

消渴茶館

香港糖尿聯會會訊

66

2016年1月

耐人尋味

會務及會員專欄 •

病友心聲 •

杏林坐館 •

荒「糖」天使 •

御用佐膳 •



國際糖尿病聯盟



耐人尋味

哭聲、鬧聲、抗辯聲，聲聲入耳。

不是我診症不專心，也不是多管閒事。實在是隔離的討論太熱烈、太有激情。

坐在對面的是病齡甚久的老糖友，聽到新病友情緒失控地質問、懷疑、抱怨，他莞爾之餘，也不無唏噓地說：「坊間對糖尿一知半解、以訛傳訛的資訊，真是害人不淺。」

在無數次跟病人的討論當中，發覺健康資訊的傳播，並不是按一個「上載」鍵、又或是循環播放幾段教育影片就能解決的大課題。

常說事實擺在眼前，循證醫學得出的結論擲地有聲，病友卻棄如草芥，當真耐人尋味。然而坊間傳說之所以流行，是勝在討好、入耳。醫生護士喜歡硬推大道理，輸在說教味道太濃。用「潮」一點的說法，是有點「離地」。

這次茶館找來幾位糖尿病科新生代醫生，以清新的筆觸論說糖是糖非，幾位糖尿病科護士「貼地」式挑戰迷思與謬誤，更有糖友的真情剖白，為正視聽，我們是誠意十足的。

或者，我會留起這一冊「耐人尋味」的茶館，供那位「聲聲入耳」的病友細讀。一卷在手，呷口清茶，靜心地感受這些滿載誠意的文字，或許他會有所得著。

(資料由贊助機構提供)

FreeStyle Freedom Life Blood Glucose Monitoring System 輔理善越捷型電子血糖計

- 免調碼，簡單易用⁽¹⁾
- 最少血量樣本0.3μL微升⁽²⁾
- ZipWick設計，讓試紙吸血更快更容易⁽³⁾



FreeStyle
雅培糖尿病關愛熱線 5808 4196

Abbott

● 香港糖尿聯會委員會 ●

主席	李家輝醫生		
副主席	周榮新醫生	伍志強先生	
榮譽秘書	胡裕初醫生		
榮譽司庫	許培詩醫生		
委員會委員	陳嘉誠先生	鍾振海醫生	馮麗明醫生
	林婉虹女士	梁彥欣醫生	馬青雲醫生
	莫碧虹女士	蕭成忠醫生	丁浩恩先生
	唐俊業醫生	曾昭志醫生	曾文和醫生
	余思行女士	王幼立女士	楊鐸輝醫生
上屆主席	梁彥欣醫生		

● 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	蘇德宜護士	黃麗詩醫生
	楊俊業醫生		
行政	鄒智生先生	陸瑋瑛女士	

編者的話

- 2 耐人尋味

會務及會員專欄

- 4 聯會鄭重聲明
- 4 糖尿諮詢服務 為查詢者解答疑問
- 5 講座及活動預告篇
- 6 糖尿健步行2015
- 11 招募聯會義工
- 11 講座及活動剪影
- 11 鳴謝：一般 / 每月捐款

病友心聲

- 13 腎糖心底話
- 13 我的控糖故事
- 14 四針讓我活得精彩

杏林坐館

- 15 糖尿新藥你要知
- 16 針得冇道理
- 17 對糖尿病治療的誤解

荒「糖」天使

- 18 治糖迷思 - 對糖尿病藥物的迷思與事實
- 20 消渴疑惑

消渴隨筆

- 21 糖尿新知 - 糖尿病與精神健康
- 22 學是學非

御用佐膳

- 23 沙律菜入饌



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

● 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，香港糖尿聯會與任何中成藥產品(包括任何形式的商品或服務)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。請小心核對網址，以免被類似網址及其訊息誤導。

● 糖尿諮詢服務 為查詢者解答疑問 ●

透過糖尿諮詢服務，本會護士致力為查詢者解答有關糖尿病的問題及提供護理方面的專業意見及醫護資訊。除此之外，此服務還提供一個平台，讓糖尿病患者、高危人士及其家人傾訴因病導致的困擾，從而舒緩情緒及壓力，期望最終能達致有效控糖的目標，並提高大眾對此病的認識。

任何人士若遇有關於糖尿病的問題或需醫護的支援，歡迎聯絡本會(電話：27232087或電郵：info@diabetes-hk.org)，留下個人資料和問題，本會護士便會逐一回覆。

糖尿諮詢服務由「愛心聖誕大行動」資助，聯會在此衷心感謝。(「愛心聖誕大行動」網址：osc.scmp.com.)

(資料由贊助機構提供)

ACON[®]
Diabetes Care

Blood Glucose Monitoring System

血糖監測系統

On-Call[®] Plus

On-Call[®] Redi

精準可靠
Reliable Result

操作便捷
User Friendly

經濟實惠
Affordable Price



Control Today for a Better Tomorrow!

香港總代理：意里醫藥(香港)有限公司
Kerry Pharma (Hong Kong) Limited
2211-3789/6656-7725

KERRY
PHARMA

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

(資料由贊助機構提供)

forxiga

關注血糖新體驗
給健康多一個
LIKE



關注血糖人士：
全方位管理血糖、
血壓、超重，
不依賴胰島素機制

理想血糖管理
全方位掌控健康

FORXIGA使用特有SGLT2阻截機制，無需依賴胰島素功能，
只需每日一粒，此產品適合關注血糖人士服用，全方位管
理血糖、血壓及體重。



Forxiga[™] 乃處方藥物，用於治療糖尿病合併高尿酸症及2型糖尿病。含2 (sodium-glucose cotransporter 2) 抑制剂(SGLT2) 抑制剂，每粒10毫克片劑，非糖質性降糖藥，不含胰島素，不含代糖。
美國阿斯利康藥廠 香港灣仔港灣道6-8號樓安中心18樓
電話：2420 7566 傳真：2422 5788 網址：www.astrazeneca.com.hk

AstraZeneca
阿斯利康

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	接受報名日期 (日/月)
* 認識與預防糖尿病	4月2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	許培詩醫生 東華東院糖尿及 內分泌科專科醫生	✓	3月2日 (星期三)
* 糖尿「揀」飲「擇」 食有辦法 - 醃質交換法	6月18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 律敦治鄧肇聖醫院 認可營養師	✓	5月18日 (星期三)

* 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

(資料由贊助機構提供)

(資料由贊助機構提供)

SWITCH ON MORE FREEDOM FOR YOUR FAMILY



Diagnosed with Type 2 diabetes at 29 years old, Simon's parents switched to the Minimed® 640G insulin pump with SmartGuard™, 24-hour monitoring and plenty of data while preserving their family.

"I have never seen a life more normal or great benefit. As high as a plane my wife has to wear because she knows if my daughter drops them it's going to trigger the alert and it's actually going to stop her from going into one of those dangerous lows. I'll recommend the 640G with SmartGuard™. It's something to make your life a lot easier and a lot better."

Simon, 62



Learn more about insulin pump therapy:

☎ (852) 2919 1322

🌐 www.medtronic.com.hk

Medtronic

DIABETES CONVERSATIONS MAP

糖尿病看圖對話 互動方式嶄新有趣

「糖尿病看圖對話™」(Diabetes Conversations) 是一套對話式、互動式的糖尿病教育工具。主要透過小組對話、交流及分享個人經驗，讓參與者從中學習糖尿病自我管理。

小組成員可包括3-10名糖尿病患者或其照顧者，並由一位醫護人員 (Certified DCM Facilitator) 負責引導約兩小時的討論。看圖對話目前共有7個主題地圖工具：

- (1) 「什麼是糖尿病」
- (2) 「與糖尿病同行」
- (3) 「健康飲食和運動」
- (4) 「和胰島素同在」
- (5) 「糖尿病併發症與相關風險因子」
- (6) 「糖尿病足部護理」
- (7) 「家有一型糖尿病人」

沿地圖路徑有不同「對話主題」，例如「了解自己血糖濃度」、「低血糖的表現」等等，走到不同話題區分享討論。每個主題地圖工具也具有兩種話題卡 - 事實與迷思，參與者討論和澄清事實與迷思後面的想法和理由，討論總是有趣和各有見地，讓參與者深入探討話題，從中啟發思考，了解與學習。

製作

HealthyD

協作單位

International Diabetes Federation

贊助單位

Lilly | DIABETES

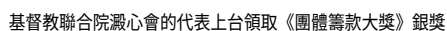
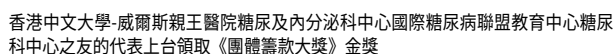
HKDIAB2015-03-2013_02_01

香港糖尿聯會「糖尿健步行2015」已於2015年11月8日在大埔海濱公園完滿舉行。聯會有幸邀請到食物及生局副局長陳肇始教授擔任主禮嘉賓，活動當日氣氛非常熱烈，各步行人士均盡興而回。

簡單而隆重的開幕禮後，緊接是陳肇始教授及聯會主席李家輝醫生一同按鳴，步行正式開始。一眾步行人士在園內繞場一周，途經中央噴泉、香港回歸紀念塔、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「立即行動 改變未來」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近800人參與，在此香港糖尿聯會向所有支持是次步行的善長，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2016」再獲您們鼎力支持及參與。

除步行外，本會再次舉辦「健康定向大挑戰」比賽，一眾愛心籌款隊組成隊伍，於大埔海濱公園尋找不同分數的控制點，務求以最快時間內奪得最高分數。





伊利沙伯醫院糖粉樂互協會奪得《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



英國阿斯利康 (香港) 同時奪得《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



Takeda (1) 隊勇奪「健康定向大挑戰」冠軍



Novartis (1) 隊勇奪「健康定向大挑戰」亞軍



AstraZeneca (2) 隊勇奪「健康定向大挑戰」季軍



陳肇始教授、李家輝醫生及一眾委員會成員為我們主持起步儀式

會務及會員專欄

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：

美國雅培糖尿病護理部	美國默沙東藥廠有限公司
美國雅培營養	瑞士諾華製藥 (香港) 有限公司
英國阿斯利康 (香港)	諾和諾德香港有限公司
德國寶靈家科研藥廠	賽諾菲安萬特香港有限公司
美國禮來亞洲公司	法國施維雅藥廠香港有限公司
愛森斯	武田藥品 (香港) 有限公司
楊森大藥廠	

支援組織：

城巴有限公司	警察野外定向會
飛雪礦泉水	香港聖約翰救護機構
香港少年領袖團 (F中隊)	康樂及文化事務署

「糖尿健步行2015」得獎名單：

個人籌款大獎 — 冠軍：徐莉芳
 個人籌款大獎 — 亞軍：Anna Chui
 個人籌款大獎 — 季軍：石翠玲
 個人籌款大獎 — 殿軍：項慕慈
 個人籌款大獎 — 第五名：冼錦良
 團體籌款大獎 — 愛心籌款隊：英國阿斯利康 (香港)
 最人強馬壯隊伍大獎 — 愛心籌款隊：英國阿斯利康 (香港)
 瑞士諾華製藥 (香港)
 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糖尿科中心之友
 團體籌款大獎 — 銀獎：基督教聯合醫院澱心會
 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：聖母醫院健糖之友

「健康定向大挑戰」得獎隊伍名單：

冠軍：Takeda (1) 隊
 亞軍：Novartis (1) 隊
 季軍：AstraZeneca (2) 隊

捐款善長：

\$100000或以上

Lai Chee Ying

\$50000 - \$99999

Chen Yang Foo Oi Foundation Ltd.

Leung Cheuk Tim

\$10000 - \$49999

Cheng Chak Sung

Lu Wing Chi

Manavutiveth Siri

Ngan Man Hung Max

The Chen Wai Wai Vivien

Foundation Limited

\$5000 - \$9999

Cheng Liu Pui Chu

\$2000 - \$4999

Cheng Wai Chun

Dr. Ma Ching Wan Ronald

Flexwood Limited

Fok Richard Kar Shing

Fu Wong Shuit-Ling

Vim Architects Ltd

Wong Yee Lin Elaine

李天亮

張小鳳

\$1000 - \$1999

Chan Chun Shu

Fina Cheng

Joyance Building Consultant Co. Ltd.

Novo Nordisk Hong Kong Limited

Regal Enterprises Ltd.

Shirley Ho

Sze Tsai Ping Michael

Viewfull Ltd.

Yan Sai Yin

Yeung Lok

丘麗虹

吳少蓮

杜鴻溢

冼錦良

林文琰太太

威訊物業管理有限公司

高捷防火設備有限公司

梁淑芬

陳全

陳運福

麥松廣

曾錫垣

熊順安

潘佩倫

\$500 - \$999

Alfred Chui

Angla Koo

Anna Chui

Catch Link Ltd.

Chan Mee Yee

Chow Hoi Sze

Chu Fong Fong

Chun Yu Investment Ltd.

Henry Leung

K. K. Wong

Kwan Wing Ho

Lai Siu Sim

Lai Yeu Lang

Lee Chow Mei Chee

Margaret Ngai

Mary Wong

Mok Pik Hung

Tam Kwok Ching

The Debating Association Ltd.

Tso Lai Chee

Wong Kam Fai Kelvin

Wong Sze King

Wong Sze Ming

Wong Tak Cheung

Wong Yuen Ling

司徒英民

石松生

何笑珍

何雅麗

余天恩

吳清華

李婉雯

李婉筠

李筱文

貝民輝

辛經文

林恩賜

徐蔡慕慈

張惠敏

張瑞境

張權

曹建國

曹思國

曹馮桂蓮

梁俊彥

梁偉強

莫碧虹

陳桂美

陳章明教授

曾文和

舒義龍

雅麗氏何妙齡那打素醫院糖尿病科中心

楊振隆

蔡衍濤

鄧德強

盧偉基

龍騰鋁品壓鑄有限公司

簡雁婷

\$200 - \$499

Annie Yeung

Bernard Chui

Candy Lee

Chan Ho Kau

Chan Hoi Ting

Chan Kei Yip

Chan Lai Wa



Chan Mei Yin	伍人壯	陳翠婷	Candice Lam	Lee Siu Yin		
Chan Shui Chun	伍玉	陳靜君	Candy	Lee Wai Kwong		
Chan Wai Man	光記工程公司	陳靜雯	Chan Chi Yan	Leung Hoi Sze		
Chan Yin Har	朱少明	陳駿傑	Chan Kin Li	Li Hau Ling		
Cheng Lai Kuen	朱少貞	陳麗娟	Chan King Yuen	Li Jack		
Choi Ching Yee Ada	朱詠然	陳麗雲	Chan Lai Fun	Li Shuk Man		
Chung Hau Yee	朱福龍	麥淑蘭	Chan Mei Tai	Li Wai Ching		
Dorothea Chui	何君儀	勞國棟	Chan On Sang	Li Yiu Kin	Wong Ying Lung	余新梅
Ip Pui Man Amy	何婉珊	無名氏	Chan Pak Hei Kelvin	Liu Kin Bong	Woo Yuen Ling	吳月紅
Ivy Chan	余玉荷	馮嘉欣	Chan Siu Ching	Lo Kwok Man	Wu Ngan Ling	吳雪梅
K. M. Leung	吳小倫	黃有朋	Chan Siu Yuk	Lui Suet Sum	Yam Tin Man	吳雪儀
K.K. Chan	吳月照	黃美英	Chan Tsz Mim	Lui Wai Ling	Yee Shun Wah Amy	吳惠馨
Karen Fong	吳燕玲	黃創來	Chan Wai Yup	Ma Siu Pang	Yeung Sau Ping	吳新福
Kong Woon Kam	李佩珊	黃惠玲	Chan Yim Mei	Mak Kam Cheng	Yeung Tok Fai Vincent	吳瑞姬
Kong Yik Wa	李炳佳	黃愛群	Cheng Chiu Chun	Mak Kwan Ping	Yiu Chui Han	吳慧珊
Kwong May Wah Eva	李健玲	黃楚娟	Cheung Hing Lui	Mak Niky	Yiu Pui Yin	吳燕儀
Lau Kin On	李惠珍	黃嘉華	Cheung Lai Lai	Mak To Hung	Yuen Chi Ling	吳靜梅
Lau Siu Lok	李菲菲	黃寶儀	Chou Lai Ping	Mak Wai Han	Yuen Chung Chi	吳鎮淞
Law Chi Kin	李敬蓮	楊耀鈞	Chu Che Man	Mak Yin Fung Ingrid	Yuen Ka Wan	巫俊華
Lee Chou Wah	李葉慧	廖卓軒	Chui Wing Ka	Man Mei Hing	丁建勛	李允熹
Lee Ka Fai	冼詠婷	廖榮芳	Chung Hung Kin	May Lok	天娜	李天生
Lee William	周秀蘭	鄧玉屏	Daniel Ho	Michael Ho	王偉君	李天成
Leung Pui Shan	周芷慧	劉光淑	Danny Yu	Mok Kam Yui	王惠明	李秀容
Li Chan Yin Ting	林文芳	劉有成	Elizabeth Forestell	Monica	王順萍	李坤儀
Li Sau Fung	林素芬	劉結珍	Ellen Lam Pong Kai	Ng Ying Wai	王愛麗	李紅梅
Lo Ping Ping	姚松恩	潘瑞娟	Emily Chan	Patrick Kwan	王福英	李耐英
Mak Tin Sum	柏聯物業管理有限公司	潘鳳聘	Fong Chi Sum	Raymond Wong	王慧珍	李值遠
Mui Wai Sai	紀少華	蔡鈺玲	Grace Yeung	Shek Mang Keung	王慧琳	李浩明
Mui Wai Yuk	紀陸耀	衛桂芳	Hai Siu Fong	Shirley Liu	司徒翠蘭	李素坤
Ng Chi Wah Fanny	紀鴻玉	鄭廷詠	Ho Tsui Wah	So Mei Tak	布志熏	李偉德
Ng Sin Wan	胡榮子	鄭建怡	Huang Hiu Ying	Suen On Ni Annie	布康申	李健樂
Ng Woon King	胡端寶	鄭禹釗	Hui Kong Yu	Sun Shao Hang	布錦玲	李淑德
Pan Win Management	徐月珍	鄭偉良	Ip Man Chun	Tai Kwai Tuea	田蘭芳	李詠恩
Poon Chin Yee	殷國雄	鄭耀棟	Janet Po	Tai Sze Pok	石偉雄	李雲麗
Sin Wai Man	袁麗儀	黎穗華	Janet Yip	Tam Mei Kuen	任佩珍	李滿春
So Yu Man	馬惠卿	盧少清	Jason Chong	Tam Yuk Lan	伍君玲	李鳳群
Tai Chee Chong	張佩清	盧秋萍	Jenny Fok	Tammy So	成坤勝	李慧儀
Tai Mee Yung	張振英	駱汝球	Jo Jo Kwan	Tang Lai Ping	朱永澤	李燕初
Tang Man Kiu	張惠清	龍凱莉	Kaney Chan	Tang Oi Shan	朱秀倩	李錦濤
Tina Chan	梁文宇	戴沛珊	Keniel Lo	To Ka Fai	朱金國	李駿輝
Tony Woo	梁平心	戴亞獅	Ko Yuk Chee	Tsang Ling	朱柏森	李麗禪
Wendy Young	梁美	薛路易	Kwan Wing Shan	Tse Kam Kuen	朱家順	李寶霖
Woerwag Pharma	梁淑儀	謝志恒	Kwok Nai Ho	Tsim Kai Man	朱國祥	杜愛粧
Wong Ka Shing	梁雪芬	鍾子軒	Kwok Wai Man	Tsoi Chun Ni	朱國興	貝懷
Wong Ka Yan	梁廣笑	鍾子翔	Lai Kit Ying	Tsui Mui Ho	朱嘉琪	阮炳松
Wong Ka Yin Kelly	梁慧芬	鍾芷澄	Lai Lok Ting	Vincent Chan	朱諾兒	阮振業
Wu Lai Ching	莊儒嘉	鍾炳聯	Lai Pak Yin	Wan Chun Yung	江潔冰	阮振興
Wu Wai Ming	許荻芬	鄭志明	Lai Yi Wah	Winnie Lam	何世明	阮麗影
Yick Yuen Wai	許荻芳	羅佩磯	Lam Kwai Hing	Winnie Tam	何玉燕	周火根
大益陳氏有限公司	陳志強	譚美麗	Lam Tsz King	Wong Ching Ting Cydia	何偉康	周河柏
孔佩玲	陳秀珍	譚碧茵	Lau Ka Ming	Wong Fong Ngai	何惠娟	周珍
孔潔玲	陳怡麗	顧如玉	Law Teresa	Wong Kin	何惠愉	周雪梅
孔麗珊	陳彩英	龔浩然	Lee Chi Keung	Wong Po Yan	何慧珍	周嘉麗
孔靄玲	陳淑儀		Lee Chi Wai	Wong Wai Chuen	余天偉	周德興
尹炎	陳郭鳳蓮		Lee Chin Sing	Wong Wai Tak Belinda	余民雄	
任美怡	陳斯揚		Lee Mee Ling	Wong Ying	余湘瑜	
		\$100 - \$199				
		Au Ka Yin				
		Au Sau Har				



會務及會員專欄

周穎	范俊驥	張冬梅	梁妙然	梁潔貞	陳秀瑛	陳紹鴻	麥淑芳	黃子球	黃麗群	溫開萬	廖綺華	潘巧媚	鄧惠萍	黎煥留	鍾月嫦	譚惠顏
周錦圓	范慧敏	張安祈	梁妙儀	梁學文	陳良	陳詠琪	麥嘉恩	黃少娟	楊永祥	葉佩瑜	趙惠嫻	潘東菊	鄧錦添	盧玉	鍾志強	譚蘇儀
林文	凌可兒	張志明	梁志明	梁燕冰	陳佩儀	陳煥美	麥德榮	黃月華	楊妙玲	葉采欣	劉宗	潘惠群	鄧錦雄	盧苑彤	韓小玲	譚關世鸞
林奕容	徐小燕	張芬	梁志恩	梁麗英	陳坤儀	陳瑞蓮	單太	黃志文	楊志榮	葉美玉	劉忠安	潘進源	鄧寶珊	蕭昌善	簡杏而	嚴桂英
林美玉	徐美玲	張時維	梁秀儀	梁麗蓮	陳宛瑜	陳稔芬	彭望棟	黃佳炎	楊姑娘	葉達良	劉信希	蔡仲強	鄭思弘	蕭珊珊	鄭慧霞	嚴黛莉
林靈	徐紹華	張雪嫻	梁育芬	莊麗容	陳品耀	陳銜蓮	彭望瑩	黃松	楊偉紅	葉碧卿	劉建安	蔡昭華	鄭思廷	賴菊蓮	顏健儀	蘇玉珍
林雪亮	袁慧卿	張善怡	梁洪強	莫蔭蓮	陳昱霖	陳劍聲	曾文娟	黃梓杏	楊偉敏	葉碧霞	劉家樂	蔡英亮	鄭思敏	賴鳳蓮	魏秋勝	蘇玉萍
林選操	馬郁林	張惠君	梁美玲	郭美英	陳玲娟	陳蓮鳳	曾詠嫻	黃梓揚	楊惠珍	董梅芳	劉家寶	蔡榮鉅	鄭美璇	霍桐安	羅文毓	蘇玉蓮
姚桂珍	馬素媚	張愛	梁笑弟	郭偉亮	陳美娥	陳錦棠	曾憲偉	黃勤偉	楊雅燕	鄧曉紅	劉漢	蔡慶松	鄭詩意	霍穎詩	羅瑞芬	鍾嘉珊
姚珮然	馬淑瑛	張嘉文	梁玲玲	郭順珍	陳鳳凰	陳蕙煒	覃宋瑤	黃勤輝	楊嘉敏	雷心怡	劉麗娟	蔡潔儀	鄭蘭英	戴正韻	羅銳基	顧月華
柯俊華	馬惠珠	張麗萍	梁彩寬	郭燕微	陳珮	陳藹雯	覃顯明	黃綺文	楊碧芬	廖作錄	劉麗覺	談潔儀	黎見倫	謝國儀	譚東強	
段俊成	高惠芬	張露娟	梁淑媚	郭耀棠	陳敏賢	陳曉玲	項再東	黃潔蓮	楊鑽好	廖梁倩葵	樊美娟	鄧敏儀	黎見樂	謝紹德	譚偉強	
段俊而	高慧蓉	戚健康	梁淑蓮	陳少侶	陳淑貞	陳曉娟	項慕斯	黃靜婉	溫少英	廖嘉慶	歐陽煜權	鄧淑儀	黎政橋	謝龍偉	譚偉德	
段雅倫	高蓮蓉	曹桂蘭	梁淑蘭	陳少強	陳淑莊	陳曉萍	馮玉	黃靜賢	溫美櫻	歐陽瑞玲	鄧許寶珠	黎淑明	鍾工杰	譚國麟		
紀鴻美	高麗蓉	梁少芬	梁愛	陳兆安	陳淑賢	陳曉霞	馮家慧									
胡映菊	區月媚	梁少娟	梁達成	陳兆泰	陳淑蘭	麥兆榮	馮惠敏									
英蘇蘭	崔安瀾	梁少	梁鳳蓮	陳志浩	陳細妹	麥合祥	馮福堂									

以及所有曾經捐助是次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）

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審核。此產品並不供作診斷、治療或預防任何疾病之用。

(資料由贊助機構提供)



一份甜美 只有4卡路里

怡口糖每包的甜味 相等於兩茶匙的白糖

可幫助減少
糖份攝取量

體重管理

冷熱飲品、食品

甜品均可使用



所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

(資料由贊助機構提供)



關注多餘血糖
嶄新機制打破傳統

新一代口服藥物
怡可安™
適合關注
血糖人士使用

為首種美國食物及藥物管理局(FDA)
認可的SGLT2抑制劑

特有SGLT2阻截機制或有助穩定血糖

無需依靠胰臟功能

每日一次 每次一粒

更應關注

過重 高血壓人士

怡可安™ Invokana™ 為口服處方藥物，屬於葡萄糖轉運蛋白2(glucose transporter 2, 簡稱SGLT2)抑制劑，提供150及300毫克劑量。詳情請向醫生或藥房查詢。

各大藥房均有代售。

招募聯會義工

義務工作是指任何人士願意貢獻個人的時間及精神，在不為任何物質報酬下，為改進社會而提供的服務。香港糖尿聯會現正招募義工：

服務範疇：

協助糖尿病教育活動、併發症檢查、籌募工作、大型活動及辦公室行政事宜等。

對象：

對服務糖尿病患者及貢獻社區有熱誠之人士



服務時間：

不限（因應義工時間而定）

報名方法：

有興趣擔任義工的人士需出席迎新會，本會將為合資格義工提供訓練課程。

報名請填妥並交回『香港糖尿聯會義工招募回條』（回條可於本會網頁下載，網址：www.diabetes-hk.org）。或致電2723 2087向本會職員登記。

講座及活動剪影

為了讓更多病友及關注糖尿病人士認識、控制及預防糖尿病，聯會舉辦了以下的活動，下面是一些活動的片段



活動名稱：血脂的飲食治療

活動日期：19/09/2015

李奕嫻營養師在講座中解釋高血脂與糖尿病的關係，並以個案分享都市人的飲食習慣，從而個案中學習如何避免高血脂的食物。



活動名稱：高低糖護理

活動日期：19/12/2015

羅展珊資深護師在講座中為參加者講解有關高血糖及低血糖的急性併發症所出現的徵狀、原因及護理方法。與此同時，羅姑娘教導參加者如何穩定血糖，減低出現急性併發症的機會。

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 Hau Woon
Mr. AU Ping Lun Stanley
Mr. CHAN Yiu Kwan
Ms. CHAN Yuk Mui Brenda
Mr. CHAU Wai Sing
Ms. CHEUNG Kam Lan
Ms. CHONG Yau Sen
Dr. FUNG Lai Ming
Ms. FUNG Shuk Yee
Mr. KONG Wing Cheong
Mr. LAU Kam Hung
Mr. LEE Lok
Ms. LEE Miu Fun
Mr. LOO Wing Hing Henry

Mr. LOO Wing Yat
Ms. LUI Lai Mei
Mr. NAM Kai Yung
Mr. NG Shui Sang
Mr. SUN Shao Hang
Ms. TANG CHEUNG Lai Man Judy
Thanksgiver Co. Ltd.
TSANG Ming To
Ms. TSANG Wai Wan Christina
Mr. TSE Tak Tai
Ms. YUEN Catherine
Mr. YUEN Chan Ming
陳素英



香港糖尿聯會
Diabetes Hongkong

公開教育講座 2016

- 
- | | | | |
|---|-------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|
| 1 | 4月2日 (星期六)
下午 2:30 - 4:00 | 認識與預防糖尿病
適合糖尿病前期、高危人士、患有糖尿病人士之家屬 | 許培詩醫生
(東華東院糖尿及內分泌科專科醫生) |
| 2 | 6月18日 (星期六)
下午 2:30 - 4:00 | 糖尿「揀」飲「擇」食有辦法
- 醣質交換法 | 李奕嫻營養師
(律敦治鄧肇堅醫院認可營養師) |
| 3 | 9月10日 (星期六)
下午 2:30 - 4:00 | 糖尿病心理健康錦囊
- 了解焦慮及抑鬱情緒 | 侯維佳博士
(香港教育學院心理研究學系助理教授) |
| 4 | 12月3日 (星期六)
下午 2:30 - 4:00 | 糖尿病的治療 | 余健集醫生
(聖保祿醫院內分泌及糖尿科顧問醫生) |



免費

對象： 有興趣人士
舉辦地點： 醫院管理局大樓閣樓研討室 (一)
九龍亞皆老街147號B (港鐵太子站B2出口轉乘17M綠色小巴)
健康檢查： 現場設有免費健康檢查：量血壓/血糖/體重指標
(檢查時間為下午2:00 - 2:30 及 4:00 - 4:30)

報名方法： 請於活動前一個月內致電本會報名，座位有限，先到先得，額滿即止
惡劣天氣安排：如天文台於活動當日早上11:30懸掛8號風球或以上 / 黑色暴雨警告，當日活動將取消

查詢及報名電話

☎ 2723 2087



每位出席者可獲紀念品乙份

承蒙醫院管理局健康資訊天地借出場地舉辦是項活動，並協助推廣及宣傳

支持機構



健康資訊天地
Health InfoWorld

腎糖心底話

立快

我是一位中學老師，今年49歲，患上二型糖尿病約有20年了。由開始時服用口服藥一直到五年前要注射胰島素，病情日壞，用藥劑量日高，自己也沒有好好去面對和處理，常以工作忙碌、壓力大為藉口，忽略了病情。其實，蛋白尿和半夜尿頻的情況早在七、八年前已經出現，有認識中醫病理的朋友認為是腎功能出現了問題，建議我放棄西藥，改用中藥治療。我曾嘗試停用某些西藥，但血壓、血糖指數更加難以控制。

兩年前，嚴重的糖尿病併發症終於出現了，右眼眼底的視網膜突然出血，經歷了幾個月的治療，動了手術取出了眼球後的玻璃體，視力才恢復了一部份。這段時間喪失了工作能力，專心在家休養，細思苦索自己多年來沒有好好面對和處理過自己的糖尿病。

經醫院糖尿科護士的悉心照料和分析，我學懂要嚴密監測血糖和血壓的指數，定時打針服藥，反省自己的生活習慣和作息規律，避免外出進餐，才能使血糖保持在正常水平。最重要的還是保持平衡，心境開朗舒鬆。

經過這半年，我刻意平衡飲食和嚴密監測自己的身體狀況，蛋白尿和尿頻受到控制，視網膜眼底血管亦停止增生，可以重新投入工作，積極開展有規律的新生活。

共勉之。



我的控糖故事

黃志佳

本人是一個已擁有十六年「絕症」的長期病患者，一種到現在還未能根治的病《糖尿病》，此病雖不會導致直接死亡，但其引發出的併發症，就足夠令病者苦不堪言，甚至會死亡，所以絕對不可小覷此病，要去面對去治療的。

我是如何發現此病呢？本來我是一個重250磅的胖子，平常好飲好食，誰不知突然在一個月內體重下降十多磅，初期還不以為意的，但到第二個月體重持續下降十多磅，此時心知不妙，立即就去看醫生，被確認患上糖尿病了，此時我才只是30歲，正值黃金時期，得此病簡直是晴天霹靂，因我從沒有過大病，平常連傷風感冒也少，誰知一來就是「絕症」，真可笑，也不知如何面對。

其實發病初期對生活是沒甚影響，只是因得知此病後，我本著能吃不喝何病之有的心態，繼續如常般放任飲食，亦無戒口，也沒按時吃藥，但此時傷害就來了，下半身開始水腫，連走路也成問題，最終要入院治理，住了醫院一個多月後，血糖指數穩定了，水腫也退了，原來比入院前相差了20多磅。但我出院後並沒按照醫生吩咐打針食藥，之後在短短一年多就輕了差不多100磅，更嚴重的併發症也隨之而來，雙腳開始肌肉萎縮，全身大部分神經發熱疼痛，導致每天都因會痛醒，也只能睡兩至三小時，這樣大概維持了三年，期間也因暈倒或中尿毒而進出ICU兩三次之多，此時真的痛不欲生。直到最後一次入院，真的決定完全遵從所有療程，健康也慢慢好起來，體重也漸漸回升了，之後再做三個月物理治療，總算回復五成狀態以上！血糖指數也到正常水平，只是已無法返回從前般，到現在還是一個半廢的人。

經過這幾年的折磨，我終於明白病是無得選擇，只可選擇用什麼態度去面對，總之病向淺中醫是對的，可惜覺悟得太遲，弄壞了身體，奉勸所有人不要看輕大病小病。

現在的我是積極面對，而且為了回饋會不離不棄我這病人的醫護人員，我當上醫院義工，回饋社會，這也會使心情愉快一些。

● 四針讓我活得精彩 ●

老張

我現年74歲，於26年前的一次外遊時悄然發現自己也帶有糖尿遺傳病基因，就展開了我的控糖之旅。不經不覺打針（胰島素注射）已有10年歷史了。回想起初次打針的時候，我只是每日打兩針，但也已非常抗拒，可能是心理因素吧，但經過醫護人員的勸解下已漸趨適應。然而，打兩針的效果未如理想，血糖仍然不穩定，忽高忽低。自己也會仔細研究過究竟是否戒口不清，抑或是其他因素造成，但卻毫無頭緒。

在覆診時，醫生再向我解釋，一次針藥的效力有限，並不是所有糖尿病患者都有效。其實想想也知道，世事不可能盡如人意，在早餐的時候打了一次針藥，效力延伸至晚上已減弱了。同樣道理，在晚餐前打的針藥，效力難以持續至翌日中午！結果，我被說服了，開始試驗每天打4針。

原來打4針的確幫助不少，首先是血糖穩定了，不會有時高時低之患，避免加深併發症之危機。其次就是打針時間有靈活性，我打針的時間是根據吃食物的時間而定。每吃一次就打一次針藥，使針藥的效力能發揮至最佳。再者，我與一位醫護人員一起探討注射胰島素的劑量與攝入食物份量是有關聯性的，即是當吃得比較豐富的澱粉質、糖分或調味品時，就可增加胰島素的注射單位，以平衡血糖的控制；反之，當吃得略為清淡時，則可少打幾個單位。她亦贊成這個方法，而我們正積極將此有效的方法作進一步的試驗及優化，與此同時我們亦致力推廣給其他病友。

此外，本人也正努力運動，也試驗運動時最適合自己的劑量，可由原來每次打20單位減至現在約16至18單位；而晚上睡前更減至14單位。經記錄後，我發現早上的血糖讀數亦趨向穩定，大概是6點多至7點多之間。而平均血糖讀數亦逐漸由10%下降至7%！

4針胰島素治療，最重要的還是每逢餐前/後兩小時皆需「篤手指」驗血糖並加以記錄，分析其變化，多與醫護人員溝通，治療成效令人鼓舞，當然希望能再有進步呢！

(資料由贊助機構提供)

ONETOUCH™

血糖機及血糖試紙

穩豪 倍易型血糖機

美國銷量冠軍的血糖機

連續8年臨床實驗證實準確性高

專業可靠，為醫護人員推崇

ONETOUCH™
UltraEasy™
連同採血筆一組ONETOUCH™
Ultra™
血糖紙50張ONETOUCH™
UltraSoft™
採血針100枝強生客戶服務中心
為您提供以下服務

- 永久保養及熱線服務
- 免費血糖儀器報告列印及分析服務

ONETOUCH™ 客戶服務熱線
2735 8262

www.onetouchasia.com/hk/zh/

ONETOUCH™

ONETOUCH™ 客戶服務中心

地址：香港九龍旺角大馬路193號新世紀廣場2座10樓1001-09室

辦公時間：星期一至五 上午9:00 - 12:30 及 下午1:30 - 5:30 (星期六、日及公眾假期休息)

Reference: 1. MDS Drug Distribution Data 2008. 2. Liberman, M.D. OneTouch® Ultra® System Accuracy (2007-2008). MDS Inc. CA 95033-0001.

ONF-071/18



國和設備有限公司 www.guohedevice.com

周勵敏醫生

胰島素 (insulin) 是胰臟 (Pancreas) 中一種稱為β細胞所產生的激素。葡萄糖 (Glucose) 是食物中的碳水化合物經消化後分解而成，在腸道被吸收進入血液，血液循環系統將葡萄糖送到身體各器官的細胞，供應細胞所需的能量。當我們空腹的時候，胰臟會穩定地釋放胰島素。當我們進食時，胰臟會按所吃食物中分解而成的葡萄糖的多少，釋放出適量的胰島素，將葡萄糖轉移到細胞中作能量之用，及將過剩的糖儲存在肝臟中。

構成糖尿病的兩大因素分別如下：

- 兩者都令葡萄糖積聚於血液中，引致血糖高，即是糖尿病。

糖尿病一型患者，一般病發時為兒童或青少年，發病迅速，體形突然消瘦。患者因為天生的胰臟缺陷或是體內產生胰島素抗體，將胰臟製造胰島素的細胞毀滅，所以胰島素嚴重缺乏。所有糖尿病一型患者都必須注射胰島素控制病情。

糖尿病二型患者，一般發病時為中年或以上，病發比較緩慢，體形一般為中央肥胖。患者身體的細胞對胰島素反應遲鈍，而胰島素分泌相對正常。起初，患者一般可以透過飲食控制、減重及藥物治療控制病情。但是隨著患病的時間越長，胰臟製造胰島素的功能便會慢慢退化，這時患者都要注射胰島素才可以控制病情。

因其他疾病引致血糖突然升高，例如嚴重感染；或患有嚴重肝臟、腎臟疾病的糖尿病患者；或患有糖尿病的孕婦，注射胰島素是優先選擇。

如果糖尿病患者病發時的血糖度數較高，如糖化血紅素數值高於10%、空腹血糖高於14度(mmol/L)、小便驗有酮體、體重突然消瘦等等，都應及早用胰島素來控制病情。

不少糖尿病患者在嚴重高血糖、口服血糖藥失效的時候，才肯注射胰島素，往往錯過了治療的黃金時期。有研究顯示，新確診糖尿病的患者，發病時便使用胰島素相對口服血糖藥，對於長遠成功控制血糖有較佳的表現。

胰島素不能以口服形式被攝取，因為它會被胃部消化。雖然現在正在發展通過鼻腔噴霧劑攝取胰島素的方法，但仍有待進一步研究，還未被廣泛應用。因此胰島素必須通過皮膚注射到稱為皮下層的脂肪組織裡才能被攝取。

胰島素分為特快(速效)、短效、中效、長效及混合。如果患者的胰臟仍可製造胰島素，使用藥物加上注射一至兩次中或長效的基礎胰島素也可控糖。如果胰臟已不能製造胰島素，例如糖尿病一型患者或病齡較長的糖尿病二型患者，除基礎胰島素外，還需要特快或短效的餐時胰島素才可控糖。



對糖尿病治療的誤解

許惠珊醫生

1. 糖尿病人只要肯戒口和食藥，就唔會惡化到要注射胰島素？

大部份二型糖尿病人初期是可以利用飲食運動調節及口服降糖藥物來控制血糖。口服降糖藥的主要作用是刺激胰臟分泌胰島素，或增強細胞對胰島素的感應能力，但始終這些藥物都不是胰島素，而胰臟分泌胰島素的功能會隨時間而衰退。因為當病人患上二型糖尿病初期，其胰臟β細胞功能已約剩下50%，而且以每年4.5%的速度下降，因此隨時間過去，胰臟β細胞功能就會越不足，因而需要加入胰島素來控制血糖。

另一方面，一型糖尿病人是由於胰臟β細胞受到破壞而導致胰島素絕對性缺乏，所以一開始就要靠注射胰島素來治療。

2. 一旦開始注射胰島素就會變成上癮依賴，越打越多，身體越來越差？

正如上文所講，隨病情發展，二型糖尿病人的胰臟β細胞功能會逐漸下降，最終需要加入注射胰島素來控制血糖，而胰島素用量亦是隨年齡增長而增加，因此這並不是胰島素導致病情惡化或是上癮依賴。

另外，身體越來越差其實是因為併發症隨血糖控制差而陸續出現，而非因為開始注射胰島素而引致身體差。

3. 二甲雙胍(Metformin)會引致腎衰竭？

二甲雙胍是雙胍類口服降糖藥，它不刺激胰臟β細胞分泌胰島素，但能增加肌肉等組織對葡萄糖的攝取和使用，抑制肝內糖異生，降低肝糖輸出，減慢葡萄糖在腸胃的吸收，提高周圍細胞對胰島素的敏感性，增加胰島素清除血糖的作用。它不增加體重，可以降低糖化血紅素值1.5-2%，而且過往研究顯示它可以減低糖尿病人患上心血管疾病的風險，因此是美國糖尿病會(ADA)與歐洲糖尿病研究會(EASD)共同聲明中建議二型糖尿病人服用的第一線降糖藥物。

二甲雙胍本身不會導致腎衰竭，只是在腎功能差的病人中可能引起乳酸中毒，但這並不算十分常見，而且多有其他誘因，一般而言，醫生會避免在腎衰竭病人中使用二甲雙胍。

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

(資料由贊助機構提供)

長效胰島素 理糖適®

長效控制血糖 減少低血糖風險¹

Lantus® 理糖適®

為長效基礎胰島素，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

*需遵醫士指示服藥

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 等徵狀。

詳情請向您的醫生或藥劑師查詢

參考資料

1) Fritzsche A, et al. Acta intern med. 2002;158:952-959
2) BAS-MAT June 2002
3) Fan C-Y, et al. Diabetes Research and Clinical Practice 76 (2007):111-118

*所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

Sanofi-Aventis Hong Kong Limited
Units 700-710, Level 7, Core C, Cyberport 3, 100 Cyberport Road, Hong Kong
Tel: (852) 2506 8333 Fax: (852) 2506 2537

SANOFI DIABETES

● 治糖迷思 - 對糖尿病藥物的迷思與事實 ● ● ●

糖尿病專科護士 瑪 姑娘

身為糖尿病患者，你曾經有過對糖尿病藥物的疑問嗎？找到了答案嗎？你通常是怎樣去找答案的呢？在早上飲茶時，問下坐在同一張的人？在覆診時，問下糖尿病病友？在社區中心學識用電腦上網後，便在各網頁中找答案，從此不用再問人了？

無可避免地，我們每天都從四面八方接收很多關於糖尿病的資訊，它們似是而非，真真假假，實在難以置信。其實對糖尿病藥物有疑問是很正常的，最重要的是‘懂得尋找答案’的方法。無論資訊來自何人、何處，我們都要用思考判斷去決定這些資料是否可靠，是否應該採用。

當然最直接的方法，就是在覆診時向糖尿病科醫生或在見糖尿專科護士的時候查詢；甚至打電話到糖尿科中心查詢都得，但因糖尿科護士工作很繁重，請耐心等待回覆！雖然現在網絡科技發展快速，但記得要在認可和權威的網站搜尋答案，如果仍然有懷疑的話，糖尿科醫護人員是很樂意協助你的。

以下筆者嘗試舉出一些例子，來辨明常見的迷思，並釐清事實的真偽：

迷思 1：間中唔記得食藥，無所謂，食少D飯咪得囉！

事實：如果唔記得食藥，便應該先了解原因，如果原因是善忘的話，可以用藥盒，預先將一星期的口服降糖藥放在藥盒中，隨身攜帶，又或者在手提電話的提示功能預較食藥時間，以提醒自己在進餐時食藥；也可請家人、朋友提醒自己。

但是，可能有一些糖尿病患者是故意的，因為他們覺得食少一次半次降糖藥並沒有甚麼影響，況且最近的糖化血紅蛋白 (HbA1c) 都合格。其實，糖尿病是一種慢性病，定時定量服食醫生處方的降糖藥，才能確保血糖在合理水平之內，減低併發症出現的可能性，總而言之，維持長期血糖穩定才是最重要的。

迷思 2：我很擔心藥物副作用及會影響肝臟功能，所以自己減少降糖藥的份量。

事實：醫生會根據個別病人的病情和身體狀況，處方合適的降糖藥。常用的口服降糖藥，例如磺安尿素劑 (sulphonylureas) 和雙胍類 (metformin)，經臨床使用多年，証明降糖效果顯著，糖尿病病患者可放心服食醫生處方降糖藥的劑量，不要自行調校藥物份量，否則會令血糖水平過高或過低，而影響病情控制。

例如糖尿病患者的肝臟或腎臟功能受損，醫生會根據降糖藥的安全份量規限，處方合適的口服降糖藥份量，又或建議病人改用胰島素注射，以控制血糖。

還有一點大家要弄清楚，隨著糖尿病患病年日增加，腎臟的功能可能受損，而需要停服雙胍類 (metformin)，而不是服用這種降糖藥引致腎衰竭。

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

(資料由贊助機構提供)

豈止
關注血糖
咁簡單?

心腎功能
同樣重要

雙重保護
10年
鐵證

DIAMICRON MR 60
Scored Tablets

法國施維雅藥廠有限公司
香港分行地址：香港中環皇后大道中149號401室
電話：(852) 2577 1922 傳真：(852) 2582 5703

迷思 3：接受胰島素治療即係代表我的胰臟失去功能，我的病情很嚴重，已經到了末期。

事實：首先，讓我們逐一拆解這句話的意思；病情很嚴重，應該是說糖尿病引致併發症出現，器官受到破壞，例如腎臟病變或視網膜病變；而已經到了末期，大概是說已經接近死亡的邊緣。而胰臟失去功能是指胰島細胞（ β 細胞）功能衰退，這個情況可以是胰島細胞失去分泌的功能，如一型糖尿病患者，因胰島素分泌功能缺乏或衰竭，必須每日定時、定量注射胰島素來治療病情；又或是二型糖尿病患者，因為患病時間長，體內胰島素分泌減少，所以某些情況下，也需要短暫接受胰島素治療來控制病情，例如：糖尿病酮酸中毒、高滲性高血糖狀態、嚴重感染、手術前後、妊娠期等。而當腎臟功能衰退或口服降糖藥失效時，也需要接受胰島素治療。

這樣看來，接受胰島素治療來補充身體不足夠的胰島素，以維持正常的血糖水平，保護身體的器官，避免出現併發症，絕對是一個積極的治療方法！

迷思 4：我好怕出現低血糖，所以每餐都會食多D。

事實：如果低血糖的徵狀出現，例如：冒汗、心悸、頭暈、手軟腳軟、嚴重饑餓感和不能集中精神等情況出現，又或血糖度數低於4度的話，糖尿病患者應該立刻進食容易吸收的碳水化合物，如半盒檸檬茶或幾顆果汁糖，15分鐘後，當血糖度數回升4度以上，便應進食一片麵包或數塊梳打餅乾。然後，糖尿病患者要停一停，想一想，查找引致低血糖的原因；是否因為遲了進食、碳水化合物的份量減少、降糖藥份量過多，又或者活動量增加所導致，然後作出針對性的處理；定時定量進食、每餐都要有碳水化合物、如有需要盡快找醫生調較藥量和在運動前後或運動期間補充適量碳水化合物，以避免低血糖再度出現。

此外，糖尿病人應該認識影響血糖的因素，又可透過分析血糖度數和食物或活動之間的關係，了解食物和運動對身體的影響，從而避免或減少出現低血糖。

迷思 5：中藥是否對治療糖尿病有幫助？

事實：我們的身體組織和系統都是十分複雜的結構，胰島素的新代謝和胰島素抗阻便是其中之一。中藥治療糖尿病，仍相對缺乏系統化的臨床研究，証實其成效。糖尿病患者應該知道所服用的中藥的藥性和效用，才考慮是否採用。如有興趣在這方面有更多認識的話，可以參考由香港內分泌學會 2006 年出版的「糖糖正正－正確正視糖尿病」一書中的中醫與西醫(現代醫學)：消渴與糖尿，p.175-188。

其實迷思又點只以上的那幾個呢？本文實在不能盡錄。對糖尿病藥物有疑問是很正常和普遍的，記住最重要的是‘懂得尋找答案’的方法，和用思考判斷去決定這些資料是否可靠和應該採用。



糖尿科專科護士 林婉虹

糖尿病並非只發生在肥胖人士的身上，不同類型糖尿病的病因也有不同。好像第1型的糖尿病患者，由於身體嚴重缺乏胰島素，患病初期都會突然消瘦，當接受適當治療後，患者的體重會回升。而大部份糖尿病患者都屬第2型，他們大部份都是肥胖、少部份體型適中或偏瘦的人士，而他們患病早期及未經診斷時，也會體重突然下降，故此必須以抽血診斷，並非用體型所判斷。

減體重後，可以好肯定改善病情，因為減肥後可以改善及增加自身胰島素的敏感度，從而改善血糖。當體重達標，患者自然降低每天身體所需的熱量及胰島素的使用量，從而減少藥物所需的分量而控制血糖，故此有機會減藥，但不能把糖尿病斷尾，因為糖尿病是一種代謝及退化性的慢性疾病。

研究顯示若糖化血紅素(HbA1c)能達至7%或以下，就能大大減少糖尿病併發症的機會。但很多患者未能達標，往往是餐後血糖控制不佳，若能改善餐後血糖，糖化血紅素必定理想。根據國際糖尿聯盟聲明陳述，若餐後血糖控制理想(少於8-10mmo/L)，更有效預防糖尿病併發症提早出現及延遲發生。此外；可透過餐後血糖數據，反映自我飲食的成效，更能掌握食物的種類及分量，從而更有信心管理好血糖。

患糖尿病後，患者對控制胰島素及肝糖的釋出的平衡欠理想，不但胰島素分泌減少而身體會從肝臟釋放肝糖也可能過多。此外在早上，人體有多種的荷爾蒙會提升分泌，也促使胰島素抗衡增加，故此翌日早上血糖會提升。

但有一特別情況必須要留意，若翌日早上血糖飄升的幅度勁，有機會是在半夜時段，會出現低血糖情況，令身體的荷爾蒙作出反應，產生翌日早上血糖偏高，故此有部分病者，醫生要求患者於凌晨3時檢測血糖，以確實血糖值，從而調較藥物的劑量。

(資料由贊助機構提供)

1. Brown CV et al. *Year Health Risk Manag*. 2005; 6:675-688.

糖尿科專科護士 關綺媚

考考你對管理糖尿病的認識

分類: 1. 鋸 2. 鋸 3. 鋸 4. 鋸 5. 鋸 6. 鋸 7. 鋸 8. 鋸



●沙律菜入饌●●●●●●●●●●●●●●●●

英國註冊營養師 許綺賢編

寒冬時令，我們都會喜歡吃一些溫暖的食物，但是偏偏在入秋冬期間正是種植沙律菜的最好時間，而收成可以直至次年的春末夏初。我最喜歡吃自家種植的蔬菜，由其是沙律菜，一方面是沒有農藥，其次是可以即摘即吃，既可選擇嫩葉，亦可以等待到葉子長大較脆口的時候才採摘，極為新鮮味美。

今期特別向大家推介種植沙律生菜，因為較容易及成本效益，只要環境合適便可以種植及享用自家種植的有機蔬菜。

種植沙律菜

除了在戶外耕地種植，亦可在長盆種植，若是家中種植，可以用種植盆，放在洋台或是在窗戶有陽光日照的地方亦可。我較喜歡種植在盆中，因為容易控制環境，若是天氣太冷，可以在盆上搭起小帳篷防風保暖。

土壤方面，適宜採用疏鬆排水良好的泥土（可以在賣農業用品的地方購買）。在炎熱夏天時，我會將生果皮、菜葉等埋在泥土內待分解，這樣的土壤最適合種植綠色葉菜。



種子

我較喜歡混合的沙律菜，品種多元化顏色及味道都配合得當。此類種子很多地方都可以購買到：九龍區如花墟、香港區如上環近西港城附近、新界區如元朗等等。通常新鮮的種子成功率是八至九成，而剩餘的種子待次年再用時可能只得五至六成。最佳儲存種子的方法是放入冰箱的蔬菜儲存格（大概8℃）。

播種

通常播在小盆裏，待菜苗成長至2至3吋而根部長得茂盛才移植。播種後最重要的是用防雀網蓋好，或放置於可避過雀鳥的地方，因為烏雀最喜歡吃生菜種子，即使用泥土蓋好仍然會被雀鳥吃掉。

移植菜苗

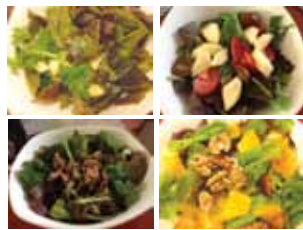
移植菜苗最佳是在黃昏或是避免直接陽光。每棵菜苗需相隔大概3吋。大概一星期後待根部穩定便可以施有機菜肥或經過發酵分解的廚餘成份泥土。此外花生麩是種植葉菜常用的肥料，但是要經過處理後才可以用。處理方法是將花生麩放入水中，麩與水的比例約1：15混合後蓋好待分解，大概2個月便可以用，亦可以保留至12個月仍然適合。用時需要稀釋，比例約1：7，施肥太濃稠會令植物受損。



收成是最喜悅的時刻，採摘葉子而留著大概2吋底部令植物繼續生長，這樣再過兩三週又再次有收成了。每次採摘後必要施肥及加入土壤，植物才會生長得好，甚至乎可以採摘四至五次。

不同的配搭不同的口味

不同沙律菜有不同的味道，都是清爽的，亦有些帶有些少苦澀味。可以用不同味道的水果配合，例如若是菜是嫩可以配脆口的水果如蘋果、梨等。若是菜有苦澀味道，可以加入甜橙或菠蘿。只要計算水果換算便可。果仁、橄欖亦是很好的配搭。



營養成分

不同沙律生菜的成份不同，以火箭菜的維他命C、鈣質、胡蘿蔔素最高。味道濃郁，有點像芝麻味，在夏天種植的帶有芥辣，我喜歡用作配搭。沙律菜的熱量低，但是若是用了高熱量的醬料，便會添加了熱量。

醬汁建議：

1. 原味酸乳酪
2. 檸檬汁 (可以加些代糖作調味)
3. 意大利黑醋+適量橄欖油
4. 日式豉油麻油醋(建議比例：豉油1茶匙、開水1茶匙、白醋1茶匙、麻油1茶匙、 汁或蒜茸混合便可)



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：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

香港糖尿聯會可能使用您的個人資料作籌款及接收聯會資訊用途，除獲本會授權的人員外，將不會提供予其他人士。倘若你不同意上述安排，請於以下表格內填上“x”。根據個人資料(私隱)條例，閣下有權向本會查閱及更改你的個人資料。如會員希望查閱和更改個人資料，須以書面向聯會提出。

☐ 我不同意香港糖尿聯會使用我提供的個人資料作上述推廣用途。

此表格可於以下網頁下載 This donation form could be downloaded at <http://www.diabetes.hk.org>