

消渴菜館

69

香港糖尿聯會會訊
2017年 1月

動起來



御用
佐膳

荒「糖」
天使

杏林
坐館

病友
心聲

會務及
會員
專欄



國際糖尿病聯盟



Diabetes Hong Kong

動起來

「動起來」！

「名字是好動派」！

「動」令人聯想到的，可能是驕陽似火的夏季、汗流浹背的時刻、強勁節拍的音樂、跳躍活潑的心靈……

都對。

或許你會因糖尿病而缺乏了「動」的自信，尤其在乍暖還寒之際，節日歡慶之時，動起來，好像不太合時宜。「動」的聯想，與你自然更加格格不入。

其實，動起來，當然可以是充滿挑戰性的馬拉松。但，也可以是五公里的輕鬆跑、工餘飯後化身精靈訓練員到公園湊熱鬧、舒展身心的旅程，又甚至是坐著也能律動的健康舞步。

寒或暑、熱鬧與清靜，其實都不阻你「動起來」的決心。

誠然，糖尿病為「動起來」提高了一點門檻，增添了一點麻煩。但「動起來」同時也帶來更多好處、更多滿足和成功感。

消渴茶館以文會友，本來靜態得很。這一而再、再而三的煽「動」，的確有點不夠安份守己。但是要「動」得安全、充分享受「動」的樂趣，茶館的文章以靜帶「動」，的確有其參考的價值。

「坐而言，不如起而行。」讀過茶館的文章，趕快「動起來」吧！

此產品沒有根據《藥劑業及毒藥條例》或《中醫藥條例》註冊。為此產品作出的任何聲稱亦沒有為進行該等註冊而接受評核。此產品並不供作診斷、治療或預防任何疾病之用。

(資料由贊助機構提供)

Abbott

幫我睇實
糖尿病

3
大重點

雅培怡保康



此產品或適合關注血糖的人士服用

• 提供獨特緩慢消化膳食組合 • 營養組合符合美國糖尿病協會建議 • 可作代餐或小吃

4 粒裝小包裝，方便攜帶及服用。
 4 粒裝小包裝 (1.5 磅裝) 1 盒 (30 粒) - Glucerna 1.5 磅裝 (450 克)
 *Glucerna Care 2500, 3100 及 3600 均為美國 FDA 批准之食品及藥物。
 此產品含有豐富之纖維及蛋白質，可幫助消化及吸收，並可作為代餐或小吃。
 請向醫生查詢，如產品並不適合，請向醫生查詢。

顧客服務熱線：(852) 2806 4506 (免費長途直撥) / 4001 20 8843 (免費中國內地直撥) www.glucerna.com.hk

香港糖尿聯會委員會

主席	周榮新醫生		
副主席	胡裕初醫生	施漢珩先生	
榮譽秘書	許培詩醫生		
榮譽司庫	曾昭志醫生		
委員會委員	陳錦洲先生	陳嘉誠先生	鍾振海醫生
	江碧珊醫生	關綺媚博士	林婉虹女士
	李家輝醫生	梁彥欣醫生	馬青雲醫生
	伍超明醫生	丁浩恩先生	唐俊業醫生
	余思行女士	楊鐸輝醫生	袁美欣醫生
上屆主席	李家輝醫生		

消渴茶館出版委員會

主編	胡裕初醫生	莫碧虹護士	
委員	陳玉潔醫生 關綺媚博士 黃麗詩醫生	鍾振海醫生 麥彥豐醫生 楊俊業醫生	許綺賢營養師 蘇德宜護士
行政	鄒智生先生	梁文汐女士	

目錄

編者的話

- 2 動起來

會務及會員專欄

- 4 義工感謝大會
5 講座及活動預告
6 糖尿健步行2016
10 香港糖尿聯會20週年晚宴
13 第十一屆國際糖尿病聯盟西太平洋地區學術大會
暨第八屆亞洲糖尿病學會學術會議
13 講座及活動剪影
14 鳴謝：一般 / 每月捐款
15 公開教育講座

病友心聲

- 16 長跑，我都得！
17 單車之旅

杏林坐館

- 18 與糖尿病一起跑馬拉松
20 糖尿與旅遊
23 糖尿病 做運動 小貼士

荒「糖」天使

- 24 荒唐小精靈：運動與低血糖篇
25 舞動健康項目在香港
26 提昇運動表現從營養出發

消渴隨筆

- 28 “超”長效基礎胰島素
29 運動配對卡路里

御用佐膳

- 30 青椒入饌



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

義工感謝大會

聯會的持續發展，有賴一班熱心的義工無私的付出及熱心的支持，為答謝義工們在過去一年來的支持及積極協助聯會活動，我們於2016年8月27日(星期六)下午舉行了義工感謝大會，藉此勉勵義工繼續服務社群。

承蒙美國雅培製藥有限公司再次贊助當日膳食費用，義工們得以享用美食；會中除了回顧過去一年義工所作貢獻外，亦展望了2017年聯會活動。而聯會主席周榮新醫生更特意抽空前來代表聯會多謝各義工的貢獻，並分別向在場義工派發感謝狀，更於示範及遊戲環節中與大家打成一片，各人在歡樂聲中渡過了一個愉快的週末。



主席周榮新醫生(第一排中穿黑色西裝)與各義工一同來個大合照。



義工們全程投入各項遊戲中，努力為自己的組別爭取勝利，樂也融融。

(資料由贊助機構提供)

您依賴高準確度之血糖測試嗎？

98%的 拜安進[®] 在針對實驗室測試時血糖值只有 $\pm 0.56 \text{ mmol/L}$ 或 $\pm 10\%$ 誤差率¹

拜安進[®] 符合 ISO 15197:2013 指標²

容許您在第一滴血不夠的情況下用回同一張試紙，避免浪費試紙³



把握時「機」，請即致電：8100 6386 了解更多



Contour[®] diabetes solutions

Ascensia Diabetes Care Hong Kong Limited 健達醫療保健香港有限公司
九龍觀塘道388號創紀之城第一期第一座31樓12-13室
電話：8100 6386 傳真：2320 7022 網址：diabetes.ascensia.hk

附錄文獻

1. Ritzberger D and Ritzberger G et al. Performance evaluation of three blood glucose monitoring systems in the hands of trained users and non-trained persons. Poster presented at the 18th International Conference on Advanced Technologies and Treatment for Diabetes (ATTD 18) 16-18 July, 2016, Milan, Italy. 2. Consultation Diabetes Testkit Ther 2005, Verit, Inc. 3. The CONTOUR PLUS meter (mean relative accuracy) 10/99 (95% of NGM results were within $\pm 0.4 \text{ mmol/L}$ or $\pm 10\%$ of the reference result for samples with glucose concentrations $\geq 4.2 \text{ mmol/L}$ and $\leq 4.2 \text{ mmol/L}$). 10/99 (95% of NGM results were within $\pm 0.4 \text{ mmol/L}$ or $\pm 10\%$ of the reference result for samples with glucose concentrations $\geq 3.4 \text{ mmol/L}$ and $\leq 3.4 \text{ mmol/L}$). 10/99 (95% of results were below error zone A of the Annex Common Error Grid - B, Contour Plus user guide).

會務及會員專欄

講座及活動預告

活動名稱	活動日期 (月/日)	時間	地點	對象	費用 (港幣)	講者 / 教練 / 指導員 / 主禮嘉賓	公開 講座	研 討 會	小組 活動	接受報名日 期 (月/日)
『糖尿病看圖對話』小組活動 健康飲食與運動	2月15日 (星期三)	上午9時30分 至11時30分	香港糖尿聯會會址	糖尿病患者	全免	中心護士			✓	現已接受報名
『糖尿病看圖對話』小組活動 糖尿病患足部護理	2月18日 (星期六)	上午10時 至12時	香港糖尿聯會會址	糖尿病患者	全免	中心護士			✓	現已接受報名
『糖尿病看圖對話』小組活動 糖尿病併發症與相關風險因子	3月4日 (星期六)	上午9時30分 至12時	香港糖尿聯會會址	糖尿病患者	全免	中心護士			✓	現已接受報名
『糖尿病看圖對話』小組活動 和胰島素同在	3月15日 (星期三)	上午9時30分 至11時30分	香港糖尿聯會會址	糖尿病患者	全免	中心護士			✓	現已接受報名
* 透視糖尿併發症	3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	麥彥豐醫生 伊利沙伯醫院糖尿及 內分泌科專科醫生	✓			2月18日 (星期六)
關注糖尿人士會議2017 (前稱：香港糖尿病患者研討會)	5月14日 (星期日)	上午10時 至下午6時	九龍灣國際展貿中心6樓 展貿廳3	有興趣人士	全免	/		✓		請留意本會網站

有興趣參加者，歡迎於以上活動前致電 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 / 腰腎圍比例 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

所有藥物均需由醫生處方，方可使用。

(資料由贊助機構提供)

Jardiance®
適糖達®



關注血糖 多效一粒過

或有助：

穩定血糖¹ 腎臟健康²
穩定血壓¹ 管理超重¹

新一代抑制劑適合關注血糖人士服用，
不依賴胰島素，每天一粒¹



德國
製造



請即問醫生! www.sugar2control.com

糖尿健步行2016

香港糖尿聯會「糖尿健步行2016」已於11月6日在大埔海濱公園完滿舉行。聯會有幸邀請到 生署署長陳漢儀醫生擔任主禮嘉賓，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，緊接是陳漢儀醫生及聯會主席周榮新醫生一同按鳴，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「正視糖尿病」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是次步行的善長，包括：捐款者、步行人士、贊助機構、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2017」再獲您們鼎力支持及參與。



香港糖尿聯會主席周榮新醫生(左) 與主禮嘉賓 生署署長陳漢儀醫生(右)



陳漢儀醫生、周榮新醫生及一眾委員會成員為我們主持起步儀式



陳漢儀醫生在周榮新醫生陪同下頒發《個人籌款大獎》及優異成績嘉許狀予首五位籌得最多捐款的善長



會務及會員專欄



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



基督教聯合醫院瀝心會奪得《最人強馬壯隊伍大獎》金獎



東華東院健誼糖尿康復會奪得《最人強馬壯隊伍大獎》銀獎

在此聯會特別鳴謝以下單位(按英文名順序排列)的鼎力支持，讓糖尿健步行2016得以完滿舉行：

贊助機構：

美國雅培糖尿病護理部
英國阿斯利康藥廠
德國寶靈家科研藥廠
美國禮來亞洲公司
怡口
韓國 i-Sens Inc.
美敦力國際有限公司
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
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

支援組織：

城巴有限公司
香港少年領袖團(F中隊)
香港聖約翰救傷隊
康樂及文化事務處

「糖尿健步行2016」得獎名單：

個人籌款大獎 — 冠軍：徐莉芳
個人籌款大獎 — 亞軍：項慕慈
個人籌款大獎 — 季軍：石翠玲
個人籌款大獎 — 殿軍：潘鳳聘
個人籌款大獎 — 第五名：譚旻博
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
團體籌款大獎 — 銀獎：基督教聯合醫院瀝心會
最人強馬壯隊伍大獎 — 金獎：基督教聯合醫院瀝心會
最人強馬壯隊伍大獎 — 銀獎：東華東院健誼糖尿康復會

糖尿健步行捐款名單

\$100,000或以上

Lai Chee Ying

\$50,000 - \$99,999

Leung Cheuk Tim

The Chen Wai Wai Vivien
Foundation Limited

\$10,000 - \$49,999

Cheng Chak Sung

Lu Wing Chi

Ngan Man Hung Max
Siri Manavutiveth

\$2,000 - \$4,999

Cheng Liu Pui Chu

Cheng Wai Chun

Fu Wong Shuit-Ling

Novo Nordisk HK Ltd

Pontifex Ltd

Ronald Ma

Tam Fung King

Wong Yiu Wing

李天亮

林文琰太太

張小鳳

郭駿建築師有限公司

\$1,000 - \$1,999

Anna Chui

Chan Chi Keung

Fina Cheng

Funful Group Of School
Co. Ltd.Joyance Building Consultant
Company Limited

Lee Yuen Kwun

Mary Wong

Shirley Ho

Wong Kou Ki

Wong Man Yee

Yam Shiu Wah

Yeung Lok Shirley

丘麗虹

杜鴻溢

東華東院健誼糖尿康復會

威訊物業管理有限公司

高捷防火設備有限公司

梁淑芬

陳萬隆

陳運福

麥松廣

湛偉民

熊順安

\$500 - \$999

Albert Yu

Catch Link Ltd

Chan Hui Yan

Cheng Man Hung

Cheung Raymond

Chu Fong Fong

Fung Fuk Tong

Hui Chim Chun

Joseph Chan Kai Nin

Julita Fung Yuen Shan

Koo Wai Kin

Kwan Wing Ho

Lau Wai Ming

Liu Lai King Elsa

Marlyna Wong

Pearl Lee

Ng Chiu Ming

Ngai Hau Mai Chu

The Debating Association
Ltd

Tso Lai Chee

Winnie Yau

Wong Kam Fai

Wong So Yin

Wong Tak Cheung

Wong Yuen Ling Grace

Wu Wai Ming

司徒英民

伍麗貞

何志忠

何笑珍

何翠玲

余炳全

李筱文

辛經文

周明達

林文芳

林恩賜

張欣寧

張權

曹馮桂蓮

梁俊彥

梁鳳玲

莫碧虹

陳芷柔

曾文和

曾啟峰

舒義龍

馮銀寬

葉素文

甄世賢

劉家英

蔣佐旋

鄧德強

鄭合珍

鄭建詠

盧偉基

龍騰鋁品壓鑄有限公司

謝錫洪

\$200 - \$499

Annie Fung

Bowie Li

Canlex Chu

Chan Hin Yan

Chan Ho Kau

Chan Ka Man Karman

Chan Ko Chu

Chan Lai Wa

Chan Mang Hoi Roy

Chan Mei Tai

Chan Suk Ching Irene

Chan Tsz Fun

Cheng Fu Ngo

Cheng Lai Kuen

Cheung Man Man

Cheung Wai Keung

Cheung Yuk Ching

Chow Lai Ping

Chu Hang Sheung

Chun Siu Nga

Chung Hau Yee

Dorothea Chui

Dr. Yilin Kwok

Fung Pui Sze Pency

Fung Wai Lin

Hatano Megumi

Ho Chung See

Ho Wai Sum

Janet Ip

K. Tan

Lam Hiu Lam

Lam Yin Fong

Lau Fung Luen

Lau Siu Wai Maggie

Law Wai Sze

Lee Chou Wah

Lee Yuen Man

Leung Man Yu

Leung Pui Shan

Leung Siu Kuen

Leung Siu Chung

Liu Hoi Cheung

Lo Ping Ping

Lo Tin Wai

Lui Hoi Ling

Lui Wai Ling

Mak Kai Yee

Mak Tin Sum

Man So Pik

Michelle Lee

Mok Wai Kit

Ng Hing Wing

Ng Lui Wah Estella

Ng Pui Sai

Ng Sik Leung

Ng Siu Fan

Ng Tong Mui

Ng Woon King

Peter So

Polly Pang

Pui Man Fai

Pui Sau Lai

Richie Olson

Sonia Lui

Tam Maggie

Tam Man Pok

Tam Yau Shing

Tang Kwok Hung

Timothy

Tiu Sau Cheung

To Wai Man

Tony Woo

Tsang Albert

Wan Man Hin

Wong Ka Shing

Wong Ka Yin Kelly

Wong Wan Chiu

Wong Ying

Wong Yuen Ting

Wu Choi Ngan

Wu Choi Ping

Yan Chan Ming Kok

Yeung Chi Wing

Yeung Tok Fai

Vincent

K K 王

大益陳氏有限公司

孔佩玲

孔潔玲

孔麗珊

文淑華

王敏儀

任美怡

伍玉

成坤勝

朱少明

朱少貞

朱寶珊

何君儀

何婉珊

何婉儀

何雅麗

余漢高

利健英

吳雪敏

吳新福

呂碧君

李美瑩

李健玲

李婉筠

李淑德

李菲菲

李詠恩

李錦濤

李應光

冼詠婷

冼慧敏

周小蓮

林日雄

林如海

林素芬

林瑞強

段雅倫

胡忠發

胡金瑞

胡悅嫻

胡雲燕

胡愛儀

胡樂謙

英蘇蘭

徐月珍

徐永彬

袁旨冷

袁宗枝

袁麗儀

高山公園

太極老友記

高希欣

高焯城

將軍

張佩清

張彩芳

張彩香

張鐺川

曹桂蘭

梁雪芬

梁詠娥

梁順明

梁劍明

梁德恩

梁慧芬

梁麗

莫麗詩

許荻芬

許荻芳

郭孔英

陳文枝

陳玉珠

Connie

陳兆德

陳宇文

陳偉權

陳彩英

陳惠卿

陳惠瑩

陳碧華

陳德明

陳駿傑

陳麗娟

麥合祥

麥淑芳

曾漢強

華

雅麗氏何妙齡

那打素醫院

糖尿科中心

項再東

項慕斯

項慕慈

黃女仕

黃仲 ANNIE

黃宅

黃美英

楊天福

楊偉敏

楊耀鈞

溫銀嬌

萬婉嬌

劉家娟

劉結珍

劉麗屏

潘瑞娟

蔡慧玲

蔡慶松

衛桂芳

鄧晚嬌

鄭建怡

鄭禹釗

鄭淑娟

黎木嬌

黎政橋

戴美容

謝志恆

謝影霞

鍾子軒

鍾芷澄

鍾炳聯

羅佩儀

譚碧茵

譚鳳屏

關世鸞

關海輪

\$100 - \$199

Amanda Ho

Angel Chu

Au Lin Sheung

Candy Lee

Cecille Lau

Chan Kei Yip

Chan Lai Yin

Chan Ngan Ling

Chan Pik Ki

Chan So Ying Zoe

Chan Tsz Mim Jasmine

會務及會員專欄

Chan Wai Kar	Lau Kai Lai	Nasir Ming	Yau Sze Leung	吳燕文	洪之彥	許秀蘭	黃汝耀	鄭淑芬
Chan Wai Tin	Lau Kin On	Ng Chi Wah Fanny	Yau Wai Har	吳鎮淞	洪之榮	許桃珍	黃希之	鄭智仁
Chan Yu Hing	Lau Kit Ching	Ng Ying Wai	Yeung Sau Ping	宋聚英	洪錦和	許燕卿	黃志文	鄭順海
Chen Yi Fang	Lau Man Yee Cora	Ng Yu Kei	Yick Yuen Wai	李少芬	洪錦基	郭美英	黃志雄	鄭榮波
Cheng Lai Tung	Lau Mei Yee	Ngai Wai Chun	Yiu Chui Han	李永基	紀陸耀	郭偉豪	黃佩貞	鄭碧瑜
Cheng Man Fung	Lau Siu Wah Herrick	Pang Ka Wai	Yu Chui Mei	李永新	胡玉蘭	郭順珍	黃松	鄭潔貞
Cheng Pit Fung	Lau Sui Yuen	Pang Lai Cheung	Catherine	李玉梅	胡長和	郭榮	黃笑蘭	鄭蘭英
Cheung Hang Kuen	Lau Wai Man	Patrick Kwan	丁錦添	李沛輝	范靜芳	陳才	黃淑嫦	黎凱
Cheung Lai Lai	Lau Wai Yee	Poon Yuk Fan	小玉	李秉軒	倪德豐	陳方志	黃遠志	黎穗蓮
Cheung Wing I	Lau Yin Chun	Priscille Lau	卞玉玲	李俊輝	凌可兒	陳月眉	黃嫻芳	黎轉好
Cheung Yuk Wai	Launa Wong	Pun Wing Sze	文素碧	李美靄	唐雪欣	陳水旺	黃潔蓮	黎麗群
Choi Cheung Hei	Lawrence Wan Chi Wai	Rainbow Wong	王玉生	李浩明	唐靜珍	陳志強	黃潤來	盧陳沛琛
Choi Wai Ching	Lee Chi Keung	Richard Fok Kam Shing	王玉強	李烈輝	徐宅	陳坤儀	黃麗群	盧潤嫻
Choy For Wah Fred	Lee Ka Fai	Sandy Lo	王玉輝	李健明	袁柏郎	陳品耀	楊大華	蕭偉雄
Choy Tat Lam	Lee Kam Tai	Shek Chi Chung	王秀珠	李健樂	馬家健	陳炳滿	楊姑娘	賴菊蓮
Chu Che Man	Lee Si Wing	Shirley Lau	王炎雄	李淑華	馬淑瑛	陳美玫	楊偉紅	錢紹剛
Chu Siu Ling	Lee Yin Fan	Simon Lee	王家珠	李雲麗	高惠芬	陳美鳳	楊詠思	霍 欣
Chui Kit Ching	Lee Yuen Yee Susan	Sit Lo Fei Katy	王偉君	李榮傑	高福	陳婉珊	楊雅燕	霍 詩
Chung Cho Pang	Leslie Lee	Siu Ka Man	王順萍	李膺命	高麗雲	陳婉雯	楊嘉敏	鮑昌
Chung Ka Po	Leung Ho Yin	Stella Leung	王愛群	李麗蟬	區家燕	陳敏賢	楊霧霞	龍慕強
Chung Ming Kwong	Leung Hoi Sze	Szeto Tsui Lan	王德因	李寶志	婉華	陳淑賢	葉美玉	戴正韻
Cynthia Kwan	Leung Man Ha	Tai Wai Chun	王慧珍	李耀堅	崔梅好	陳紹鴻	葉碧卿	戴沛
Dominique Daniel Ho	Leung Man Ka	Tam Mei Yuk	王慧琳	杜愛粧	張太	陳煥美	葉碧霞	謝梓楊
Eva Lee	Leung Pui Ling Florence	Tammy Chan	王錦恩	辛列鴻	張月英	陳嘉文	葉穎詩	謝淑香
Fan Chun Ki	Leung Suet Yim	Tang Michael	葉美蘭	辛星朗	張月鳳	陳劍聲	葛家順	謝縉德
Fung Wai Yee Maggie	Leung Sum Ming	Teresa Law	石天崙	阮綺嫻	張玉芬	陳蓮鳳	葛麗華	謝錦洪
Hai Siu Fong	Leung Wing Ching	Tiger	石長嬌	冼愛珍	張金妹	陳錫雄	鄧艷紅	鍾工杰
Ho Chi Ngan	Li Wai Ching	Ting Wai Hing	伍人壯	卓映彤	張潔晶	陳穗芬	寧惠明	鍾志強
Ho Sai Ming	Liea Lui	Tiu I Gual	安明芳	周偉榮	張炳森	陳艷玲	趙惠嫻	鍾根水
Ip Man Chun	Liu Kin Bong	Tsang Chi Yuen	朱珍妹	周雪梅	張雪嫻	陳艷媚	鳳妹	鍾潤銘
Jaclyn Chan	Liu Yee Wa	Tsoi Chun Ni	朱鳳雯	忠哥	張惠珍	陳艷萍	潘惠	鍾麗珠
Jenny Fok	Lo Choi Ying	Tsoi Yan Tung	何少芬	易美玉	張靄娟	陳艷霞	潘進源	鄺牛仔
Jevous Tsoi	Lo Ka Yan	Wan Kin Kwan	何月玲	林兆樂	曹婉文	麥佩兒	潘鳳婷	鄺志偉
Kaiser Lo Kai Tai	Lo Kwok Man	Wan Sze Kin	何玉燕	林希	梁少娟	麥淦祥	蔡昭華	魏浩然
Karen Li	Loo Kit Man	Wong Angela Ka Yee	何若瑤	林孟深	梁少	曾惠歡	蔡靜宜	羅文毓
Kelvin Lo Kai Wing	Lun Yu Ting	Wong Ho Shing	何國龍	林奕容	梁文慧	曾瑞嬌	鄧伯泉	譚美娥
Koo Chin	Ma Kar Wing	Wong Hon Leong	何清瑤	林柏齡	梁妙然	曾漢美	鄧佩珍	譚國麟
Kwok Suk Lai	Ma Sau Ming	Wong Kin	何 祥	林玲歡	梁美玲	雄雄	鄧美霞	嚴桂英
Kwong Pui Ling	Ma Siu Pang	Wong Oi May	何慕貞	林英	梁振秉	雯雯	鄧敏儀	寶芝 Chan
Lai Kit Ying	Ma Wai Hung	Wong Siu Wah	余碧玉	林家慧	梁素冰	馮玉	鄧淑儀	蘇令斐
Lam Ching Man	Mak Kwan Ping	Wong Wai Chuen	吳小珍	林劍蘭	梁紫薇	馮玉嫻	鄧錦添	顧月華
Lam Ho Man Alfred	Mak Wai Han	Wong Yau Lap	吳月紅	林麗蓮	梁燕冰	馮建強	鄧錦雄	
Lam Kwai Hing	Mak Yin Fung	Wong Yung Ting	吳美妹	邱麗雅	梁麗娟	馮家慧	鄧露珊	
Lam Lai Nam	Mary Li	Woo Yuen Ling	吳庭裕	姚松恩	梁麗蓮	馮嘉欣	鄧世豪	
Lam Suet Leung	Mimi Loong	Wu Lai Ching	吳清華	姚穎嵐	梁艷芳	黃月華	鄭宅	
Lau Ka Lok	Mohammed Rumjahn	Wu Shou Lan	吳雪紅	段俊成	莊建華	黃永美	鄭炎林	
Lau Ka Bo	Mossman Limited	Yau Man Ying	吳嘉倫	段俊而	許巧瑞	黃兆祺	鄭 豪	

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)

香港糖尿聯會成立20週年 研討會暨晚宴

從1996年成立至今，聯會已經踏入第二十週年，為紀念這個特別日子，聯會主辦的香港糖尿聯會成立20週年研討會暨晚宴已於11月12日假中環大會堂美心皇宮順利舉行。是次研討會以多方面角度去探討糖尿病為主體，共吸引超過100位專業醫護人員參與。聯會希望透過是次研討會，可以提供一個平台讓專業醫護人員或有興趣深入研究糖尿病之人士能聚首及交流，認識糖尿病最新的研究發現，從而掌握最快和最新糖尿病的治療與護理資訊，同時亦希望藉此活動促進各界人士對糖尿病的關注。

當日精彩內容包括：研討會、展覽、二十週年晚宴開幕禮、才藝表演和慈善幸運大抽獎等。

研討會

當日活動分為好幾部份，第一部份是研討會，由聯會榮譽主席馬道之醫生主持，蒞臨主講嘉賓包括：聯會榮譽主席林小玲教授，香港中文大學醫學院榮譽教授郭克倫醫生和內分泌及糖尿病專科醫生曾文和醫生。分享主題包括「以流行病學的角度分析亞洲地區糖尿病的趨勢」、「糖尿病護理的過去與未來」及「糖尿病的預防」等。

研討會理論與實踐兼備，內容非常豐富；講者們用心講解，對講題分析清晰仔細，令與會者獲益良多。

展覽

研討會共設11個展覽攤位，讓不同的參展團體展示有關糖尿病治療和護理的最新資訊，除了展示最新產品和服務外，展覽區亦讓各位專業醫護人員能聚首及交流知識和經驗。

二十週年晚宴開幕禮

研討會完結後，隨即便舉行二十週年晚宴開幕禮，蒞臨主禮嘉賓包括：食物及衛生局局長高永文醫生、兩位聯會榮譽主席林小玲教授和馬道之醫生、二十週年活動籌委會聯席主席周榮新醫生及李家輝醫生，在各位嘉賓致辭後，在一片鎂光燈下為「二十週年晚宴」揭開序幕。

才藝表演

聯會邀請了病友小組，包括勿糖協會和瑪麗醫院病人小組(糖尿)為是次晚宴表演助興，以增添氣氛和姿彩，並藉此展現糖尿

病友的才能和團結。表演包括了歌舞和話劇，內容豐富精彩，令人目不暇給。

二十週年二十公里籌款長跑

為慶祝聯會成立二十週年，一群醫護人員發起籌款長跑活動，每位參加者於過去6個月，累計跑畢二十公里或以上路程，並藉此為聯會籌募港幣二仟元或以上。聯會在晚宴當中播放了他們努力跑步的片段，讓大家分享他們努力的成果。活動所籌得善款，將用以服務糖尿病患者及推廣預防糖尿病教育。

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

特別鳴謝：

大會籌備委員會成員，包括：

聯席主席：周榮新醫生 李家輝醫生

委 員：	許培詩醫生	林婉虹女士	梁彥欣醫生
	馬青雲醫生	馬道之醫生	施漢珩先生
	曾昭志醫生	曾文和醫生	胡裕初醫生
	楊鐸輝醫生		

贊助機構：

鑽石贊助 英國阿斯利康藥廠
德國寶靈家科研藥廠
美國默沙東藥廠有限公司
賽諾菲安萬特香港有限公司

銀贊助 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

其他贊助 美國雅培糖尿病護理部
尚健醫療器材公司
美國禮來亞洲公司
金源米業
韓國 i-Sens Inc.
楊森大藥廠
美敦力國際有限公司
默克藥業(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

會務及會員專欄

捐款善長 Ms. Shelley LEE
Mr. LEUNG Cheuk Tim
Dr. John MA
Dr. James WU

研討會主席及演講嘉賓：

二十週年二十公里籌款長跑參加者 Dr. CHAU Suet Ming
Dr. CHOW Wing Sun
Ms. CHENG Hop Chun
Dr. CHEUNG Yun Ning Elaine
Dr. HUI Pui Sze Grace
Ms. LAM Yuen Hung
Ms. LAU Sau Lin Tracy
Dr. LEE Ka Fai
Dr. LEUNG Hoi Tik
Dr. Jenny LEUNG
Dr. SIU Shing Chung
Dr. TSANG Chiu Chi
Dr. TSANG Man Wo
Dr. WAT Zee Man
Dr. WONG Tin Wai
Dr. WOO Yu Cho

特別鳴謝 義務工作發展局
Ernest & Donald Marketing Communications Limited
四海電業集團有限公司
德國寶(香港)有限公司

研討會情況



馬道之醫生



郭克倫教授



林小玲教授



曾文和醫生



食物及衛生局局長高永文醫生、兩位聯會榮譽主席林小玲教授和馬道之醫生、二十週年活動籌委會聯席主席周榮新醫生及李家輝醫生主持開幕禮



主禮嘉賓與聯會歷屆主席祝酒慶祝



研討會參加者踴躍到各攤位參觀



瑪麗醫院病人小組(糖尿)的表演項目—熱力節拍Dancing Queen



勿糖協會的表演項目—控糖基本法



正視糖胖症舞蹈表演

會務及會員專欄

第十一屆國際糖尿病聯盟 西太平洋地區學術大會暨第八 屆亞洲糖尿病學會學術會議

以上學術會議已於2016年27至30日假台北舉行，聯會派出兩名代表出席，介紹聯會糖尿教育活動、健步行、長跑及本會20週年慶祝活動等。藉著與各地(特別是西太平洋地區)的糖尿機構交流，獲得很多寶貴的經驗，以完善現行的糖尿服務及發展方向。



榮譽秘書許培詩醫生(左起二)及歷屆主席陳國榮醫生(左起三)到聯會攤位前與聯會兩名代表 - 行政主任(左一)及聯會護士(右一)協助介紹會務。

「糖尿病併發症檢查服務」 收費調整

現時本會提供的糖尿病併發症檢查服務未獲任何外界資助，故由2017年1月起作出收費調整，用以填補各項設備保養及檢查所需消耗品等的成本，新收費如下：

基本檢查(包括微細尿蛋白、免擴瞳眼底照相、量度血壓、體重指標、足部檢查、個人糖尿護理輔導)

費用：港幣350元(會員)
港幣700元(非會員)

附加檢查

糖化血紅素(HbA1C)測試費用維持不變(即每次港幣100元)

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：糖尿病心理健康錦囊 - 了解焦慮及抑鬱情緒

活動日期：10 / 9 / 2016

香港教育大學心理研究學系助理教授侯維佳博士在講座中讓參加者明白糖尿病患者日常面對的情緒困擾，增加他們對焦慮及抑鬱的情緒的認知，並教授簡單的舒緩壓力技巧。



活動名稱：糖尿病的治療

活動日期：3 / 12 / 2016

聖保祿醫院內分泌及糖尿科顧問醫生余健集醫生在講座中簡介糖尿病患者在血糖、血壓、膽固醇和體重等的治療目標，並解答了病友有關治療糖尿病的新方向。



香港糖尿聯會
Diabetes Hongkong

免費!

公開教育 講座 2017

1. 透視糖尿併發症

3月18日 (星期六 下午 2:30 - 4:00)

麥彥豐醫生 (伊利沙伯醫院糖尿及內分泌科專科醫生)

2. 糖胖症知多D

6月3日 (星期六 下午 2:30 - 4:00)

吳文玉醫生 (屯門醫院糖尿及內分泌科專科醫生)

3. 精明茹素助控糖

9月9日 (星期六 下午 2:30 - 4:00)

李奕嫻營養師 (律敦治鄧肇堅醫院認可營養師)

4. 糖尿病的迷思

12月9日 (星期六 下午 2:30 - 4:00)

關綺媚博士 (聖母醫院糖尿科顧問護師)



查詢及報名電話
2723 2087

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中心報名, 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

支持機構:



健康資訊天地
Health InfoWorld

鳴謝: 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

長跑，我都得！

龐浩宇

發現患病，皆因貪玩

龐先生確診二型糖尿病已有7年，龐先生說：「其實患上糖尿病的確實年份，自己也不是太清楚。只因父親當時因確診糖尿病後需要「篤手指」監察血糖，自己一時貪玩也去「篤手指」始發現檢測出來的血糖數字偏高，向家庭醫生諮詢後獲轉介，經檢驗後，最終確診患有糖尿病。」

運動心態變得認真

龐先生以前間中也有做運動，但都是很隨意的，沒有特定的規律。自從患上糖尿病後就聽從醫生多做運動有助控制血糖的建議，每周也堅持做2-3次的運動。現時更有參與不同機構舉辦的跑步班或健康操班，令自己的運動方式變得更有恆常性及規律性。

正式參加長跑比賽

因為病友及醫院護士的邀請，而且對長跑比賽有些少興趣的關係，於是龐先生兩年前開始參加長跑比賽。連續兩年參加了由香港糖尿聯會舉辦的「健康長跑」及沙田區少年警訊名譽會長會舉辦的「沙田活力跑」，也加入了港島東醫院聯網的跑步隊。平時也積極參與跑步班，改善跑步姿勢、呼吸等技巧，加強自己的能力。

賽前與賽後

談起參加比賽前會有什麼特別的準備，龐先生則笑說：「其實都沒做過什麼，只是本住隨心的態度，輕輕鬆鬆去面對比賽就算，不希望讓自己有壓力。」很多人都會於比賽前特別加強訓練，甚至每晚都會進行夜跑，但龐先生並沒有，只是繼續堅持每周兩次的練習，在教練的帶領下到運動場慢跑。飲食也是跟平時一樣，少吃澱粉質及甜品。練習的日子，基本上也是吃一個麵包以作小食，而於練習後就會正常進食晚餐。至於運動前後的血糖檢測及進食，龐先生建議還是請教醫生、護士或營養師等的專業意見才能有系統地作出調校。

長跑會否感到很辛苦？

由於運動一向不是他的專長及嗜好，初練習時真的感到很辛苦，隨著恆常練習及透過訓練班改善技巧，跑5公里再也不是一件難事，可以完整地跑畢全程。

一切隨心

「跑步比賽不一定為爭奪獎牌及名次，跑畢全程已是超額完成，一切隨心就好。」他更開玩笑地說：「如果以我現在的身形也贏到獎牌，根本也很難讓人相信。」其實，由始至終，龐先生都是根據自己的能力去完成賽事，不會強迫自己。他更表示，其實同行的糖尿病友中，有很多也有參加10公里的賽事，而自己因為了解自己的能力的，所以暫時都會只報名參加5公里的賽事。若果日後，感到自己能力提昇可以應付時，參與10公里的賽事也是一件值得挑戰的事。

最後，龐先生勉勵病友：「不要讓疾病成為藉口，只要方法正確，準備充足，相信自己的能力，沒有不可能的事，長跑運動不再是糖尿病人的限制。」



每次都會準備好最佳的姿勢衝線，留住美好的一刻。

(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。

製作處

Healthy 1

協作單位

International Diabetes Federation

贊助單位

Lilly DIABETES

單車之旅

水晶

每當我遇到困難時，很想放棄的時候。我的腦海裡總會出現這句說話：「恭喜你！你成功踩上3215公尺高的武嶺！」也許這次的挑戰是畢生難忘的經歷。每個人都有他們的人生，有自己的目標，有自己的想法，還有林林總總的壓力。很多人認為患上糖尿病就會被控制，什麼都不能吃，什麼都不能做。我希望透過這次的挑戰可以很自豪地告訴大家：「我成功了！雖然我有糖尿病，但我也能做一些比平常人還要棒的事情！」

還記得兩年前的我(11歲)，我成功環島遊。當時我每次都是「包尾」，但大家都沒有嫌棄我，還給我打氣。我一步一步，蝸牛般的速度踩，而他們就在終點等我，呼喚我，就是那份鼓勵讓我成功了。

時間飛逝，今天的我，亦是兩年後的我(13歲)，長大了，升上中學了。很多事情都要由自己去解決，在沒有父母在身邊幫我收拾「爛攤子」，自然變得成熟了。唯一沒有變的是擁有「永不放棄」的精神。

說實話，這次的挑戰並不是我提議去參加的，而是一個比我年紀還要大很多倍的一爸爸嚷要我參加。兩年前的時候是他陪我，那麼兩年後的我應該去陪他。可是我知道這次比上一次環台還要辛苦一百倍，加上我有很多測驗、功課，要考、要做，所以我毫不猶豫地拒絕了他。但看到他多麼失望的樣子，讓我不忍心地思考了一個晚上，最終我決定挑戰這個「未知旅程」。

在大部份的訓練裏我都缺席了，我甚至有想過要放棄，但因為爸爸，所以我沒有放棄。為了這次的旅程，他準備十分充足，還說：「機會是留給有準備的人。」所以在晚上做完功課的時候，我都會獨自一個人到外面練習，不停上斜坡，下斜坡，來來回回。由喘氣到不喘氣，由10分鐘到20分鐘到30分鐘的訓練，讓我一步一步地爬上接近成功的日子。

就在那天，10月15日，那天的天氣很不穩定，而且還可能會有高山症的情況下，我一步一步慢慢爬上了山頂。山頂上只有四度，天氣十分極端。而我.....成功了！

這次的成功不是因為我一個人的努力，而是大家不停地鞭策我，在適當的時候給我鼓勵，讓我成功了！還有我要感謝所有醫護團隊，義工還有我的家人，沒有你們我這次的挑戰肯定不會成功。



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)

全新產品

KANGAROO BRAND

The Natural Goodness of Australia
100%澳洲原裝進口 澳洲大自然米糧

LOW GI Rice
袋鼠牌低升糖指數白米

袋鼠牌 低升糖指數白米

關注血糖人士之選！

屬低升糖指數(Glycemic Index/GI)食品¹，
相對高升糖指數食品，此米是緩慢被消化及吸收，
食用後體內血糖及胰島素上升比較緩慢²。

無添加劑及防腐劑 澳洲種植及包裝

客戶服務熱線：2449 0998 金米 米業 www.rice.com.hk

Reference: 1. Glycemic Index Research Report #1540, 2. Glycemic Index Foundation, Australia

與糖尿病一起跑馬拉松

霍俊杰醫生

糖尿病患者的日常生活，不論是飲食、運動、以至作息時間，都需要嚴格監控，所以容易使人對生活產生強烈的束縛感。不少患者都誤以為自己的身體不能負荷跑步甚至是馬拉松的體力和機能需要，其實不然。跑步和馬拉松，只要準備和應付得宜，不但不會構成危險，其實更有助病情改善。

馬拉松小史

最廣為人知的傳說是這樣的：公元前490年，波斯帝國決定出兵攻打一個名為馬拉松的城(今希臘雅典一帶)。由於波斯軍隊勢如破竹，雅典人決定派遣士兵菲力彼得斯(Philippides)到斯巴達(Sparta)求助。由於形勢危急，他竟只用了兩天時間便完成了接近150公里的路程。最後希臘人民在沒有斯巴達軍隊的支援下竟大獲全勝。菲力彼得斯再次以同樣路程跑回馬拉松報捷，但當他向民眾高呼：「我們勝利了！」後便當場斃命。後來，為了紀念馬拉松戰役及菲力彼得斯的英雄事跡，第一屆奧林匹克運動會於是舉辦了馬拉松長跑比賽。雖然有歷史學家推測菲力彼得斯的故事只屬民間傳說，但後人均認同這便是馬拉松長跑比賽的起源。

現代馬拉松的歷史，則可追溯到1896年於希臘雅典舉辦的第一屆奧運會。當年為紀念這段傳奇，就將賽道訂在這一段全長約四十公里的歷史路途上。而42.195公里的賽事，就始於1908年倫敦奧運，為了令賽事在皇室包廂前完成而加長的。

「馬拉松」的賽事長度，是在1921年由國際業餘體育聯盟劃一化的。由1924年開始，所有賽事都是標準的42.195公里。

香港馬拉松的歷史則比較短，全程於境內完成的賽事在1998年，赤角新機場和青嶼幹線落成後才出現。自從馬拉松於香港舉辦後，參加人數逐年遞增，參加全程馬拉松的選手由1998年的1700人，大增至2016年的15500人，當中不乏糖尿病患者。

長跑有助改善血糖

對二型糖尿病的患者而言，跑步是一個控制病情的好方法，因為運動能提升身體對胰島素的反應，增加肝臟、肌肉和脂肪組織的糖份吸收和儲存，從而降低血糖。

葡萄糖是肌肉的主要能量來源。運動時，肌肉對葡萄糖的需求大增，身體會分解儲存在肝臟的糖原，以向肌肉供應足夠的葡萄糖。而肌肉細胞的新陳代謝，與運動的強度和時間有關。開始運動時，肌肉首先會進行無氧呼吸，分解葡萄糖以產生能量，繼續運動則會使身體開始進行氧化作用分解葡萄糖。若運動持續三十分鐘以上，身體開始燃燒體內的脂肪以產生足夠的能量。恆常的帶氧運動，有助促進身體燃燒更多脂肪，而減少脂肪，能增加身體對胰島素的反應，減低各器官對胰島素的抗拒，從而改善血糖水平。

準備跑步比賽前的準備

很多患糖尿病的跑手都曾經面對一個最大的憂慮：害怕血糖過低。其實只要事先準備充足，血糖並非跑步的敵人。

賽前幾天應開始進行能量儲備(Carbohydrate loading)，即增加碳水化合物的攝取，讓體內貯存更多的糖原。含有高碳水化合物的食品如：麵條、米飯、烤馬鈴薯、蔬菜和水果等。賽前兩天碳水化合物的比重甚至可以增加到進食總量的70%-90%。

糖尿病跑手，和普通糖尿病患者一樣，隨身帶著糖尿測量機是非常重要的，最好在跑步前、中途、抵達終點後都檢查一次血糖。首先在跑步前，血糖值要確保在安全範圍內才好踏上賽道。因為在運動後，血糖會因為身體消耗大量能量而下降。加上糖尿病患者，因為胰臟功能減退，血糖水平會比平常人下降得快。如果患者使用胰島素或磺胺尿素類的降血糖藥物，它們會使血糖下降得更急劇。所以，跑步前後都需要緊密監察血糖的水平。若跑步前出現低血糖(例如低於4度)或高血糖(超過16.7度)，便最好暫停跑步或其他劇烈運動。

對於需要注射胰島素的跑手，可能需要在跑步前將基礎胰島素劑量稍為降低，再輔以攝取食物來維持平衡。

正式踏上賽道前，最好先和醫生或糖尿科護士商討和密切合作，以便調整胰島素劑量。而且，可以的話，最好結伴同行，可以在異常情況下互相照應。

最後，出發前謹記帶備一些葡萄糖片、糖果或是葡萄糖 喱，為可能出現的低血糖作好準備。

跑步的須知和應變

烈日當空，由於水份散失加上流汗，容易造成脫水，繼而使血糖上升；另一方面，血糖過高亦可造成脫水，引致惡性循環，所以跑步期間必需時常補充水份。

踏上跑道後，如果你發覺天氣比平常熱，請謹記到每個飲料站都喝水。一般選手會在二十公里開始每五公里進食一包補充能量包(Powergel)，視乎個人體能而定。如出現心跳過速和面部發熱，這可能代表你的體力將明顯下降。

如果你出現大量出汗、頭痛、暈眩，甚至是肌肉抽搐，這可能是中暑的徵狀，請馬上補充大量的水份。若情況持續，應找最近救護站求助。

中途若大腿肌肉有抽筋的現象，請立即將步幅收短，將推動力轉移到小腿，並提醒腦袋在大腿仍在空中未落地前半秒放鬆。相反地如是小腿出現抽筋，謹記將力放在膝蓋，持續扭動膝蓋及伸展雙腿。必要時，停下來找最近救護站求助。

完成運動後，不少人喜歡吃雪糕或飲冰凍汽水，因為它們是消暑的良伴，尤其是在炎炎的夏天裡比賽。但是很多市面上的雪糕和汽水的糖份水平都很高，所以享用完雪糕和汽水後，你的血糖會快速飆升，而停止運動後，身體對血糖的消耗降低，這會進一步推高血糖。如果想補充水份之餘又滿足口感，可以選擇一些低糖的飲料，例如零糖汽水或檸檬水等。

還有一點要注意的是，糖尿病使傷口較難癒合，如果傷口護理欠佳的話，更有機會引致感染。若腳底因為與運動鞋磨擦而引致水泡甚至破皮流血，那就比較麻煩。最佳的預防方法，除了是平日的足部護理之外，購買運動鞋時需要選擇一些合適尺碼的款式，以減低足部受傷的機會。

小結

不管你是有多年經驗的跑手，還是剛看完這寥寥數語而又對馬拉松有了一點興趣的新手，只要抱持著熱情、事前規劃完善，糖尿病也擋不住你，寬敞的道路就在你眼前開展。馬拉松已經變成香港一年一度的盛事，喜歡長跑的你，又怎能錯過呢？

(資料由贊助機構提供)



i.sens 愛森斯

100% 韓國製造

CareSens™ N

自動調碼血糖機組合

符合最新 ISO15197:2013 準確標準

No-Coding
自動調碼 快捷方便

5秒
快速顯示結果

0.5µl
極少血量

SMART LOG
電腦數據傳輸

永久保用

總代理：
BioScan 百靈科技有限公司

產品查詢電話：3589-6670
網址：www.bioscan.com.hk

BioScan Fans' Club

糖尿與旅遊

內分泌及糖尿科專科醫生 黃卓力

數星期前，當我在看糖尿病專科門診時，跟一位約六十歲的病友閒聊。

我問：「A先生，你最近有否到外地旅遊，散散心？」

他回答道：「有時候會到內地走走，都是比較短途的旅程。」

我說：「這很不錯吧。那麼有否計劃到遠一點的地方，長一點的旅程呢？」

他無奈地回答道：「這比較麻煩呢，自從開始打胰島素後，長途旅行變得十分不便，已經不會再考慮到歐美旅行了。」

另外一位二十多歲的一型糖尿病友也曾跟我說他幾個月後便結婚了，至於渡蜜月也不會遠遊，只選擇了比較近的台灣，部份原因是因為便宜，遠遊不便也是箇中原因之一。

我那時想，這很可能是不少病友的心聲吧。

事實上，隨著交通航空日益發達，世界已經變得細小。根據世界旅遊組織每年出版的年度報告顯示，自2012年起，每年就有多於10億人會到其他國家旅行、交流、公幹等，單單在亞洲國家，每年便有約2.8億人會到訪外地。如果我們根據香港政府統計處的資料，約四分之一的香港居民曾於過去一年到訪過外地（澳門及廣東省以外地區），並估計當中3%為糖尿病人去計算，每年便有約5萬位糖尿病友會出國旅遊了。

其實旅遊不但可以調劑身心和減壓，更可增廣見聞，只要各位糖尿病友在出發前做足準備，享受一個開心又悠長的假期並非難事。現在就讓我為大家草擬一張旅遊清單，以及一些旅途中的小貼士，好讓各位在策劃旅遊大計時更得心應手吧！

1. 旅遊清單一覽

A. 出發前一至數個月前

- 選擇旅遊目的地
- 購買車船機票
- 準備醫生證明文件
 - ◇ 註明患有糖尿病及所需的藥物和護理用品，如胰島素注射筆、針筒、針咀、糖血機、試紙、取血刺針等醫療儀器
- 購買旅遊保險
 - ◇ 要確保保障範圍包括緊急醫療費用

- 注射疫苗及預防藥物(至少六星期前)
 - ◇ 可向你的旅行社、醫生或港口 生處查詢是否需要注射疫苗及預防藥物
 - ◇ 也可到 生署轄下的旅遊健康中心
(電話: 2961 8840(香港)或 2150 7235(九龍))及其網站(<http://www.travelhealth.gov.hk/cindex.html>)了解目的地疫情、安排會診、疫苗注射、藥物及其他項目。
- 準備簽證(如適用)

B. 出發前數星期

- 計劃行程
 - ◇ 留意行程長短，以粗略估計需補充的碳水化合物
 - ◇ 留意附近食肆
 - ◇ 留意附近醫院，診所或藥房
 - ◇ 儘量不要單獨行動
- 了解當地的天氣
 - ◇ 若旅遊當地氣溫比較高，應將胰島素存放於胰島素儲存袋
 - ◇ 若旅遊地點氣候寒冷，要小心避免胰島素結冰
- 兌換當地貨幣
 - ◇ 額外準備多一點金錢，以備要在當地購買所遺失了的藥物和看醫生
- 與醫護人員討論如何在旅遊期間處理病情
 - ◇ 緊記索取足夠的藥物
 - ◇ 留意旅遊當地的時差，特別是需要注射胰島素的糖尿病患者，應在出發前與醫護人員商討，以便調整注射胰島素的時間表或劑量

C. 出發前一至數天

- 準備行李
 - 身份証及護照
 - 適用貨幣
 - 合適的衣物和鞋襪(可帶備合適的鞋墊保護腳板)
 - 個人護理物品(例如牙醫、牙刷、剃鬚刀等)
 - 簡單的急救用品及藥物(例如退燒藥、止痛藥、止暈藥、止嘔藥等)
 - 醫療證明書

- 帶備兩倍或以上份量的藥物
 - ◇ 一份隨身攜帶，另一份可寄放在隨行家人或朋友的行李上。藥物儘量不要放在大行李箱內，以免行李遺失或被偷
- 胰島素注射筆、針筒、針咀(如適用)
- 血糖測試物品(糖血機、試紙、刺針、電池或差電器)及血糖監察記錄冊
- 處理低血糖的小食(例如糖果、餅乾等)
- 辦理登機手續
 - ◇ 可先向航空公司預訂飛機上的糖尿病特別餐，並預先詢問用餐時間

2. 旅途中小貼士

A. 飲食原則

- ◇ 保持均衡飲食，切忌暴飲暴食
- ◇ 多喝開水以補充水份(尤其在長途機中)，避免出現脫水情況
- ◇ 如進行比較長時間和較大運動量的活動，要多補充含碳水化合物之食物

B. 藥物

- ◇ 按時服用或注射藥物
- ◇ 如進行比較長時間和較大運動量的活動，可依醫生的指示調整或減少胰島素的份量
- ◇ 如必須在旅遊當地購買胰島素時，要留意胰島素每毫升的單位是否相同(香港醫療機構所使用的胰島素一般為100單位/每1毫升，而世界各地的胰島素注射筆也是100單位/每1毫升。其他較少見的胰島素濃度有40單位、80單位、200單位、300單位和500單位/每1毫升，相應所用的針筒也有所不同)

C. 自我監測血糖

- ◇ 一定要帶備血糖測試物品以便隨時監測血糖
- ◇ 如身體不適、食慾減退、噁心，或是血糖逐漸上升的時候，必須增加監測血糖的次數(如每二至四小時檢測一次)
- ◇ 將用過的血糖穿刺針安全丟入不會被刺破的容器中

D. 危機處理

- ◇ 低血糖：隨身帶備處理低血糖物品，包括糖果、餅乾等小食
- ◇ 水土不服者：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。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。
- ◇ 如血糖持續偏高(如超過15 mmol/L)及出現高血糖徵狀如口渴、頻尿及異常疲倦等、出現尿酮或血酮、或感到持續不適，應及早求醫。

糖尿藥物與時差

這是糖尿病友乘坐飛機跨越時區時經常出現的問題。由於不同的病人的治療方案不同，所以沒有一個適用於所有病人的方法。個別病人應儘早取得飛機行程及提供餐飲的時間，與醫護人員討論合適的方法。以下謹提供一些簡單的概念和指引：

- A. 保持手錶時間在出發地的時區，直到你到達目的地
- B. 一般來說，跨越的時區不超過4-5小時，藥物便不需要調整
- C. 口服糖尿藥可依照平日方法服用
- D. 胰島素使用者：
 - ◇ 向東飛的航程(如從香港往美洲)：日子會縮短，要適量減少胰島素的劑量
 - ◇ 向西飛的航程(如從香港往歐洲)：日子會延長，一般要補充一至兩劑胰島素

◇ 僅供參考的調整方法：

向東飛				
	出發當天	到達目的地或 機上第一個的早上	約上午劑量後的10小時	到達目的地的第二天
一次基礎胰島素注射	平時劑量	2/3平常劑量	如血糖超過14mmol/L， 加上午剩餘的1/3劑量	平時劑量
兩次基礎或 混合胰島素注射	平時早上及晚上劑量	2/3平常早上劑量	平時晚上劑量；如血糖超過14mmol/L， 加上午剩餘的1/3劑量	平時劑量

向東飛		
	出發當天及途中	到達目的地當天
多次注射療法(基礎+餐前胰島素)	可維持平時的餐前胰島素(若兩餐之間 少於4小時，胰島素劑量要減少)， 基礎胰島素約減少1/3	平時劑量

向西飛			
	出發當天	約上午劑量後的18小時	到達目的地的第一天早上
一次基礎胰島素注射	平時劑量	1/3平時劑量，然後進食	平時劑量
兩次基礎或 混合胰島素注射	平時早上及晚上劑量	1/3平時早上劑量，然後進食	平時劑量

向西飛		
	出發當天及途中	到達目的地當天
多次注射療法(基礎+餐前胰島素)	可維持平時的餐前胰島素(如有額外進餐，或要補充胰島素)。 需減少(若1/3)晚間的中、長效低血糖	平時劑量

◇ 實際的調整因人而異，請謹記向你的醫生或醫護人員請教。

小總結：事實上，筆者原本所收到的題目是「糖尿病患者甚麼時候不適宜旅行？」，可是我思前想後，除了身體著實不適或正罹患急病外，真的難以想出更多的原因，萬望編輯不要見怪。這或許也反映出「世上無難事，只怕有心人」這道理：糖尿病人出國，只要多一點準備功夫，開開心心去旅行，並非天方夜譚呢！

糖尿病 做運動 小貼士

內分泌及糖尿科專科醫生 林子敬

1. 運動對糖尿病控制的好處

很多病人得知自己患上糖尿病的第一個問題，就是「醫生，係咪以後成世要食藥？」

固然藥物幫助是重要，但不要忘記改善生活習慣才是控制糖尿病的基石，依營養師建議改變飲食習慣、適量運動、減肥等對改善糖尿病控制的成效，絕對及得上藥物功效。

運動能減少體內脂肪，增加葡萄糖轉運蛋白4(GLUT-4)接受體，提高身體對胰島素的敏感度，通過不同的機制改善血糖控制，從而降低心血管疾病的風險。

2. 醫生，做幾多運動先足夠？哪類型的運動才合適？

參考各類研究文獻後，美國糖尿病協會對成人糖尿病患者的建議運動量如下：

- 運動時間：每週起碼150分鐘，最好分每週3天做
- 運動強度：中度帶氧運動(aerobic exercise)，達至最高心跳50-70%(最高心跳 = 220 - 年齡)

例：年齡50歲，最高心跳每分鐘170下，建議帶氧運動的劇烈程度達至心跳每分鐘85-119下，每次維持50分鐘(假設每週做3天運動)

- 運動種類：除了帶氧運動，也建議每週2次負重運動(resistance exercise)，以強化肌肉

要留意，指引的建議未必適用於每個病人身上，始終每個病人的身體狀況不同，應該因應各人的心肺功能、平時活躍程度、關節活動能力、其他疾病等等，制訂個人化的運動模式，訂立可行的運動目標。

建議先由較短時間低強度運動開始，逐步增長運動時間和提升劇烈程度，最緊要量力而為。

網上資源：youtube搜尋<舞動健康>，由香港糖尿科護士協會和香港物理治療學會為糖尿病人設計。

3. 醫生，講就易，好難持之以恆喎！

人的惰性的確很難克服，最常見的情況是，開始時有決心有行動而且做出成果，但日子一久自然鬆懈，運動越做越少。

根據行為心理學，養成習慣需要3個步驟：收到提示(cue)，提醒要做相應行動(routine)，便有得益(reward)。

養成運動習慣小貼士

提示(cue)

- 訂立簡單、穩定的「提示」和「行動」(例如早上鬧鐘一響，或下班回家立刻出發)

- 善用手機應用程式(Apps)：一來應用程式輔設提示響鬧，二來記錄資料有助改善行為模式，有空回顧運動記錄，提醒自己，無咁容易「斷纜」

行動(routine)

- 人的本能是把重複做的動作變成習慣：在每天的相同時間、相同地點做運動，減少當中所需的考慮，有助減低行動的阻力

得益(reward)

- 運動後獎勵自己(例如喝一杯冰凍飲料)
- 訂立實際可行的運動目標：先訂立較小較容易達到的目標，完成後獲得成功感，建立正面反饋(positive feedback)
- 選取自己喜愛的運動，才可維持長期運動的熱情

4. 糖尿病病人做運動有咩要特別注意？

高血糖 (一型糖尿病人)

缺氧運動(例如短跑)刺激腎上腺素的分泌，使血糖上升。如果一型糖尿病人長時間沒有注射胰島素，會導致高血糖和酮症(ketosis)，而運動會惡化酮中毒，當高血糖時，應用小便試紙測試尿中有無酮體，如有酮體就不應做運動，如沒有酮體，仍可做運動，但要注意補充足夠水份。

低血糖 (一型和二型糖尿病人)

做運動消耗能量，容易導致低血糖。

預防方法有二，一是預先降低胰島素的注射份量，二是運動前先檢查血糖，如血糖低過5就先補充碳水化合物才做運動(大約每30分鐘運動補充30克碳水化合物)。

運動後4-6小時也應該檢查血糖，以防延後性低血糖，以及方便下次運動前調整胰島素或食物份量。

糖尿症併發的特殊考慮

- 血管增生性糖尿視網膜病變(proliferative diabetic retinopathy)視網膜血管增生增加了視網膜出血的風險，所以應該避免劇烈運動和負重運動，以免眼壓過高導致視網膜出血。
- 周圍神經線病變(peripheral neuropathy)，足部護理神經線病變會減低糖尿病人對痛覺的感應，如果皮膚有破損而疏忽護理，容易導致潰瘍。

應確保跑鞋尺寸合身，並每天檢查足部有無損傷，如有損傷，應避免負重運動，直至傷口癒合。

荒糖小精靈：運動與低血糖篇

糖尿病專科護士 周妙芬

今年夏天，手機遊戲Pok mon GO甫一推出便牽起一陣電玩熱潮。全球萬千玩家化身成為「精靈訓練員」，利用手機上街捕捉小精靈。有外國研究顯示Pok mon GO增加玩家的運動量可高達25%，也鼓勵不少「宅男宅女」多走路。遊戲衍生的低頭族和道路安全問題固然值得關注，但健康風險也不容忽視。

許多「精靈訓練員」玩到廢寢忘餐，有病人甚至因出現低血糖徵狀向我諮詢。對於過長運動或突然增加運動量，不管年輕還是年長的糖尿病患者，都容易出現低血糖情況。我希望藉此分享，喚起大家對運動時出現的低血糖症的關注。

適量運動與血糖控制

適量運動有助控制體重、減低血糖和胰島素抗拒，增強心肺功能及抵抗力。運動也有助降低血液中低密度膽固醇(壞膽固醇)，

並提升高密度膽固醇(好膽固醇)的水平，促進血液循環，從而減低患心血管疾病的風險。此外，適量運動亦可以增加開心賀爾蒙(beta-endorphin)的分泌，產生減壓的作用。

注意低血糖徵狀

運動期間會增加低血糖風險。低血糖徵狀包括：心跳加速、嚴重饑餓、頭暈、眼花、震顫、發抖、冒冷汗、嘴唇、舌頭或手指有麻痺感覺，注意力不集中等。大部分輕微低血糖情況，患者都能自行處理。若延誤處理，嚴重更會出現中樞神經症狀，包括神智不清、抽搐，甚至昏迷。

預防「低血糖」貼士

1. 由於運動會改變血糖水平，故運動前後需要檢驗血糖及早處理。若血糖值3.9度(mmol/L)或以下，應立即服食15毫克醣質食物，例如三粒果汁糖、半杯汽水或半杯果汁治療低血糖，待血糖回復正常後再進食15毫克複合碳水化合物，例如三塊梳打餅或一塊半去皮麵包，才開始運動。另外，長時間運動中途或需要檢驗血糖的水平，以檢測有否低血糖，並加以處理。如果血糖高於15度(mmol/L)，便不宜進行劇烈運動。
2. 如需要胰島素治療的患者，應避免注射胰島素於運動的肢體部份，以免胰島素加速吸收而引致低血糖。運動前降血糖藥物可能須要作出調整，請諮詢醫護人員意見。
3. 運動時應隨身帶備糖果、小食及足夠水份，也要帶備糖尿卡並告知同伴有關低血糖的處理方法。
4. 長時間或劇烈運動後，血糖水平可能持續下降達30小時。應多作血糖監察，避免發生低血糖情況。

總括而言，開始運動計劃前，需要了解自己身體的狀況，與醫護人員商量，配以持之以恆的決心及毅力做合適自己的運動。

(資料由贊助機構提供)

ONETOUCH®
Select™ Plus
穩睿至安血糖機



全新上市

清晰易明

血糖水平 藍 綠 紅
更清晰地表示你的血糖水平

在顯示血糖指數時，亦會以藍色、綠色、紅色指示器
相對地表示血糖水平「低」、「範圍內」、「高」。

精密準確

達至最新國際標準
(ISO15197:2013)

簡易操作 無需代碼

特大螢幕，配合中文顯示



ONETOUCH®

ONETOUCH® 客戶服務中心

客戶服務中心地址：香港九龍旺角太子道西183號新世紀廣場2座10樓1001-1009室

辦公時間：星期一至五(上午8:00 - 12:30及下午1:30 - 5:30)

星期六、日及公眾假期休息

ONETOUCH® 客戶服務熱線

2735 8262

www.onetouchasia.com/hk/chi

舞動健康項目在香港

糖尿病專科護士 蘇德宜

香港糖尿病科護士協會及香港物理治療學會在2014年度聯手籌備和製作全港第一個專門為糖尿病患者而設的音樂健康操《舞動健康》及音樂光碟，目的是透過輕鬆的音樂簡單的舞步，及琅琅上口的歌詞來協助糖尿病患者愉快地天天做運動。

《舞動健康》影片由糖尿病科護士和物理治療師作出舞部示範，帶領糖友們一起做熱身，帶氧舞步及舒緩運動，內容並分初階及進階版，每個版本達40分鐘，務求帶起糖友們做運動的興趣，並可循序漸進地提升運動的程度及果效。

音樂光碟已派發到全港糖尿病中心，普通科門診及一些社福機構，一起推廣健康運動的訊息。自項目推出以來，引起了各界熱烈反應及正面回響。除了糖友們，有些家人/僱工更與糖友一起隨著音樂齊齊做運動，享受當中的樂趣。有些糖友還回應有了這運動教育光碟，促使了他們展開做運動的習慣，愛上了運動帶來的舒暢感覺，甚至踏出戶外，參與不同形式的運動，

展開恒常做運動的習慣，因而改善了血糖控制。

為了照顧更多不同活動能力，不同身體狀況的糖尿病患者，兩個學會更於2015年起籌辦及製作全新一輯《舞動健康--健坐控糖篇》：以照顧一些有站立不穩，關節健康問題的糖友或長者，讓他們可以做一些坐式運動，享受運動的樂趣。項目更於2016年中全新推出給糖友，除DVD光碟以外，更推出電子版本，以方便糖友可在手機、電腦或互聯網上收看，希望將舞動健康齊控糖的信息廣泛推出於香港及各地。

歡迎瀏覽以下網址，可收看到健坐式及站立式兩個專為糖尿患者而設的運動項目。

<https://ahkdn.wordpress.com/2016/09/29/舞動健康>

<http://wp.me/p7XhLk-5>

坐言起行，一起參與，享受運動的樂趣！

(資料由香港糖尿病科護士協會及香港物理治療學會提供)

舞動健康



香港糖尿病科護士協會及香港物理治療學會合作，為「糖友」及大眾市民設計「舞動健康」影片，幫助不同年齡人士愉快地做運動。

主辦機構：

香港糖尿病科護士協會
Association of Hong Kong Diabetes Nurses
<http://www.ahkdn.com>



香港物理治療學會
Hong Kong Physiotherapy Association
<http://www.hongkongpsa.com.hk>



控制體重

強化肌肉



「舞動健康」設有「站立篇」及「健坐篇」，適合不同程度病患者參加，兩篇運動均設有初階及進階版本：

1 站立篇

跟隨輕鬆愉快的音樂
踏步，簡易的口訣，
一起舞動

2 健坐篇

將運動融入日常生活
中，安坐家中或工作間
也可輕鬆地做運動



立即掃描二維碼，瀏覽短片，一起做運動！

提昇運動表現從營養出發

註冊營養師 陳艷婷

均衡飲食對任何人士不管是否有患糖尿病的都很重要。大家應按照「健康飲食金字塔」的分量比例進食五大類食物(五穀類；瓜菜類；水果類；肉、魚、蛋及豆類；奶品類)，才能保持身體健康。

參加耐力運動的人更應該選擇適當的食物，去維持肌肉和肝臟中糖原的貯備。由於碳水化合物是肌肉的主要熱量來源，一定要仔細控制其攝取量；而其他營養素、總熱量攝取量和流質的份量也同樣重要。

熱量攝取量

要維持肌肉量、免疫系統功能及達到最佳的運動表現，保持足熱量攝取是不可少的。如總熱量攝取不足，身體的肌肉和脂肪會被消耗。另外，適當的熱量攝取有助控制體重，避免肥胖或過瘦。

蛋白質的需求量

參加耐力運動的人士，每天的蛋白質攝取量需為大約每公斤體重1.2克。同時必需有足夠的熱量攝取，否則膳食中的蛋白質會被消耗來提供熱量以維持營養。

用氨基酸補充品提高運動表現的安全性和效益尚未被科學研究確定，所以並不提倡使用。運動員如吃太多高蛋白質的食物或蛋白質補充劑，可能會增加脫水或腎臟問題的風險。再者，過多的蛋白質攝取會作為熱量來源，身體會儲存多餘的熱量為脂肪。

脂肪的需求量

經常運動的人士亦應跟循健康飲食的營養建議，每天進食的脂肪熱量應少過總熱量的百分之三十。攝取過多脂肪容易導致過重或肥胖；而太少(少過百分之15)也不好。脂肪除了提供熱量，也提供必需脂肪酸和協助脂溶性維他命的吸收及運送。最好選擇較健康的不飽和脂肪如含高單元不飽和脂肪的橄欖油和芥花籽油。

碳水化合物的需求量

碳水化合物是維持血糖水平及補充糖原的重要營養素。有足夠的糖原是任何耐力運動的關鍵。對於患有糖尿病的人，血糖控制理想是達到理想糖原儲備的必要條件。含碳水化合物的食物包括五穀類、根莖類蔬菜、乾豆、水果、奶及糖類。

如運動持續多於60至90分鐘需要額外進食含碳水化合物的食物。建議的碳水化合物攝取量為每天每公斤體重5至10克。如每天進行運動訓練少於1小時，即碳水化合物攝取量為每天每

公斤體重5至6克，這已足夠為身體定期補充糖原儲備。如每天訓練至少2小時，需要碳水化合物攝取量為每天每公斤體重8至10克。

糖尿病患者最好多選擇升糖指數較低的食物有助穩定血糖，這是因為升糖指數低的食物被身體消化及吸收的速度較慢。低升糖指數(55 以下)的食物包括：糙米、意大利粉、通粉、全穀麥麵包、豆、橙、蘋果、奶製品等。

其實，個人的總熱量攝取量及營養素需求是因人而異，會受不同因素例如年齡、性別、體重、病歷、運動的質量、強度及持續時間等影響。一個詳細的飲食紀錄及營養評估可以幫助去確定熱量及營養的需求，你可要求醫生轉介營養師作評估。

運動時的飲食

每個人在運動時都有自己喜歡吃或比較容易消化的食物，但一般建議運動時吃的食物都應該具備以下的特徵：含豐富的碳水化合物，但是不含太多纖維，特別如果你有腸胃或緊張等問題；易於消化，避免進食較慢消化的食物如含高脂肪的食物；在運動訓練時可選擇不同的食物但不要在賽前進食平日較少吃的食物！

在運動訓練時沒有「最佳」的食物選擇，這取決於你的個人喜好及需要。以下提供一些建議，如三文治(可加少量果醬或花生醬)、水果、麥片棒、麵包、餅乾、運動能量棒或牛奶等。

運動時最好喝什麼飲料？運動時最理想的飲品是取決於你的飲用目的。如果主要是用來補充水份，水或含電解質的低糖運動飲品是一個不錯的選擇。如果你亦需要補充熱量，一般運動飲品就比較適合，因為它們同時含有碳水化合物和水份，以補充身體的需要。

恆常運動對空腹血糖異常(糖尿病前期)或糖尿病患者有什麼好處呢？

適量的運動對任何人士都有好處。然而，對於空腹血糖異常患者，經常運動更可減少患糖尿病的風險。而糖尿病患者進行定期運動更可減少身體對胰島素的抵抗性，及減少體內脂肪的積聚，改善體重，從而幫助控制血糖、血壓及血脂，減低患心臟病的機會。

經常運動的一型糖尿病患者都會獲益不淺，不過對他們而言，最重要的還是根據運動量去調節胰島素劑量及飲食，以防止出現血糖過低的情況。停止運動後數小時至24小時可能會出現血糖過低，因此要注意身體的反應。注射餐前快速或短效胰島素的糖尿病患者，如計劃在餐後1至2小時做運動，餐前胰島素劑

荒「糖」天使

量應根據運動的類別、持續時間、強度、訓練模式及最重要的個人經驗去調節減少，詳情請諮詢醫護人士。

糖尿病患者如不需要注射胰島素或服用刺激胰島素分泌的口服降血糖藥，通常不必在運動前額外進食小食，特別運動的目的是體重控制；但如果進行長時間或劇烈運動時，可因應運動之消耗量而進食適量的食物作補充，以預防出現血糖過低的情況。

糖尿病患者在運動之前，可先測試血糖而決定進食份量，以防止出現血糖過低的情況，可因血糖數值及運動量而進食適量的食物作補充。如血糖低於5.6度，在運動前進食含碳水化合物的小食。注意如果血糖超過13.9度，便暫時不適宜做運動。在最

初幾次運動前後，要經常測試血糖來調整胰島素的需用量及決定所吃的碳水化合物量是否足夠，作為日後參考之用。

總而言之，糖尿病患者要清楚了解自己在運動中的身體反應，並作出適當調整，可以增加運動的效果及安全性。在運動訓練期間要確保食物中含有有緩慢釋放的碳水化合物(低升糖指數)。另外，亦緊記要有充足的維他命及礦物質，所以飲食也要包括蔬菜、水果、牛奶和肉類。當然也要有足夠的水份去保持身體正常功能。良好習慣是需要時間來調整，生活是一場馬拉松而不是短跑。運動及健康飲食會最終成為你生活的一部分！飲食、運動、藥物(如有)三管齊下，控制糖尿病可以達到事半功倍的效果。如在日常飲食上有任何問題，請隨時諮詢醫生轉介營養師。

(資料由贊助機構提供)

備有SMARTGUARD™的
MINIMED™ 640G
給你信心
管理好你的血糖水平

備有SMARTGUARD™ 科技的
MINIMED™ 640G 能幫助避免
多於

80%

低血糖事件發生而沒有明顯增加
高血糖的情況



81%

的使用者同意MINIMED™ 640G
帶給他們更大的自由度



如想了解更多，請瀏覽

www.medtronic.com.hk 或致電 (852) 2919-1322

REFERENCE:

1. Choudhury P, Gough R, et al. (2013) The prevention and management of hypoglycaemia with the Medtronic Guardian 3 system. *Diabetes Technology & Therapeutics* 15(11):1000-1008.

2. Medtronic. (2013) December 2013.

©2013 Medtronic. All rights reserved. Medtronic, the Medtronic logo and other trademarks are trademarks of Medtronic.

Medtronic

所有藥物均需由醫生處方，方可使用。

(資料由贊助機構提供)

Galvus 保胰健
vildagliptin

適合關注
血糖人士



飽肚空腹
同樣做足

保胰健 可調節式用藥：有助你靈活
管理空腹與飽肚間的變化



此乃醫生處方藥物，請參閱說明書。
詳情請向藥房醫生或藥劑師查詢

保胰健藥物資料詳情

Medtronic, Galvus, Vildagliptin, and other trademarks are trademarks of Medtronic. All rights reserved. Medtronic, the Medtronic logo and other trademarks are trademarks of Medtronic.

NOVARTIS

瑞士諾華製藥(香港)有限公司
香港德輔道中143號27樓
電話：(852) 2982 9222
傳真：(852) 2577 0274

運動配對卡路里

糖尿病專科護士 關綺媚

運動有助控制體重，但不同的運動種類和強度對熱量消耗是有不同的，想了解更多一些，快來玩玩以下的遊戲：
以一位體重約60公斤的人士，透過做30分鐘以下的運動，他可消耗多少卡路里呢？（參考資料：香港中文大學體育運動科學系）



輕鬆
打乒乓球



慢速游泳



吸塵



踩單車
(時速12-14哩)



慢跳社交舞



健步行
(時速5哩)



打高爾夫球



步行上山

90 卡路里

102 卡路里

105 卡路里

120 卡路里

135 卡路里

180 卡路里

210 卡路里

240 卡路里

所有藥物均需由醫生處方，方可使用。

(資料由贊助機構提供)

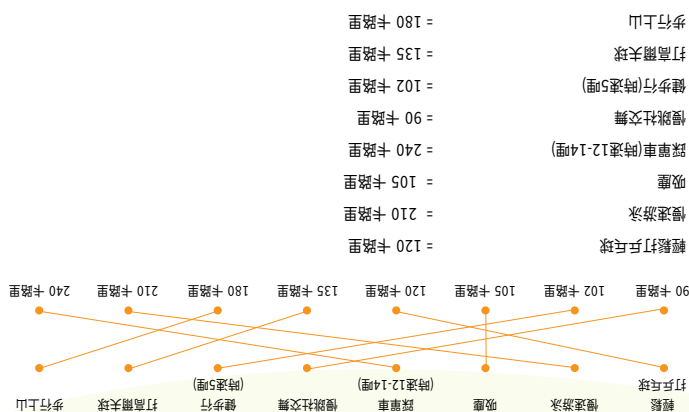
DIAMICRON MR 60
Scored Tablets

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

法蘭西藥廠有限公司
香港灣仔道111號404室
電話：(852) 2577 7827 傳真：(852) 2588 5709
www.servier.hk



青椒入饌

英國註冊營養師 許綺賢編

甜青椒屬茄科，如其他植物，需要間種的。若是去年種過同科植物，例如茄子、番茄等最好不要再種在同一泥土。

在香港的氣候可以春天及秋天種植。溫度攝氏18℃至28℃適合生長，但是最佳的溫度是攝氏20℃至26℃。日照也要充足。土壤要鬆及排水良好。



播種過稠密



定植在適當土壤



移植在小盆待定植

播種

種子先泡水3至4小時然後放入培植盆內。待幾天，小苗便長出，待長至大概5至6片葉子便可以定植。

若是播種時過於密集，可以先定植在小盆，待根部生長穩定才轉到大盆內。

定植

定植後三至四週便可以追肥。開花前採用氮肥例如堆肥；開花時要磷肥；結果時要鉀肥及鎂肥。一般在農業店都可以購買到以上的有機肥料。



適當日照及環境植物開花結果

青椒或彩椒是非常普遍的食材，不論色彩、味道或口感都是菜肴的好配搭。

記得在孩童時，爸爸最喜歡吃印度咖哩角，咖哩角的餡料雖然只有馬鈴薯，卻非常味美。是次正好有青椒收成，不防加入青椒，既增加口感，味道更好。

青椒薯茸餅



材料：

青椒	切粒1/3杯(35克)
薯仔	130克
麵包糠	一湯匙

調味料：咖喱粉半茶匙(可以增加或減少)，鹽些少

煎薯餅：油1湯匙(如用焗爐可以省卻)

製法

1. 薯仔切粒放入煲中煮熟。取出用叉壓成茸。加入青椒粒及調味料。
2. 分成8份，按成餅形，沾上麵包糠，放入鑊中煎至金黃色便成。
3. 亦可以用小型焗爐，烤至金黃色便成。

營養成份

1. 8個的營養成分：265卡路里，4.5克蛋白質，8.3克碳水化合物，11克脂肪，4克纖維素。
2. 若是作小食，每2件的營養成分：66克卡路里，1.1克蛋白質，9.5克碳水化合物，(2.5克脂肪，若是用煎的方法)。
3. 2件的換算是一份碳水化合物。

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

(資料由贊助機構提供)



Toujeo
insulin glargine 300 units/mL

減低低血糖風險¹

新一代長效胰島素

傳承優良，突破界限！
改良自全球銷量第一²的長效胰島素Lantus[®]1,3,4
一日一針²，24小時全日控糖

● HbA1c ● 血糖更平穩^{1,4} ● 更少出現低血糖¹ ● 更少體重上升¹

1. 與甘精注射液 (Lantus) 相比， Toujeo 在 24 小時內能提供更穩定的血糖控制。2. 與甘精注射液 (Lantus) 相比， Toujeo 只需每日注射一次。3. 與甘精注射液 (Lantus) 相比， Toujeo 能更有效地降低 HbA1c。4. 與甘精注射液 (Lantus) 相比， Toujeo 能更有效地降低體重。

Sanofi 香港分公司地址：香港中環皇后大道中 150 號 3 樓 303 室 電話：2500 7100 傳真：2500 7101

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

(資料由贊助機構提供)



Oseni 愛適糖™
alogliptin/pioglitazone

愛適糖™
或適合關注血糖人士服用

愛適糖™
是市面唯一 DPP-4
抑制劑+格列酮的
混合藥物，或有助於
穩定血糖，並不
會增加低血糖症的
風險^{1,2}

Oseni 愛適糖™ 為醫生處方藥物，詳情請向醫生查詢。

● 歐洲藥物管理局 EMA 認可
● 美國食品藥品監督管理局 FDA 認可

References:
1. Point of Care, New Health Risk Survey, 2010, 6:671-680.
2. Data on File, Takeda Pharmaceuticals, 2010.

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.ppshk.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，請於以下方格內填上"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>