

消渴茶館

香港糖尿聯會會訊

67

2016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 •

一人有一個夢想



國際糖尿病聯盟



一人有一個夢想

治療糖尿病的進展和突破，是這一期消渴茶館的主題。

你的希望與夢想，又是甚麼？

進展、突破有其客觀限制。希望、夢想卻是海闊天空。一膽、二力、三功夫，科技的進步、醫學的新猷，除了依靠嚴謹精密的科研智慧，天馬行空的想像創意也不能或缺。

今天我們常用的胰島素注射、口服降糖藥、血糖監察儀器等都是由不可能變成可能，再由可能變成習以為常。而我更樂見的，是由慣常變成落伍——誠如是，即糖尿病的治療又邁進了一步。

編者的消渴夢比較異想天開——

「運動教練盞甲」：穿起盞甲，會自動連線病歷檔案，盞甲的人工智能會協助使用者進行適當的運

動。運動模式和運動量會根據用家的病情和體能狀況改變，亦會貼心地記錄運動時的血壓、血糖、心跳等指標。盞甲教練更會鍥而不捨地提醒用家按時運動，絕不容許只說不練。誠然是位熱血教練！

「食物卡路里眼鏡」：吃得健康是控糖心法的基本功。但外出用膳時往往誤墮高脂、高熱量的陷阱。有了食物卡路里眼鏡的掃描，食物的卡路里、升糖指數等無所遁形，識飲識食，包保有壓力！

當然，還少不了「隨意門」、「竹蜻蜓」、「記憶麵包」……

嗯，你猜對了。編者在奮筆疾書之時，想起了一位一起成長的老朋友。

「叮噹可否不要老，伴我長高？」

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

(資料由贊助機構提供)

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	

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¹

為首種美國食物及藥物管理局(FDA)
認可的SGLT2抑制劑¹

特有SGLT2阻截機制或有助穩定血糖²

無需依靠胰臟功能³

每日一次 每次一粒²

更應關注³

過重 高血壓人士

怡可安™ Invokana™ 為口服降糖藥，屬於新藥葡萄糖管運蛋白2(sodium glucose co-transporter 2，簡稱SGLT2)抑制劑，提供100及300毫克劑量¹。詳情請向醫生或藥劑師查詢。

各大藥房均有代售。

編者的話

- 2 一人有一個夢想

會務及會員專欄

- 4 聯會鄭重聲明
- 4 聯會新同事
- 5 講座及活動預告篇
- 6 香港糖尿聯會健康長跑2016
- 10 講座及活動剪影
- 10 響應2016年世界 生日
- 11 糖尿諮詢服務 為查詢者解答疑問
- 12 鳴謝：一般 / 每月捐款
- 12 2016年度企業贊助
- 13 招募聯會義工

病友心聲

- 14 總有一天等到「你」
- 15 24小時血糖監察日誌

杏林坐館

- 16 與糖同行
- 17 新・糖尿病治療

荒「糖」天使

- 18 糖尿病教育新模式：糖友朋伴支援(Peer Support)
- 20 你「素」得健康嗎？
- 21 智能手機免費應用程式

消渴隨筆

- 22 點對點遊戲

御用佐膳

- 23 土豆（馬鈴薯、薯仔）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

聯會新同事

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。

大家好！我是剛加入聯會的新職員Maggie。對於我來說，糖尿病方面的知識都只是懂些皮毛，未有深入了解，因此糖尿聯會的工作都是新嘗試、新挑戰。而這裏的每一位同事及義工都是經驗豐富、熱情健談的，相信在未來的日子裏，我可以從他們及同事身上學習到更多這方面的知識。

請各位多多指教，謝謝！

(資料由贊助機構提供)

備有SMARTGUARD™的
MINIMED™640G
給你和你的孩子
無憂無慮的生活

備有SMARTGUARD™科技
能幫助避免多付

80%

88%

照顧一型糖尿病兒童的醫護人員表示
MINIMED 640G
能給他們帶來更大的自由度

Medtronic

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	接受報名日期 (日/月)
* 糖尿「揀」飲「擇」 食有辦法- 醣質交換法	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 律敦治邵肇堅醫院 認可營養師	✓		5月18日 (星期三)
* 糖尿病心理健康錦囊 - 了解焦慮及抑鬱情緒	9月10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	侯維佳博士 香港教育學院 心理研究學系助理教授	✓		8月10日 (星期三)
糖尿健步行2016	11月6日 (星期日)	上午9時至 12時	大埔海濱公園	有興趣人士	籌款活動	容後公報		✓	請留意本會網頁
* 糖尿病的治療	12月3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	余健集醫生 聖保祿醫院內分泌及 糖尿病顧問醫生	✓		11月3日 (星期四)

* 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 / 腰圍圍比例 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)

超越現今 精「準」要求

NO CODING 血糖監控產品



Contour plus
成功達到
僅±10%誤差率¹

有助低血糖事件
誤判率下降至1%²

更嚴謹的血糖監測
有助更精「準」
胰島素劑量³



健達醫療保健香港有限公司
九龍觀塘道388號創紀之城第一期一樓311室
電話：8100 6588 傳真：2320 7022
網址：<http://diabetes.ascensia.hk>



Contour
diabetes solutions

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

(資料由贊助機構提供)



糖安達®(Trajenta)是單一種5%藥物經腎臟排出的DPP-4抑制劑¹，
並不如其他降糖藥品，近75-87%藥物經腎臟排出^{2,3}。如欲查詢有
關控糖資料，請與你的主治醫生聯絡。

▶ 僅5%藥物經腎臟排出² ▶ 每日只需服用一次⁴



糖安達®(Trajenta)是單一種5%藥物經腎臟排出的DPP-4抑制劑¹，
並不如其他降糖藥品，近75-87%藥物經腎臟排出^{2,3}。如欲查詢有
關控糖資料，請與你的主治醫生聯絡。



糖安達®(Trajenta)是單一種5%藥物經腎臟排出的DPP-4抑制劑¹，
並不如其他降糖藥品，近75-87%藥物經腎臟排出^{2,3}。如欲查詢有
關控糖資料，請與你的主治醫生聯絡。

香港糖尿聯會健康長跑2016

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,聯會自2005年起,每年均舉辦「香港糖聯聯會健康長跑」賽事;自2015年起賽事加入了籌款元素,並獲各善長慷慨解囊,籌募所得的善款用作服務糖尿病患者及推廣預防糖尿病教育工作之用。

是次賽事共吸引近1,500名跑手參與，賽事共分四槍起跑，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、第四槍為新設的2.5公里家庭歡樂跑。賽事由石上河出發，途經梧桐河，賽事成績如下：

組別 (年齡) \ 名次		一	二	三
10 公里 男子	青年 (16-25)	黃子圖 Wong Tsz To 00:34:43	陳鍾遠 Chen Zhong Yuan 00:36:03	石杰松 Shek Kit Chung 00:36:09
	高級1 (26-35)	徐弘泰 Tsui Theeradej Winter 00:35:31	李宏俊 Li Wang Chun 00:35:41	劉廣文 Lau Kwong Man 00:35:54
	高級2 (36-45)	陳偉豪 Chan Wai Ho Ricky 00:39:02	鍾廣安 Chung Kwong On 00:39:50	鄭永翹 Cheng Wing Kiu 00:40:32
	先進 (> 45)	馮士元 Fung Sze Yuen 00:38:56	黎偉盛 Lai Wai Sing 00:39:19	藍天生 Nam Tin Sang 00:41:30
	隊際	吳師傅長跑大本營A隊 徐弘泰 李宏俊 劉廣文 01:47:05	必達小隊 陳鍾遠 麥煜豪 曾偉豐 01:51:20	步風耀字幫 Champion Runner 張耀樑 劉耀勳 劉耀銘 01:52:20
10 公里 女子	青年 (16-25)	余穎曦 Yu Wing Hay 00:40:16	Wong Mei Yan 00:45:21	馮嘉莉 Fung Ka Lee 00:46:42
	高級1 (26-35)	劉蕙嫻 Lau Wai Han 00:42:37	陳敏芝 Chan Man Chi 00:43:09	黃詠研 Wong Wing Yin 00:44:23
	高級2 (36-45)	張嘉莉 Cheung Kar Li 00:42:23	Leong Yuen Fan 00:42:33	Lo Pui Sze 00:49:44
	先進 (> 45)	李佩琴 Lee Pui Kam 00:46:30	林寶玲 Mandy Lam 00:46:59	吳幼蘭 Ng Yau Lan 00:50:10
	隊際	吳師傅長跑大本營女子A隊 張嘉莉 Leong Yuen Fan 陳敏芝 02:08:03	吳師傅長跑大本營女子B隊 謝思穎 鄒淑儀 馮月容 02:33:15	CSD A 楊美兒 黃文英 譚彩萍 02:35:49
5 公里 男子	公開組 (≥16)	麥潤良 Mak Yun Leung 00:17:25	陳培郁 Chan Pui Yuk 00:17:38	區嘉倫 Au Ka Lun 00:17:39
	隊際	吳師傅長跑大本營1隊 陳培郁 區嘉倫 顏振軒 00:53:19	吳師傅長跑大本營2隊 麥建升 徐俊南 黃梓聰 00:58:33	CSDESG 1 李文軒 梁國華 梁沛偉 01:06:10
5 公里 女子	公開組 (≥16)	林美玲 Lam Mei Ling 00:22:14	Lee Pui Yee Agnes 00:23:37	陳素媚 Mavis Chan 00:23:49
	隊際	吳師傅長跑大本營女子2隊 顏蕙琪 賴嘉欣 黃杜潔 01:16:56	天水圍圍城跑手(A) 林美玲 盧玉英 陳綺霞 01:18:15	EPD Women 李珮珊 呂智瑩 趙錦明 01:30:35

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及善長的踴躍參與外，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：

- | | | |
|-----------|--------|-------|
| 會昭志醫生(主席) | 陳艷婷營養師 | 陳嘉誠先生 |
| 鍾振海醫生 | 梁彥欣醫生 | 許培詩醫生 |
| 曾文和醫生 | 楊鐸輝醫生 | |
- 醫療輔助隊
 - 義務工作發展局
 - 渠務署
 - 香港鐵路有限公司
 - 騰飛體育及文化發展有限公司
 - 飛雪礦物質水
 - 卡宜天然糖
 - 捷榮行

贊助機構：(排名按英文名順序排列)

- | | |
|----------------|--|
| 5公里冠名贊助 | 諾和諾德香港有限公司 |
| 金贊助 | 美國禮來亞洲公司
楊森大藥廠
美國默沙東藥廠有限公司
瑞士諾華製藥(香港)有限公司
武田藥品(香港)有限公司 |
| 銀贊助 | 英國阿斯利康(香港)
德國寶靈家科研藥廠 |
| 銅贊助 | 美國雅培糖尿病護理部
美國雅培營養
艾康生物技術有限公司
愛森斯
賽諾菲安萬特香港有限公司 |



賽事由主禮嘉賓鳴槍起跑，10公里及5公里賽事分別由賽事籌委會主席會昭志醫生(左圖左起1)、香港糖尿聯會主席李家輝醫生(左圖左起2)、而5公里更有冠名贊助諾和諾德香港有限公司代表黎志剛總經理(右圖賽事橫額中線外套)獲邀主持起跑儀式



香港糖尿聯會主席李家輝醫生頒發獎項予男、女子10公里個人賽事得獎跑手，圖為10公里女子青年組冠軍獲獎一刻



賽事籌委會主席會昭志醫生頒發獎項予男、女子10公里隊際得獎隊伍



5公里冠名贊助諾和諾德香港有限公司代表黎志剛總經理(左1)及籌委會主席會昭志醫生(右1)陪同下頒發獎項予5公里個人及隊際賽事冠軍季軍得主



籌委會主席會昭志醫生分別頒發最踴躍參與團體大獎、金、銀、銅獎予瑞士諾華製藥(香港)有限公司、美國默沙東藥廠有限公司、港島東醫院聯網

會務及會員專欄

香港糖尿聯會衷心多謝以下人士/機構慷慨支持香港糖尿
聯會健康長跑2016:

\$20,000 以上
Dr. Siu Shing Chung

\$10,000 - \$20,000
Au Tak Cheong

\$2,000- \$3,000
Fan Hok Tok
曹麗香
陳婉清

\$1,000- \$1,999
Ngo Cheuk Ling Andrew
Sun Kin Sang Kingston
Wong Yuk Ling Irene
葉勝傑、鄧麗芬
戴國漢

\$500 - \$999
Estelita A. Marimla
Fong Pui Chi
Graham England
Man Jing Jing
Mary V.Lazaro
周明達
楊苡汶
楊苡珊
劉秀蓮
鄭合珍

\$200 - \$499
Bob Dhillon
Chan Chi Yan
Chan Cho Fong
Chan Yuk Hing Alan
Cheung Kwok Wing
Cheung Tik Sang
Chik Chung Lee
Daniel Engels
Edward Tetzlaff
Fong Wing Yu
Fung Chi Wai
Ho Hin Pun

Kenny Yeung
Kurt Herrmann
Kwan Yiu Cheung Alex
Kwok Po Chu
Lau Wai Yan
Laurent Rosfelder
Law Yuet Ming
Leung Siu Wah
Liu Kwong Fai
Louis Chiu
Lukyipkei
Ng Chi Wah Samuel
Paul Moore
Philip Tong
Shao Kwan Shek
So Kwok Leung
Suen Kwok Hung
Tam Ho Yin

Varroy
何佩玲
李敏舒
孫國雄
梁淑敏
蔡向陽
羅堯喬

\$100 - \$199
Alice Lai
Carol Chan
Chan Kwok Chuen
Chan Lai Sheung Angela
Chan Man Ming
Chan Wing Ki
Cheng Kin Wa
Cheng Kwong Ho
Cheng Man Wah
Cheng Ming Yan
Cheng Wai Yan
Cheung Chi Tak
Cheung Lap Kei
Cheung Wai Yee
Cheung Yiu Chun
Chiu Chun Yu Edmund

Choi Mei Mei
Chou Fu Sang
Chris Wharton
Chris Yu
Claire Shaffery
Doug Bellingham
Faith Tang
Fang Jade
Fu See Cheuk
Hio Yuk Ching
Ho Wai Man
Ho Wing Cheong Ivan
Hui Man Wai
Hui Mee Shueng
Hui Wing Hang
Irene Poon
Jennifer Drew
Jinjun Lin
Jonathan Crompton
Jordan Nyunt
Judy Roe
Katherine Gray
Kenneth Mar
Kong Yuet Ming
Ku Sik Wah
Kwan Wai Kwong Gary
Kwong Ka Pinh
Lai Chi Ho Eric
Lai Kwan Hang
Lai Yuk Chun
Lam Chun Man Tony
Lam Tsz San
Lam Wai Hung
Lam Wing Yan
Law David
Lee Chau Ning
Lee Chin Hung
Lee Kin Fat
Lee Kwok Chuen
Lee Man Chuk
Lee Tin Yan
Leung Chi Hong
Leung Hoi Ning

Leung Lick Man Raymond
Leung Man Fai
Leung Man Yung Pressure
Leung Ming Kwong
Leung Pak Ho
Leung Wan Yuk Wanna
Leung Wing Chung
Li Kwan Nga
Liu Weina
Lo Chi Sum
Lo Chung Lun
Lo Shuet Hung
Luk Kwok Ying Yvonne
Luk Pak Ling
Ma Yuk Kwong
Mak Ying Choi Patrick
Man Cheuk Wing Man
Man Suet Mui Jasmine
Masukkuen
Megan
Mok Chong Hung
Ng Chi Fai
Ng Chiu King
Ng Chun Kit
Ng Kai Ming Leo
Ng Wai Ling
Ng Wing Yan
Patrick So
Paul Jackson
Phan Kan Thung
Poon Chi Ming
Qing Gong
Qinying Li
Rahul Rajeev Patel
Sheel Kohli
Siu Ying Chun
So Man Kit
Sonia Sharma
Sue Campbell
Sum Cheuk Hang
Summer Cheung
Tam Chu Kwong
Tam Hon Fai



Tom Man
 Tse Wan Kin
 Tsui Chun Hung
 William Chung
 Wing
 Wong Kai Yung
 Wong Yan Kong Samuel
 Wong Yau Kit
 Wong Yuet Wai
 Wu Wai Man
 Wu Wai Ying
 Xiefang
 Yeung Ching Wo
 Yeung Hiu Bun Benny
 Yeung Mau Leong
 Yeung Sze Chun
 Yu Man Yee April
 Yu Tin Yan
 杜嘉輝
 林婉虹
 嚴綺媚

\$100 以下
 BRIAN MCFLYNN
 Chan Cheuk Man
 Chanpan
 Cheung Chi Ho
 Cheung Chi Kit
 Cheung Fai
 Chik Man Kit
 Chiu Chun Pong
 Chiu Sun Tat
 Chong Ching Ping
 Chow Nga Shan
 Chow Wing Yan
 Chung Wai Leung
 David Yl Wong
 Fang Hau Ping
 Fung Mun Ha Anky
 Fung Po Yi Polly
 Hay Kam
 Helen Real
 Ho Kwok Wai

Huynh Gia Luong Michel
 James A Smith
 Jannie Chung
 Kong Mo Yi
 Kwong Kin Cheung
 Lam Kai Hong
 Lamholun
 Lau Hin Hang
 Lau Siu Tak
 Lau Yee Wai
 Law Hang Fu
 Law Kai Chung
 Law Pak Sin
 Lee Wai Hang
 Lee Wai Yin Moses
 Lee Wing Sum
 Lee Yuk San
 Leung Pak Kei
 Leung Wing Sze
 Li Chun Wai
 Li Man Kiu
 Lisa Chen
 Lu Mingxi
 Ma Po Wah
 Mak Kin Ho Terry
 Min Fang
 Min Lei
 Nam Tin Sang
 Ng Kwok Wah
 Ng Mavis Tung Tung
 Nicola Schultz
 Pang Man Chun
 Poon Iu Yan
 Raymond Liu
 Relyn. A. Gilbaliga
 Ronald
 Sophia Lai
 Stuart Slavicky
 Tai Chia Yu
 Tse Man Tsun Steve
 Wong Chi Wai
 Wong Chi Yan
 Wong Chiu Hung

Wong Fu Keung Stanley
 Wong Hang Tim
 Wong Kam Wah
 Wong Man Wa
 Wong Yin Fung
 Wooso
 Wu Kei San Roderick
 Yau Man Fai
 Yin Yingyi
 Yip Wai Kwong Felix
 Yucheng Dai
 Zemei Yang

以及所有曾經捐助是次活動的善長(由於篇幅有限, 未能逐一鳴謝, 敬請見諒)



會務及會員專欄

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。



活動名稱：認識與預防糖尿病

活動日期：02/04/2016

許培詩醫生在講座中講解了不少糖尿病的知識及預防的方法，讓大眾了解到健康生活的重要性，明白到預防更勝於治療的理念。

響應2016年世界 生日

每年4月7日是世界衛生日，世界 生組織(WHO)每年會選定一個重要的公共 生課題為主題，今年的主題是糖尿病。為響應「二〇一六年世界 生日」，而 生署4月起已與各決策局／部門及支持機構(包括香港糖尿聯會)舉行宣傳及公眾教育運動，提高市民對預防和管理糖尿病的意識。



在一連串活動中，香港糖尿聯會聯同 生署製作了一本名為《輕鬆管理糖尿病》的小冊子，以期協助糖尿病新患者了解自己的身體狀況，加深對糖尿病的正确認識，以及監管及控制疾病，從而預防併發症。會員如對此小冊子有興趣，可到聯會網站 (www.diabetes-hk.org) 下載。

(資料由贊助機構提供)

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估。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)

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

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

Healthy

協作單位

International Diabetes Federation

贊助單位

Lilly | DIABETES

HIGHAM015-03 2017.12.20

穩定血糖 equal 自主甜美生活



怕口糖每包的甜味 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



*需配合均衡飲食

客戶服務熱線: 2635 5651

各大超市、藥房兼行有售

● 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疑問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)



為方便各界人士在有需要時享用此諮詢服務，聯會特印製了以上精美卡片，方便收藏，歡迎任何人士於辦公時間內到香港糖尿聯會索取。

(資料由贊助機構提供)

(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：惠里豐藥(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。

Januvia 健諾胰[®]
(saxagliptin, MSD)

**關注血糖
梗係要睇
醫學實證**

健諾胰[®]
於新一代 DPP4
抑制劑中：

最多 醫生選用¹

最長 心血管安全性研究
(結果顯示不會增加
心血管疾病風險)^{2*}

有效 延遲傳統針劑治療³

JANUVIA 健諾胰乃處方藥物，詳情請向醫生或藥師查詢

立即致電關注血糖熱線 3971 2924 知多啲

*根據一項名為「DPP-4 抑制劑」的比較研究，Januvia 與 sitagliptin 相比，在降低 HbA1c 方面表現更佳。Januvia 與 sitagliptin 相比，在降低 HbA1c 方面表現更佳。Januvia 與 sitagliptin 相比，在降低 HbA1c 方面表現更佳。

重要提示：Januvia 健諾胰[®] 是一種口服降糖藥，用於治療 2 型糖尿病。它不能替代胰岛素。如果您正在服用胰岛素，請在服用 Januvia 健諾胰[®] 之前諮詢您的醫生。Januvia 健諾胰[®] 可能會導致低血糖。如果您正在服用其他藥物，請在服用 Januvia 健諾胰[®] 之前諮詢您的醫生。

MSD 藥廠有限公司
Januvia 健諾胰[®] 100mg
Januvia 健諾胰[®] 50mg
Januvia 健諾胰[®] 25mg

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 Ping Lun Stanley
Ms. AU So Lan
Mr. CHAN Yiu Kwan
Ms. CHAN Yuk Mui Brenda
Mr. CHAU Wai Sing
Ms. CHENG Chi Yuk
Mr. CHENG Wing Po
CHEUNG Choy
Ms. CHEUNG Kam Lan
Ms. CHEUNG Wai King
Ms. CHEUNG Yuen Hoi
Mr. CHEUNG Yuk Shing
Ms. CHUI Kit She
Mr. CHUNG Hon Kiu
Ms. FUNG Shuk Yee
Mr. HO Kam Cheung Allan
Ms. HUI Kit Ying
Ms. KONG Oi Ho
Mr. KONG Wing Cheong
Mr. KWONG Tat Kuen
Ms. LAI Lai Kwan
Ms. LAI Oi Ling
Ms. LAI Sau Fong
Mr. LAU Kam Hung
Mr. LEE Kam Kan
Ms. LEE Lai Kuen Shelley
Mr. LEE Lok
Ms. LEE Miu Fun
Mr. LEUNG Kin Che
Mr. LIU Tin Yau Kelvin
Ms. LO Christina
Mr. LO Wai Kun
Ms. LO Wing Chun
Mr. LOO Wing Yat
Ms. LUI Lai Mei
Ms. MA Yun Ling
Mr. NAM Kai Yung
Mr. NG Kam Yuen
Mr. NG Sai Wun

Ms. NG Wai Yuen Wendy
Ms. POON Fung Yi
Ms. POON Wai King
Ms. SO Wai Man
Mr. SUN Shao Hang
Ms. TAI Pui Shan
Ms. TAM Lai Man
Ms. TAM Mei Har
Ms. TANG Wai Yue Winnie
Mr. TO Yuen Kin
Ms. TSANG Wai Wan Christina
Ms. TSE Po Kin
Mr. TSE Tak Tai
Ms. TUNG Yu Yuk Renna
Mr. WONG Chi Wai
Ms. WONG Hang Fong
Ms. WONG Kit Ming
Mr. WONG Yiu Cheung
Ms. WOO Mei Fong
Ms. YAU Mei Ping
Ms. YEUNG Mei Yee
Mr. YIK Shing Shing
Mr. YIP Chi Wah
梁杏芬

2016年度企業贊助

 **Abbott**
Diabetes Care

 **Abbott**
Nutrition

 **ACON**
Diabetes Care

 **ASCENSIA**
Diabetes Care

 **AstraZeneca**
阿斯利康

 **Boehringer**
Ingelheim
德國寶靈家科研藥廠

 **Lilly**
Answers That Matter.

 **i-sens**

 **Janssen**
PHARMACEUTICAL COMPANIES
OF Johnson & Johnson

 **Johnson & Johnson**

 **Medtronic**
Further. Together

 **MSD DIABETES**
美國默沙東藥廠 (糖尿病科)

 **Nestlé Health Science**

 **NOVARTIS**

 **Novo Nordisk**
諾和諾德

 **Roche** Diagnostics

 **SANOFI**

 **SERVIER**

 **Takeda**

 **WÖRWAG**
PHARMA



The image is a composite of two photographs. On the left is a blue banner for the Hong Kong Diabetes Association (香港糖尿聯會). The banner features the association's logo at the top, which includes a red and white emblem with a stylized figure. Below the logo, the text '香港糖尿聯會' is written in large white characters. Underneath, in smaller white text, is '聯絡電話: 2522 0000'. Further down, there is a paragraph of white text on the blue background, which appears to be a notice or announcement. At the bottom left of the banner, the word '宗旨' (Aim) is visible. On the right side of the image is a photograph of a man with grey hair and glasses, wearing a red vest over a white shirt. He is looking down at a document or brochure he is holding. He has a lanyard around his neck with a badge. In the background, other people are visible, suggesting a public event or exhibition.



Levemir® FlexPen®, NovoTix 30 FlexPen®, NovoRapid®, VIKTORA®, NovoPen® 3®, novoflur® - NovoFine® Plus



© 2004 Blackwell Publishing Ltd, *Journal of Internal Medicine* 255: 502–512

* Excludes those who are not able to work the last 12 hours.

國際經濟集團有限公司 www.international.com.hk

[illegible]

Zoje

而我作為糖尿病患者這廿多年來，可說是經歷了人生中各大關鍵事項，中五會考那年突然病發患上「一型糖尿病」，幸沒太大影響學業，後來考入大學，畢業後找到自己有興趣的工作，並結識了能一起終老的丈夫，外人看起來好像認為糖尿病對我的「人生」沒多大影響。但若你問我，我會真心回答一句，這個病改變了我一生的經歷，不過在某程度上卻是帶來正面的影響。因為由發病那刻開始，我便不得不學會和怎樣與糖尿病好好的共處，它會如影隨形，陪伴我一生，所以我一定要小心控制日常的飲食、運動和作息時間，這種種對於當時還是很年輕的我來說，都時常提醒了我健康的重要和寶貴，沒了健康便什麼都不能作。

患上糖尿病多年，對於各種治療方法也有一定認識，心裡總想到若然將來有一天，能有一些可以減輕痛楚的發明便好了，例如只要戴上一隻好像手錶的裝置，便可全天候監控血糖和血壓等數值，那麼患病者便不用「篤手指」了。除此之外，若然能有一部儀器在進食後可自動計算並釋出身體所需要消化食物的胰島素分量，那病人便不用一天多次注射或服藥了。當然我最希望的是最終有一天糖尿病能夠徹底治癒，別以為那只是空談，其實這是真的有可能會實現的！早前曾看到一則有關治療一型糖尿病的醫療新技術，美國哈佛大學教授梅爾頓(Doug Melton)由人類幹細胞研發出的胰島細胞，後來其他學者創造出一種改良過的褐藻膠材料，可以作為胰島細胞的「膠囊」，令身體更易適應，減少體內免疫系統出現排斥反應。這些改良過的細胞移植至老鼠體內後，便立即開始因應血糖水平產生胰島素，且能夠將血糖水平維持在健康範圍，在實驗的174天內一直有效，研究人員希望在人類身上有同樣的功效，治療一型糖尿病。因此，治癒糖尿病應該是指日可待的事情，糖尿病患者應該懷著總有一天等到「你」的希望。

(資料由贊助機構提供)

[illegible]

● 24小時血糖監察日誌 ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

雅藍

由二十歲那年驗出一型糖尿病開始，我就每天注射胰島素及最少早晚量度血糖兩次，這個處理糖尿病的方式大概維持了十五至十六年左右；近年，我的HbA1c（糖化血紅素）維持在七至九之間，雖然HbA1c指數並不是十分惡劣，但平日的血糖起伏幅度相當大，血糖過低的情況亦時不時發生在晨早或睡前時段。由於這關係，長效及短效胰島素來來回回調較了不少，不過這些調整都未能穩定地控制血糖在理想水平之內。

為了進一步了解血糖水平的變化，護士建議我使用掃描式血糖監測系統(Flash Glucose Monitoring System, FGMS)配合血糖波動圖譜(Ambulatory Glucose Profile, AGP)作分析，以作比對平日的生活習慣與胰島素的用量，為此每日的飲食份量，運動量及作息時間我都記錄在案作比對。

這儀器一次可使用十四日，我在配戴儀器七日後回醫院看中期報告，發現朝早起床時血糖指數雖然在理想水平(大部份時間在3.5至7之間)，但數據顯示我的血糖通常在零晨三時左右開始下降至2-3左右，直至朝早起床前回升至合理水平；這發現與之前的評估都頗有出入，以往因應平日的HbA1c（糖化血紅素）指數偏高而調整長效胰島素，但經過今次的觀察，為避免睡覺時出現血糖過低的危險，我的長效及短效胰島素作出了調整。

另一方面，以往為避免注射胰島素的份量與真實的食量有偏差，我都習慣飯後立即注射胰島素，但結果顯示飯後注射胰島素，會導致血糖起伏幅度非常大，若長期維持這狀況，恐怕我不容易察覺自己血糖過高或過低的情況及對身體有長遠影響。這些即時數據及分析，令我更能清楚自己的飲食與近期胰島素在身上的反應及用量。

後感：這儀器的數據加上適當的分析，切實地顯示了我在生活上的習慣與血糖的關係，令我沒有推搪的理由不好好處理自己的身體。雖然有糖尿病多年，但這儀器及快捷的分析確使我更‘入肉’及有效地控制血糖。

尿科護士的專業意見後的決定。胰島素泵能夠為血糖水平較為波動的病人，在不同時段設定不同基礎胰島素劑量，減少了夜間低血糖出現的次數。另外，亦可以因應不同強度的活動例如運動，來調教該時段所需的胰島素劑量，給予用家更彈性的生活模式。

由從前的胰島素筆注射改為現在的輸注方式，當中要經過不同試驗來調較最合適個人的胰島素劑量，期間過程雖繁複，但血糖水平沒有以前般波動，確實有一定的成效。而令我感受最深的是使用胰島素泵大大減少打針的次數，只需每三天更換輸注管。此外，病人仍然要保持以往的良好習慣，例如在餐前及睡前驗血糖，掌握計算食物中碳水化合物含量等，以穩定保持血糖水平。總而言之，胰島素泵為病人帶來方便，也要配合著病人的自律，才能發揮胰島素泵的最佳效用。

(資料由贊助機構提供)

FreeStyle Freedom Lite 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⁽³⁾
- ZipWick設計，讓試紙吸血更快更容易⁽¹⁾




FreeStyle
雅培糖尿病關愛熱線 5808 4196



●病友分享 胰島素泵 ●●●●●●●●●●

Tung Tung

胰島素泵在香港並不普及，今年年初在糖尿科護士建議下，得到了試驗胰島素泵的機會。使用是諮詢醫生以及糖



● 與糖同行 ●

內分泌科及糖尿科專科醫生 麥慧嫻

相信各位在覆診時，醫生總會問你以下問題：

“你有沒有食齊藥，打齊針呀？”

“你有沒有血糖低，頭暈呢？”

“你有沒有拮手指，度血糖？”

在公立醫院短短幾分鐘的診症會面內，我們也堅持問這三條問題，可想而知，它們的重要性。病人通常會很爽快地回答：“有食藥！無血糖低！”但當回答第三條問題時，卻會說：“我有抽血！唔駛拮手指啦！”那究竟為什麼抽血不可以代替拮手指呢？就讓我們先了解一下拮手指的好處，再向大家介紹“拮手指”以外的一些好幫手。

自我監察血糖 (Self Monitoring Blood Glucose, SMBG)

即是我們俗稱的“拮手指”。通常醫生會建議你們在一天當中的幾個時候做測試，一般會是空腹，餐前，餐後兩小時及睡覺前。這方法只需用採血針在指尖取1/4米粒大小的血液樣本，將血滴在試紙的末端，再放入血糖機便成。

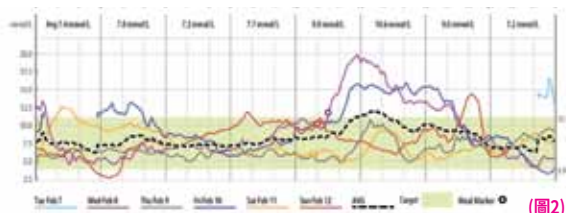
整個過程很快，但所得出的資料，對了解糖尿病卻非常有幫助。利用這些數據，大家便可知曉哪些食物會令血糖升，哪些食物對血糖影響較少。如此，大家便可更明智地選擇食物。我們亦可得知不同運動對血糖的影響，繼而調節食物與運動量。由於每個人的體質也不同，所以自己的拮手指記錄是獨一無二的。而醫生也可從記錄簿看到病人血糖的走向，再調整藥物劑量和服用方法。

“拮手指很痛呀，而且只可以知道做測試那一刻的血糖，我很想知道我整天的血糖走勢，有沒有方法呢？”

科技日新月異，近幾年市面上多了一些監察血糖好幫手，就讓我們一齊看看它們有什麼用。

連續血糖監測系統

(Continuous Glucose Monitoring System, CGMS)



(圖1)

(圖2)

連續血糖監測系統包括一個體積約一元硬幣的感應器(圖1)，護士會將它連接的探頭插入你的腹部皮下。插入時只有輕微痛楚，之後便可進行監察。監察器每五分鐘自動記

錄血糖，連續紀錄144小時，即每天288次血糖值，最多可監察6天。而你每天只需要4次自我監察血糖，即拮手指，之後護士便會把你的數據輸入系統內，以作比較。檢測報告會以曲線圖方式表達(圖2)，顯示出你整天的血糖變化。它的好處是當你配合你的飲食及生活日記，你便可以看到血糖波動的原因，繼而調整藥物和飲食習慣。這測試尤其適合一型糖尿病，妊娠糖尿病，懷疑夜間或無徵狀性低血糖等病人使用。

掃描式血糖監測系統

(Flash Glucose Monitoring System, FGMS)



這系統相對較新並與連續血糖監測系統(CGMS)相若，其感應器相約於五元硬幣左右。好處是它在生產時已經完成校正，無須拮手指以得出血糖值來完成系統比對，

監測時間更長達14天。只須將它安裝在你的上臂外則，監測期間你可繼續日常生活，包括游泳等運動。檢測報告除了以曲線圖方式表達每天的血糖變化，更利用血糖波動圖譜(Ambulatory Glucose Profile(AGP))來分析所收集的數據，以方便你和醫生分析報告。系統更附有讀數器，你只需在感應器上一掃，便可知道血糖值。這新系統將在不久引入香港。

研究中的監察方法

更多的檢察系統正在研發中，其中包括一系列無針頭的血糖監察儀器。“GlucoTrack”同一時間運用熱能，超聲波和電磁波技術，以輕觸皮膚如手指/耳珠等等的位置，無須針頭拮手指，都可以獲得當前血液的血糖值。另一款系統“Glucowise，則是利用無線電波，而無須使用針頭，一樣可輕鬆記錄血糖。隨著科技發展，近年推出的監察儀器更見輕巧，又方便隨身攜帶。部份兼備無線電/藍芽等等技術，數值可即時傳輸至智能手機，以作記錄。

總結

我們都知道，糖尿病到目前仍未可根治，但只要我們好好打理，了解多些自己身體的獨特血糖變化，要和它相處也不會太難。我們每個人也可以是自己的身體督導員，再加上醫生的參考意見，便可透過飲食、藥物和運動等方法管理好血糖，減少併發症的形成。就讓我們多點關心身體，輕鬆地與糖同行！

糖尿病成因是胰臟的胰島其中負責監測血糖並分泌胰島素的β細胞缺乏或功能不全，其中一型糖尿病更牽涉自身免疫系統失調導致自身β細胞大規模受破壞。糖尿病患者現時仍要每天以控制飲食、口服糖尿藥、注射胰島素和緊密監測血糖為治療，藉此減輕一連串的併發症，大大限制了糖尿病患者日常生活。

(一) 胰臟/胰島移植

(二) 胰島新生技術

(三) 製造β細胞

(四) 人工胰臟

隨 科技不斷進步，現時要倚賴每天注射幾針胰島素和監測血糖的糖尿病患者有望戰勝病魔，擺脫這些捆綁，活得更自由。

(資料由贊助機構提供)



30 film coated tablets
迪奧瑪600口服片劑
Thiogamma® 600 oral
 each tablet contains : (1) Lipoic acid tabletting

Manufactured by:
 Dr. W. W. Pharma ApS, Gøteborg
 Gøteborg 1, D-84529 Tübingen
 Germany
 for
 W. W. Pharma GmbH & Co. KG,
 Calbe 501, D-7 8034 Bielefeld,
 Germany



迪奧瑪

Thiogamma® 600



來自德國的產品
 歐洲15年以上安全使用的經驗

灼熱
 麻痺
 疼痛
 失去感覺
 麻痛

每日1粒

迪奧瑪

**強而有效
 保護周邊神經線**



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

查詢熱線：8200 2068

● 糖尿病教育新模式：糖友朋伴支援(Peer Support) ●

糖尿病科專科護士 區家燕

糖尿病是一個全球性的流行病，是一個不能根治的慢性疾病。糖尿病患者數目與日俱增，發病人群越趨年輕。一經診斷即要開始複雜、持續終身的自我照顧，給患者帶來巨大挑戰。

八十年代，糖尿病專科逐步建立。1983年美國製定了《糖尿病患者教育標準》；1995年製定了《美國糖尿病自我管理教育標準》，隨後十年自我管理教育迅速發展，其中最負盛名的是由美國史丹福大學醫學院病人教育研究中心Kate Lorig等提出以自我效能理論為基礎的慢性疾病自我管理計劃(Chronic Disease Self-Management Program, CDSMP)。香港復康會社區復康網絡於2002年以社區為基礎推動CDSMP自我管理課程，由經過培訓的醫護人員和志願者協助參與者實現自我疾病管理的目標。然而，儘管在短期內能改善健康狀況，但因缺乏持續跟進和支持，效果難以維持患者終身自我照顧。在與糖尿病的長期抗爭中，只有持續的支持才能幫助患者保持糖尿病自我管理的有效性。

糖尿病自我管理支
(Diabetes Self-Management Support) 的概念

糖尿病自我管理支持(DSMS)的概念由美國密西根大學(University of Michigan) 醫學院醫學教育系Tricia S Tang 與Martha M Funnell 等在2005年提出，包括行為支持、教育支持、社會心理支持和臨床支持。形式可多樣化，因地制宜，提供支持者可以是專業的糖尿病教育工作者，也可以是患者。美國糖尿病學會(ADA)和美國糖尿病教育工作者協會(AADE)自2013年將“糖尿病自我管理教育”更名為“糖尿病自我管理教育和支持”⁽¹⁾。國際糖尿病聯盟(IDF)2011年在其自我管理教育立場書已有朋輩導師(peer educator)的認同⁽²⁾。

朋伴支援的概念：8,760小時

全港糖尿病患者約七十萬人，他們需要掌握複雜的自我管理能力，長期堅持健康飲食習慣才可以控制及維持理想的血糖水平。然而，本港糖尿專科醫生及護士各只有約100名，難以深入瞭解患者的生活習慣。世界衛生組織在2007年倡議『糖尿病朋伴支持計劃』(Peer Support Programmes in Diabetes)，嘗試以擁有豐富糖尿病自我管理知識和經驗的病患者，經額外培訓後去教育和幫助其他糖尿病患者，『糖友』相互之間無等級地聽取、討論問題，從行動和心理上支持和分享的是許多醫護人員都沒有的糖尿病防治經驗和心得。

香港糖尿病患者平均每年向醫生求診四至六次，每次約十分鐘，全年的諮詢時間合計只有約一小時。部分病人再與糖尿

科護士跟進學習，也不過是額外的兩、三小時。患者絕大部分時間都是孤軍作戰或與家人一起面對糖尿病。『全球糖尿病朋伴支持項目』(註)(Peers for Progress, P4P) 總監兼美國北卡羅萊納州立大學國際公共衛生學院健康行為系Edwin B Fisher教授指出：「即使糖尿病患者平均每人每年有多達6個小時跟醫生會面，仍有8,760小時靠自己，這就是『朋伴支援』發揮功效之處。」

抗糖路上 同病相扶

『朋伴支援』以社區為核心，在專業人員的指導下組成各種糖尿病活動小組，小組的領導者由糖尿病患者義務擔當，作為與醫護人員溝通的橋樑。抗糖路上遇到的各種難題可以與同路人『糖友導師』傾訴，分享經驗並從中學習，提供時間有彈性的持久互相支持。其關鍵作用是(1)協助患者在日常生活中落實自我管理行為，例如健康飲食、運動鍛煉、壓力管理、服用藥物等；(2)提供情感上的支持，例如協助抒發壓力，給予安慰、鼓勵；(3)在適當的時候尋求醫護人員和社區資源的協助；及(4)提供持續性的幫助，例如鼓勵患者定期檢查，詢問疾病相關知識。

『朋儕關顧』在香港

香港中文大學內科及藥物治療學系、亞洲糖尿病基金會和香港糖尿病及肥胖症研究所獲P4P資助在2009年進行『糖尿病朋儕關顧計劃』，團隊邀請33名平均年齡為55歲、平均患糖尿病11年、血糖平均值7.2%又自我管理較佳的二型糖尿病患者接受32小時培訓後擔任朋儕關顧大使(組長)，一年內以同路人身份與十位病友通話12次或以上，每次不少於15分鐘交流及分享心得。團隊於新界東聯網三所糖尿科中心從2,766名2型糖尿病患者中隨機抽出628人分為兩組，其中312人由朋輩組長照顧，另一組為對照組。他們的平均年齡為54.7歲，男士佔57%，平均患糖尿病9.4年，血糖平均值8.2%。

組長與組員雙方可以透過電話、電郵、互聯網或自發性的聚會聯絡，讓組長關心、鼓勵、和支持其組員。而組長之間亦建立網絡互相照應，醫護人員則在背後提供組長的支援；同時亦安排定期活動，以增進彼此聯繫和互動。透過定期的進度評估來量化朋儕支援的相關貢獻。結果證實，一年內實際平均通話次數為19次，每位患者平均通話時間300分鐘，主要涉及飲食控制(17.6%)、運動方式(15.6%)、血糖控制(15.5%)、自我照顧(13.1%)及藥物使用(11.4%)等話題，近70%病人的血糖、血壓、血脂及體重得到改善，近40%人降低糖化血紅素(HbA1c)0.5%，相等於減低患心臟及血管併發症風險10%。膽固醇平均下降30%，同時整體平均體重也降3%。研究中有約125名患者有情緒病，當中有組長照顧的患者住院百分比為17%，而沒有的卻多達48%。顯示糖



尿病者之間的關顧，可有效幫助患者提高自我管理、可減少受情緒困擾的糖尿患者住院機會達30%、可節省整體醫療成本。研究已於國際期刊《JAMA Internal Medicine》發表⁽³⁾。

「糖尿病朋儕關顧計劃」獲健康護理及促進基金資助，現正進行第二階段全港推行研究。醫院管理局六個聯網共七所糖尿病中心聯同香港復康會培訓了八十名組長，他們笑言彼此雖非親非故，但同是過來人，同樣擁有戰勝糖尿病的經驗，同樣需要疏遠甜品；彼此雖沒血緣關係，卻因血糖關係走在一起，故互相稱為疏「糖」兄弟姐妹。(編者按： 四代以後的宗親定為疏堂，從「糖友」到「疏「糖」兄弟姐妹」，在稱謂上可見情感的跨越)

『同伴支持』在國內

2011年由東南大學附屬中大醫院內分泌科孫子林教授在國內率先開展了糖尿病同伴支持教育的研究，來自上海、福建、天津、北京等全國各地30多名內分泌科專科醫生和護士在南京參加了國內首次實踐培訓班。2012年同伴支持教育在全國多個城市展開，培訓糖尿病友，通過面試及考核程序選出同伴支持組長，並由社區醫院管理互助組長，互助組長管理社區患者，定期將患者信息反饋至醫院，通過互助組長實現社區醫院一體化。

2013年北京糖尿病防治協會取得PfP資助『8760計劃』；在安徽省，『糖尿病同伴支持小組』更是由政府的疾病預防控制中心健康教育所推廣及協助提升項目質量。通過國內政府、衛生組織、大學和非政府組織等互相協作，發揮糖友志願者力量，把糖尿病教育工作深入到患者的生活圈內。

『朋伴支援』的實証科研

Fisher教授曾在四個國家評估『朋伴支援』的成效⁽⁴⁾。在喀麥隆，由受訓過的糖尿病患者帶領每月的小組聚會，定期家訪和舉辦活動，受惠患者的體質指數(Body Mass Index, BMI)、血壓、飲食、運動都有顯著進步；平均糖化血紅素從9.6%降到6.7%。在泰國，同伴支持政策早已從1978年以村莊健康志願者(Village Health Volunteers)方式呈現，現證明可以將糖尿病管理中的同伴支持與其原有的活動相結合，協助落實糖尿病管理技巧，提供家訪和糖尿病篩檢等服務。在南非及烏干達的計劃，在研究結束後兩年，參加者和社區診所仍自發地持續相關的支持。在美國，PfP資助的十四個項目初步分析結果都發現『朋伴支援』能帶來更好的效果，減少了住院和急診相關的費用。

根據最新發表的薈萃分析(meta-analysis)，研究不同類型的『朋伴支援』及其持續時間對血糖控制的影響；涵蓋從初始截至2014年11月3日期間的二十個『朋伴支援』隨機對照試

驗(RCT)合共4,494位2型糖尿病成年患者。結果顯示『朋伴支援』是改善2型糖尿病患者血糖控制的有效措施($I^2=49.5\%$)。可減低糖化血紅素0.16% (95%CI:-0.25 至-0.007%)。家訪(Home visit)和結合課程的深化教育(Curriculum-combined-reinforcement)能發揮更佳效果。支援期間第3至6個月的療效是最好的，其後效果隨著時間漸弱，研究已於《Patient Education and Counseling》期刊發表⁽⁵⁾。

薪火相傳

面對日益增加的糖尿病人群，醫療系統負擔越來越重。醫護人員需要改變方向，在延續教育管理中不斷拓展思路，把人口壓力轉化為人口動力。糖尿病患者需要「同伴」來獲取持續性支持，彼此有相似的經歷，了解疾病的痛苦。糖尿病教育工作者畢竟未必是糖尿病患者，有些經歷並不能感同身受，有些話說起來也自覺蒼白無力。糖尿病科團隊需要將團員擴展至患者自己，以『朋伴支援』靈活的方式彌補醫療系統對患者支持的不足，形成互相鼓勵、互相幫助、互相支持的氛圍，並交流心得，增強患者治療糖尿病的信心、督促患者管理好糖尿病、帶領患者走出心靈的陰霾，提高生活質量，發揮著醫護人員不可替代的重要作用。

註: Peers for Progress (6)是隸屬於美國家庭醫生學會基金會(American Academy of Family Physicians Foundation)的一個全球性項目。成立於2006年，其項目開發中心位於北卡羅萊納州立大學教堂山分校(University of North Carolina at Chapel Hill)的吉林斯國際公共衛生學院(Gillings School of Global Public Health)。由Edwin B Fisher教授領導，目的是通過擴大科學證據，促進全球交流和資源共享，及倡議策略等，致力於在世界各地提倡將同伴支持(Peer Support)納入衛生保健、健康照護和疾病預防的重要策略之一。在全球六大洲的9個國家資助了30餘項結合糖尿病同伴支持研究計劃，包括香港『朋儕關顧』計劃。

參考文獻

1. Diabetes Self-management Education and Support in Type 2 Diabetes: A Joint Position Statement of the American Diabetes Association, the American Association of Diabetes Educators, and the Academy of Nutrition and Dietetics (2015) https://www.diabeteseducator.org/docs/default-source/practice/practice-resources/position-statements/dsme_joint_position_statement_2015.pdf?sfvrsn=0
2. Position Statement: Self-Management Education, IDF (2011) <http://www.idf.org/education/self-management-education>
3. Juliana CN Chan et al. JADE and PEARL Project Team. Effects of Telephone-Based Peer Support in Patients With Type 2 Diabetes Mellitus Receiving Integrated Care: A Randomized Clinical Trial. JAMA Intern Med. 2014;174(6):972-981.
4. Edwin B Fisher et al. Peer Support For Self-Management Of Diabetes Improved Outcomes In International. Health Affairs, 31, no.1 (2012):130-139.
5. Zhang X et al. How to achieve better effect of peer support among adults with type 2 diabetes: A meta-analysis of randomized clinical trials. Patient Educ Couns. 2016 Feb;99(2):186-97.
6. <http://www.peersforprogress.org>



註冊營養師 陸蕙華

● 智能手機免費應用程式 ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

糖尿科專科護士 利家瑩

隨著智能手機的普及，很多有關健康資訊的應用程式都能在手機上免費下載。關於糖尿病，我們也能在手機上找到很多有關患上糖尿病的風險評估、血糖記錄、食物記錄的應用程式。以下為大家介紹三種免費、簡單易用的應用程式(iOS或Android平台都適用)。



「HKUDRS」是由香港大學多個學系合作推出的應用程式，登入後輸入身高、體重、病史、生活飲食習慣等資料。系統運算後會評估市民患糖尿病的風險，如屬高風險，建議諮詢醫生意見，商討需否做檢查，另可在程式內留下電話及電郵供港大跟進。



「RUBY」(Risk Understanding By yourself) 是由亞洲糖尿病基金開發。只要輸入簡單資料(身高、體重、年齡、家族病史等)，程式就能計算到患上糖尿病的風險評估分數。這分數會由0-30(男士由0-28)，0為由低風險，30為最高風險。如果分數是16分或以上，系統會建議看醫生安排驗血、看看是否患上糖尿病。這程式的運算是根據香港糖尿病人的數據而計算出來的、所以特別適合相籍南中國的香港人。

「Health2Sync」或「智抗糖」這程式除了記錄血糖度數，還能拍下照片實時記錄每餐的飲食情況，這些資料都能為醫護人員為因飲食造成血糖控制不佳的患者作飲食調整和藥物調較而提供有用參考。而且這程式還能讓病人邀請朋友一同分享、公開交流各自的飲食和控糖方法，通過社群的分享，讓病人能有更好的朋輩支持，輕鬆享受生活與飲食。



科技的進步大大改善人類的生活，希望大家在享受智能手機內各種豐富的娛樂軟件時，也能好好利用各種有關健康資訊的應用程式，把健康融入生活的每一分鐘。

點對點遊戲

監測血糖控制是管理糖尿病重要的一環，而血糖監控是有多種模式，究竟你對不同模式的認識有多少呢？齊齊來玩以下的『點對點遊戲』吧！

血糖監測種類

血糖樣本收集方法

功用

隨機血糖

1 •

• A



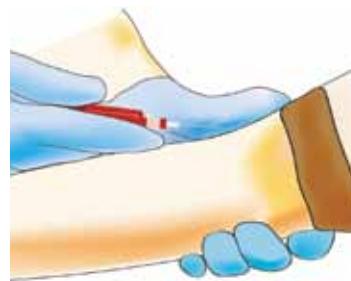
A •

- a 可知道即時血糖度數，從而了解血糖與食物量、運動量和藥物之間的關係，以改善血糖的控制。

糖化血紅素 (平均血糖)

2 •

• B



B •

- b 能反映患者過去兩至三個月的平均血糖控制，並同時預測糖尿病併發症出現的可能性。

連續性血糖

3 •

• C



C •

- c 藉著將血糖感應軟針置入皮下來收集連續數天的血糖變化。數據可下載成血糖變化圖。醫護人員可以根據這些血糖圖表配合相關訊息來全面評估血糖，從而制定最佳的治療方法。

● 土豆（馬鈴薯、薯仔）入饌 ● ● ● ● ●

英國註冊營養師 許綺賢編

土豆含高澱粉、低脂肪、高鉀，若是連皮吃纖維素含量是很高的。土豆是很好的糧食。但是若是在烹調或製作過程加添了其他材料，土豆的營養成分便會被改變了。例如約100克的薯條含約345加路里；同等份量的薯仔約是半煎炸成香脆薯餅 (hash brown) 含240加路里；而同等份量的薯仔，只是煲熟只含85加路里。可以見到不同製作過程對食物的營養成分有很大的影響。

土豆可以作主糧，亦可作配菜。糖尿病患者若是適當地選擇可以用換算方法放心進食。（60克或一個雞蛋體積大小的熟薯仔相等於10克碳水化合物，可以換算相同份量的碳水化合物如2塊克力架/1湯匙飯/半碗粥等等。）

土豆可作的菜餚很多，如家常便飯的有煎薯餅、薯仔炆豬肉、炆碎肉薯條、番茄薯仔免治牛肉、洋蔥甘筍薯仔炆雞等等。西式方面亦有薯蓉、焗薯、烤薯、薯批等等，數之不盡。



種植土豆

播種：10月至12月適合播種，翌年1月至3月收成。夏天天氣炎熱，不宜土豆生長。



準備土豆種植是要將土豆放在陽光下一兩天待發芽，然後分割成每份含一至兩個芽後，便可以分別埋在土壤內。

土壤：宜沙質肥沃，可以混入基肥，此外泥土要疏鬆及排水良好，因為若是排水不良，很容易會令薯種腐爛。一般根莖類蔬菜都不需要澆水太多。

大概數周後，土豆莖便會長出地面數厘米，這時，便要沿著莖往上堆土，只需留出小部分的莖在泥土上；新鮮的土豆便會從堆土裏生長。隨後，每兩三周就要再堆一次。新的土豆便會持續在新的層下生長。

害蟲／病害：為了避免病害，土豆適宜間種；去年曾經種植過土豆的土壤便不宜連續使用。

收成期：當土豆的葉子開始變黃、枯萎的時候，土豆便停止生長，這時便不要再澆水了。等待大概一星期，讓土豆收乾水份，小心挖開土堆，取出土豆。

麻香土豆絲



記得我在很久之前，初接觸這個菜式是在一間京滬菜館。只是清炒已經是很味美。回家嘗試做這菜式，很容易，只是刀功要夠功夫。後來又到過另一間菜館，似是刨絲味道帶微微的酸味，很醒胃。以往我都喜歡加些彩椒以加添色彩，今次卻是加了含蛋白質豐富的材料。

材料：

土豆	100克（切絲）
松子仁	1湯匙（8克）
黑芝麻	半茶匙
白芝麻	半茶匙
青、紅、黃椒絲	各10克
油	1茶匙

調味：

鹽1/4茶匙，麻油半茶匙

製法：

1. 土豆去皮切絲。
2. 松子仁放入鑊中炒至微黃，待用。
3. 油2茶匙放入鑊中燒熱，加入土豆絲炒至略軟身加入彩椒絲及鹽，炒至軟身。
4. 灑入炒香了的芝麻及松子仁，加入麻油便成。

特點

1. 土豆除了當配菜外亦可以用作主糧，加入了果仁及種子可以提升了蛋白質。

營養成分

230加路里，4.9克蛋白質，15克脂肪，19克碳水化合物，72毫克鈣質，3.3克纖維素。

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>