	小組活動	公開講座	籌	接受報名日期(日/月)
* 大腸癌與糖尿病 的關連	7月26 日 (星期六)	下午2時30分 至4時	醫院管理局 健康資訊天地閣樓 研討室(一)	有興趣人士	全免	黃秀娟教授		✓		6月26日 (星期四)
「糖尿病看圖對話」 小組活動(一)	9月6日 (星期六)	上午10時 至12時	聯會	聯會病友會員 (18歲或以上)	全免	護士	✓			7月7日 (星期一)
「糖尿病看圖對話」 小組活動(二)	9月6日 (星期六)	下午2時 至4時	聯會	聯會病友會員 (18歲或以上)	全免	護士	✓			7月7日 (星期一)
* 外出進餐:糖尿病友 如何選擇及計劃餐單	9月20 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	李奕嫻營養師		✓		8月20日 (星期三)
糖尿健步行2014	11月9日 (星期日)	上午9時 至12時	大埔海濱公園	有興趣人士	詳情請留意 或留意 ^一	本會網站, 下期會訊			✓	9月份起

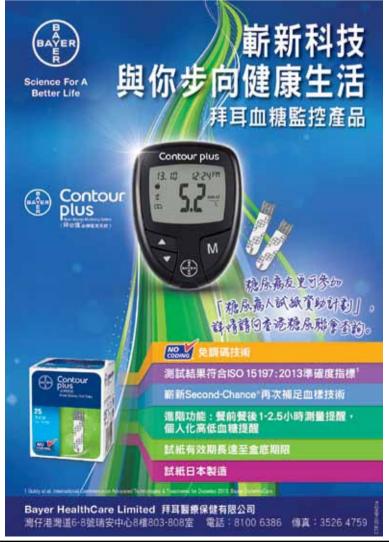
有興趣參加者,歡迎於上列指定接受報名日期前致電 2723 2087 香港糖尿聯會報名,或留口訊於電話留言信箱,待工作人員回覆。

* 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





會務及會員專欄

香港糖尿聯會健康長跑2014 ●●●●●

為鼓勵大眾 (特別是糖尿病友及糖尿病高危人士) 多做運動,以享健康生活,聯會於1月19日(星期日) 舉行「香港糖尿聯會健康長跑2014」,賽事由2005年發起,自2008年起每年均達參賽人數上限,今年2,000名額亦告爆滿;感謝大眾的熱烈支持,大大加深了賽事對喚醒各界人士關注健康的意義。

是次活動獲 生署助理署長(健康促進) 馮宇琪醫生及醫院 管理局總行政經理(綜合護理計劃) 鍾健禮醫生蒞臨擔任主

禮嘉賓及致辭,為賽事頒發獎項;而頒發獎項前,是次賽事籌委兼賽事發起人曾文和醫生,更致以簡短的演辭,勉勵大家要持之以恆地參與運動,共抗糖尿。

賽事共分三槍起跑,第一槍為10公里跑挑戰組、第二槍 10公里跑體驗組、第三槍為5公里跑。賽事由石上河出 發,途經梧桐河、10公里跑手須跑至雙魚河(河上鄉)及羅 湖邊境,然後折回起點;5公里跑手則跑至起跑點對岸後 沿路折返。賽事成績,如下:

組別 (年齡)	\ 名次	_	<u>=</u>	Ξ	
	青年 (16-25)	劉耀銘 Lau Yiu Ming 00:36:37	黎榮智 Lai Wing Chi 00:36:51	嚴樂軒 Yim Lok Hin 00:36:56	
	高級1 (26-35)	黃宏強 Wong Wang Keung 00:34:58	吳子威 Ng Tsz Wai 00:35:07	陳梓良 Chan Tsz Leung 00:35:39	
10公里男子	高級2 (36-45)	萬進謙 Man Chun Him 00:36:47	翁烈祥 Yung Lit Cheung 00:38:09	黎文藝 Lai Man Ngai 00:38:34	
	高級2 (36-45)	林浩綸 Lam Ho Lun 00:37:14	鄧錦標 Tang Kam Piu 00:37:22	羅德輝 Lo Tak Fai 00:39:04	
	隊際	三雄 林浩綸、鄧錦標、羅德輝 01:53:38	Libre 3.0 黃偉揚、韋杰、廖振華 01:59:16	新希望 黃子光、黃子榮、宋露德 02:02:42	
	青年 (16-25)	姚潔貞 Yiu Kit Ching 00:41:39	屈旨盈 Vut Tsz Ying 00:44:37	林善晴 Lam Sin Ching 00:47:01	
	高級1 (26-35)	梁影雪 Leung Ying Suet 00:47:57	黃詠研 Wong Wing Yin 00:48:29	李佩兒 Lee Pui Yee Agnes 00:48:47	
10公里女子	高級2 (36-45)	陳詠詩 Chan Judy 00:45:52	張錦欣 Cheung Kam Yan 00:47:30	陳艷婷 Chan Tina 00:48:27	
	高級2 (36-45)	李佩琴 Lee Pui Kam Kenna 00:44:43	吳幼蘭 Ng Yau Lun 00:48:25	譚彩萍 Tam Choi Ping 00:49:22	
	隊際	(WT04) 屈旨盈、林善晴、馮嘉莉 02:19:56	(WT01) 林佩珠、林佩珊、郭林璇 02:36:03	老友記十公里 王秋菊、陳卓茵、劉鎧筠 02:59:11	
5公里男子	公開組 (16)	麥潤良 Mak Yun Leung 00:17:09	伍頌研 Ng Chung Yin 00:17:17	劉建亨 Lau Kin Hang 00:17:28	
3公主男士	隊際	樂家跑會B 麥潤良、伍頌研、劉建亨 00:51:53	好滾動 Chan Alvin、Chow Francis、Lui Jeff 00:59:09	東峰隊(東區醫院) 楊聯平、歐陽錦彪、蔡向陽 01:22:59	
5公里女子	公開組 (16)	蔣凱華 Cheung Hoi Wah Sarah 00:20:34	韓希志 Hon Hei Chi 00:20:48	鍾敏彤 Chung Man Tung 00:22:06	
リム主义丁	隊際	CSD (ESG) 黃淑華、石嬌好、李文艶 01:21:25	(W5T01) 何麗芬、譚彩燕、關少蓮 01:31:56	EPD 李佩珊、呂智瑩、趙錦明 01:33:30	



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

許培詩醫生 (主席) 陳艷婷營養師 鍾振海醫生 鍾健禮醫生 梁彥欣醫生 譚國昌醫生 曾昭志醫生 曾文和醫生 楊鐸輝醫生

醫療輔助隊 義務工作發展局 飛雪礦物質水

俊和-中國中鐵-中鐵大橋局聯營

渠務署 捷榮行

美心西餅

美儉有限公司

香港鐵路有限公司

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)

金贊助 美國禮來亞洲公司

瑞士諾華製藥(香港)有限公司

諾和諾德香港有限公司 武田藥品(香港)有限公司

銀贊助 美國默沙東藥廠有限公司 銅贊助 英國阿斯利康(香港)

百時美施貴寶製藥(香港)有限公司

賽諾菲安萬特香港有限公司





主禮嘉賓 生署助理署長(健康促進) 馮宇琪醫生及總行政經理(綜合護理計劃) 鍾<mark>健</mark> 禮醫生在籌委會主席許培詩醫生陪同下頒發獎頂予10公里個人賽事得獎跑手





賽事發起人曾文和醫生及香港糖尿聯會主席梁彥欣醫生分別頒發獎項予5公里及10公里賽事得獎隊伍





籌委會主席許培詩醫生分別頒發最踴躍參與團體大獎金獎予瑞士諾華製藥(香港)有限公司及銀獎予美國默沙東藥廠有限公司







聯會賽事在 生署 (合辦機構) 和醫院管理局 (支持機構)鼎力支持下,2,000名額瞬即爆滿。圖為跑手於3個起跑時段的一刻。

會務及會員專欄

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:糖尿病腳患的處理及預防

活動日期:30/3/2014

張元鉅足病診療師講解糖尿病人應如何在日常生活中護理腳部 和選擇適合的鞋款,從而達到預防效果,並讓糖尿病患者認識 如何處理 腳患問題。

所有藥物均須由醫生處方,方可使用。



Otto:

慈善基金慷慨捐助 ●●●●●●●●●

聯會鼓勵糖尿病患者每年作全面性的糖尿病評估,以減低 併發症發生之風險。為此,聯會於中心特設糖尿病併發症 檢查,服務對象為所有糖尿病患者。

自2008年起,本會承蒙抬轎比賽慈善基金慷慨撥款資助 此項服務,讓病友可定期以低廉的費用進行全面的糖尿病 併發症風險評估,從而大大減低併發症發生的機會和影響 之餘,同時更可透過中心護士的協助,吸收正確的糖尿護 理知識及技巧。

本會於本年度喜獲抬轎比賽慈善基金撥捐港幣\$123,444 ,除運作經費外,我們還會利用這筆捐款購置兩部新儀 器,包括一部用於檢驗糖化血紅素(HbA1c)和尿液中微細 尿蛋白的分析機,以及一部電子足部神經及血液循環測試 機,我們謹此代表服務受眾對基金作衷心致意!

下圖為3月31日支票頒贈典禮中各受惠機構及基金會代表 合照。本會主席更有幸獲邀於典禮上向來賓介紹糖尿病併 發症檢查服務。





○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. Au Kung Pok Anthony Mr. Stanley Au Ping Lun

Bei Shan Tang Foundation

Ms. Chan Chak Kwan

Ms. Chan Hau Dai Mr. Chan Kit Lam

Ms. Chan Rita

Ms. Chan Shut Hing

Ms. Chan Yuk Mui Brenda

Mr. Chan Yiu Kwan

Mr. Chau Wai Sing

Cheung Choy

Ms Cheung Kam Lan

Ms. Cheung Yuen Hoi

Mr. Chick Kai Yam

Mr. Choi Hin To

Mr. Choi Shui Hung

Ms. Chow Kwai Lan

Ms. Chui Wai Man

Mr. Chung Wai Kit

Mr. Fung Chun Kei

Mr. Fung Kai Fong

Ms. Fung Shuk Yee

Mr Goh Peter

Mr. Ho Kam Cheung Allan

Ms. Ho Pui Ling

Mr. Hsu Tse Lin

Mr. Hung Ping Chuan

Mr. Kong Wing Cheong

Ms. Koo Oi Man Elise

Mr. Kung Ho Yin

Mr. Lee Bing Kai

Mr. Lee Lok

Ms. Lee Miu Fun

Mr. Leung Kin Che

Mr. Lo Shun Kwong

Ms. Loo Tak Ping

Mr. Loo Wing Yat

Ms. Lui Chung Fung

Ms. Lui Lai Mei

Ms. Ma Lok Yin

Ms. Ma Yun Ling

Mr. Man Ying Ho

lymous demandries

Mr. Nam Kai Yung Mr. Ng Choi Shu

Mr. Ng Lit Tung

Ms. Ngai Kwan I

Mr. Poon On Shek

Ms. Poon Wai King

Sedan Chair Charities Fund

Ms. Shum Wai Chun

Mr. Shum Wina Kwona

Mr. Sin Pui Yuen

Ms. Sung Fung Ching

Suzuran Bed (HK) Ltd

Mr. Tam Kit Lam

Ms. Tam Mei Har

Mr. Tong Chi Chung

Ms. Tsang Wai Wan Christina

Ms. Tse Po Kin

Mr. Tse Tak Tai

Ms. Tung Sai Yung

Ms. Wan Tsui Kwan

Mr. Wong Che Yau

Ms. Wong Hang Fong

Mr. Wong Hiu Wing

Mr. Wong Yiu Cheung

Ms. Wong Yuk Ming

Ms. Woo Mei Fong

Wu Kwok Leuna

Mr. Yik Shing Shing

Mr. Yu Sai Piu

Mr. Yum Wing Wah

慈航慈善基金有限公司

何浩寧

Leo 鄧

葉強輝

馬文駒

高炳祥 鄧轉

劉國權

張惠

鍾漢翹

盧得勝

梁芳儀

2014 年度企業贊助 (排名按英文名順序排列):











































病友心聲

●盡責的病人 ●●●●●●●●●●●●●

Joe

我是2型糖尿病人,現年61歲,現樂意與大家分享本人的糖尿歷程,尤其希望對胰島素治療抱猶豫態度的病友帶來一些正能量,但因各人的病況不同,本人的療程及療效未必適用於別人。

2008年因剛有直系親屬確診糖尿病,我亦往醫管局門診部求診,及後被確診為前期糖尿病,因血糖度數未達糖尿病範圍,不須覆診。事隔兩年,於2010年10月上旬糖尿病忽然殺到,並一併帶來可致命的併發症-糖尿性酮酸中毒,直接威脅我的生命,當時於急症室篤手指的血糖為25度。

留院四日期間除插喉輸鹽水外亦同時泵胰島素,臥床時有營養師到病房教導飲食治療及給予糖尿病飲食指南及餐單,出院前糖尿病中心專科護士亦已教懂用胰島素筆,我出院後的目標是要全方位恢復正常血糖,持進取態度做一個盡責的病人,所以要求僱主停薪留職,於休養期間徹底改變飲食及生活規律,每餐均依足營養師的餐單盡可能於家中進食,每天嚴厲奉行競步(即急步行)一小時,準時打針,更超越糖尿專科護士要求的每星期一日三次餐前篤手指,我每日都篤三次,另詳細記錄每天的飲食,活動及血糖度數。

由10月尾開始四次因血糖度數連續數次偏低,糖尿專科護士吩咐減藥及停止篤手指數天,由出院時的早餐前打14度胰島素,晚餐前打10度胰島素;先減為晚上停止注射,早餐前減為12度;其後再減為8度及6度,之後血糖度數一直保持理想,篤手指亦減為每星期一日3次餐前。

從弟婦代購糖尿書本的知識及身體力行已掌握了控糖的竅門,更獲僱主體恤因要撥時間運動可早一個鐘放工,於停工兩個半月後已於2011年1月頭銷假上班,每天都自攜午餐,因已認定長期自家煮食,是必然比出外進食更健康。我太太每晚煮晚餐時會預多份量給我翌日帶回公司午膳,帶午餐返工亦很方便,我家有屋 巴士直達公司門前,只需半小時,每天定時於微波爐叮飯食,每餐份量及食材均絕對食得放心及開心,我公司是有專人煮午餐送到飯堂供員工享用的,雖然飯 都非常接近住家口味,但怎及少油少鹽及無糖的愛心餐呢!

每次覆診時均獲營養師及醫生稱讚控糖成績達「貼堂」級數,2010年11月尾已成功減藥,滿以為可以改為口服藥,但因曾引患有尿性酮酸中毒而未明其原因,遭醫生反對改為口服藥及維持打6度胰島素,雖然有少少失望,但對控糖成績的欣慰是肯定的,HbA1c由入院時的致命度數12%,於2011年3月覆診時已急降至6.3%,醫生並指現時早餐前打6度胰島素實屬「掻癢」份量,吩咐由3月22日起再減至4度,期望能掌握更多良好指數,以支持停藥的決定。

2011年3月尾亦因血糖度數連續數次偏低,糖尿專科護士吩咐嘗試停藥,雖然可以停藥是絕對的振奮,但亦十分恐懼致命併發症的再度出現,因此篤手指的次數亦改為頻密,由隔數天改為一天7次,(即一天之內空肚、餐前及餐後共篤手指7次),直至較安心才漸減至每星期隨機一次,血糖機亦是於出院後一週年才放心留在家中,之前均每天隨身攜帶以防不時之需。

2011年8月1日覆診時得知HbA1c為6.2%,比上次的6.3% 更低,醫生稱成績理想,可以正式停藥,只需繼續飲食治療,並排除於糖尿病專科門診名單,以後覆診改往普通科門診,2012年2月覆診HbA1c為6.0%,但控糖工夫從未鬆懈。總括來說只有4步曲,打針,戒口,運動,控制情緒,只於出院後飲過數次豬橫 煲粟米鬚,因不信以形補形之論,自己覺得可笑後便停止飲用,完全沒有試任何偏方,由出院到停藥共5個半月。

停藥後極渴望與別的病友分享自己的經歷,經聯絡各病人組織後,成功尋找到香港復康會社區復康網絡的平台與病友分享,先後多次出席各區的飛沙樂聚,已到齊每個中心分享,2012年12月退休後便抽更多的時間參與活動。

●從體驗中學習 ●●●●●●●●●●●●

謙謙媽媽



2010年10月1日,這一日假期謙謙入了ICU,從此他便要背著「我是一型糖尿病人」的身份。量血糖、打針已是日常生活行常要做的事。而且要日日四次拮針驗血糖同打針,心痛!雖然我心裡仍然都很難過,但只要謙謙身體健康,開開心心,這樣就足夠了。

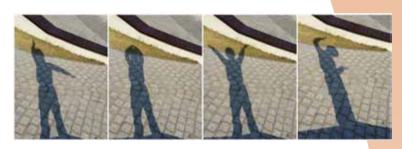
照顧一個小朋友,需要有無限的精力。 照顧一個有長期病患的小朋友,更加要

有不斷學習的精神。謙謙兩歲時確診一型糖尿病,沒有經驗的我們,從零開始學習。驗血糖、抽藥、打針等基本功夫開始,同時也要學習飲食的計算。在醫護人員教導、書藉上的知識及病友家人的提點下開始適應。但期間都會遇上其他疾病,發燒、傷風等,血糖指數會高些,要在適當時加藥;有腸胃問題時,就要在適當時減藥。有一次因有嚴重的腹瀉及嘔吐的關係,謙謙無法進食,但因仍需要打針,其後入院,在醫護人員指導下,將藥份量減低。直至謙謙的情況能夠進食後再慢慢的加回正常的藥份。



經過這次入院的經驗,在一次輕微的腸胃炎期間,我們只去了診所看醫生,取了基本的藥後,便留家休息。這次,謙謙在第一天只能進食少量食物但仍有嘔吐的情況。我們便自行將藥份減一半及加多次數驗血糖。如有低血糖的情況,便飲少量高糖的飲料。第二天已沒有嘔吐的情況,雖沒有胃口但也能進食少量食物,我們便進食後才打針(正常是打針後才進食),藥份也視乎謙謙進食的份量以作適當的調整。經過3至4天後,謙謙腸胃炎的情況已減退,回

復平時飲食份量後,藥份也慢慢的加回正常所需的份量。 現在謙謙已經五歲,他也開始學習自行驗血糖。不論你是 無病或有病,不論你是小朋友還是大朋友,人生就是要不 斷學習的。



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**

Humulin/Humalog®胰島素系列





您的信心之選

- Humalog*該島東注射筆可配合 BD Nano 4mm v32G計算 **
- 計頭繼細短小的設計能減少 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。。

如何开口提供,其向其生表的

- Interesting, and reconsist horing, the decreapy of reader the early of freeders Science and Chaine, Seed. J Bell Chain. 2002; 217: 31-42 2. Still per consumbing when 3. Health Chail St. Curr Mart Res Oper. 2018;28: 1571-1541.
- A frozen Cure of Cure Mary Res Open 2010/28 1575-1545.

 4. Special D. Opinios M and Larres S. Polinflan and RestPlan political on Standards and International Conference and restriction from Conference and resolution from Conference and RestPlant Standards (Restriction According to the Conference and Confe



杏林 坐館

頁的感染,認識疫苗●●●●●●●●●

呼吸系統科專科醫生 龍國璋

糖尿病是一種本港常見的慢性疾病。患者近年更趨年輕化,隨著人口老化和整體人口壽命延長,糖尿患者數目持續上升。糖尿病者普遍身體抵抗力偏低,原因有多方面。過高的血糖水平破壞身體多個器官和抑制免疫系統功能,令感染疾病機會增加。

本港近年有幾種傳染病特別受人關注,包括流行性感冒 (Influenza)、入侵性肺炎球菌(Invasive pneumococcal disease),抗萬古黴素腸球菌和金黃色葡萄球菌(VRE & MRSA)和其他抗藥性微生物。糖尿病患者,尤其是年紀較大的,感染上述傳染病的風險較一般人高。預防勝於治療,多點認識各種現有的預防疫苗,對糖尿患者實在非常重要。



今年呼吸道感染的情況較往年嚴重,嚴重併發症甚至死亡的個案也明顯增加。上呼吸道感染大多數是由病毒引致,本港每年有多種不同的病毒在社區活躍,特別在冬季及春季更為要緊。在 多呼吸道病毒中,甲乙型流行性感冒病毒最常導致肺炎及死亡,其破壞力可算驚人。在2013至2014年度,甲乙型流感,特別是人類豬流感病毒特別活躍和嚴重,需要接受深切治療和人工肺治療的患者也特別多,當中包括年輕的病人。

甲乙型流行性感冒其實是可以有效預防的。接種流感疫苗是其中一種最有效的預防方法。本港使用的流感疫苗是國際通用的,它們都由世界衛生組織(WHO)制定及得到其認可。接種疫苗能有效減少被感染的機會,就算不幸染病,它都可以有效減輕病情和降低併發症的風險。現時在香港使用的流感疫苗可有效保護糖尿病患者對抗甲乙型流感及人類豬流感病毒的感染。坊間對流感疫苗安全性的誤解和謠傳,其實並不真確。歐美的大型臨床研究已証明這些疫苗安全可靠,在我們日常治療的病者中,只有極少人對這疫苗有不良反應,而且這些反應絕大多數都很和。

肺炎在本港不只常見,更長居殺手榜第三位,僅次於癌症和心臟病。它在長期病患者和長者身上的破壞力特別厲害,目前本港每年肺炎的死亡人數接近7000人,隨口老化和長期病患者數日的增加,死亡人數有上升之勢。它在2012年已超越心臟病成為第二位殺手了!50歲以上糖尿病者的風險更是明顯增多,各位糖尿患者務必多加提防。肺炎球菌(S. Pneumococcus)是引致肺炎的主要原凶,這種傳染病其實可以有效預防,肺炎球菌疫苗是最有效的預防方法。雖然肺炎球菌有超過90種不同的血清型,但是目前本港市面流行的兩類肺炎球菌疫苗,已大致涵蓋了大部份活躍於人類的血清型號。

成年糖尿病人患入侵性肺炎球菌風險較健康人士高約3-7倍,死亡率也明顯偏高。傳統23vPPV多糖肺炎球菌疫苗早已納入本港的疫苗資助計劃;糖尿病者正是計劃建議使用的高危人士。近年出現新的PCV結合肺炎球菌疫苗,在不少大型研究中已被証實較傳統多糖疫苗更有效,保護力更持久。世界衛生組織(WHO)在2008年開始建議PCV疫苗用於高危人士和長期病者,其後更鼓勵分段接受兩種(PPV和 PCV)疫苗,從而加強對高危人士的保護。

當然,做好個人及家居衛生,養成良好的生活習慣,加上 嚴謹的血糖控制也可減少感染的機會。對抗傳染病,切記 多角度、全方位預防!

•糖尿病者患病須知 ●●●●●●●●●●

糖尿病及內分泌專科醫生 許硯琳

當糖尿病患者身體不適,如感冒、腸胃不適、細菌感染、外傷或接受手術時,血糖的控制可能會出現不穩定。於患病時,身體會分泌出一些壓力荷爾蒙,如腎上腺素及皮質醇等,令胰島素的效力減低,以致血糖上升。另一方面、患者在生病期間,可能出現食慾不振、嘔吐、腹瀉等情形而影響營養的吸收,令血糖波動或血糖過低。

處理方法及注意事項:

生病時,患者應增加血糖檢測次數,如每二至四小時檢測一次。如血糖持續偏高(超過15 mmol/L)、出現尿酮或血酮、或出現高血糖徵狀如口渴、頻尿及疲倦等,病人應及早求醫。

不可隨意停止服用糖尿病藥物或停止注射胰島素。應按醫護人員指示,調校藥物劑量以保持血糖的穩定。

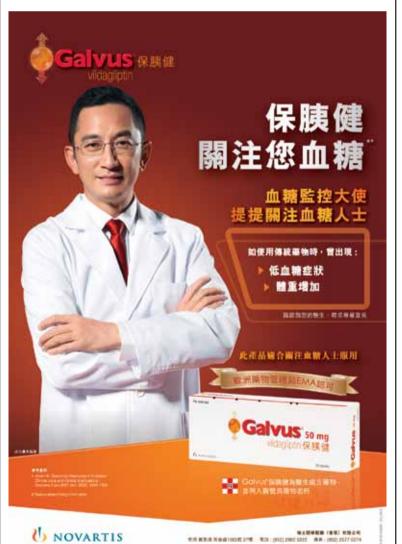
如嘔吐、腹瀉持續或無法進食時,應與醫護人員聯絡並需入院治療。

應保持充足的休息,並避免劇烈運動。

身體應保持足夠的營養和水分。若患者食慾不振,建議可嘗試少食多餐,或改吃容易入口和消化的食物,如粥、湯粉麵、牛奶、果汁或清湯,以保持糖份及水份攝取量,以免血糖過低或脫水。

不要胡亂服用成藥,因有些成藥(如類固醇)可含額外糖份或含影響血糖控制的成份。在服用前先徵詢醫護 人員意見。

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。



荒「糖」天 使

▶營養師,炎癥飲食話我知!●●●●●●

註冊營養師 王觀祺

雞蛋

很多人在接受手術前後或有傷口時,長輩都會苦口婆心地 提醒他們切勿吃雞蛋,因吃了雞蛋會令傷口發炎,難以癒 合,這可能是一個誤解。

炎症反應,俗稱發炎,是指身體受到外傷或病原感染等激發的生理反應,其中包括紅腫、發熱、疼痛等症狀。這是身體為移除有害刺激及促進修復的保護措施之一(1)。

減少進食雞蛋或會減少攝入刺激發炎的物質,但相信發炎只會因受傷部位療癒或刺激的物質不再存在才會真正消失。一份美國心臟協會發表的研究報告顯示,每天進食多於四隻雞蛋或會增加體重正常的成年人發炎的機會,因為血液內增加了的壞膽固醇,容易誘發炎症 (2)。可是另一份針對過胖人士的研究指出,存於雞蛋內的飽和脂肪才是,別(3)(4)。這項研究發現,縱使過胖人士吃了差不多數則完了,多數蛋,炎症反應不但沒有增加反而下降,研究認為,成功減重可大大減少體內激發炎症反應的因子(3)(4)。有其他研究更相信雞蛋內的葉黃素和玉米黃素或有效減低發炎的機會(5)。因此,怕發炎或身上有傷口的人士也不一足只吃白粥,而可以嘗試選取一些含低飽和脂肪的食物,例如瘦肉、豆腐和雞蛋為主要的蛋白質來源。

雞蛋的蛋白質易為人體吸收,亦含豐富的維他命A、B和 D以及鈣、磷和鐵,絕對是提供人體豐富營養的好選擇。

生魚

長輩通常建議在手術後多飲生魚湯,相信生魚可幫助肌肉 生長,幫助傷口癒合。但是有人亦怕吃生魚會加速傷口復 原,令疤痕增生,影響外觀。

從西方醫學角度看,皮膚受傷後身體會 動自然機制,把出血位置凝固,然後微絲血管進行增生,引入白血球及各種修補因子,令皮膚慢慢恢復過來。一般手術後出現的傷口會在兩星期內痊癒,傷口及周邊的皮膚也可能會紅腫及有限度凸起,形成疤痕。傷口的大小深淺,亦會直接影響

疤痕的大小與出現的機會。疤痕一般會在六個月至一年內逐漸消退,速度因人而異(6)。現時還沒有足夠證據顯示多吃生魚會容易令傷口留下疤痕,但坊間有繆說病人在手術後進食生魚,因為經驗告訴他們進食生魚的病人出現疤痕的機會有增加的現象。含高蛋白質的食物常被誤傳,認為是疤痕增生的原因。可幸是,大學開始有研究指出某幾種修補因子的存在比起蛋白質的進食量更能影響疤痕的組成(7)。

因此,手術後請不要懼怕吃含豐富蛋白質的食物,因為身體缺乏蛋白質可能令傷口更難癒合,後果不堪設想。

戒吃紅肉

鋅是身體必需的礦物質之一。它的主要功用包括維持免疫系統的正常運作、亦能促進毛髮、指甲、口腔黏膜、以及傷口的修補(1)。早於七十年代初已有研究發現,在缺乏鋅的人群當中,他們的傷口癒合時間往往比不缺鋅的較長,出現併發症的機會也較高(8)。

著年紀漸長及肌肉流失,鋅的吸收及儲存力亦相對減低(9)。當我們患病或有皮膚損傷時,胡亂戒口而減少進食牛肉、海鮮、蛋這些能提供豐富鋅的食物,可能會導致免疫功能減低、傷口癒合較慢等不良後果(10)。患病時只要能選取瘦肉、新鮮的海產、蛋及奶類產品,加上多進食豆或麥類製品,便可攝取足夠的鋅,以便提升身體和傷口的康復進度。

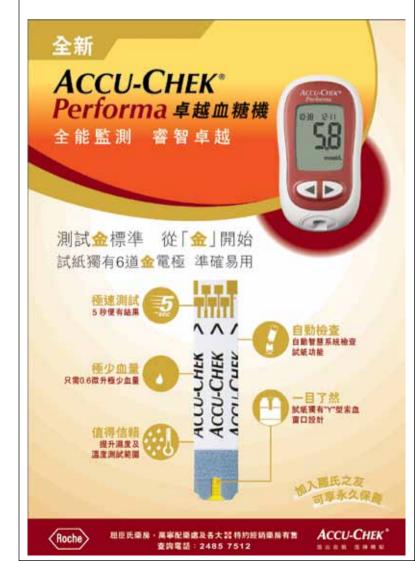
帶酸味的食物

為何扭傷不能進食酸的食物,為何開刀不能吃醋?我們不應只盲目追隨這些坊間的建議,而要盡力考究真偽。中醫學說,眾說紛紜:有說扭傷時吃帶酸性味道的食物會令筋腱收縮和患處收緊,不利康復;有說攝入酸性食物過多,引起體液酸化,形成酸性體質,令身體易受感染,亦不利傷者養傷。可是西方醫學文獻還沒有證據支持這些坊間口傳的中醫學經驗,所以扭傷膳食還是從西方醫學角度開始說起吧。

維生素C對傷口治療尤其重要,因為它能增加白血球的殺菌功效、幫助血管生長、而且具抗氧化及組裝膠原蛋白的功用(1)(11)。維生素C大多存在於帶酸性味道的食物,如橙、芒果、番茄、士多啤梨 (12)。試想象如傷者胡亂戒口,令身體內維生素C的可用量大大降低,身體細胞可能會被增加氧化而受損,亦可導致血管生長不足,膠原蛋白亦不能組成穩定的結構,最終只會使患處的細胞和血管變得脆弱,養份提供受阻,令傷口的膠原蛋白組織不夠堅固,癒合緩慢,而且還會增加患處受細菌感染的機會(11)。因此,希望各位把含維生素C豐富的食物作為日常膳食的一部份,以及不要胡亂戒口,以免弄巧反拙。

References

- 1. Mahan. L.K., Escott-Stump S., Raymond J.L. (2013) Krause 's Food & the Nutrition Care Process, 13th Edition, Elsevier Saunders.
- Tancock L.R., O ' Brien K.D., Knopp R.H., Retzlaff B., Fish B., Wener M.H., Kahn S.E., Chait A. (2005) Cholesterol Feeding Increases C-Reactive Protein and Serum Amyloid A Levels in Lean Insulin-Sensitive Subjects, Circulation, Vol. 111, pp. 3058-3062
- Visser M., Bouter L.M., McQuillan G.M., Wener M.H., Harris T.B. (1999) Elevated C-reactive protein levels in overweight and obese adults, JAMA, Vol. 282, pp. 2131-2135
- Connelly P.W., Hanley A.J., Harris S.B., Hegele R.A., Zinman B. (2003) Relation of waist circumference and glycemic status to C-reactive protein in the Sandy Lake Oji-Cree, Int J Obes Relat Metab Disord, Vol. 27, pp. 347-354
- Ratliff J.C., Mutungi G., Puglisi M.J., Volek J.S., Fernandez M.L. (2008) Egg modulate the inflammatory response to carbohydrate restricted diets in overweight men, Nutrition and Metabolism, Vol.5, Issue 6
- Tuan T.L., Nichter L.S. (1998) The molecular basis of keloid and hypertrophic scar formation, Molecular Medicine Today, Vol 97, pp. 19-24
- Lu L., Saulis A.S., Liu W.R., Nakshatra K.R., Chao J.D., Ledbetter S., Mustoe T.A. (2005) The Temporal Effects of Anti-TGF- 1, 2, and 3 Monoclonal Antibody on Wound Healing and Hypertrophic Scar Formation, Journal of the American College of Surgeons, Vol. 201, Issue 3, pp. 391-397
- Sandstead H.H., Lanier V.C., Shepherd G.H., Gillespie D.D. (1970) Effects of zinc deficiency and zinc supplementation, Am J Clin Nutr, Vol. 23, pp. 514-519
- Ross V. (2002) Micronutrient recommendations for wound healing, Support Line, Vol. 24, no. 4 , pp. 3 -9
- Fuhrman M.P. (2003) Wound healing and nutrition, Topics in Clinical Nutrition, Vol. 18, no. 2, pp. 100-110
- Leninger S.M. (2002) The role of nutrition in wound healing, Crit Care Nurs Q, Vol 25, no. 1, pp. 13-21
- Robinson G.E., Leif B.J. (2001) Nutrition Management and Restorative Dining for Older Adults, American Dietetic Association.



消渴隨筆

流感知多少●●●●●●●●●●●●

感染控制護士 徐佑慈

每年的1月至3月及7月至8月,都是流感高 期,流感是甚麽?流感即是流行性感冒,由病毒引致的急性呼吸道疾病,可以透過飛沫傳播而感染,即是咳嗽、打噴嚏或說話,亦可透過直接接觸患者的分泌物而感染。

流感是呼吸道的急性疾病,病徵包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、鼻塞、流鼻水、肌肉疼痛、頭痛,亦可能出現肚瀉和嘔吐,而潛伏期通常為一至四日。

在眾多病徵中,咳嗽多數是比較嚴重和持久,發燒和其他的病徵通常會在五至七天內自行減退,但是對免疫力較低的長期病患者或長者,可引發支氣管炎肺炎或其它併發症,甚至死亡。

(特集日報 2012-08-05)

海尿病人杂流感血源 每年的1月至3月及7月至 8月,都是流感高**峯**期, 其對糖尿病友的影響, 報章雜誌也以此爲題

流感病患者應有充足的休息和多飲水,如病情持續,要立即求診,切勿濫用抗生素,因為抗生素是治療細菌感染的疾病,不能用作治療流感,至於可以減輕病情和縮短患病時間的抗病毒劑,必須經由醫生處方才可服用。

怎樣預防流感?可以分三大預防方法:接種季節性流感疫苗;注意個人衛生和環境衛生

1.季節性流感疫苗

接種季節性流感疫苗能有效和安全地預防流感和其併發症,免疫力較低的長期病患者和長者一但染上流感,可以引至嚴重併發症。

在本港,已知的流感病毒有三種類型:甲型、乙型和丙型,而其中甲型最為常見。流感病毒經常變種,因此流感疫苗的成分亦會每年更新以加 保護。在上一年度接種疫苗後建立的免疫力會隨 時間降低,在下一年度可能會降至沒有保護作用的水平,所以為保障個人健康,應每年接種季節性流感疫苗。

2.注意個人衛生

保持雙手清潔和使用正確的潔手方法,可以既簡單且有效地預防流感感染。



保持咳嗽禮儀

- 出現呼吸道感染病徵,應佩戴口罩。
- 打噴嚏或咳嗽時,應掩 口鼻,並將紙巾棄置於有蓋垃圾筒內。
- 然後徹底清潔雙手。



3.注意環境衛生

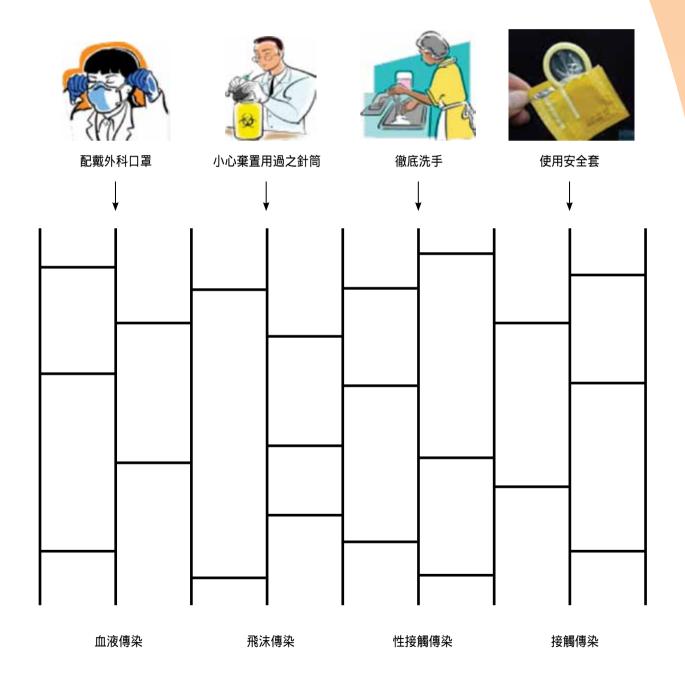
在流感高 期內,應避免前往人多擠迫和空氣不流通的公眾地方,在室內則要保持空氣流通。

資料來源: 生防護中心

遊戲篇 ●●●●●●●●●●●●●●

大家齊來劃鬼腳,就知道那種預防措施可減低下列傳染途徑的風險。

(劃鬼腳方法:由上而下沿黑色線劃,每次遇到交接位必須轉彎及向下行)





消渴隨筆

睡眠質素與糖尿病

長輩們經常叮囑書少年睡眠不足會令身體變差及「唔長 **肉」。**原來這說法亦有科學根據。近年很多研究指出睡眠 不足或睡眠質素欠佳(如經常斷續或日夜顛倒等)會增加中 央肥胖,及患上代謝綜合症(Metabolic Syndrome)及糖尿 病的風險達30至60%。缺乏睡眠亦會令胰臟功能減退及 增加身體對胰島素的抗拒性,原因包括睡眠不足,會影響 身體很多荷爾蒙如皮質醇(Cortisol)、生長素(Ghrelin)的分 泌,從而令人食慾上升,以及刺激了交感神經系統。有見 及此,各地正有不同研究進行中,測試用各種方法改善病 人睡眠質素對控制血壓、血糖及血脂的效用。

其實篤手指、驗血糖和注射胰島素都是一個糖尿病人管理 糖尿的日常程序,只要確保皮膚在清潔的情況下便可進 行;因此,不一定要先用火酒消毒皮膚方可進行有關程 序。反之,注意日常個人衛生,多洗手,保持有關用品整 潔更為重要。



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。



御用佐膳

英國註冊營養師 許綺賢

自從開始種植,便特別注意天氣的變化,同時亦深深感受 到農民面對的喜與樂。去年入冬以來都算是較少雨水,雖 然天氣較冷,幸好寒流到達時,蔬果較為成長,沒有做成 太大的影響。

前兩年都沒有種植番茄,泥土休息了足夠時間,是時候再 次種植。上年到日本山區旅行時買到了一包 " 甘太郎 " 番 茄種子,陪苗10多棵,可是長大後除了甘太郎外,亦有其 他品種如中型車厘茄、大型肉茄、有花紋的牛茄,各式各 樣,大概種子色裝時混亂了。這幾款茄的收成都不同,小 的很快熟每天都可摘到20多個,大的較為慢,可是要熟 就十多個熟起來,也來不及即摘即食,但是仍然是新鮮的







大自然的威力是無可估計的,一場黑雨及冰雹,一夜間弄 至無數未成熟的番茄壞了、傷了、樹也被破壞了。不過, 已經收成及享用不少了。

番茄是年生植物,每年都要種植,亦要間種,種過的土壤 要休歇一至兩年才可以種。泥土要疏鬆,水分適當。種植 番茄不限於田園,亦可以在露台或窗台用盆栽種植小的番

茄,只要家中有陽光泥土 及水分合適,便可以有收

番茄含豐富維他命A、C 及茄紅素。番茄既是果實 亦是蔬菜,是一般家庭常 用的烹調材料,新鮮的可 以生吃如沙律菜、配三文



治、涼麵條等等。炆、焗、少油煎、及做醬汁亦很味美。 因為番茄本身含有天然調味umami,可帶出食物的鮮味。

每個家庭都有獨特的食譜,如番茄肉碎、番茄蛋、洋蔥番 茄豬扒等等,數之不盡;而我最愛吃媽媽做的『阿參魚』 材料包括阿參又稱酸子、番茄、青瓜、洋蔥及餃魚,加點 媽媽自製的海南馬拉盞,酸酸、甜甜、些少辣味,美味 非常。

下次做湯底時不防加入一個番茄作天然調味料。

英國註冊營養師 許綺賢



餅底材料	
麵粉	70克
全麥麵粉	30克
水(大約)	60毫升
酵母	半茶匙
鹽	1/4克
橄欖油	1茶匙

餡材料	
茄醬 tomato catchup	2茶匙
甜椒切條	些少
磨菇	50克(切片)
橄欖	10粒
番茄	1個(120克)
Mozarella芝士	40克
羅勒香草	適量

製法

- 1. 麵粉與鹽及篩均,中央開粉窩,放入酵母、油及適量 水搓成軟滑麵糰。
- 2. 蓋好, 待20分鐘, 用棍壓薄, 剌上小孔, 放入預熱焗 爐220度焗至乾身。
- 3. 取出塗上茄醬,再排上磨菇、橄欖、番茄、甜椒、羅勒 及芝士焗5至10分鐘便成。可分八件。

營養成份

每件含72卡路里,3.1克蛋白質,11克碳水化合物, 1.8克脂肪

烹調貼士

- 1. 預先焗餅底至剛熟 然後才放上餡料可 保持香脆。
- 2. 餅底亦可預先焗好 放入冰箱急凍,食 用前只需放上餡料 焗,無需解凍。











您也可為別人帶來一個笑臉



本會為一註冊非牟利機構,宗旨是為糖尿病患者服務,促進不同人仕對糖尿病的認識和關注,以期改善糖尿病的預防和治理。糖尿病是香港十分普遍的慢性疾病,近年,香港糖尿病患者的數目更有持續上升及年輕化的趨勢。我們衷心期望閣下慷慨解囊,好讓我們能為病患者提供更多、更完善的服務,同時在預防糖尿病方面作出貢獻。



惠施•慈善機構

	。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。 月定期捐助以下款項		a		
☐ HK\$100	HK\$500	HK\$1,000	HK\$		
─ 本人/機構樂意一次	欠過捐助以下款項				
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 。。。。。。。。。。	000000000000000000000000000000000000000	000000000000000000000000000000000000000	000000000000000000000000000000000000000		
□ 每月自動轉賬(本質	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		
線費靈 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「繳費團	醒」登記用戶,然後登入	、「繳費靈」網址:www.pr	oshk.com或致電18013登記賬單及致電18033捐款。		
詳情請致電 90000 22	2328查詢)				
於便利店以現金捐款	飲(每次捐款額為HK\$	520 - HK\$5,000)			
(可於任何OK便和	l店、VanGO 便利店、	華潤萬家生活超市、華港	閏萬家便利超市出示下列條碼)		
999943100272320877					
III - 12 - 1 - 1					
中文姓名:		英文姓氏:	名:		
(香港身份證上的中/					
性別:(男/女) 「繳費	靈」賬單號碼: (即	登記時輸入的聯絡電話號碼)	『郵地址: _		
日間聯絡電話:			[:		
通訊地址:					

地址: 九龍長沙灣道928-930號時代中心20樓2001-02室 Rooms 2001-02, Times Tower, 928-930 Cheung Sha Wan Road, Kln.

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