

## 編者的話

### 腎重其事



今期的消渴茶館,我們選了「腎」重其事為主題。相信 糖尿之友對糖尿病腎病都有一點點認識。皆因糖尿病腎 病是糖尿病最常見的併發症之一,當中以患上糖尿病超 過十年的病人居多。腎臟是一個十分精密的器官,它負 責過濾血液中的雜質,調節體內電解質和水份;同時也 具備內分泌的功能以調節血壓。糖尿病腎病的臨床表 徵為蛋白尿,水腫,高血壓,嚴重者亦可引致腎功能退 化。故要及早察覺腎病,平時應多加留意自己的身體變 化,例如小便會否越來越少?是否帶泡?會否腳腫、容 易疲倦、出現高血壓等等症狀?

糖尿病對全身血管都有影響。糖尿病腎病的預防和治 療,最重要是積極控制糖尿病,這可有效地預防腎臟的 血管病變。今期的消渴茶館,我們邀請了腎科和糖尿科 醫生,為大家介紹糖尿病腎病和蛋白尿的知識,亦會講 解病人使用糖尿藥物時應該注意的事項。「荒糖天使」 會透過遊戲幫助我們了解腎臟的功能。

若然醫生告知腎臟已有損害,患者可多與醫護人員溝 通,保持心境開朗,為自己定下目標。今期的營養師將 會為我們講解糖尿腎病患者的飲食須知, 令糖尿病之友 掌握多一點食物選擇。

(資料由贊助機構提供)

### FreeStyle Freedom Lite Blood Glucose Monitoring System 輔理基越捷型雷子血糖計

- 免調碼·簡單易用
- 最少血量樣本0.3 uL微升
- · ZipWik設計·讓試紙吸血更快更容易











## 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	丁浩恩博士	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	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	



### 編者的話

2 腎重其事

### 會務及會員專欄

- 4 糖尿健步行2017
- 6 糖尿健步行2017捐款善長名單
- 8 「守護血糖 全賴有『妳』」推廣預防糖尿病教育活動
- 9 「胰島素—控糖好幫手」短片創作比賽頒獎典禮
- 10 講座及活動剪影
- 11 鳴謝:一般/每月捐款
- 12 2018公開教育講座

### 病友心聲

- 13 深刻的教訓
- 14 腎友心聲

### 杏林坐館

- 15 什麼是糖尿病腎病?
- 16 糖尿腎與糖尿藥
- 17 糖尿病蛋白尿知多少

### 荒「糖」天使

- 18 糖尿病腎病變
- 20 腎病飲食
- 21 腎臟功能知多少?

### 御用佐膳

22 香蔥入饌



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





## 糖尿健步行2017

下糖尿健步行2017」已於11月12日在保良局世德小學及青衣海濱長廊完滿舉行。聯會有幸邀請到食物及衞生局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,緊接是陳局長及聯會主席周榮 新醫生一同按鳴,步行正式開始。一眾步行人士由保 良局世德小學出發,至青衣海濱長廊尾段(近長發邨)折 返,全程約3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「女性與糖尿病」為主題,以與醒社會大眾對糖尿病的關注。是次慈善步行共吸引了超過700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、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,繼續做福社群,期盼明年「糖尿健步行2018」再獲您們鼎力支持及參與。



(左)周榮新醫生及(右)食物及衞生局局長陳肇始教授主持開幕禮



陳肇始局長在周榮新醫生陪同下頒發《個人籌款大獎》及優異成績嘉許獎予首五位籌得最 多捐款的善長

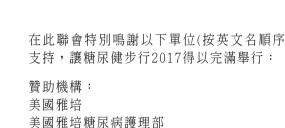


香港中文大學 一 威爾斯親王醫院糖尿及內分泌科中心國際糖尿病聯盟教育中心的代表上 台領取《團體籌款大獎》金獎



基督教聯合醫院澱心會的代表上台領取《團體籌款大獎》銀獎





東華東院健誼糖尿康復會奪得《最人強馬壯隊伍大獎》金獎

健誼糖尿康復會

WE SEE FEEL ST



勿糖協會奪得《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

美國雅培糖尿病護理部 英國阿斯利康藥廠 拜耳醫療保健有限公司 德國寶靈家科研藥廠 美國禮來亞洲公司

怡口

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 保良局世德小學

「糖尿健步行2017」得獎名單:

#### 個人籌款大獎

冠軍 : 林小玲教授(瑪麗醫院)

亞軍 :徐莉芳女士 季軍 : 石翠玲女士 殿軍 :項慕慈女士 第五名: 馮達梅女士

#### 團體籌款大獎

: 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

銀獎 : 基督教聯合醫院澱心會

#### 最人強馬壯隊伍大獎

: 東華東院健誼糖尿康復會

銀獎 : 勿糖協會



陳肇始局長、周榮新醫生及一眾委員會成員為我們主持起步儀式



\$100000或以上 LAI CHEE YING LEUNG CHEUK TIM

S10000 - S50000 CHENG CHAK SUNG LIE-A-CHEONG TAI CHONG DAVID NGAN MAN HUNG MAX SIRI MANAVUTIVETH

\$2000 - \$5000 CHENG LIU PUI CHU CHENG WAI CHUN LAU KA YING NOVO NORDISK HONG KONG LTD PONTIFEX LTD SUN RICHARD 中華物業管理有限公司 李天亮 林文琰 張小鳳 傅王雪苓 霍家勝 龍騰鋁品壓鑄有限公司 羅文生

S1000 - S1999 ANGELIQUE KAN CHAN CHUEN FUNG SO SHAN JOYANCE BUILDING CONSULTANT COMPANY LIMITED LEUNG KUN HANG MARY WONG TSO LAI CHEE YAM SHIU WAH 杜鴻溢 威訊物業管理有限公司 健誼糖尿康復會 梁淑芬 陳一宏 陳渾福

麥熊潘盧霍蘇如廣安愉基嫻貞

S500 - S999 ANNA CHUI CATCH LINK LTD CHAN HOI TING CHAN TIN YAN CHU FONG FONG DR. DELIA PEI, BBS, JP FINA CHENG HENRY LEUNG KWAN WING HO KWONG WAI MAN LEUNG SIU CHUNG MARGARE NGAI MARGARET IP TAI CHEE CHONG TAI SZE POK ALFRED TANG MAN KIU RUBY WONG KA SHING WONG KAM FAI WONG YIN MING HECTOR 伍麗貞 何志忠 何翠玲

李秀鳳 李李筱文 辛恩勝 高捷防火設備有限公司 張雲權 曹馮 曹 潤顏

張曹梁莫陳陳陳曾曾舒在權馮潤碧淑嫺麗文啟義 華顏虹賢琇芬和峰龍

李少芬

李秀英

項馮楊葉鄧黎黎盧盧謝再銀振采德文木婉蓮美東寬隆欣強星嬌兒坤玲

謝美玲 S200 - S499 AMY LAU ANGIE KAN CHAN KING YUEN CHAN SUK LIN CHAN WING YAN CHOW SING YIN CHOW SZE HANG CHUNG TSHOEI PHIER HO SHEUNG YUEN ISABELLE LEE KWAN HO YAN LAM YIN FONG LEE CHOU WAH LEE SZE HANG JOYCE LEUNG SUM MING LI PUI MAN LI WING MAN MAK TIN SUM NG WAI KING NG WOON KING **POLLY PANG** POON WAI KING PUI SAU LAI SO HAY MAN TAI MEE YUNG TAM YAU SHING

TO WAI MAN

UANNA KAN

WONG MEI YEE

WU CHIU NGAN

WU CHOI PING

YAU MAN YING

WOO KA CHEUNG

TSANG WOON LING

WONG KA YIN KELLY

WAN TEAR KIU VINCENT

KK王 陳逸相 王德田 陳嘉敏 丘婉芬 陳碧華 司徒英民 陳璐慈 石天崙 陳駿傑 任志豪 陳麗娟 任美怡 陳耀袓 何君儀 麥潔芳 余玉荷 勞國棟 吳啓昌 曾茂娟 吳清華 項慕慈 吳新福 黄月華 呂雪心 黃有記 李美瑩 黃志成 李偉光 黄美英 李淑德 黄瑜心 李菲菲 黃錫基 李雲麗 黃麗群 李慕玲 楊志榮 李寶志 楊偉敏 貝秀麗 楊嘉敏 冼詠婷 楊耀鈞 林文芳 葉炳光 林孟深 葉碧卿 林栢靈 董樹蓮 林素芬 雷根祥 林瑞強 歐陽玉芬 柯漢華 潘瑞娟 胡婉玲 潘鳳聘 胡婉茵 衛桂芳 徐月珍 談偉昌 袁麗儀 鄭合珍 張佩清 鄭建怡 張金妹 鄭建詠 張慶旅 鄭禹釗 曹桂蘭 鄭淑娟 梁文宇 鄭順海 梁雪芬 黎桂蘭 梁慧芬 黎穗華 甜甜 盧陳沛琛 莫麗詩 蕭珮琪 許巧瑞 薛路易 許羅珍 謝志恒 陳永照 韓小玲 陳志方 鄺牛仔 陳坤儀 羅佩磯

陳怡麗

陳彩英

譚國麟

解釈文 NG LAI KEI 王慧琳 姚靜蘭 梁德恩 黃亦好 NG MEI LIN 王慧臻 柯炎林 梁麗英 黃金榮 S100 - S199 NG WING TING 包奕 段俊成 莊建華 黃家偉 AMONELLCO DE RIU CHRISTINA 司徒翠蘭 段俊而 許桃珍 黃渭賢 AMY PANG KA WAI 伍玉琼 段柏雲 許楚燕 黃嘉慧 AU YUNG LING PAOA DE 朱子鏡 段雅倫 許燕卿 黃慕儀 BENJAMIN ANTORTZINE 朱運英 胡太 郭孔英 黃曉瑩 CHAN KEI YIP TONNY PATRICK HO 何妙玉 胡加如 郭美英 楊姑娘 CHAN SUK HAN PEGGY LEE 何俊傑 胡秀穎 郭恩娥 楊偉平 CHAN TSZ KIT KRISTY POON KA LAI 何若瑤 胡映菊 郭偉豪 楊偉紅 CHAN YEE WAN PUN WAI KWAN 何婉珊 英蘇蘭 郭綺蓮 楊雅燕 CHAN YIN LAM LYDIA PUN WING SZE 何雅麗 范世翹 陳友中 溫少英 CHAN YIN TING ROBERT DAMACHI	<b>神花</b> /美	NI A NICSZ SIZI I	<b>丁</b>	뀌나 단보 타리	洲人们口口	共平切
NG MEI LIN E 整臻 柯炎林 梁麗英 黃金榮 S100 - S199 NG WING TING 包奕 段俊成 莊建華 黄家偉 AMONELLCO DE RIU CHRISTINA 司徒翠蘭 段俊而 許桃珍 黃渭賢 AMY PANG KA WAI 伍玉琼 段柏雲 許楚燕 黃嘉慧 AU YUNG LING PAOA DE 朱子鏡 段雅倫 許燕卿 黄慕儀 BENJAMIN ANTORTZINE 朱運英 胡太 郭孔英 黃曉瑩 CHAN KEI YIP TONNY PATRICK HO 何妙玉 胡加如 郭美英 楊姑娘 CHAN SUK HAN PEGGY LEE 何俊傑 胡秀穎 郭恩娥 楊偉平 CHAN TSZ KIT KRISTY POON KA LAI 何若瑤 胡映菊 郭偉豪 楊偉紅 CHAN YEE WAN PUN WAI KWAN 何婉珊 英蘇蘭 郭綺蓮 楊雅燕 CHAN YIN LAM LYDIA PUN WING SZE 何雅麗 范世翹 陳友中 溫少英	譚蘇儀	NANCY WU	王愛麗	姚穎嵐	梁劍明	黄尹超
S100 - S199NG WING TING包奕段俊成莊建華黃家偉AMONELLCO DE RIUCHRISTINA司徒翠蘭段俊而許桃珍黃渭賢AMYPANG KA WAI伍玉琼段柏雲許楚燕黃嘉慧AU YUNG LINGPAOA DE朱子鏡投雅倫許燕卿黃嘉養BENJAMINANTORTZINE朱運英胡太郭孔英黃藤瑩CHAN KEI YIP TONNYPATRICK HO何妙玉胡加如郭美英楊姑娘CHAN SUK HANPEGGY LEE何俊傑胡秀穎郭恩娥楊偉平CHAN TSZ KIT KRISTYPOON KA LAI何若瑤胡映菊郭倫蓮楊偉紅CHAN YEE WANPUN WAI KWAN何婉珊英蘇蘭郭綺蓮楊雅燕CHAN YIN LAM LYDIAPUN WING SZE何雅麗范世翹范世翹范世翹	穌初又					
AMONELLCO DE RIU CHRISTINA 司徒翠蘭 段俊而 許桃珍 黃渭賢 AMY PANG KA WAI 伍玉琼 段柏雲 許楚燕 黃嘉慧 AU YUNG LING PAOA DE 朱子鏡 段雅倫 許燕卿 黃嘉儀 BENJAMIN ANTORTZINE 朱運英 胡太 郭孔英 黄曉瑩 CHAN KEI YIP TONNY PATRICK HO 何妙玉 胡加如 郭美英 楊姑娘 CHAN SUK HAN PEGGY LEE 何俊傑 胡秀穎 郭恩娥 楊偉平 CHAN TSZ KIT KRISTY POON KA LAI 何若瑤 胡映菊 郭偉豪 楊偉紅 CHAN YEE WAN PUN WAI KWAN 何婉珊 英蘇蘭 郭綺蓮 楊雅燕 CHAN YIN LAM LYDIA PUN WING SZE 何雅麗 范世翹 陳友中 溫少英						
AMYPANG KA WAI伍玉琼段柏雲許楚燕黃嘉慧AU YUNG LINGPAOA DE朱子鏡段雅倫許燕卿黃慕儀BENJAMINANTORTZINE朱運英胡太郭孔英黃曉瑩CHAN KEI YIP TONNYPATRICK HO何妙玉胡加如郭美英楊姑娘CHAN SUK HANPEGGY LEE何俊傑胡秀穎郭恩娥楊偉平CHAN TSZ KIT KRISTYPOON KA LAI何若瑤胡映菊郭偉豪楊偉紅CHAN YEE WANPUN WAI KWAN何婉珊英蘇蘭郭綺蓮楊雅燕CHAN YIN LAM LYDIAPUN WING SZE何雅麗范世翹陳友中溫少英						
AU YUNG LINGPAOA DE朱子鏡段雅倫許燕卿黃慕儀BENJAMINANTORTZINE朱運英胡太郭孔英黃曉瑩CHAN KEI YIP TONNYPATRICK HO何妙玉胡加如郭美英楊姑娘CHAN SUK HANPEGGY LEE何俊傑胡秀穎郭恩娥楊偉平CHAN TSZ KIT KRISTYPOON KA LAI何若瑤胡映菊郭偉豪楊偉紅CHAN YEE WANPUN WAI KWAN何婉珊英蘇蘭郭綺蓮楊雅燕CHAN YIN LAM LYDIAPUN WING SZE何雅麗范世翹陳友中溫少英						
BENJAMIN ANTORTZINE 朱運英 胡太 郭孔英 黃曉瑩 CHAN KEI YIP TONNY PATRICK HO 何妙玉 胡加如 郭美英 楊姑娘 CHAN SUK HAN PEGGY LEE 何俊傑 胡秀穎 郭恩娥 楊偉平 CHAN TSZ KIT KRISTY POON KA LAI 何若瑤 胡映菊 郭偉豪 楊偉紅 CHAN YEE WAN PUN WAI KWAN 何婉珊 英蘇蘭 郭綺蓮 楊雅燕 CHAN YIN LAM LYDIA PUN WING SZE 何雅麗 范世翹 陳友中 溫少英		PANG KA WAI				
CHAN KEI YIP TONNYPATRICK HO何妙玉胡加如郭美英楊姑娘CHAN SUK HANPEGGY LEE何俊傑胡秀穎郭恩娥楊偉平CHAN TSZ KIT KRISTYPOON KA LAI何若瑤胡映菊郭偉豪楊偉紅CHAN YEE WANPUN WAI KWAN何婉珊英蘇蘭郭綺蓮楊雅燕CHAN YIN LAM LYDIAPUN WING SZE何雅麗范世翹陳友中溫少英	AU YUNG LING	PAOA DE	朱子鏡	段雅倫	許燕卿	黃慕儀
CHAN KEI YIP TONNYPATRICK HO何妙玉胡加如郭美英楊姑娘CHAN SUK HANPEGGY LEE何俊傑胡秀穎郭恩娥楊偉平CHAN TSZ KIT KRISTYPOON KA LAI何若瑤胡映菊郭偉豪楊偉紅CHAN YEE WANPUN WAI KWAN何婉珊英蘇蘭郭綺蓮楊雅燕CHAN YIN LAM LYDIAPUN WING SZE何雅麗范世翹陳友中溫少英	BENJAMIN	ANTORTZINE	朱運英	胡太	郭孔英	黃曉瑩
CHAN SUK HANPEGGY LEE何俊傑胡秀穎郭恩娥楊偉平CHAN TSZ KIT KRISTYPOON KA LAI何若瑤胡映菊郭偉豪楊偉紅CHAN YEE WANPUN WAI KWAN何婉珊英蘇蘭郭綺蓮楊雅燕CHAN YIN LAM LYDIAPUN WING SZE何雅麗范世翹陳友中溫少英	CHAN KEI YIP TONNY	PATRICK HO	何妙玉	胡加如		楊姑娘
CHAN TSZ KIT KRISTYPOON KA LAI何若瑤胡映菊郭偉豪楊偉紅CHAN YEE WANPUN WAI KWAN何婉珊英蘇蘭郭綺蓮楊雅燕CHAN YIN LAM LYDIAPUN WING SZE何雅麗范世翹陳友中溫少英	CHAN SUK HAN	PEGGY LEE				
CHAN YEE WANPUN WAI KWAN何婉珊英蘇蘭郭綺蓮楊雅燕CHAN YIN LAM LYDIAPUN WING SZE何雅麗范世翹陳友中溫少英						
CHAN YIN LAM LYDIA PUN WING SZE 何雅麗 范世翹 陳友中 溫少英	CHAN YEE WAN					
CHEUNG CHE HONG SALLY 何錦馨 唐雪欣 陳志浩 溫開萬						
CHEUNG HIN KEE SHIRLEY LAU 余雅意 夏金玲 陳秀儀 葉美玉						
41						
CHIU WAI HAN GIGI TAI LOK YAN CARINA 吳靜梅 有限公司 陳秋雲 葉碧霞						
CHOI WAI YIN TAI PUI TAK 李永新 袁玉珍 陳美鳳 葉錦耀						
CHOW KAI CHEONG TAM TAK FUK 李兆卓 袁慧卿 陳峰 鄒艷紅						
CHUK FU WAH TAM WAI CHU 李金蓮 袁麗芳 陳振聲 廖太						
CINDY CHENG TANG HO KWAN 李俊基 馬玉琴 陳海盈 鳳妹						
DUNAWAY TONG TANG PO KAI YVONNE 李烈輝 馬淑瑛 陳國強 劉靜芬						
FANNY LAM TANG YEE MAN 李偉德 高惠芬 陳敏 劉漢						
GRACE CHEUNG TERESA TSE 李健安 高寶清 陳祥 劉麗娟						
HO YUEN YEE TSUI TAK MING 李健明 崔梅好 陳煥美 劉寶儀						
IRENE CHAN VONG HAI MAN 李景新, 列藹儀 張上娣 陳嘉玲 潘惠琼						
IRENE MA TERESA 李錦濤 張太 陳劍聲 潘進源						
JOJO KWAN WAN CHUN YUNG 李寶全 張少榮 陳德明 蔡明坤						
KATHY WAN SZE KIN 李耀堅 張月鳳 陳蓮鳳 蔡秉端						
KO KIT SZE WENDY YOUNG 杜威文 張美卿 陳穗芬 蔡昭華						
KO YUK CHEE WONG FAN ANTENOR 杜愛利 張惠君 陳薏燁 蔡靜宜						
KWOK FUNG KAN WONG HO SHING 玖瑰 張晶玲 陳懿貞 鄧伯泉		WONG HO SHING				鄧伯泉
LAM LAI NAM WONG KING 佩芳 張鳳嬌 陳艷玲 鄧美霞		WONG KING				
LAM PO CHUN WONG TANG TAT 冼志根 張靄娟 陳艷媚 鄧敏儀		WONG TANG TAT				鄧敏儀
LEE CHI FUNG TOMMY 冼慧敏 戚英彩 陳艷萍 鄧淑儀	LEE CHI FUNG	TOMMY	冼慧敏	戚英彩	陳艷萍	鄧淑儀
LEE CHI KEUNG WU OI YI 周雪梅 梁少芬 陳艷霞 鄧錦雄	LEE CHI KEUNG	WU OI YI	周雪梅	梁少芬	陳艷霞	鄧錦雄
LEE POK PUN YEE SHUN WAH AMY 周德興 梁少娟 麥合祥 鄧麗萍	LEE POK PUN	YEE SHUN WAH AMY	周德興	梁少娟	麥合祥	鄧麗萍
BENJAMIN YIU CHUI HAN 易美玉 梁少琼 麥淦祥 鄧靄珊	BENJAMIN	YIU CHUI HAN	易美玉	梁少琼	麥淦祥	
LEE SZE WAN YIU WAN SZE 林少珍 梁永健 勞錦珠 鄭永華	LEE SZE WAN	YIU WAN SZE				
LEUNG SIN WAI YUEN KWOK CHUNG 林長秀 梁玉蘭 曾瑞嬌 鄭仲伶	LEUNG SIN WAI	YUEN KWOK CHUNG				
LI HIN WANG YVONNE TSE 林奕容 梁汝泰 項啟樑 鄭拾	LI HIN WANG					
LI PUI HAN BF 林玲歡 梁妙然 項慕斯 鄭富娥	LI PUI HAN					
LI SING PAK 文麗婷 林家慧 梁美玉 馮玉琼 鄭瑞燕						
LO TAK YEE 王俊雲 林潮江 梁美玲 馮家慧 鄭榮						
LUCA QUETIN 工家珠 林應璋 梁偉玲 馮嘉欣 鄭寶玲						
LUI YAN YAN LIZA 王偉君 林麗蓮 梁彩寬 馮福堂 鄭寶珊						

鄭蘭英 黎見樂 黎瑞蓮 黎轉好 盧玉琼 盧潤嬋 蕭國雄 賴菊蓮 霍劭民 霍頴欣 霍頴詩 戴平安 戴正喬 戴正韻 謝崇光 謝淑香 謝影霞 鍾志強 鍾洪健 鍾美詩 簡敏霞 魏浩然 羅文毓 羅維忠 譚佩怡 譚國聰 譚詠怡 關世鸞 嚴桂英 蘇文貞 顧如玉





### 守護血糖 全賴有「妳」 推廣預防糖尿病教育活動



香港糖尿聯會藉11月14日「世界糖尿病日」,特別聯同衛生署合辦了名為 「守護血糖 全賴有『妳』」糖尿病教育活動。今年的主題是「女性與糖尿病 — 我們擁有健康未來的權利」,由於女士於家庭中同時擔當著照顧、陪伴及督導的角色,成為患者樂觀面對病情的推動力。因此這次活動目的是表揚女性對糖尿病防治工作的貢獻,同時亦呼籲女士照顧家人的同時,亦要好好照顧自己,以預防患上糖尿病。

首先,開幕儀式由衞生署署長陳漢儀醫生、香港糖尿聯會 主席周榮新醫生、衞生署基層醫療統籌處處長蔡美儀醫生 及香港糖尿聯會委員袁美欣醫生主持。開幕典禮完結後, 活動正式開始。當天的活動內容非常豐富,包括由周榮新 醫生講解恆常運動對管理及預防糖尿病的重要性、由由袁 於醫生指導如何預防二型糖尿病;除了糖尿專科醫生的講 座,我們還邀請了糖尿科護士譚睿師教授健身操,讓六十 位參加者學以致用,一起即席練習,藉此希望她們以後能 身體力行,與家人一起培養恆常運動的好習慣。

活動的尾段是關於飲食及營養的環節,由張佩斯營養師及 張玉蓮營養師講解如何閱讀營養標籤及選擇健康食材。為 了讓參加者能即時實踐所學,大會特別安排超級市場購物 實習團,讓參加者可以在營養師的親身指導下正確地挑選 食物。



發,互動性強,讓參加者更易掌握內容。另外她認為整體活動內容豐富,動靜皆有,而超級市場購物活動更非常吸引,雖然這部份的時間不長,卻使參加者能主動地去認識營養標籤。李女士表示:「以前完全不懂得看食物營養標籤,現在將一張有關食物營養標籤的資料卡放在銀包內,買東西時就會拿出來看看,並逐一比較後,才會購買。」

另一受訪者雲麗,本身已患有糖尿病達 19年,其他兄弟姊妹亦患有此病。她表 示,教授健身操環節非常實用,動作簡 單易學。她笑說:「有教授家人這套健 身操,自己在家中跳時,家人亦會一起 齊齊跳,過程很享受。」對於挑選為 方面,雖然自己一直都知道食物營養標 籤很重要,卻不懂得看及計算。然而經



過營養師的講解,再加上超級市場挑選食物的活動教學和分析,使她更能有效地掌管家人及自己的營養,保持良好的生活質素。



衛生署署長陳漢儀醫生(左二)、香港糖尿聯會主席周榮新醫生(右二)、衛生署基層醫療紡籌處處長蔡美儀醫生(左一)及聯會委員袁美欣醫生(右一)一同主持啟動儀式





主禮嘉賓與參加者一同學習由糖尿科護士譚睿師(左圖右方)教授的健身操





張佩斯註冊營養師(黑色外套者)於超級市場購物環節教授參加者認識營養標籤,並於購物 後為參加者選擇的食材逐一分析



## 「胰島素—控糖好幫手」 短片創作比賽頒獎典禮

0

為消除部份人士對注射胰島素的誤解(例如:打針會痛、 很不方便、自行注射很困難、病情嚴重時才需要打針等 等),香港糖尿聯會舉辦了「胰島素一控糖好幫手」短片 創作比賽。比賽的另一目的是讓糖尿病患者和照顧者分享 感受以及日常生活點滴。

是次比賽承蒙諾和諾德香港有限公司贊助,頒獎典禮亦已 於2017年12月9日假醫院管理局大樓完滿舉行。成功脫穎 而出的冠軍得獎者是來自中華基督教會方潤華中學校園電 視台的同學。亞軍及季軍則由聖母醫院的兩份作品分別奪 得。我們期望透過是次比賽能提高公眾(特別是關注糖尿 人士)對注射胰島素的認識及了解:鼓勵有需要注射胰島 素的糖尿病患者,建立正面的態度。



冠軍得獎隊伍是中華基督教會方潤 華中學校園電視台



亞軍及季軍同時由聖母醫院奪得

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)







## 講座及活動剪影



為了讓更多病友及關注糖尿病人士認識、管理及預防糖尿病,聯會舉辦了以下活動:



活動名稱

精明茹素助控糖 9/9/2017

李奕嫻營養師以輕鬆手法帶出坊間茹素的不同種類及應注意事項,尤其是 茹素期間要吸收足夠蛋白質及鐵質。參加者都踴躍發問,獲益良多。



活動日期

糖尿病的迷思

**毎耳程度保護者類公室** 

9/12/2017

糖尿科專科護士關綺娟博士於講座中破除了不少有關糖尿病的迷思與誤解,令參加者對糖尿病有更清楚的認識,問答環節時參加者更積極發問, 反應熱烈。





新布斯·伊斯斯提多·新斯斯士中心多樣(803-808聚)

## 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 Chi Fai

Mr. Stanley AU Ping Lun

Ms. CHAN Kit Yuk

Mr. CHAN Yiu Kwan

Ms. CHAN Yuk Mui Brenda

Mr. CHAU Cheuk Wah

Chen Yang Foo Oi Foundation Limited

Ms CHEUNG Kam Lan Ms. FUNG Shuk Yee

Ms. HO Mee Wan

Ms. HO Wai Sum Antoinette

Mr. KONG Wing Cheong

Mr. KUNG Ho Yin

Ms. LAI Siu Hing

Ms. LAM Chau Heung

Ms. LAM Yin Ping

Mr. LAW Man Chung

Mr. LEE Hang Leung

Mr. LEE Lok

Ms. LEE Miu Fun

Mr. LEUNG Kin Che

Ms. LUI Lai Mei

Mr. NAM Kai Yung

Mrs. ONG Valerie

Mr. SUN Shao Hang

Ms. Christina TSANG Wai Wan

Mr. TSE Tak Tai

Mr. TUNG Cheung Kong

Mr. WONG Wai PO

Ms. YU Sau Lin Shirley

褟權威







7018講座

## 真的可以健康肥?

3月24日(星期六) 下午2:30 - 4:00 袁美欣醫生

(港怡醫院内分泌及糖尿科專科醫生)



6月9日(星期六) 下午2:30 - 4:00 黃卓力醫生

(内分泌及糖尿專科醫生、明愛醫院内科及老人科駐院醫生)



9月1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)

## 糖尿病足患問題・點算好?

12月1日(星期六) 下午2:30 - 4:00 關裕安先生

(瑪嘉烈醫院一級足病診療師)

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: 現場設有免費驗血糖服務(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 2037** 



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

#### 譚太口述

我是個患糖尿病二十多年的老友記,另外亦有腰骨痛多 年,以前一向用口服降糖藥及消炎止痛藥控制病情。某 次糖尿科覆診,醫生說我的腎功能變差了,要停服消炎 止痛藥,再處方另一種止痛藥給我。轉藥後,痛楚卻 未能控制,時好時壞。無奈下,惟有偷偷於藥房購買 「特效」止痛藥。無論是朋友介紹的、坊間流傳有效的 藥物,我都嘗試服用。當然,由於怕醫生怪責我亂試藥 物,覆診時自然不敢老實講出自行購買成藥的情況。面 對家人,我亦守口如瓶。直至接到醫院糖尿專科門診 打來的電話,通知我腎功能再差了很多,要安排入院治 療,我才明白情況有多嚴重。醫生認為我的情況已不適

官繼續口服降糖藥,要轉打胰島素針,當時我真如晴天 霹靂。事已至此,我已不能逃避,最後說出了真相。經 糖尿科醫生耐心地解釋,我才明白不遵醫生囑咐亂食中 西成藥的風險。我鼓起勇氣到糖尿病中心跟糖尿科姑娘 學打胰島素針,才發現其實並沒有想像中那麼困難、那 麼可怕。醫生轉用了一些適合我的藥物控制痛楚,再三 叮囑我戒除過往的「陋習」。很幸運,我的腎功能雖未 能完全回復正常,但已算改善了很多,亦習慣了打胰島 素針控制血糖。從我的經歷中,我學懂了坦誠溝通的重 要,亦了解到一知半解地自行用藥的危險。

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





2261-2267. 3. Nutrition Therapy Recommendations for the Management of Adults with Diabetes (Position statement) Diabetes Care Volume 37, Supplement 1, January 2014 4.参考美國心臟盜會及世界衛生組織的

✓ Nestle

建議、適量食用單元不飽和脂肪、以取代飽和及反式脂肪、有利心臟健康、

產品查詢熟錄: (852) 8202 9876

www.nestlehealthscience.com

### 腎友心聲

#### 阿傑口述

四十歲時我已經患有糖尿病,又是家中的經濟支柱,我要努力工作才能養妻活兒。作為一個地盤管工,每天要走幾個地盤,飲食的時間不固定,飢餓難當,控制份量難度更高。食藥總是有的,可是不能準時;回家時間不但已經是晚上八時多,晚飯後已經很想睡覺,真是無能力再做運動。我想已經不再吸煙飲酒,希望身體可以應付。可是,每次覆診糖尿病醫生都說血糖、血壓控制未達標,但是這又有什麼辦法,生活迫人。

五十四歲時,醫生說我的腎功能已經轉差,要注射胰島素去控制血糖,血壓方面亦要加藥。當時真是不知所措,心情極差。但始終要面對現實,開始努力改善生活方式,希望能改善身體。最後,血糖、血壓都算受控,可是腎功能仍然持續轉差,身體容易疲倦、腳腫、胃口轉差及皮膚痕癢。

此外,在洗腎兩個月後我同腎科的專業團隊分享我想重新工作的想法,他們協助評估我的身體狀況,安排洗肚時間及洗肚水濃度。在上班前約上午七時正洗一袋,然後到下班約下午四點再洗水,最後一袋在睡前。幸好,得到公司的明白及體諒,讓我能重回工作崗位,負責管理一個地盤,不知不覺已經有一年半了。我要珍惜現在的生活,期待一個換腎的機會!

(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 带给他們更大的自由度



如想了解更多, 請瀏覽

www.medtronic.com.hk 或效電 (852) 2919-1322

IONAMAN.

Orachini, F., Oraci B. Congot Let et . Hypogenessy promitted and year acceptance of an insurance application with pre-Billion line greatest management. Per-sucrytic conditioning (VT 2018).
 Perificance Outside Committee 2011.

DIS-6405 Adult At Almest Consear-007-2016-V 20 3016 Photoroxic At-lights reserved, Meditroxic, Meditroxic in

Medtronic



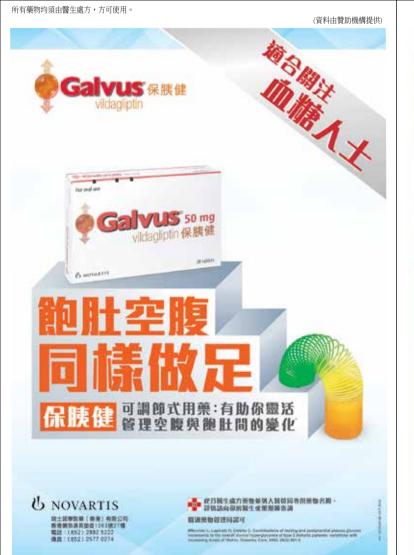
(資料由贊助機構提供)

## 什麼是糖尿病腎病?

#### 腎科專科醫生 陸頤

糖尿病腎病可跟據腎功能分為第一期到第五期。第一期 屬最輕微,病者一般並無明顯徵狀。而第五期則是最嚴 重,有部分病者更須要接受透析治療。

	腎小球過濾速率 (ml/min/1.73 m <sup>2</sup> )
第一期 (正常/高)	>=90
第二期 (輕微減少)	60-89
第三期 (中度減少)	30-59
第四期 (嚴重減少)	15-29
第五期 (末期腎衰竭)	<15





## 杏林坐館

### 糖尿腎與糖尿藥

#### 馬焌傑醫生

「醫生,朋友勸我不要吃這款糖尿藥,因為這藥對腎有害,真的嗎?」「醫生,可否不要加大糖尿藥的劑量,我怕腎功能因而受影響。」「醫生,我腎功能轉差就是吃糖尿藥引致的!」行醫日子尚淺,但以上對話絕對不難聽到。你可能也抱有以上的疑問或想法,但這真的是事實的全部嗎?

數十年來,不同的醫學研究皆證實了糖尿病透過對身體 不同的影響,引致腎功能受損,甚或進展至末期腎衰 竭。時至今日,糖尿病依然是引致腎功能受損最普遍的 原因之一。另一方面,五花八門的糖尿藥在我們身體裡 的代謝,皆需要腎臟的參與,透過尿液把藥物的代謝物 排出體外。由此可見,在治療糖尿病以減低如腎病等併 發症的同時,藥物的應用也受著腎功能的好壞所制肘。

透過這篇文章,希望能為大家淺略介紹市面上常見的糖 尿藥物,以及它們在腎病病人身上應用時所需要注意的 事項。

#### 二甲雙胍 (Metformin)

作為二型糖尿病的第一線藥物,此藥物能減輕身體對胰島素的抗阻,以及抑制肝臟製造糖份。大部份藥物須透過腎臟排出體外。坊間不少人誤會一旦腎功能下降,便要停止服用此藥物。然而其實此藥在腎病初期仍能繼續服用,因應腎臟受損的程度,醫生會替病人調校合適的劑量。如果病人不幸進入嚴重腎病的階段,便需要停藥;否則有可能增加乳酸性中毒的風險。

#### 硫醯基尿素類 (Sulphonylurea)

此類藥物能促進胰臟分泌胰島素,大部份藥物透過腎臟 排出。隨著腎功能下降,過多的藥物代謝物可能會積聚 在體內,增加血糖過低的風險。因此,患有嚴重腎病的 病人並不建議服用此類藥物。

#### 唑烷二酬類 (Thiazolidinedione)

此類藥物旨在減低身體對胰島素的抗阻;絕大部份藥物 透過肝臟進行分解,然後排出體外。雖然腎臟並沒有參 與藥物分解過程,但水腫卻是此類藥物可能會發 生的副作用之一。基於腎病病人本身有較易水 腫的傾向,因此一般來說此藥物並不適合腎病病人服用。

二肽基肽酶-4抑制劑 (DPP-4 Inhibitor)

此類藥物能增加胰島素分泌,減慢胃排空。此藥物家庭 有多個成員,當中有的透過腎臟排出體外,有的則靠肝 臟分解。視乎具體使用的藥物,以及腎臟受損的程度, 醫生會對藥物的劑量作出適當的調節。

胰高血糖素樣肽-1類似物 (GLP-1 Agonist)

此類藥物能增加胰島素分泌,增加飽肚感並抑制食慾。 藥物透過體內的酶素分解。然而礙於此藥於嚴重腎病病 人身上使用的証據並不充裕,暫時並不建議在此類病人 使用。

納葡萄糖協同轉運蛋白2抑制劑(SGLT2 Inhibitor)

此藥物為目前較新的種類,作用為抑制葡萄糖在腎臟內重新吸收,令更多糖份從尿液排出。順理成章,藥物需要較正常的腎功能才能發揮作用,否則只會事倍功半。 另外,有研究顯示藥物使用初期可能會令腎功能短暫輕 微下降,因此需要多加監察。

#### 胰島素 (Insulin)

雖然此藥物也是透過腎臟排出,但它的劑量調節卻十分 具彈性。因此,在不同程度的腎病當中,皆能因應血糖 指數而作出相應調整。

以上乃是對各藥物的初步介紹。值得留意的是:上述較新型的口服藥物大多都沒有應用在嚴重腎病病人身上的研究數據。因此,藥效如何、副作用如何等皆是未知之數,暫不建議使用。另外,以上討論並不包括一型糖尿病病人,因為胰島素注射是此類病人主要的藥物治療方法。

除了以上的介紹以外,此篇文章帶出的另一個主要訊息 是希望令讀者明白引致腎功能下降的主因是糖尿病本 身,而不是所使用的藥物。對治療的誤解,對病情的忽 略,又會引致延醫。所謂病向淺中醫,要及早配合不同 藥物控制病情,才能活得健康。否則,當腎功能惡化到 一定程度,藥物的選擇便少之又少。當然除了藥物,食 物控制、運動、血糖監控等非藥物治療亦同樣重要。

## 杏林坐館

## 糖尿病蛋白尿知多少



#### 劉沛雯醫生

#### 什麼是微量白蛋白尿(俗稱蛋白尿)?

在正常情況下,尿液中白蛋白(albumin)的份量應少於每天30毫克。當這數量持續高於正常水平達3至6個月,醫生就會診斷病人患有蛋白尿。按嚴重程度,蛋白尿可分為1)微量蛋白尿或稱中度增加蛋白尿(moderately increased albuminuria)[尿蛋白量每天30-300毫克]和2)明顯臨床蛋白尿或稱嚴重增加白蛋白尿(severely increased albuminuria)[尿蛋白量多於每天300毫克]。

#### 糖尿病如何引致蛋白尿?

長期高血糖會令體內的蛋白質和醣類(又稱碳水化合物)產生最終糖化蛋白(Advanced glycation end products, AGEs)。在AGEs和其他細胞因子的影響下,加上糖尿病引致腎小球過濾率上升,腎小球最終產生微血管病變,令血液中的白蛋白流失進尿液之中,形成蛋白尿。

#### 蛋白尿有何重要性?

在二型糖尿病人當中,大概25-40%人在患病十年後會 患上微量蛋白尿。若不妥善治理,每年大概有2.8%的 病人會由微量蛋白尿演變為明顯臨床蛋白尿。若病人蛋 白尿排泄量高,糖化血紅素(HbA1c)持續高,或同時患 上高血壓抑或有吸煙習慣的話,微量蛋白尿惡化的風險 也會相應增加。當病人患上嚴重蛋白尿,腎功能也自 之而衰退。因此,蛋白尿的確是腎功能惡化也自 之而引致末期腎衰竭。可幸的是,若病人得到適切的 至可引致末期腎衰竭。可幸的是,若病人得到適切的 套,微量蛋白尿有機會回復正常水平。另一方面,如首 次蛋白尿的測試為陰性,糖尿病患者則應當每年再作尿 蛋白檢查。

#### 如何治療蛋白尿?

若然患上微量蛋白尿,醫生可處方藥物以控制和減少蛋白尿,從而減慢糖尿腎病的惡化,減低腎衰竭的機會。ACEi(Angiotensin Converting Enzymeinhibitor,血管收縮素轉換酶抑制劑)和ARB(Angiotensin II Receptor Antagonist,血管張力素II型受體阻滯劑)是現時最有效治療蛋白尿的藥物。

除了能夠減少蛋白尿的排泄量和保護腎功能外,此類降血壓藥物也適用於同時患有高血壓的糖尿病人。除此之外,當然我們也應當從根源著手,有效控制血糖(糖化血紅素維持在7.0%或以下)和減低血壓(血壓水平保持小於130mmHg/85mmHg)。由於保持良好生活習慣才是減少各類併發症的不二法門,因此請各位病友別忘記健康飲食,恒常運動和謝絕煙酒,這樣才能更有效控制蛋白尿。





Taleds Promocodosis (riong tong) (aniset 230' 5-24'' (an Exchange Town M Leighton Root, Causeway Bay, Hong Kong

Topic C et al. Vera marith tall Manag 2000, 6:67-697. 3, Chem 1907-1908.
 Chem 1907-1908. 3 Suff Head Sci et al. Chemosoft Chem Marith. 1917-1909.
 And A. Par C. et al. Approach of Debress 9 (2011) 369-79. 3 UAA wareaful serior (1918) 1909-1909.
 Andrew C. et al. Approach of Debress 9 (2011) 369-79. 3 UAA wareaful serior (1918) 1909-1909.
 Andrew C. et al. Approach of Debress 9 (2011) 369-79.
 Andrew C. et al. Approach of Debress 9 (2011) 369-79.
 Andrew C. et al. Approach of Debress 9 (2011) 369-79.
 Andrew C. et al. Approach of Debress 9 (2011) 369-79.
 Andrew C. et al. Approach of Debress 9 (2011) 369-79.
 Andrew C. et al. Approach of Debress 9 (2011) 369-79.
 Andrew C. et al. Approach of Debress 9 (2011) 369-79.
 Andrew C. et al. Approach of Debress 9 (2011) 369-79.
 Andrew C. et al. Approach of Debress 9 (2011) 369-79.
 Andrew C. et al. Approach of Debress 9 (2011) 369-79.
 Andrew C. et al. Approach of Debress 9 (2011) 369-79.
 Andrew C. et al. Approach of Debress 9 (2011) 369-79.
 Andrew C. et al. Approach of Debress 9 (2011) 369-79.
 Andrew C. et al. Approach of Debress 9 (2011) 369-79.
 Andrew C. et al. Approach of Debress 9 (2011) 369-79.
 Andrew C. et al. Approach of Debress 9 (2011) 369-79.
 Andrew C. et al. Approach of Debress 9 (2011) 369-79.
 Andrew C. et al. Approach of Debress 9 (2011) 369-79.
 Andrew C. et al. Approach of Debress 9 (2011) 369-79.
 Andrew C. et al. Approach of Debress 9 (2011) 369-79.
 Andrew C. et al. Approach of Debress 9 (2011) 369-79.
 Andrew C. et al. Approach of Debress 9 (2011) 369-79.
 Andrew C. et al. Approach of Debress 9 (2011) 369-79.
 Andrew C. et al. Approach of Debress 9 (2011) 369-79.
 Andrew C. et al. Approach of Debres

## 荒「糖」天使



糖尿科專科護士 魯潔敏

腎臟是由數以百萬計的微細血管組成。當腎臟過濾血液時,會把體內的廢物排到尿液中。假若長期高血糖及其他危險因素未能控制,會對腎臟的微細血管造成永久破壞,影響過濾功能。香港腎衰竭病人中,有近一半人是因為糖尿病引致,最終需要接受腹膜透析(俗稱洗肚)或同類治療。

筆者從事糖尿病護理教育多年,深深體會糖尿病的魔力。希望透過這篇資料,增加你對糖尿病腎病的認識、及其預防和治療方法。雖然糖尿病在目前是無法治愈,但在這二十年間,我們見證了許多新的糖尿病研究及發展,先進治療方案和藥物,高科技血糖監察儀和胰島素注射儀器。所以不要放棄! 來吧! 讓我們大家一起合力,共同抗戰糖尿病。在此祝福大家身體健康,生活愉快。

治療及預防腎病變,必須從根源做起。若以下危險因素未能控制,會損壞腎功能。

危險因素	治療目標
1.血壓	上壓130mmHg,下壓80mmHg或以下
2.糖化血紅蛋白 (HbA1c)	7%以下
3.血脂	低密度(壞)膽固醇LDL低於1.8 mmol/L或以下
4.肥胖	體重指數(BMI)低於23kg/m <sup>2</sup>
5.吸烟	避免吸煙,遠離二手煙
6.尿酸	控制至正常水平, 男和女的正常值略有不同

▲醫生亦會因應個人情況,設定血糖,血壓及膽固醇的 長期控制目標 如何診斷腎臟病變?

腎臟病變可分為五期,腎臟病變在前三期時並無症狀, 故無法自行察覺。早期腎病患者會出現微蛋白尿。一般 在藥房購買的蛋白尿試紙只能驗出大量尿蛋白,不能偵 測微蛋白尿。但當進入第四期後,患者或會出現腎病症 狀如蛋白尿、水腫、心臟衰竭、肺水腫等症狀。

腎功能指標 - 以下3個指標可反映腎功能狀態

檢查項目	解釋	正常值
Serum Creatinine (µmol/l) 血肌酐*	是人體代謝的產物,血肌 酐水平越高,代表腎臟功 能越差。但這測試對初期 腎病並不靈敏,當腎功能 明顯差了,血肌酐指數才 會升高,此時腎臟已經有 相當程度的損壞	男: 65至109 女: 49至83
ACR Alb/Cr Ratio: (mg/mmol) 蛋白及 肌酐酸比值	尿液中蛋白及肌酐酸比值 越高,代表腎臟功能越差 微量蛋白尿: 男: 2.5至25 女: 3.5至35 大量蛋白尿: 男: 高於25 女: 高於35	男: 2.5以下 女: 3.5以下
Calculated eGFR 估計腎小球 過率	以年齡,種族,性別及血 肌酐等計算。是評價腎 臟濾過功能的一個重要指 標,正常腎小球過濾率超 過90ml/min/1.73m <sup>2</sup> 。腎 功能愈差,腎小球濾過率 便越低	如下表分析 (G1至 G5)

\*上述所列的血肌酐正常值,每個化驗所的正常值可能 略有分別



#### 慢性腎臟分期

以尿液蛋白及肌酐酸比值。(urine albumin-creatinine ratio, UACR)及估計腎小球濾過率Calculated eGFR,可以 進一步了解自己的腎臟風險

慢性腎病分期*			持續尿蛋白(ACR)含量		
Chronic Kidney Disease			A1	A2	А3
	<u>估計腎小球濾過率</u> ml/min/1.73m <sup>2</sup>		正常 男低於 2.5 女低於 3.5	微量尿蛋白 男 2.5 至 25 女 3.5 至 35	大量尿蛋白 男高於 25 女高於 35
G1	正常	高於 90			
G2	輕度降低	60 至 89			
G3a	輕到中度降低	45 至 59			
G3b	中度到重度降低	30至44			
G4	重度降低	15至29			
G5	腎衰竭	低於 15			
	低風險 中度風	<u>%</u>	高風險	非常高風險	· 文

\*Kidney Disease: Improving Global Outcomes (KDIGO) CKD WorkGroup. KDIGO 2012 Clinical Practice Guideline for the Evaluation and Management of Chronic Kidney Disease. Kidney IntSuppl 2013; 3: 6.

#### 護腎小提示

如糖友的腎功能受損(估計腎小球濾過率低於 6 0 m1/min/1.73 m2) 需留意以下事項:

- · 護 腎 藥 物 如 A C E i (Angiotensin Converting Enzyme inhibitor,血管收縮素轉換酶抑制劑),ARB (Angiotensin II Receptor Antagonist,血管張力素II型受體阻滯劑)藥物可減低蛋白尿,延緩腎功能的惡化,但它們可能會引致血鉀偏高(血鉀高可引致心律不正心力衰竭),因此飲食需注意避免高鉀食物。
- 早晚量度血壓,定時自我監察血糖及體重。
- ·腎病變病人較容易有尿酸偏高(痛風)情况問題,尿酸高會影響關節痛及腎結石問題須保持良好的飲食控制如低嘌呤飲食如果肥胖患者減輕體重,尿酸水平會得以改善。

- ·切勿自行服用成藥(包括中藥和西藥)治療關節 痛:應與醫生商討,謹選止痛药物,避免服食非 類固醇消炎止痛藥(NSAIDs, nonsteroidal antiinflammatory drugs),否則會導致腎功能受損或血 鉀偏高等情況。
- · 避免疾病感染,否則過程容易影響腎功能,常見為呼吸道及泌尿道感染。
- ·不可進食楊桃,因楊桃含有引致腎病患者神經性中毒 的物質,可能會導致失眠、肢體麻木及神智不清,嚴 重可引致死亡。
- ·飲食控制方面,需要控制鹽(鈉)份,高鹽份會引致水腫,高血壓和心衰竭。需遵循營養師處方,控制進食蛋白質的份量,能有助延緩腎功能惡化。
- ·如需要接受X光顯影劑(contrast)檢查,先與



## 荒「糖」天使



### 註冊營養師 朱夏勤

腎臟的功用包括:維持電解質平衡;控制血壓及水份; 製造强健骨骼的賀爾蒙及紅血球激素等。但其中最重要 的功能是排出毒素,當腎臟功能衰退身體便不能有效地 處理以上的工作,不能排出代謝所產生的毒素,因此尿 素(Urea)及肌酸酐素(Creatinine)便會上升。營養的處 理方法也是針對症狀而作出膳食治療,即控制電解質, 蛋白質、血壓及水份,減慢腎衰竭的程度。

#### 糖分

糖尿病的腎衰歇患者,除了要跟隨糖尿餐外,如低糖、低油,少吃多餐外,亦要跟隨腎病飲食:即控制蛋白質攝取量、低鹽、低鉀、低磷飲食以防止電解質不平衡及維持腎功能。

#### 蛋白質

#### 鈉質

腎臟其中一項功用是控制血壓,由於腎臟功能衰歇,血壓就會升高。吸收過多的鈉質(即鹽分)會引致血壓高及令水份失衡而產生水腫,嚴重的更導致肺積水和呼吸困難。高血壓也是引致腎衰竭的重要原因之一,飲食方面當然以低鹽為主,所以腎衰竭病人應盡量少吃鹽分高的食物、如鹹菜、鹹蛋及減少煮食時用鹽的分量。多用

薑、葱、蒜、醋、辣椒等調味料。避免進食高鹽及加工 食品,但切勿使用低鹽食品,因這類食品可能用鉀代替 食用鹽而引致血鉀過高。

#### 水份

腎病患者不能喝太多水份,包括粥、湯等。夏天時可把 飲品制成冰塊飲用。

#### 磷質

為何要控制磷質吸收?因磷質過高會引致骨質疏鬆, 使骨骼容易折斷、皮膚痕癢,也會增加心血管病的發 病率。飲食方面要少吃,菇類、豆類、奶類及全麥類 食品。

#### 鉀質

腎功能衰退時,鉀質無法排出,若血鉀過高,可引致心 律不正常,嚴重更可導致心臟停頓。減少吃高鉀蔬菜及 水果,如菠菜、莧菜、苦瓜、香蕉、奇異果等。此外中 藥也是引起血鉀過高的常見原因之一。

最後是忌吃楊桃,因楊桃含引致神經中毒的物質,會使 腎衰歇患者昏迷,所以腎病再加上糖尿病的患者,在飲 食上是更有所限制,但也要維持足夠的營養。如果有須 要,可轉介營養師處方營養補充劑。

#### References:

Zhou Jing, Yuan Wai – Jie "Effects of soy protein containing isoflavones in patients with chronic kidney disease: A systematic review and meta-analysis" Clinical Nutrition 35 (2016) 117-114

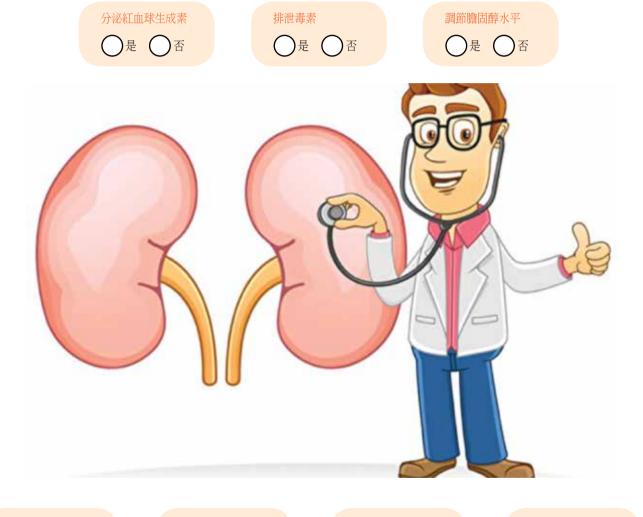


## 荒「糖」天使

## 腎臟功能知多少?

糖尿科專科護士 關綺媚

下圖列出的腎臟功能有部份是正確,也有部份是不正確的,你能分辨嗎?



調節體內電解質平衡

○是 ○否

調節水份

**一**是 **一**否

製造維生素A

○是 ○否

調節血壓

○ 是 ○ 否

: 县 一 谢平賀稱雷内體確職; 县 一 份水確職; 否 一 平水韓固離確應; 县 一 素毒 斯 : 案 答



## 御用佐膳

### 香蔥入饌

#### 英國註冊營養師 許綺賢編

香蔥,亦稱蔥,是很普遍的食材。香蔥質地柔嫩,味道清香, 微辛,主要用作調味,用作除去食物的腥味,如魚或海產類亦 很有效。

葉子是圓筒狀中央空心的,頂端漸變尖,深綠色。通常都會秋涼時份開始栽種。

#### 種植環境

香蔥是很容易種植的植物,耐寒耐熱性較強,莖葉生長適宜於 18℃-23℃。氣溫較高時會緩慢生長,只需要中等強度的日照。 土壤方面,適宜疏鬆、排水和澆水方便,先用有機基肥混好土 壤便可以種植了。

我喜歡用簡易的方法,效果亦不錯。方法有兩種:一是在菜市 場購買細小的紅蔥頭,將每粒蔥頭放入泥土內;第二種方法更容易,將買回來的香蔥,剪去葉子用作菜餚,底的部分即蔥 白連同根部,直接放入泥土內,過一兩週,便會長出可觀的葉子了。

香蔥可以用盆栽種,可以在家中陽台種植,方法一樣。採摘時,只剪去葉子或青色的部份,這樣便會有不停的收穫及 供應。



剪去葉子,留下蔥頭



種植在準備了土壤的盆



過了一週幼葉子長出了



過了2週葉子長高了

#### 香煎蔥油餅(4塊直徑6至7吋)



#### 麵糰材料

低筋麵粉	120克	
溫水	90毫升(一半滾水,一半室溫水)	
另外15克低筋麵粉做作桿麵用		

#### 饀材料

	30克
鹽	1/8茶匙
油	1茶匙

另外油1茶匙煎餅用

#### 做法

- 1. 麵粉篩入大碗內,中央開粉窩。
- 2. 倒進溫水,先由中央攪拌成粉漿,然後慢慢將旁邊的粉混合 至成一非常軟的麵糰。
- 3. 蓋好, 待大概20分鐘。
- 4. 分成四份,用木桿開薄成方型麵皮,掃上油。
- 5. 蔥粒與鹽拌勻,平均地放在麵皮上。
- 6. 捲起成螺旋形,待片刻,灑上粉開薄成大概6至7吋直徑的 圓餅。
- 7. 放入抹了油的平鑊中,煎至兩邊金黃色便成。

#### 總營養成分(4塊)

581卡路里,14.95克蛋白質,100克碳水化合物,11.66克脂肪,5.65克纖維素。



### 每塊營養成份:

145卡路里,3.7克蛋白質,25克碳水化合物,2.9克脂肪,1.4克纖維素。

#### 製法示範





捲成螺旋型

用木桿開薄直徑6-7吋







兩邊金黃色



每塊分切四份



SANOFI 開放時期後期間 前期間期間的20世間間的20世間間706-710世 電路: 1953) 2000 8426 年度: 1953) 2506 2537



## 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 WiseGiving

<ul><li>□ 本人/機構樂意每月定期捐助以下款項</li><li>□ HK\$100</li><li>□ HK\$500</li><li>□ HK\$1,000</li></ul>						
	HK\$					
<ul><li>□ 本人/機構樂意一次過捐助以下款項</li><li>□ HK\$100</li><li>□ HK\$500</li><li>□ HK\$1,000</li></ul>	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	月:					
HK\$50	HK\$					
捐款方法。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。	000000000000000000000000000000000000000					
□ 每月自動轉賬(本會將另寄自動轉賬授權表格予閣下填寫)						
圖線支票(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:286-5-20365	3) ,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90000222328 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:	名:					
性別:(男/女) 「繳費靈」賬單號碼:	_ 電郵地址:					
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 傅真 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