

# 編者的話





近年越來越多文獻報告顯示,糖尿病人比較容易患上骨質疏 鬆;另外,退化性關節炎和痛風症亦十分普遍。

骨質疏鬆症並沒有症狀,等到發現時通常已經骨折了,因此糖尿病患者平日應多注重骨骼保健。文中的專科醫生,會為我們介紹糖尿病與骨質疏鬆和風濕病的關係。糖尿病除了與遺傳有關,更和現代人的飲食和生活習慣息息相關。營養師和物理治療師亦會提供一些實用錦囊,教導我們如何從食物吸收鈣質和

定期做適量的運動。希望今期消渴茶館的文章,能給各位一點 溫馨提示,以保持骨骼與關節的健康。只要大家能及早預防, 一定能減低骨質疏鬆的機會,讓糖尿病患者的骨頭硬起來。



## 香港糖尿聯會委員會



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	主席	周榮新醫生		
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	副主席	胡裕初醫生	施漢珩先生	
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	榮譽秘書	許培詩醫生		
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	榮譽司庫	曾昭志醫生		
	委員會委員	江碧珊醫生 李家輝醫生	關綺媚博士 梁彥欣醫生	馬青雲醫生
			3 74.5.75=	

## 消渴茶館出版委員會

李家輝醫生

上屆主席



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

# 目錄



2 骨骼精奇

## 會務及會員專欄

4 講座及活動預告

4 聯會鄭重聲明

5 講座及活動剪影

6 香港糖尿聯會健康長跑2017

10 鳴謝:一般 / 每月捐款

11 2017年度企業贊助

## 病友心聲

12 意料之外

13 一封信、一份分享

## 杏林坐館

14 糖尿病與骨折風險

15 糖尿病藥物與骨質疏鬆症

16 風濕點滴

## 荒「糖」天使

18 糖尿病飲食的軟硬兼施

19 「糖」與「骨」的關係

19 企硬, 唔驚跌!!

20 嶄新的胰島素注射器

21 糖尿小錦囊

## 御用佐膳

22 芥蘭頭入饌



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





## 講座及活動預告



清	5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 主禮嘉賓	<u></u>	小組活動	接受報名日 期 (月/日)
	「糖尿病看圖對話」小組活動 建康飲食與運動	6月14日 (星期三)	下午2時30分 至4時30分	香港糖尿聯會會址	糖尿病患者	全免	中心護士		ullet	現已接受報名
	糖尿病看圖對話」小組活動 建尿病併發症與相關風險因子	6月24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		<b>✓</b>	現已接受報名
*	精明茹素助控糖	9月9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(-	有興趣人士 -)	全免	李奕嫻營養師 律敦治鄧肇堅醫院認可營養師	<b>✓</b>		8月9日 (星期三)
*	糖尿病的迷思	12月9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(-	有興趣人士 -)	全免	關綺媚博士 聖母醫院糖尿科顧問護師	✓		11月9日 (星期四)

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)



## 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。

## 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:香港家庭醫學學院到訪活動日期:17-18 / 1 / 2017

香港糖尿聯會主席周榮新醫生及委員唐俊業醫生分別接待香港家庭醫學學院的醫生。周醫生及唐醫生亦一盡地主之誼,帶領家庭醫生參觀聯會,並在介紹中提及糖尿病在社區治理的重要性,以及介紹聯會的教育活動及病人資源:如糖尿病看圖對話工具活動、糖尿病併發症檢查、糖尿諮詢服務、公開教育講座、糖尿病人試紙資助計劃等,藉此提供社區資源以幫助家庭醫生能更全面的協助患上糖尿病的人士。



活動名稱:「透視糖尿併發症」講座活動日期:18 / 3 / 2017

伊利沙伯醫院糖尿及內分泌科專科醫生麥彥豐醫生在講座中簡介糖尿病的慢性和急性併發症,並詳細講解如何透過控制血糖、血壓、膽固醇和體重等的

治療目標,從而減低患上併發症的機會。

所有藥物均須由醫生處方,方可使用。

(資料由贊助機構提供)





## 香港糖尿聯會健康長跑2017

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「香港糖尿聯會健康長跑」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1,400名跑手參與,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,賽事成績,如下:

組別 (年齡)	\ 名次			国
		LEUNG CHUEN HING	CHAN KIN WAI	HO YUNG YIN
		梁全興	陳健威	何雍賢
		00:35:58	陳健威 00:36:16 LAU KWONG MAN 劉廣文 00:36:04	00:36:42
	高級1 (26-35)	TSIM HOI KIN	LAU KWONG MAN	CHAN HO CHEUNG
		詹愷健	劉廣文	RONALD,陳澔漳
		00:35:15	00:36:04	00:36:22
10公里男子	高級2 (36-4			
		5) LAI KAT, 粮台 00:36:53 LAI HUNG CHEONG, STEPHE 00:39:07	00:37:33	00:38:28
	先進 (> 45)	LAI HUNG CHEONG, STEPHE	N, 神馬 LO TAK FAI, 薙	德輝EEL KOHL
		00:39:07 男子二組	00:40:04 男子三組	00:40:29
	隊際	男子二組	男子三組	宇宙長跑會
		詹愷健、何振豪、劉錦輝	葉孝廉、何雍賢、袁乘熙	李昇鴻、賴吉、歐陽灝璋 💮 📗
		01:50:45	01:51:58	01:55:11
	青年 (16-25)	第子二組 詹愷健、何振豪、劉錦輝 01:50:45 AMY L TAO, 陶亮 00:42:09 FUNG KA LEE, 馮嘉莉 00:46:43 MA HOI YI MELODY	LEE WING YAN, 利穎恩	TSUI SIN YEE, 徐倩儀
	<del></del>	00:42:09	00:46:47	00:48:01
	高級1 (26-35)	FUNG KA LEE, 馮嘉莉	LUK KA MAN, 陸家敏	CHOW CHOI YAN
	<del></del>	00:46:43	00:48:44	00:49:58
	高級2 (36-45)	MA HOI YI MELODY	CHIU KIT MAN	PAU YIN LOI
10公里女子		00.45.09	UU.41.21	00.46.29
	先進 (> 45)	CHAN SIU FUN ADA, 陳少芬	LEE PUI KAM,	学MPSING MEI LUN
	隊際	00:47:11 TeamYSL	00:47:16 又Man又瑩	00:48:07
	冰院	reamy 5L	XManX宝 供字句 萨加黎 美河莱	柴灣108
		CHOM CHOL VAN MAK CHOR	<b>性多数、除珈宝、更</b>	CDADY KWOK
		MA HOI YI MELODY, CHOW CHOI YAN, MAK CHOR 02:28:45	1 AIN 02:25:15	02:49:04
	小関組 ( 16)	LI MAN HIN RONALD, 李文軒	UZ.55.15	UZ.40.U4
		LI MAN TIIN KONALD, 字文料	00:21:11	00:21:22
5公里男子	隊際	O0:18:20 CSD - ESG 李文軒, LAI YU SHAN, 林汝鋒	00:21:11 CSD	市 终隊
リム土力」	13/1/st	SOD - LOG 本文軒 IAI VII SHAN 林汾锋	B	不鲜肉 这园排 提聯亚 药向隐
		$\mathcal{F}$ 又 $\uparrow$ 1, LAI 10 OHAN, $1\pi$ 1又 $\psi$ 4		が四位、1変形士、 宗門の 01·13·02
	<b>公盟组 ( 16)</b>	01:02:14 LEE PUI YEE AGNES	HELEN SO	WONG MAN YING 黃文茁
	ZIMML ( 10)	00:23:49	00:24:27	00:24:39
		00:24:27 Team 93	樂樂	
5公里女子	公里女子 黄文英、湯舜君、馮惠群			ZE, 冼慧婷、潘文英、冼玉蓮
			TIFFANY LAU	
		01:16:08	01:20:54	01:35:17
醫護團隊5公	里邀請賽	01:16:08 東風隊 陳建業、黎永佳、杜嘉輝 01:21:51	大埔那戰士	Adidas Runners 2
				-
		陳建業、黎永佳、杜嘉輝	尹正傑、曾昭志、許懷文	謝詠欣、林麗娜、許為



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:

曾昭志醫生(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天表養醫生楊鐸輝醫生

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

卡宜天然糖

美商家樂氏行銷有限公司

美儉有限公司

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 健臻醫療保健香港有限公司

> 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

美敦力香港醫療有限公司 美國默沙東藥廠有限公司 瑞士諾華製藥(香港)有限公司 武田藥品(香港)有限公司

銀贊助 默克藥業(香港)有限公司 銅贊助 美國雅培糖尿病護理部

美國雅培營養

怡口

韓國i-Sens Inc.

賽諾菲安萬特香港有限公司



10公里賽事起跑一刻



5公里賽事分別由賽事籌委會主席曾昭志醫生(左1)、香港糖尿聯會主席周榮 新醫生(左2)、以及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 (右一)主持起取儀式



香港糖尿聯會主席周榮新醫生頒發獎項予男、女子10公里青年組及高級組 (1)個人賽事得獎跑手,圖為10公里男子高級組(1)獲獎一刻







香港糖尿聯會健康長跑賽事發起人曾文和醫生頒發獎項予男、女子10公里高級組(2)及先進組個人賽事跑手以及10公里隊際得獎隊伍,圖為10公里女子隊際獲獎一刻



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 曾昭志醫生(右1)陪同下頒發獎項予5公里個人及隊際賽事冠亞季軍得主,圖 為5公里男子隊際獲獎一刻



香港糖尿聯會主席周榮新醫生頒發獎項予今屆首辦的醫護團隊5公里邀請賽的 得獎隊伍







籌委會主席曾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(由 上至下)



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2017,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):

\$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 \$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 FAITH TANG LAURENT ROSFELDER FANG JADE LAW YUET MING FU SEE CHE LEUNG SIU WAH LIU KWONG FAI LOUIS CHIU LUK YIP KEI 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

羅莞喬 \$100 - \$199 ALICE LAI CAROL CHAN CHAN KWOK CHUEN CHAN LAI SHEUNG ANGELA LAM WAI HUNG CHAN MAN MING LAM WING YAN 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 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 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 LEUNG LICK MAN RAYMOND LEUNG MAN FAI LEUNG MAN YUNG PRESSURE LEUNG MING KWONG

LEUNG PAK HO

LEUNG WING CHUNG

LEUNG WAN YUK WANNA

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 MA SUK KUEN 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 FAL TOM MAN TSE WAN KIN TSUI CHUN HUNG WILLIAM CHUNG WING WONG KAI YUNG WONG YAN KONG SAMUE WONG YAU KIT WONG YUET WAI



## 鳴謝:一般 / 每月捐款

WU WAI MAN
WU WAI YING
XIE FANG
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 CHAN PAN 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

LAM HO LUN

LAU HIN HANG

LAU SIU TAK

LAU YEE WAL

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

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

TAI CHIA YU
TSE MAN TSUN STEVE
WONG CHI WAI
WONG CHI YAN
WONG CHIU HUNG

STUART SLAVICKY

WONG FU KEUNG STANLEY WONG HANG TIM WONG KAM WAH WONG MAN WA WONG YIN FUNG

WOO SO WU KEI SAN RODERICK

YAU MAN FAI YIN YINGYI

YIP WAI KWONG FELIX

YUCHENG DAI ZEMEI YANG 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. Stanley AU Ping Lun BEI SHAN TANG FOUNDATION

Mr. CHAN Fei Tat

Mr. CHAN Yiu Kwan

Ms. CHAN Yuk Mui Brenda

Mr. CHAU Cheuk Wah

Ms. CHENG Sau Wai

Ms CHEUNG Kam Lan

Ms. CHEUNG So Ching

Ms. CHEUNG Wai King

Ms. CHEUNG Yin Chung

Ms. CHIN Wai Ling

Mr. CHOI Lai Man

Mr. CHOW Chi Ho

CLAUDIUS PETERS (CHINA) LTD.

Mr. FENG Chunhan

FOK Kwong Hang Terry

Ms. FUNG Shuk Yee

Mr. FUNG Yam

Mr. HO Kam Cheung Allan

HUNG Wan Keng

Ms. IP Yim Kuen

Mr. KONG Wing Cheong

Mr. KUNG Ho Yin

Ms. LAI Chow Yu

Mr. LAI Kam Tin

Ms. LAI Oi Ling

Mr. LAM Hing Kwong

Ms. LAM Kwai Heung

Mr. LAM Siu Cheong

Mr. LAM Tim Cheung

Mr. LEE Chi Keung



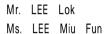
## 2017年度企業贊助











LEE Pui Wah

LEUNG Kin Che

LEUNG Mei Wan Kimmy

LEUNG Sze Yan

LO Hung

LO Tack Shing

LUI Lai Mei

LUK Sin Ying

MA Mei Ms

MAK Ying Leung

NAM Kai Yung

NG Hon Lee

NG Pui Chi Ms.

NG Wai Yuen

Mr. SO Peter

SUN Shao Hang Mr.

TAI Yuet Ling

TANG Wai Yue

TANG Yiu Fai

Christina TSANG Wai Wan

TSE Po Kin

TSE Tak Tai

Mr. TUNG Cheung Kong

WONG Sol Lan

WONG Ying

WONG Ying Fong

WONG Yiu Cheung

WONG Yuk

WU Mei Lan Ms.

WU Wing Tse Ms.

YAU Alice

Ms. YAU Mei Ping

YEUNG Wai Mei

Hei Man

YIP Hei Wan

YIP Man Shan

YIP Man Yee

YIU Kam Kong

Mr. YU Kam Tseung

陳柏灝

葉希杰

李六英





































## 意料之外

### 李伯口述

李伯患上2型糖尿病已有二十多年,最初服降血糖藥,近十年每天注射胰島素兩次以穩定血糖。雖然糖尿病已影響眼睛及腎功能,但生活仍然自在,喜歡時到公園及街上走走,早上有時去飲早茶,周末與女兒女婿吃晚飯。可是李伯最近心情欠佳,感到生活苦悶,凡此種種皆因兩個月前的一個意外,現在讓他細說因由。

記得當天吃早餐後到醫院覆診,覆診完畢已到午餐時間,正在 盤算先去吃飯或回家才吃,喜見有回家的小巴到站,便二話不 說的上車。誰知小巴到達家門都不知,直至總站由司機大哥上 前叫醒下車。當時已經察覺步履不穩,心知不妙,摸摸袋口又 是忘記帶糖,更何況小食。看見途人及司機前來幫忙,正想開口求助,一個不留神已經跌倒地上,頓時劇痛入心不能動彈。 救護車到場即時檢測血糖只有2.6度,入急症室照X光更發現左 邊股骨骨折,便展開一段漫長的手術及康復旅程。

回想在院等待手術足足有四十八小時,又要禁食,奈何手術取消,要趕快吃東西再度禁食,可是肚子隆隆響,嘴巴吞不下,辛苦感覺不能言喻。加上止痛藥都跟我開玩笑,效用都不知道走到哪裡去,疼痛難耐。終於手術完畢,腿上裝上鋼板螺絲釘,然而痛楚未減,一直需服用止痛藥減痛。突然,我的生活全都在一張病床上,由進食至如 ,亦繫上我的第一張成人紙尿片。心情錯縱複雜,後悔也徒然,只好面對現實,一個星期後在護理人員的協助下勉強下床活動,但總是力不從心,傷腳著地已不能用力,骨折處刺痛入心。及後在物理治療師的訓練下,總算可用雙手輔助架勉強行一、兩步,已經要出院回家。

出院後,妻子負上照顧我的起居生活,亦感吃力。醫院亦安排 我到日間康復中心每周訓練兩日。除此之外,我便留在家中, 連與家人出外飲早茶或晚飯都失去興趣,因為用雙手輔助架步 行不方便,雖然骨折處痛楚減少,但傷腳仍未有力,不能步行 較長的路程。可幸,現時情況已慢慢進步中,日常起居生活已 可應付。我覺得每周兩日的訓練不足夠,家人便買了腳踏座回 來,我每天都踏一至兩小時,目標是可以用單手的四腳助行器 出外飲茶,至少可以回復部分以往的生活。我會繼續努力,希 望終有一天可以再單獨出外活動。



Healthy 1

HITHEROUS-IS-20117 87-37

Lilly DIABETES

## 病友心聲

## -封信、一份分享

葉太

#### 親愛的護士小姐:

您好嗎?工作忙嗎? 今天特意來函以答謝您們早前的照顧。

還記得那天只得十度,燒了兩天還未退、胃口又差,在往看醫生途中就突然暈倒了。醒來的時候已躺在醫院。那刻真的很害怕,以為自己有什麼問題。也來不及問發生什麼事,就發覺自己腰骨痛到動彈不得,那刻以為自己中了風。

在感到非常徬徨及無助的情況下,入住了醫院幾天。住院期間才發現自己原來患上糖尿病;加上那天跌一跤,醫生解釋腰骨扁了一節。原來扁骨也是骨折一種,怪不得我的腰痛到不得了,連行路也有點困難。記得住院時非常擔心,害怕出院以後的生活,會給家人負擔嗎?

幸得您們醫護悉心照顧及鼓勵,不停評估我的情況、為我度身 訂造腰封、教我行路方法、一系列強化腰背運動等等;那種正 面的護理,令我對自我照顧能力回復信心。

出院以後,在糖尿科跟進自己的血糖,聽完糖尿科護士的教育講座才知道,原來在服藥期間,身體不適胃口差也會影響血糖低,那就會增加骨折風險了!一直誤解糖尿病人只要不吃糖就可以。現在才明白,應該要有均衡飲食、多餐少食、多吃蔬菜、食物換算、戒下口就無問題。或許,自己以前飲食習慣真的超標吧了。

在骨質疏鬆科跟進時,醫生診斷出我有骨質疏鬆症,雖然度骨字數不太嚴重,但因為我有骨折紀錄,我還是需要服用骨質疏鬆藥。記得護士小姐您在講座中強調「單靠藥物未能妥善虚理好骨質疏鬆症的,一定要配合生活習慣改變」。那時我又想:糖尿病要介口,但骨質疏鬆症又要攝取足夠鈣質及維他命D,應如何平衡呢?

多了解了解後,才明白營養方面可多進食有豐富鈣質及維他命 D食物,例如高鈣脫脂奶、豆漿、豆腐、豆干、西蘭花、沙甸 魚、銀魚干等等,這些食物我也一直喜歡吃。另多加做負重運 動、曬太陽,對預防跌倒有莫大幫助。現在我天天也去耍太 極,相信對我血糖控制及骨質密度也有幫肋呢。

兒子上星期還讚我面色比之前好,應該是我現在多加留意做運動了。糖尿病和骨質疏鬆症原來會遺傳,自從自己發病,已叮囑子女多加留意。現在我才明白:糖尿病原來是骨折其中一項高危因素。如果沒有出席您們的醫護講座,我真的沒想到兩者是有關鍵呢。

今年的「糖尿健步行」及「關注糖尿人士會議」活動我也會出席,希望在參與這些活動後,可以從中了解更多資訊,多認識朋友,互相交流,擴闊自己的生活圈子。

再次多謝您們醫護一直落力的教育及護理。

並祝工安

病友敬上 2016年11月

所有藥物均須由醫生處方,方可使用。

(資料由贊助機構提供)



## 糖尿病與骨折風險

內分泌及糖尿科專科醫生 歐陽翊濤

"糖尿病患者會容易d骨質疏鬆同骨折?"不會吧!!我想以上 是大部分糖尿病患者的答案。大部分糖尿病患者體形都是較為 肥胖,他們會認為肥胖的人,骨質密度會較高,骨質疏鬆和骨 折是他們從未想過的病,要擔心不如擔心其他大小血管併發症 吧!其實最近越來越多研究指出,糖尿病患者骨折的風險較平 常人高大約1.3 至2倍。

### 糖尿病引致骨折的成因

一型糖尿病患者會增加骨折風險是已知的事實,由於患者缺乏 胰島素,造骨細胞的功能會受到影響,患者會有骨質密度低, 從而增加骨折風險7至9倍。但是二型糖尿病患者呢?他們大 部分都不是胰島素缺乏,體重和骨質密度又高,為什麼都會 骨折呢?這是由於糖尿病會引致'最終糖化蛋白'(advanced glycation end products)的積聚,這些物質會影響骨膠纖維的結 構,令到骨膠纖維脆弱,從而骨折。研究指出患有糖尿病的年 期和糖尿病的控制和骨折風險有直接關係,患了糖尿病15年, 骨折風險比只患了5年的高大約2倍。血糖控制在HbA1c10%, 骨折風險又比HbA1c 7%的高大約2倍,這些都是和'最終糖化 蛋白'的積聚有關。加上糖尿病患者可能因併發症引致視力受 損,血壓不穩,周邊神經病變等等,這些都會增加跌倒的機會 而引致骨折。

### 糖尿病患者骨折風險評估和基本生活改變

骨質密度檢測不能有效地評估二型糖尿病患者骨折的風險, 因為二型糖尿病患者的骨是質量有問題,而不是密度的問 題。世界各地專家都在研究對策,其中世界骨質疏鬆基金會 (International Osteoporosis Foundation)建議可在FRAX骨折風 險評估工具加入危險因子,反映二型糖尿病人真正的十年主要 骨鬆性骨折機會率。另一方法是降低治療糖尿病骨質疏鬆的 門檻,使更多二型糖尿骨質疏鬆病人得到更早的治療。但在有 最終國際指引發出前,所有糖尿病患者都應該有基本的生活改 變,大家應該要有良好的血糖控制,定時的運動,尤其是減肥 和承重運動,要從食物攝取足夠的鈣質,要每日在陽光下逗留 至少15分鐘以攝取足夠的維他命D,大家做好防跌措施,這些 都能有效地減低骨質疏鬆和骨折的機會。

**ONETOUCH®** Select<sup>™</sup> Plus

ONETOUCH

穩睿至安血糖機



(資料由贊助機構提供)

永久保養。

全新上市

## 清晰易明

血糖水平 藍 緣 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、緑色、紅色指示器 相對地表示血糖水平「低」。「關關內」。「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\*客戶服務中心 客戶服務中心地址: 香港九県旺角太子道西183被新世紀廣場2座10槽1001-1009室 星期一至五(上午9:00 - 12:30及下午1:30 - 5:30)

星期六、日及公常預測休息

ONETOUCH 客戶服務無線 2735 8262

## 糖尿病藥物與骨質疏鬆症

#### 內分泌及糖尿科專科醫生 陳玉潔

根據國際糖尿病聯盟統計,現時香港約有七十萬人患有糖尿病,即香港每十人中有一人患有此病。到2023年,香港糖尿病人數預期將增至九十二萬人。近年的研究證實糖尿病人和骨質疏鬆症之間有關聯性。骨質疏鬆沒有早期症狀,所以容易被忽視。患有骨質疏鬆的病人,骨量減少,容易發生骨折。隨著人口老化,糖尿病和骨質疏鬆都越趨普遍,兩者之間的關係亦愈來愈受到重視。研究顯示,髖骨骨折率在第二型糖尿病人增加1.4-1.6 倍。因此,糖尿病患者除了要留意傳統心血管系統併發症外,骨骼健康也是應注重的一環。

### 為何糖尿病患者會比較容易骨折?

糖尿病患者骨折風險增加的原因很多;持續高血糖,會直接影響骨細胞的生長,增加尿鈣的流失量。此外,周邊微血管病變會令骨骼的血流量減少,影響骨骼,令骨骼變得脆弱。糖尿病患者也容易有各類併發症,如周邊神經病變,腎病變,容易有跌倒的傾向等等。因此,糖尿病患者骨鬆性骨折機率較高,值得重視。

### 糖尿病治療藥物對骨質的影響

近年有研究指出有些糖尿藥物可能會影響骨折風險,我們在用藥上應多點注意。

#### 雙胍類 (Metformin)

雙胍類的作用是抑制肝臟釋放過量的糖份,增加身體組織對胰島素的敏感性,從而降低血糖。研究發現,雙胍類會促進骨骼細胞的分化與礦物化。長期使用的患者有降低骨折風險的現象。

#### 磺胺尿素劑 (Sulfonylurea)

雖然此類藥物的作用機制是刺激胰島素分泌,資料顯示使用磺胺尿素劑並不會顯著增加骨折風險。

### 胰島素反應加強劑 (Thiazolidinediones)

胰島素反應加 劑類的藥物,可以明顯降低胰島素阻抗性,從 而增加週邊組織對胰島素的敏感度,減少肝臟釋放葡萄糖。近 年有研究發現,使用胰島素反應加 劑的病人,尤其是女性, 有較高的骨折風險。骨折常發生在上臂 ,手和腳。 二基 IV抑制劑 (DPP-4 inhibitors) 研究顯示 , 二基 IV抑制劑並沒有對骨質造成影響。

SGLT-2 抑制劑 (Sodium-Glucose Co-transporter 2 inhibitors)

SGLT-2抑制劑能夠抑制腎所過濾的葡萄糖被再吸收回體內,令葡萄糖由尿液中排出來,達到降血糖的效果。在2015年9月,美國食品藥品監督管理局發佈了一則關於SGLT-2抑制劑的資料,提醒市民這類藥物可能會導致骨折風險增加和降低骨質密度。

綜合以上所述,糖尿病患者確實有骨質疏鬆的風險。不同糖尿 病藥物對於骨折風險亦確有不同的影響性。我們在使用糖尿病 藥物時,應審慎考慮長期使用藥物對於骨折的風險。

#### 我們應怎樣預防骨質疏鬆?

首先,我們要從營養方面著手,含鈣質和維他命D的飲食對骨骼是十分重要的。含豐富鈣質的食物包括低脂乳類製品、深綠色的葉菜。鈣的補充劑也可以幫助我們每天的需要。維他命D能幫助鈣的吸收,因此我們亦要確保每天攝取足夠的維他命D。人體可以從三種來源獲取維他命D:皮膚、飲食、補充劑。人體在皮膚受到日曬後會自然合成維他命D。至於飲食方面,每日應攝取維他命D為800國際單位。我們也可從補充劑或維他命D含量高的食品中攝取維他命D,例如海魚、加鈣牛奶等。

此外,糖尿病人應該保持健康的生活方式。吸煙對骨骼有不良 的影響,引起骨質流失。酒精也可損害骨骼健康。我們應戒除 煙酒。

我們亦可以透過鍛練,令骨骼變得強壯。糖尿病人應該遵從醫生的指示,定期做適量的運動,這可增加骨骼量。肌肉訓練可以增加糖尿病患者的平衡力,減少跌倒引致骨折的機會。我們亦要控制血糖,這可以減低視網膜病變和神經病變的風險,令跌倒的機會減少。



## 風濕點滴

## 風濕病科專科醫生 嚴卓雲

- '經常周身骨痛,會不會是類風濕關節炎?'
- '聽說腰背頸椎又痛又僵硬是強直性脊椎炎,不會吧?'
- '我最近逐漸感覺雙手硬繃繃合唔埋,唔通係硬皮病?'

### A. 糖尿病患者比較其他人容易有如下毛病

#### 1) 腕管綜合症

"腕管"是位於手腕的一個隧道形的空間,它的底部和側面都是由腕骨組成,上面由堅韌的韌帶所覆蓋。在這管中也有肌腱經過,負責手指的活動,這些肌腱的表面有一層薄滑膜作潤滑的用途。在某些情況下,這些滑膜會腫脹發大,導致正中神經受壓,引起手部痺痛的現象。主要多為長期重複某個手部動作,導致腕部勞損而引起。但某些疾病如甲狀腺功能失調,糖尿病及類風濕關節炎等會增加患上腕管綜合症的機會。

病徵通常是晚上或在重複腕部運動後感到手部麻痺,特別是拇指、食指和中指感覺障礙:通過電子神經傳導檢查,可驗出神經受壓的嚴重程度。一般較輕的腕管綜合症都可以透過休息、防止手腕彎曲的支架、消炎藥或利尿藥加以控制而緩和症狀,較嚴重的可考慮鬆解腕管手術。

#### 2) 肥厚性脊柱關節病/廣泛性特發性骨質增生 (DISH)

這是一種原因不明的韌帶骨化及骨質增生。脊椎韌帶及椎旁韌帶的鈣化及骨化,脊椎側面骨質增生,同時出現在胸腰椎、頸椎及骨盆,多發生於中老年人,男性居多;肥胖、2型糖尿病、高尿酸、高血壓皆與本病有關連。臨 病徵一般為頸、腰背部痠痛及僵直,容易被誤解為強直性脊柱炎(常見於青年人,45歲以後首次發病者少見) 或脊椎退行性骨關節病。

醫生會以患者的病徵、發生年齡,輔以X光及血液檢查作出診 斷。患者在平日須加強脊柱關節的保護和適度的活動。有明顯 疼痛及活動受限者可使用止痛劑;有神經壓迫症狀或關節活動 嚴重受限制者,可考慮切除骨化的韌帶或增生的骨贅等,並且 控制體重血糖及血壓。

#### 3) 冷凍肩/粘連性囊炎/肩周炎

肩周炎,又名「五十肩」,是中年朋友經常遇到的問題;最明顯的徵狀為肩關節疼痛或感到僵硬。患者可能因為疼痛而失眠,雙手無法高舉,甚至不能做梳頭髮、穿衣或抓背的動作;嚴重的導致手臂不能提升、僵硬及劇烈痛楚,繼而出現'冷凍肩'的狀況。患五十肩的女性病患比男性病患多。急性發作時須確立診斷,並且需要排除其他疾病如類風濕關節炎和皮肌炎等。

治療效果視乎各人的情況有所不同,常常須數月甚至數年才能 達到良好的療效;患者須持之以恆接受物理治療師建議的運動 訓練,增強肩膀及上臂肌肉。並應保持良好的姿勢,避免損害 肩膀,千萬不要諱疾忌醫。

#### 4) 彈弓指/狹窄性腱鞘炎

腱鞘炎多因為腱鞘過度勞損,如經常提起重物、過度用力扭衣物等,都會損害手指韌帶,引致腱鞘炎。彈弓指較常見於食指,中指和無名指,早期的病徵是手指活動遲緩,掌指關節容易酸痛。後來會愈加疼痛,手指未能伸展,必需靠輔助才可伸展。嚴重的腱鞘炎也可能與類風濕關節炎相關,必須排除其他關節部位的症狀。

治療方案最重要的是休息有關手指,再矯正手指錯位,把腱鞘受壓的位置得到舒緩。物理治療以短波、熱敷也可放鬆腱鞘。

#### B. 因為長期糖尿病控制不佳有可能導致的問題:

#### 1) 糖尿病手部僵硬綜合症

(Diabetic stiff hand syndrome, diabetic cheiroarthropathy)

糖尿病手部僵硬綜合症又叫糖尿病手部關節病,它的成因是多種因素綜合導致的;而血糖長期高企,增加了皮膚膠原糖基化的發展是重要原因之一。

手部僵硬綜合症症是無痛的,能影響1型和2型糖尿病患者。 它通常從小手指開始,手背上的皮膚隨 時間逐漸變得又厚又



緊,接著蔓延其他手指。這種僵硬像是塗了一層蠟,能使你無法完全伸直手指。辨別是否有手部僵硬綜合症的一種方法是把你的雙手握在一起,就像你在禱告一樣。如果你的手掌和手指的所有皮膚和關節不接觸,那麼就有可能是手部僵硬綜合症。

目前,還沒有特別的辦法可以扭轉糖尿病手部僵硬,但是還要應該努力控制血糖水平,以防止手部僵硬綜合症惡化和其他併發症。此外持之以恆的伸展運動是防止手部進一步僵化的重要方式。

#### 2) 糖尿病神經關節病

(Diabetic Neuroarthropathy, Charcot s arthropathy)

又稱夏柯氏神經骨關節病變,是由於血糖控制不理想,患者的感覺神經受損,導致深淺感覺減退甚至喪失。所以,許多糖友的關節受到損傷後卻渾然不知,自然也就無法通過自我反射機制,控制運動量和姿勢與及注意休息改善病況,而令關節無聲無息地被破壞。

糖尿病關節炎絕大部分見於足部,也可見於膝關節、肘關節等。病變關節囊鬆弛,有的半脫位,活動時有摩擦聲。局部發熱、腫脹,但疼痛不明顯。X光檢查可見骨質疏鬆,骨端骨質溶解、吸收、碎裂,或發生增生、硬化。

要想預防糖尿病關節炎,就要從預防和控制糖尿病做起。平時 堅持鍛鍊身體,適當節制飲食,多吃蔬菜,少吃動物脂肪,避 免發胖。

#### 3) 糖尿病性肌肉萎縮

(Diabetic amyotrophy)

糖尿病性肌肉萎縮是在糖尿病中一種不常見的併發症,其臨床表現主要以下肢近端無力、萎縮、疼痛及無感覺障礙為特徵。由於相似的症狀可能會出現於其他肌肉疾病如多發性肌炎和皮肌炎,患者應諮詢醫生,作進一步檢查。

糖尿病性肌肉萎縮症是糖尿病的併發症,重點在於降低血糖濃度;另外聽從醫生的囑咐,儘量多做物理治療,增強肌肉的力

量,如步行訓練。平時躺在床上或者坐著的時候,可以幫自己的肌肉多點按摩,推拿,促進肌肉內血液的循環,有利於病情的好轉。





佛承福良,空破界服!

日一針1・24小時全日控糖

改良自全球銷量第一°的長效胰島素Lantus®134



## 糖尿病飲食的軟硬兼施

#### 澳洲註冊營養師 林秀雁

血糖是身體運作的原材料,好比機器的軟件;而骨骼是支撐身體的支柱,正如機器的硬件。當談及糖尿病飲食需知,很多人只顧戒糖及控制進食碳水化合物包括澱粉質,又或是悲觀地認為從此要與美食絕緣,每日只能吃白飯青菜,往往忽略了均衡飲食的重要性,未能攝取各種營養,影響身體的運作。然而,正確的糖尿病飲食療法主張均衡飲食,從食物選擇及份量著手,把身體的軟件及硬件都管理好。

含碳水化合物的食物於進食後經消化會令血糖上升,而進食的份量會直接影響血糖的升幅,因此糖尿病友應定時定量進食,控制每餐進食碳水化合物的份量。碳水化合物的食物包括粥粉麵飯、麥皮、麵包、餅乾、根莖類蔬菜、豆、水果及奶等。另外,多選擇含高纖維的食物,以及減少進食含高脂肪的食物,有助控制血糖。

要提升身體的硬件 - 骨骼 - 很多時會聯想到鈣, 骨骼主要由細胞組成, 但事實上骨骼組織中不單有鈣, 還有鎂、磷、蛋白

質、膠原蛋白等主要物質,而製造骨骼的過程中需要維他命D的輔助,所以要保持骨骼健康,只去補鈣和「以形補形」並不足夠。以下表格列出相關營養素的需求及食物來源。

除了骨骼,關節的健康亦甚為重要。如果有痛風的情況,便需控制食物中普林的進食量;沒有痛風的人士,不需控制。高普林的食物包括內臟、鵝肉、沙甸魚、倉魚、蝦米、魚乾、魚皮、貝縠類海鮮、全麥食品及濃湯,應盡量避免。同時,要控制蛋白質、菇類及果仁的進食量,減低普林的吸收。保持標準體重亦是重要,過重的人士應減輕體重,因為身體過重會增加關節的負擔。減少脂肪的攝取對尿酸的排泄亦有幫助,因此應盡量少吃高脂肪的食物,如肥肉、皮層、炸物、醬汁等。

糖尿病友飲食上要顧及眾多方面,要選擇吃甚麼可是一件惱人的事,但其實只要對食物多加了解,周詳編排餐單,各種食物都可以融入於日常生活當中。除了留意飲食,平日亦應多加活動,對血糖、骨骼都甚有益處。

營養素	營養素每日需求	健康食物之選	含量約
鈣	19 – 50歲 1000毫克 51 – 70歲 (男) 1000毫克 (女) 1200毫克 71歲或以上 1200毫克	脫脂奶1杯250毫升 低脂原味乳酪1杯175克 低糖加鈣豆漿1杯250毫升 硬豆腐1/3磚 低脂芝士1片 杏仁30克	300毫克 300毫克 300毫克 320毫克 115毫克 80毫克
鎂	19 – 30歲 (男) 400毫克 (女) 310毫克 31歲或以上 (男) 420毫克 (女) 320毫克	麥糠30克 藜麥1/4杯 菠菜半杯 無鹽焗什錦果仁30克 硬豆腐半磚105毫克	105毫克 90毫克 80毫克 65毫克 45毫克
蛋白質	19 – 64歲 (男) 5 – 7 (女) 5 – 6 65歲或以上 (男) 6 (女) 5 – 6 * 服用膠原蛋白未能直接補充身體的膠原蛋白所需,因為膠原 蛋白同樣會被消化吸收,再製成蛋白質,但能否製造成為 原蛋白視乎身體所需,因此不用特別補充膠原蛋白。	蝦/帶子4隻	1 1 1 1
磷	19歲或以上 1000毫克	脫脂奶1杯250毫升 低脂原味乳酪1杯175克 麥皮(煮熟)3/4杯 低脂芝士1片 三文魚/鱈魚1 瘦肉1	245毫克 200毫克 140毫克 120毫克 95毫克 80毫克
維他命D	19 - 70歲 600單位 71歲或以上 800單位 * 維他命D只在少量的食物中找到,含量不高;人體的皮膚在 陽光下可製造維他命D,所以最直接吸收維他命D 的方法 多出外吸收陽光。	三文魚1 脫脂奶1杯250毫升 蛋1隻 <del>足</del>	200單位 100單位 75單位



## 「糖」與「骨」的關係

#### 註冊護士 龍康年

國際糖尿病聯盟(International Diabetes Federation) 報導每11位 成年人就有1位患上糖尿病。國際骨質疏鬆基金會(International Osteoporosis Foundation)則指出每3位就有1位五十歲以上女 士及每5位就有1位五十歲以上男士有可能患上骨質疏鬆引起的 骨折。

隨著人口老化,糖尿病及骨質疏鬆越來越普遍。當大家關注患 上個別病症之時,又有否考慮過兩種病症同時出現的可能性? 早期的糖尿病及骨質疏鬆或許是無症狀的,很多時病人到糖尿 病併發症或骨折出現後,才知道自己患病。糖尿病的微血管併 發症,如腎病,視網膜病和神經病及心血管疾病是眾所周知 的。最近研究顯示血糖高也可能對骨骼有不利影響。

- 一型糖尿病患者的骨質密度大多偏低,因而增加骨折的風險。 二型糖尿病患者的骨質密度往往是正常甚至高於常人,但血糖 高可能抑製成骨細胞(osteoblast)的活躍性和影響骨骼的微結
- 構,骨折的機會也增加。無論是一型或二型糖尿病,有微血管 併發症、有跌倒風險、容易血糖過低或視覺受損的病人,骨折 的機會也增加。

不少病友在覆診時提出:「呢樣唔食得, 樣又唔食得,咁有 咩食得?」、「反正又無骨折,暫時唔理可以嗎?」等等。 我們當然不希望糖尿病併發症或骨折發生後,大家才去關注這 些健康問題。其實一些生活習慣上簡單的改變,也可以穩定血 糖,強化骨質,減少骨折。

糖尿病人控制血糖平穩不但有效預防微血管併發症及心血管疾 病,對保護骨質也有莫大幫助。飲食除了要定時定量、少食多 餐外,建議每天飲食攝取1000至1200毫克鈣質,可多選擇含 豐富鈣質的食物,包括高鈣低脂或脫脂牛奶、芝士、豆腐、豆 干、腐竹、枝竹、青豆、豆角、荷蘭豆、無糖豆漿等。維生素 D可以促進鈣質吸收,每日曬大約15至30分鐘太陽,或進食沙 甸魚、吞拿魚等含有豐富維生素D的食物,也有助鈣質吸收強 化骨骼。

運動無論對糖尿病或骨質疏鬆也同樣重要,每天運動最少三十 分鐘,可降低血糖、增加骨質密度及預防跌倒。一些負重運動 例如緩步跑、太極、步行等,也是易於實行的戶外運動。每 日早上及下午各十五分鐘,加起來就三十分鐘了,既簡單又 容易。

控制血糖可預防微血管併發症、骨骼保健可減低骨折的機會。透 過骨質密度檢查(DXA)可及早診斷骨質疏鬆,有需要時或可接 受藥物治療,減低骨質流失,避免骨折的出現。其實只要積極 面對,糖尿及骨質疏鬆病人一樣可以活得精彩!

## 唔驚跌!!

#### 物理治療師 游凱敏

血糖指數不穩定、視力模糊,足部知覺減低而導致平衡力減弱 皆是導致糖尿病人跌倒的主因。運動既可增加血糖的吸收及應 用以刺激新陳代謝,改善病情,預防或延緩各種和糖尿病相關 的血管及神經系統的併發症,亦可保持身體健康,因此糖尿病 人應在物理治療師的指導下進行合適的運動,例如,運用沙包 或橡筋帶等作下肢肌肉,特別是四頭肌的負重訓練;踏健身單 車;或散步運動等,從而增強肌力與平衡力以減低跌倒的風 險。有需要時,他們可跟從物理治療師的建議有效地運用助行 器以增加步行的穩定性,在進行戶外活動時,他們應穿著合身 和包鞋跟的鞋履,並確保周遭的環境光線充足、通道暢通、路 面平坦及乾爽。此外,他們應選擇站在扶手側的位置,若遇上 突發事故,可靠在扶手上以減低跌倒所引起的傷害。由於跌倒 有機會影響活動能力,情況嚴重者的更可引致其他併發症甚至 死亡。因此,防跌的工作是刻不容緩的。

所有藥物均須由醫生處方,方可使用。



Janumet BEER Januvio SEEE



(資料由贊助機構提供)

## 嶄新的胰島素注射器

### 內分泌及糖尿科專科醫生 楊俊業

一型及部份二型糖尿病人需要一天多次注射胰島素來控制血糖。但公眾地方如餐廳、辦公室等地方注射可能引起不便及尷尬。

一些病人因此不能依時用藥而影響病情。美國食物及藥物管理 局已審批了一種嶄新的胰島素注射器,希望不久將來可正式臨 床使用。

注射器就如兩個五元硬幣般大小,可儲存二百度短效胰島素。 將注射器"貼"在肚皮上,往後三天便只需在餐前按注射器的 按鈕,每按一下便注射了兩度短效胰島素。由於可以隔 衣服 按制,病人在公眾地方亦可在"不知不覺下注射"胰島素,相 信會為病人的生活帶來很大方便。



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

ACCU-CHEK\* Performa

| Sold |

NestleHealthScience

層品查詢縣線: (852) 8202 9876

www.nutrendiabeles.com.hk

## 糖尿小錦囊

#### 糖尿科專科護士 關綺媚

今期消渴茶館已經跟大家介紹「糖尿病」與「骨骼」的關係,而骨質疏鬆症是常見的骨骼疾病,我們希望透過以下遊戲讓大家認識骨 質疏鬆症的高危因素。

J. G

請在正確的句子旁加『✓ 』及不正確的句子旁加『

- 』答案在21頁
- 年齡增長會增加患上骨質疏鬆症的機會
- 女性患上骨質疏鬆症的機會較男性低
- 家族性遺傳是患上骨質疏鬆症的高危因素之一
- 缺乏運動增加患上骨質疏鬆症的機會

л. Э

- 』 5. 就種族差別而言 , 黑種人比黃種人
- (包括亞裔人) 較易患上骨質疏鬆症
  - 長期服用類固醇可引致骨質流失而增加患上 骨質疏鬆症的風險

**↑** 3.7 × ⊾ **✓**』1

:茶谷

(資料由贊助機構提供)





# 御用佐膳

## 芥蘭頭入饌

### 英國註冊營養師 許綺賢編

芥蘭頭又稱大頭菜、球莖甘藍,是以根莖為食用部份。芥蘭頭 有青色、白色、及紫色。



#### 播種

在春天播種秋天收割,亦可以秋天播種春天收成。通常我們都會在秋天播種春天收成。播種後大概十天萌芽,待本葉長出大概5小塊時便可以移植至準備好的土壤內。每棵幼苗相隔大概30cm,行距亦要分隔30cm,好讓芥蘭頭有充足空間生長。



起初只是長葉,根部慢慢生長

#### 芥蘭頭成長

確保植物生長良好,3至4週後便要施肥。過往我會用有機肥料如雞糞等,今年我卻完全用了自製廚餘堆肥,效果非常好。



種植過於稠密,需要分隔

### 簡單廚餘堆肥方法

每天做菜所剩下的菜葉及水果皮等切幼,加入咖啡渣及茶葉放在泥土上再鋪上一層泥完全蓋著廚餘,待陽光及水份發揮分解的作用,分解的快慢亦要視乎季節而定,炎炎夏日可以在數天便完全分解,但是在寒冬季節可能要一至兩週。堆肥成熟時便可以用作培土用,施在芥蘭頭植物旁邊。

#### 害蟲及雀鳥的禍害

到了春天,驚螫時分昆蟲特別活躍,芥蘭頭屬十字花科蔬菜,菜蟲是特別喜歡的。因為我從來不會用農藥,這個時候我的「捉蟲行動」也開始忙碌了,每天都要到田間捉走這些幼蟲,若是不去理會這些菜蟲便會繁殖得很快,亦可以在數小時內吃光所有葉子。除了「捉」蟲外,除草亦要加倍努力,因為春天的野草生長得特別快,這些野草最愛生長在植物的旁邊,吸取養分,影響植物生長。







保護色的菜蟲並不容易察覺

可以在數小時內吃光所有葉

無懼菜蟲芥蘭頭生長不錯

大概過了60天,芥蘭頭便可以採摘了。

#### 涼拌芥蘭頭 (兩人份量)





涼拌芥蘭頭

大大米山

芝麻磨碎

香醋汁

	1/3 1/7	
	芥蘭頭	200克
	鹽	1/8茶匙
	醬汁	
	生抽	半茶匙
	麻油	1/4茶匙
_	鎮江香醋	1茶匙
	白芝麻	1茶匙



(資料由贊助機構提供)

# 御用佐膳

#### 製法:

- 1. 白芝麻磨碎與醬汁攪勻。
- 芥蘭頭去皮,切絲,用大概1/8茶匙鹽撈勻,待片刻(大概1分鐘),隨即沖洗鹽份,隔清水份,拌上醬汁便成一開胃前菜。

芥蘭頭營養成分(去皮計算,每100克) 39卡路里,3.7克蛋白質,0.1克脂肪,4.2克碳水化合物,3.3 克纖維素

涼拌芥蘭頭食譜營養成分 118卡路里,8.7克蛋白質,10克碳水化合物,3.3克脂肪,6.8 克纖維素

#### 特點

所有藥物均須由醫生處方,方可使用。

芥蘭頭味道與芥蘭相似,可以用作配菜或主菜。菜式包括白灼 芥蘭頭、芥蘭頭粒燴飯等等。

芥蘭頭含豐富纖維素,涼拌非常爽口,亦可以加入木耳絲及枸杞子; 採用些少白醋醃製亦很可口。遇到豐盛收成時,我都會用醋漬方法保存起來,慢慢享用。





## 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。

Charity listed on

惠施•慈善機構

000000000000000000000000000000000000000	000000000000000000000000000000000000000	000000000000000000000000000000000000000	000000000000000000000000000000000000000			
本人/機構樂意每月 ☐ HK\$100	定期捐助以下款項	HK\$1,000	HK\$			
	 '渦捐助以下款項					
		HK\$1,000	HK\$			
本人/機構樂意樂指	。 引助以下款項以資助《氵	肖渴茶館》印刷費用:				
HK\$50	HK\$100	HK\$200	HK\$			
捐款方法 。。。。。。。。。。。。	000000000000000000000000000000000000000	000000000000000000000000000000000000000	000000000000000000000000000000000000000			
□ 每月自動轉賬(本會	常另寄自動轉賬授權	表格予閣下填寫)				
■ 劃線支票(抬頭:香港	<b>糖尿聯會</b> )支票號碼:_					
直接存款到 <b>香港糖</b> 尿	<b>聯會</b> 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			
		入 「繳費靈」網址:ww	w.ppshk.com或致電18013登記賬單及 致電18033捐款。			
詳情請致電 90000	,					
	化(每次捐款額為HK\$2					
( 可於任何OK便和	引店、VanGO 便利店	、華潤萬家生活超市、華	理萬家便利超市出示下列條碼 ) 			
999943100272320877						
個人資料 。。。。。。。。。。	000000000000000000000000000000000000000	000000000000000000000000000000000000000				
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:	======================================	郵地址:			
日間聯絡電話:		己時輸入的聯絡電話號碼) 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