

消渴茶館

甜到痺

73

香港糖尿聯會會訊
2018年5月

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

甜到痺

糖尿病神經病變是糖尿病患者常見之併發症，病人會有四肢麻木、刺痛或燒灼感。由於初期的病徵並不明顯，許多病人都未必留意。何謂神經病變？怎樣才可偵測到神經線發生病變呢？今期的消渴茶館，我們以「甜到痺」為主題，希望帮助大家對糖尿病神經病變有多一點認識。神經線病變大多發生在手腳部位，其中以腳部最為常見，我們邀請了足病診療師為大家詳細講解日常的足部護理，預防腳部潰爛的方法。有興趣的讀者，不妨細閱有關的介紹。

由今期開始，我們將會為大家介紹不同醫院的糖尿病人互助小組。這些小組希望透過多元化的小組活動，協助

糖尿病者及其照顧者建立支援網絡，加強病者的互助精神。

在一月份，聯會成功地舉辦了「香港糖尿聯會健康長跑2018」。是次活動得到各界人士踴躍參與，成績令人鼓舞。在此多謝各參與健康長跑的糖尿之友，令這活動能夠順利完成。在下半年，我們將會舉辦有關糖尿病的公開講座和減重計劃，你們有興趣參與嗎？詳細內容已列印於會訊內。盼望未來有更多活動，令會員獲益更多。

(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⁽¹⁾
- ZipWick設計，讓試紙吸血更快更容易⁽¹⁾



雅培糖尿病關懷熱線 5808 4196

Abbott

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 麥彥豐醫生 胡裕初醫生	許綺賢營養師 蘇德宜護士 楊俊業醫生	關綺媚博士 黃麗詩醫生
行政	鄒智生先生	梁文汐女士	

目錄

編者的話

- 2 甜到痺

會務及會員專欄

- 4 「糖胖減重動起來」計劃
5 講座及活動預告
6 香港糖尿聯會健康長跑2018
9 講座及活動剪影
10 鳴謝：一般 / 每月捐款
10 2018年度企業贊助

病友心聲

- 11 無聲無色
12 希望可以… …目不斜視

杏林坐館

- 14 糖尿病神經病變簡介
15 糖尿病神經病變的診斷和治療
17 神經線病變與急性潰瘍

荒「糖」天使

- 18 足部神經線病變
19 糖尿足與運動

消渴隨筆

- 20 糖尿支援小組
21 糖尿小錦囊

御用佐膳

- 22 羽衣甘藍入饌



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

「糖胖減重動起來」計劃

糖尿 + 肥胖，會有咩問題？

糖尿加上肥胖，我們簡稱為「糖胖症」，是指糖尿病人的體重超標或肥胖。糖胖症患者患上糖尿病併發症的風險特別高，死亡率更比一般人高7倍。有研究指出，糖尿病患者只要能將體重減去2-5%（即100磅減去2-5磅），便能有以下的好處：

- 血糖改善高達75%
- 糖化血紅素(HbA1c)改善的機會達84%
- 有助降低血脂及血壓

而且，糖化血紅素(HbA1c)每下降1%，即可大大減低糖尿病併發症（如心肌梗塞、中風、下肢截肢/周邊血管疾病和微血管疾病）的出現及死亡的風險。

有見及此，香港糖尿聯會舉辦了「糖胖減重動起來」計劃，透過面見糖尿科護士，參加者將獲提供個人化的飲食和運動建議，並藉著定期血糖及體重監察，以鼓勵參加者達到控糖減重的目的。

如果你是二型糖尿病患者，體重指標(BMI)為 25kg/m^2 或以上，以及血糖水平未如理想，便符合參加此計劃的資格。此計劃費用全免，名額有限，先到先得。

如你對此計劃有任何疑問，歡迎致電本會查詢。

香港糖尿聯會
Diabetes Hongkong

正視糖胖症

糖胖減重 動起來

三管齊下控糖減重，積極對抗糖胖症。

如果你是2型糖尿病患者及

- 體重指標 BMI>25
- 血糖控制不理想

即可參加「正視糖胖症 糖胖減重動起來」計劃，與我們攜手對抗糖胖症！

飲食 藥物 運動

香港糖尿聯會有限公司全力支持

立即參加「糖胖減重動起來」計劃，與我們攜手對抗糖胖症！

姓名：_____

性別： ☐男 ☐女 年齡：_____

聯絡電話：_____

電郵：_____

身高：_____ 體重：_____

糖尿類型： ☐一型 ☐二型 糖尿年期：_____

覆診醫院 / 診所名稱：_____

☐ 醫管局糖尿專科 ☐ 醫管局其他專科

☐ 醫管局普通科 ☐ 私家診所/醫院 ☐ 其他醫療機構

請將填妥的報名表用以下形式交回香港糖尿聯會：

- 傳真 (2723 2207)、
- 電郵 (info@diabetes-hk.org) 或
- 郵寄 (九龍長沙灣道 928-930 號時代中心20樓2001-02 室)

本會收到報名表格後，職員會於一個星期內以電話聯絡申請者《根據個人資料(私隱)條例，以上資料只會作為本計劃之用》

「正視糖胖症 糖胖減重動起來」計劃

計劃內容

- 免費糖化血紅素(HbA1c)測試
- 糖尿科護士的免費諮詢服務(共三次)
- 計劃完成證書
- 運動手帶、阻力帶及運動用品現金券*
- 此活動為期6個月

*參加者須先完成健康問卷及同意書，才可獲派發禮品

費用全免 名額有限

查詢：

2723 2087

先到先得，報名從速

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	其他	接受報名日期 (月/日)
* 糖尿病與腦退化症	6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(一)	有興趣人士	全免	黃卓力醫生 內分泌及糖尿專科	✓		5月9日(星期三)
* 糖尿減重不傷身	9月1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	✓		8月1日(星期三)
* 糖尿病足患問題・點算好?	12月1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	關裕安先生 瑪嘉烈醫院一級足病診療師	✓		11月1日 (星期四)
「糖胖減重動起來」計劃	為期6個月	-	聯會會址	二型糖尿病及 肥胖患者	全免	糖尿科護士		✓	現正接受報名

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)

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)

(資料由贊助機構提供)



怡保康
此產品供關注血糖的人士服用
營養配方

連續3年全港No.1
最多家庭醫生推薦

科研醣份組合
緩慢消化，低升糖指數
營養組合符合
美國糖尿病協會建議
可作代餐或小食

持續3個月
穩定血糖

雅培成人營養品熱線：
(852) 2806 4806 (免費香港直撥)
4001 20 8843 (免費中國內地直撥)
0800 936 (免費澳門直撥)

請即索取
免費試用裝





Blood Glucose Monitoring System
血糖監測系統

On-Call® Plus **On-Call® Extra**

 **精準可靠**  **操作便捷**  **經濟實惠**
 Reliable Result User Friendly Affordable Price

ISO 15197: 2013



Control Today for a Better Tomorrow!

香港總代理：基里藥廠(香港)有限公司
Kerry Pharma (Hong Kong) Limited
2764 5208 / 9308 7616



香港糖尿聯會健康長跑2018

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1,000名跑手參與,賽事共分兩槍起跑,第一槍為10公里跑、第二槍5公里跑。賽事由石上河出發,途經梧桐河,由於起跑前天氣欠佳,大會按實際情況把接近得月樓的路段縮減,以保障各跑手安全。賽事成績如下:

組別 (年齡)	名次	一	二	三	
10公里男子*	青年(16-25)	CHAN KIN WAI 陳健威00:32:42	CHOI SHI HIM 蔡仕謙00:41:47	JOSIAH JOE HO 何景棋00:42:25	KUNG
	高級1(26-35)	TSIM HOI KIN 詹愷健00:31:47	CHAN PUI YUK 陳培郁00:32:22	YEUNG SHIU LUN 00:32:36	LUN
	高級2(36-45)	NG CHEUK YIN 吳卓賢00:33:58	WONG KIN YU 00:34:54	CHAN NAI YIU 陳乃堯00:37:32	
	先進(> 45)	LAI WAI SING 黎偉盛00:36:20	YU TAK YIU 余德耀00:38:07	CHEUNG WING KAI 張榮佳00:40:34	KAI
	隊際	復仇者聯盟一隊 陳健威, 陳浩漳, 吳卓賢 01:39:37	三人行 韓溢明, 李修任, 黃永耀 02:08:43	瑞士諾華製藥1隊 陳偉豪, 林勝椿, 02:11:29	陳嘉輝
10公里女子*	青年(16-25)	LEUNG LOK MAN 梁樂文00:42:23	GLADYS CHAN 陳活靈01:00:27	NGAN KA WING 顏家詠01:06:40	WING
	高級1(26-35)	HO HUNG SHING 何紅城00:43:52	FUNG WAI KWAN 馮惠群00:47:21	JEAN JAVIL LONAR 00:50:30	LONAR
	高級2(36-45)	MA HOI YI MELODY 00:40:54	CHIU KIT MAN LAU MING CHI 00:42:09	00:45:04	
	先進(> 45)	CHOW CHOI YAN 周采欣00:43:27	TSANG WAI 曾惠詩00:46:04	MAK CHOR YAN JOANNA 00:50:49	JOANNA
	隊際	TEAM YSL MA HOI YI MELODY, 周采欣, 陳活靈, 劉善兒, 張美盈 MAK CHOR YAN JOANNA 02:15:09	瑞士諾華製藥3隊 03:30:49		
5公里男子*	公開組(≥16)	CHAN CHUN HEI 陳俊希00:14:49	CHENG HOK 鄭學森00:14:56	SUM LUK CHUN YIN 陸俊延00:15:03	YIN
	隊際	TEAM 3 陳俊希, 鄭學森, 熊子謙 00:44:50	東健隊 黃璽儒, CHAN KIN ARTHUR YOUNG 00:54:13	瑞士諾華製藥6隊 MAN, 朱銘侃, 陳嘉舜, 毛子 01:42:06	毛子
5公里女子*	公開組(≥16)	TSANG WING HEI 曾詠晞00:18:34	LEE PUI YEE 00:18:38	AGNES TAM MEI LAN 譚美蘭00:20:36	LAN
	隊際	短途馬王 譚美蘭, 蔡曉婷, 吳芷瑩 01:02:05	LOK LOK 冼慧婷, 潘文英, 鄭志平 01:13:54	POCONTIFF ANG KA PO POLLY, TIFFANY WU, CONNIE WU 01:50:03	
醫護人員 5公里邀請賽*	(男子組)	CHAN KIN YIP 陳建業00:20:30	TO KA FAI 杜嘉輝00:21:57	CHAN CHUN LEUNG 陳鎮樑00:24:33	
	(女子組)	SAMANTHA YOUNG 楊以珊00:19:57	CHIU SO TINGSOON 00:24:35	SAU HUNG STELLA 孫秀紅00:25:53	

* 因應天氣惡劣,賽程縮短約600米。

會務及會員專欄

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。盼望來屆再獲大家的支持及參與。

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

許培詩醫生

曾文和醫生

王天慧醫生

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

贊助機構：（排名按英文名順序排列）

10公里賽事冠名贊助 美國默沙東藥廠有限公司

5公里賽事冠名贊助 諾和諾德香港有限公司

鑽石贊助 賽諾菲安萬特香港有限公司

金贊助 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

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

美國雅培糖尿病護理部

默克藥業(香港)有限公司

愛心支持

美國雅培營養

美儉有限公司

捷榮行



10公里及5公里賽事起跑一刻



10公里賽事由賽事籌委會主席曾昭志醫生(橫額前排左起2)、賽事發起人曾文和醫生(左起4)、香港糖尿聯會主席周榮新醫生(左起5)、以及10公里冠名贊助美國默沙東藥廠有限公司代表朱凱玲女士(左起6)主持起跑儀式



5公里賽事分別由賽事發起人曾文和醫生(橫額前排左起3)、賽事籌委會主席曾昭志醫生(左起4)、5公里冠名贊助諾和諾德香港有限公司代表張樂廣先生(左起5)、以及香港糖尿聯會主席周榮新醫生(左6)主持起跑儀式



10公里冠軍贊助美國默沙東藥廠有限公司代表朱凱玲女士(左1)及籌委會主席曾昭志醫生(右1), 頒發獎項予10公里個人及隊際得獎者, 圖為頒發10公里男子隊賽事獎項



5公里冠軍贊助諾和諾德香港有限公司代表鄧榮新先生(左1)及籌委會主席曾昭志醫生(右1), 頒發獎項予5公里個人及隊際得獎者, 圖為5公里女子隊際賽事頒獎



鑽石贊助賽諾菲安萬特香港有限公司代表彭詩恩女士(左1)及籌委會主席曾昭志醫生(右1)頒發獎項予醫護人員5公里邀請賽得獎者, 圖為邀請賽男子組得獎者獲獎



籌委會主席曾昭志醫生分別頒發最踴躍參與團體大獎, 包括金獎得主獎予瑞士諾華製藥(香港)有限公司、銀獎得主港島東醫院聯網及銅獎得主美國默沙東藥廠有限公司

香港糖尿聯會衷心多謝所有藉健康長跑2018為本會籌款的跑手和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)

籌得港幣	跑手姓名
\$20,000 以上	SIU SHING CHUNG
\$5,000 - \$19,999	AU TAK CHEONG
\$1,000- \$4,999	CHENG HOP CHUN
	CHO LAI HEUNG DOROTHY
	CHOW YING HO
	LEUNG KWOK FAI SIMON
	LIU HUNG DIAMOND
	NG OI NO ANNIE
\$500 - \$999	CHOW MING TAT
	LAU SAU LIN TRACY
	HO WAI HUNG
	HUI MAN WAI
	HUI MEE SHUENG
	KWAN YU
	POON CHING HOI

籌得港幣	跑手姓名
\$100 - \$499	CHRIS LEE
	EDMUND CHEUNG
	FU SEE CHEUK
	FU WAI KEUNG
	HO WING CHEONG IVAN
	HUI WING HANG
	KWOK KAI NAM SAMSON
	LAM SAI YEUNG BORIS
	LAW DAVID
	LI CHUN WAI
	MA SHUNG YIN
	MAN KING CHING
	NG CHIU KING
	POON CHUNG LUN
	YEUNG CHI WING
	YU TIN YAN

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、管理及預防糖尿病，聯會舉辦了以下講座：



講座名稱

活動日期

真的可以健康肥？

24 / 3 / 2018

內分泌及糖尿專科醫生袁美欣醫生向參加者講解肥胖與健康的關係，並介紹坊間不同的儀器以量度體脂，以及講解不同的外科手術方法去處理病態肥胖的問題。參加者都獲益良多，對控糖減重的方法有更深的認識。

(資料由贊助機構提供)

免費下載手機 App* 控糖管理數碼化



Contour plus
(拜耳與 Google 合作)

*由 Health2Sync 開發並營運的管糖 App，其版權完全屬於 Health2Sync 所有。

成功下載並加入成為「健臻」

會員，會員可享不同禮遇。

致電 8100 6386

了解更多

立即下載



Download on the App Store

GET IT ON Google play

搜尋 Health2Sync



ASCENSIA
Diabetes Care

Ascensia Diabetes Care Hong Kong Limited
健康醫療保健有限公司
九龍彌敦道 368 號新紀之塔第一座第一層 11 樓 1118 室
電話：8100 6386 傳真：2320 7022
網址：diabetes.ascensia.hk
辦公時間：9:00 am-12:00 pm & 1:00 pm-5:30 pm

Contour
diabetes solutions

DKC20711123

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

(資料由贊助機構提供)

forxiga.

關注血糖！
糖胖監察新體驗



forxiga. 使用特有 SGLT2
抑制機制，無需依賴胰島素功能，只需每日
一粒，此藥亦適合關注血糖人士服用。
全方位監察血糖、血壓及體重。

糖胖要小心！
立即行動
全方位監察

Forxiga™ 乃處方藥物，屬新藥類別，請向醫生處方。
(sodium-glucose cotransporter 2 抑制剂 SGLT2) 抑制剂，
僅有 10 毫克及 20 毫克，詳情請向醫生或藥劑師查詢，各大藥房均有代售。

香港總代理：香港德輔道中 6-8 號德安中心 16 樓
電話：2420 7558 傳真：2422 6788 網址：www.astrazeneca.com.hk

AstraZeneca
阿斯利康

鳴謝：一般 / 每月捐款

2018年度企業贊助

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	Mr. SUN Shao Hang
Ms. AU Tak Yin Louisa	Mr. TAI Pe Yung
Ms. AU Wai Ping	Mr. TO Yuen Kin
Ms. CHAN Kit Yuk	Mr. TONG Hin Sum
Mr. CHAN Yiu Kwan	Ms. Christina TSANG Wai Wan
Ms. CHAN Yuk Mui Brenda	Mr. TSE Tak Tai
Ms. CHANG I Ping	WELL RISE TRADING LIMITED
Ms. CHANG See Yu	Ms. WONG Hang Fong
Mr. CHAU Cheuk Wah	Ms. WONG Yuk Sui
Mr. CHAU Wai Sing	Ms. WOO Mei Fong
Ms. CHEN Huinong	Ms. WU Lita
Mr. CHEUNG Chuen Wai	Ms. WU Wing Tsz
Ms. CHEUNG Kam Lan	Mr. YIP Chi Wah
Dr. CHEUNG Siu Ping	
Mr. CHUNG Wai Kit	
Ms. FUNG Shuk Yee	
Mr. HO Kam Cheung Allan	
Ms. HO Mee Wan	
Mr. HUNG Ping Chuan	
Ms. IP Yim Kuen	
Mr. KONG Wing Cheong	
Mr. KUK Shan Ho	
Mr. KWOK Chi Kong	
Ms. LAI Oi Ling	
Ms. LAM Hoi an Lydia	
Mr. LAM Tim Cheung	
Ms. LAW Wai Fong	
Ms. LEE Lai Kuen, Shelley	
Mr. LEE Lok	
Ms. LEE Miu Fun	
Mr. LO Wai Kun	
Ms. LUI Lai Mei	
Ms. MAK Kam Fung	
Mr. NAM Kai Yung	
Ms. NG Sin Wan	
Ms. NG Wai Yuen	
Mr. NG Yau But	
Ms. ONG Valerie	
Ms. POON Wai Sha	
Mr. SHEK Chung Sang	



無聲無色

林先生口述

從來沒想過，糖尿病併發症會無聲無色的在自己身上發生！

我今年六十五歲，其實在十年前已經確診二型糖尿病，但當時因生活困難，工作忙碌，總是抽不出時間準時到醫院覆診。雖然沒有繼續服藥，但也沒有感覺不舒服，久而久之，漸漸便忘記了自己患有糖尿病，更不要說會跟隨覆診、食藥、戒口、做運動等等的指示。

直至去年中，因為有一次剪腳趾甲時，不小心把趾甲剪得太貼，將旁邊的皮膚也弄到裂開和出血。一如慣常處理破皮的方法，我用普通紙巾抹走血跡，貼上一塊藥水膠布，當時沒痛沒癢，我便沒有理會它了。

兩星期後，可怕的事情慢慢出現了！

腳趾傷口和周邊皮膚紅腫起來，更有臭味的膿液從傷口流出。剛剛那時電視播放了一集糖尿病與併發症的節目，當頭棒喝，我想這次可能真的有麻煩了，馬上往醫院看醫生，血糖檢測度數28.9度… 蛋白尿超標… 腎功能衰退…

從那一刻開始，我對自己的糖尿病控制從未如此認真過，因為不想血糖控制差而影響傷口癒合或有截肢的危機。經過多月來的努力，並多謝醫護人員的悉心照顧和鼓勵，傷口總算痊癒。但因長期高血糖造成對身體的損害無法逆轉，所以只有亡羊補牢，我現在的糖化血紅蛋白已能維持在7.5%的水平，會繼續加油！

糖尿病不容輕視，控制血糖尤其重要，糖友們，共勉之！

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)

(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 澳洲太自然米

GI-54

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

www.rice.com.hk

Reference: 1. Glycemic Index Research Report 41594, 2. Glycemic Index Foundation, Australia



i-sens 愛森斯

Live the Real You!

CareSens™ N NFC

智能 血糖監測儀 with **SMART LOG™**

血糖管理輕鬆互動 樂趣多!!

*此NFC功能應用於Android V4.1或以上版本的智能手機

於智能手機免費下載 **SMART LOG™** 血糖數據應用程式

總代理：
BioScan Limited 百盛科技
九龍新市場廣場205號或豐中心19樓1903室 電話：3539 6670
電郵：info@bioscan.com.hk 網址：www.bioscan.com.hk

I-SENS, Inc. 43, Banpo-daero 28-gil, Seocho-gu, Seoul 06646, Korea (Republic of)
Website: www.i-sens.com | Tel: +82 (0)2-916-6101 | E-mail: sales4@i-sens.com

希望可以… …目不斜視

林sir口述（糖尿科護士蕭海欣及李巧兒筆錄）

糖尿病已陪伴著我十多年。但是我並不喜歡它，因為這個疾病害我經常覆診、每天吃藥、某時某日又要到醫院抽血檢查。坦白說，我對糖尿科醫生護士的忠告真的很不耐煩，直至那一天……

「快些快些！我趕走，盡快登記！我今天要見眼科醫生！」

那是個向糖尿病中心報到的日子，又要見姑娘，又要聽她的「忠告」。但之前一天，我的眼睛突然出現重影和鬥雞眼的情況。打了多次電話，我才可以預約今天的眼科檢查，一定要盡快解決這問題。在糖尿病中心大堂等候區中坐了十分鐘，護士還是未叫我，正計劃離去之時，突然，一把熟悉的聲音傳入耳中。

「今次見面，你的血糖水平又攀升了！究竟你有沒有在飲食方面加以控制？」心情已經煩躁無比的我聽了這句話後，怒火中燒：「現在出問題的是眼睛，整天到晚都只懂說這些不能吃，那些又要避免等廢話！究竟你知不知道作為病人的感受？」我十分憤怒，認為浪費了我寶貴的時間；相反，護士卻冷靜地翻查我的紀錄。

「你有沒有覺得手腳的敏感度沒有以前那麼的理想？」

我想了一想：「沒有！我的四肢一向非常靈活。」

經過護士再三提醒，我突然想起一宗發生在兩星期前的意外。那一次我在家中意外地腳踏釘書釘，可是我並沒有即時發現，直至我看到腳部流血才發覺事態嚴重。

「這兩件事有什麼關係？我現在跟你所描述的是鬥雞眼的問題！」

護士耐心地說：「你試細想，這兩者之間其實存微妙的關係。」

正在此時，我望向正前方的壁報板，上方正描述神經系統病變的病徵。

「神經系統出現問題？」

「唔！有可能！你知不知道神經系統病變不單單影響你的感覺，亦會影響你的運動神經。即是說有些肌肉的動作會不受到控制。而你剛剛所描述鬥雞眼的情况便可能跟神經系統有關。」

「真的？為什麼鬥雞眼與神經系統病變有關？」

「眼球轉動是靠眼球肌肉所控制，若果神經系統的訊號出現問題，可能影響肌肉的收縮。若果你的眼睛想望向左邊，但是肌肉不能有效地收縮，接收不到訊號，眼球又怎麼會向左轉呢？」

護士耐心地跟我解釋及討論，並通知醫生為我安排住院檢查。最後真的確診患上了眼神經麻痹，原來這就是其中一種糖尿科護士所說的糖尿神經系統病變。經此一事，我認真地反省，明知血糖高會弄壞身體仍不聽護士的勸告，害苦的還不是自己？從那次開始我改變了很多，多了點聆聽，減少了對抗，而糖尿科護士的「忠告」，也好像順耳了很多。

經過多次的護士門診，幾個月後，我的糖化血紅素平均值終於有點起色；重影、鬥雞眼大幅改善；精神也較以前的好，心情頓覺開朗。經過這一役，我深深明白到避免火警總比靠消防員撲滅火災要好。希望各位可以及早明白這個道理，齊來避免糖尿病的併發症！

和大家分享我的控制血糖筆記吧，醫生護士的「忠告」其實不太煩呀，病先至煩！

飲食注意：

- 一) 要少食多餐，按時均衡飲食
- 二) 每餐根據營養師指引，攝取足夠澱粉質並注意澱粉質與其他食物之換算

積極運動：

- 一) 每次可大約30分鐘，希望可以維持一星期五次或以上
- 二) 運動可增加胰島素之敏感度，更有效把血糖控制於理想水平

藥物幫助：

- 一) 遵照醫護人員指示按時服藥或注射胰島素
- 二) 不應隨便自行更改藥物份量

血糖監察：

- 一) 家居購置血糖監察儀器並一星期進行一至兩天，每天四次餐前的血糖監察
- 二) 或可使用持續監察血糖水平儀器

四肢檢查：

- 一) 每天可檢查手腳有否傷口、紅腫，避免因意外受損之細菌感染

另外控制血壓、膽固醇、血脂比例、戒煙、減少喝酒也是有益的生活模式。

(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®

歡迎向香港糖友會查詢

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193號新世紀廣場2座10樓1001-1009室
辦公時間：星期一至五【上午9:00 - 12:30及下午1:30 - 5:30】
星期六、日及公眾假期休息

ONETOUCH® 客戶服務熱線
2735 8262
www.onetouchasia.com/hk/zh/

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

(資料由贊助機構提供)

Januvia 健諾胰
Saxagliptin HCl

“呢10年醫生俾我嘅建議
始終都係「健諾胰」!”
許冠文

健諾胰DPP4抑制劑^a

- 最多醫生選用^b
- 最長心血管安全性研究^c
(超過數十年大型臨床試驗)^d
- 有效延遲傳統治療^e
- 有助控制膽糖^f

10年
連續全球銷量冠軍^g

Januvia (Saxagliptin) 是一種口服降糖藥，用於治療2型糖尿病。它通過抑制胰島素分泌的調節劑DPP-4來起作用。Januvia是一種DPP-4抑制劑，用於治療2型糖尿病。它通過抑制胰島素分泌的調節劑DPP-4來起作用。Januvia是一種DPP-4抑制劑，用於治療2型糖尿病。它通過抑制胰島素分泌的調節劑DPP-4來起作用。

MSD

糖尿病神經病變簡介

李讚寧醫生

糖尿病神經病變是糖尿病最常見的慢性併發症之一，它是糖尿病在神經系統發生的多種病變的總稱。病變可影響中樞神經及周圍神經，後者尤為常見。糖尿病神經病變可影響第一型及二型糖尿病的病人。患者有不同的臨床病徵例如疼痛、感覺異常，有些人則沒有明顯的症狀。糖尿病神經病變的病因及發病機制目前尚不完全清楚，近年研究認為，它的發生與多項因素有關，包括缺血及缺氧性因素。

最常見的糖尿病神經病變是遠端對稱性多發性神經病變，它佔所有糖尿病神經病變的75%以上。症狀包括兩側肢體對稱性的感覺異常、疼痛。神經纖維長度較長

者會先受到影響，因此症狀先影響最遠端的腳趾，之後再影響足部、下肢；少數可能影響到上肢。糖尿病多發性神經病變主要影響感覺與自主神經，運動神經較少受影響及較晚出現。糖尿病多發性神經病可再分為細神經纖維病變與粗神經纖維病變。細神經纖維通常會有疼痛（刺痛、燒灼或電擊般的疼痛）、痛覺過敏，或喪失冷熱等溫度感覺。粗神經纖維病變會出現觸覺、振動與位置的感覺減弱，造成協調及平衡不良，較易跌倒。

早期診斷及治療糖尿病的神經病變是很重要的。依美國糖尿病協會的建議，當診斷出糖尿病時，患者就應接受神經病變的篩檢，隨後定期接受評估。糖尿病是神經病變最常見的原因之一，但有些其他疾病也可造成神經病變，要診斷糖尿病神經病變需考慮排除其他疾病，例如缺乏維生素B12、甲狀腺功能減少症、尿毒症、酒精、藥物等。診斷糖尿病多發性神經病變主要靠臨床檢查，特別注意對針刺、溫度、振動（128 Hz音叉）、10克單纖維等足部感覺神經測試，以及足踝反射評估。少數臨床病徵不典型者，例如非對稱性多發性神經病變，或需要做較複雜的神經傳導速度檢查及轉介腦神經內科作進一步評估。

美國糖尿病學會針對糖尿病神經病變的治療建議包括使用藥物治療來控制血糖、血壓和血脂肪，有助於延緩或預防糖尿病神經病變及其他併發症的發生（例如視網膜病變、腎臟病變等）。適當的足部護理及藥物治療來舒緩神經病變的症狀。

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

（資料由贊助機構提供）



Galvus 保胰健
vildagliptin

致關注血糖人士：
毋懼高高低低
安心享受每一餐

與傳統藥物相比：

- 24小時長效控糖¹
- 有效控制飽肚、空腹的血糖指標²
- 減少低血糖症狀³
- 關注心血管人士亦可安心使用⁴

Galvus 50 mg vildagliptin 保胰健

EMA

NOVARTIS

瑞士諾華藥廠（香港）有限公司
地址：香港 灣仔 皇后大道中1063號27樓 電話：2882 5222

1. M. Collier et al. Efficacy of vildagliptin and sitagliptin in lowering fasting plasma glucose (Results of a randomized controlled trial). Diabetes & Metabolism 17 (2012) 264–267. 2. M. Collier et al. Contributions of fasting and postprandial plasma glucose increments to the overall diurnal glycaemic exposure in type 2 diabetes patients: validation with increasing levels of HbA1c. Diabetes Care 2010; 33(12):2078–2082. 3. P. Ferraro et al. Efficacy and safety of vildagliptin in patients with type 2 diabetes mellitus inadequately controlled on metformin monotherapy. Diabetes Care 2010; 33(12):2078–2082. 4. A. G. M. M. et al. Cardiovascular and heart failure safety profile of vildagliptin: a meta-analysis of 17 350 patients. Diabetes, Obesity & Metabolism 17: 1058–1062, 2014.

糖尿病神經病變的診斷和治療

腦神經科專科醫生 陳知謙

糖尿病神經病變(Diabetic Neuropathy)是糖尿病患者的其中一種常見的慢性併發症。根據研究顯示，大約一半的糖尿病患者會患上糖尿病神經病變，而大概百分之七點五的糖尿病患者在確診糖尿病時已有糖尿病神經病變的症狀。糖尿病神經病變大致可以分類為遠端對稱性多發性神經病變(Distal Symmetrical Polyneuropathy)，糖尿病自律神經病變(Diabetic Autonomic Neuropathy)，糖尿病肌萎縮症(Diabetic Amyotrophy)和糖尿病顱神經病變(Diabetic Cranial Neuropathy)。其中，以遠端對稱性多發性神經病變(Distal Symmetrical Polyneuropathy)為最常見糖尿病神經病變。

遠端對稱性多發性神經病變

(Distal Symmetrical Polyneuropathy)

遠端對稱性多發性神經病變是最為常見的糖尿病神經病變，其臨床表徵以感覺症狀為主，部份患者會發現感覺變差，例如對痛覺和溫度感覺減弱或有麻痺感覺，另一邊廂，患者亦可能有不悅異常感、燒灼感、電擊感或疼痛感覺。如其名稱所示，這些感覺症狀對稱地影響四肢遠端，並可由遠端向近端伸延。由於運動神經受影響較少，無力和肌肉萎縮則較為少見。

燒灼感、電擊感或疼痛感覺故然影響日常生活，但糖尿病患者同樣需要留意感覺減弱帶來的後遺症。足部痛覺減弱會讓糖尿病患者忽略足部傷患，進而增加足部潰瘍和感染的風險，嚴重潰瘍可能甚或需要截肢。足部深淺感覺減弱會增加足部關節勞損的風險，由於糖尿病患者無法適時地對勞損做出適當反應，如注意姿勢及休息，長期勞損可以導致足部關節破壞變形，又稱夏柯氏神經骨關節病變(Charcot's Neuroosteoarthropathy)。所以，糖尿病患者對足部的日常護理需要多加留意。

糖尿病自律神經病變

(Diabetic Autonomic Neuropathy)

糖尿病自律神經病變相對遠端對稱性多發性神經病變來說則較為少見，但其臨床表徵則可以非常廣泛。糖尿病

自律神經病變可以引致排汗異常，泌尿障礙如排尿困難和勃起功能障礙。腸胃自律神經紊亂可以導致胃輕癱，出現早飽、餐後上腹飽脹、惡心和嘔吐等症狀，又或可導致便秘和腹瀉。心血管自律神經紊亂則可以導致姿位性低血壓，出現站立時頭暈和昏厥等症狀，又或可導致運動耐力不足，嚴重者可導致心律不齊，增加猝死風險。相對來說，糖尿病自律神經病變在一型糖尿病患者較為常見，而臨床表徵亦較為嚴重。

糖尿病肌萎縮症 (Diabetic Amyotrophy)

糖尿病肌萎縮症在二型糖尿病患者較為常見，而患者以男性居多。糖尿病肌萎縮症可以影響上肢，又稱糖尿病頸椎神經根病變(Diabetic Cervical Radiculoplexus Neuropathy)，或下肢，又稱糖尿病腰帶神經根病變(Diabetic Lumbosacral Radiculoplexus Neuropathy)，其中又以糖尿病腰帶神經根病變佔大多數。患者一般會感到一邊肢體(上肢或下肢)嚴重疼痛，接著出現無力和肌肉萎縮的症狀(上肢多為肩膀無力和萎縮，而下肢則多為大腿無力和萎縮)。多數患者都是單邊一肢體受到影響，但對側肢體亦可在相隔數星期或數月後同樣受到影響。這些症狀可以持續十八個月，而隨著血糖控制改善，大部份患者在此後症狀會穩定下來然後慢慢改善，但多數患者臂力或腿力都會有一定程度的減弱。

糖尿病顱神經病變

(Diabetic Cranial Neuropathy)

糖尿病顱神經病變以動眼神經最常受到影響。故名思義，動眼神經麻痺會影響眼球移動，產生復視現象，患者亦可能出現上瞼下垂的症狀。隨著血糖控制改善，大部份患者的症狀在數星期或數月後會慢慢得到改善。

糖尿病神經病變的診斷和治療

從患者的症狀和對患者進行相關的身體檢查，醫生很多時候已可以為患者提供初步的診斷。而根據初步的診斷，醫生可能會為患者安排抽血、造影檢查以排除其他由糖尿病以外引起的神經病變。在某些病況下，醫生亦會為患者安排神經傳導檢查(Nerve Conduction Study)和肌電圖(Electromyography)以確定神經受損的情況。

糖尿病神經病變的治療目標為血糖控制和症狀舒緩。血糖控制可以減慢病情惡化，其中以一型糖尿病患者受益較為明顯，但血糖控制在二型糖尿病患者中同樣重要。症狀舒緩主要為減輕疼痛感覺，舒緩疼痛感覺的藥物大致有三類，包括三環抗抑鬱藥(Tricyclic Antidepressants)、血清素與去甲腎上腺素再吸收抑制劑(Serotonin-norepinephrine Reuptake Inhibitors)和電壓調節鈣離子通道 $\alpha 2 \delta$ 配體(Voltage-gated Calcium Channel $\alpha 2 \delta$ Ligands)。很多時候，患者對不同類別的藥物反應各異，對一患者有效的藥物可能對另一患者無甚效果，而且藥物的劑量需要慢慢調較。所以在用藥緩解疼痛的過程中，醫生都需要患者的理解和耐心配合，以其達致症狀舒緩的目標。如果以上三類藥物都未能舒緩疼痛感覺，醫生可能會考慮使用鴉片類鎮痛藥(Opioid Analgesics)，但基於對依賴性和藥物耐受性的副作用的擔心，這類藥物通常在其他藥物無效時才考慮使用。另一邊廂，如前所述，足部感覺減弱的糖尿病患者對足部的日常護理亦需要多加留意，以防出現潰瘍或關節勞損的後遺症。

糖尿病自律神經病變亦會使用到不同藥物以舒緩自律神經紊亂的症狀。譬如，以氟氫可的松(Fludrocortisone)或 $\alpha 1$ 腎上腺受體促進劑($\alpha 1$ Adrenoreceptor Agonist)處理姿位性低血壓的症狀；以D2多巴胺受體拮抗劑(D2 Dopamine Receptor Antagonist)或蠕動素受體促進劑(Motilin Receptor Agonist)處理胃輕癱的症狀。

結語

糖尿病神經病變是糖尿病患者的其中一種常見的慢性併發症，隨著患者及早察覺症狀和積極的血糖控制，我們有望可以減慢病情惡化和防止其他糖尿病併發症的出現。此外，我們亦有藥物舒緩糖尿病神經病變帶來的症狀，在患者和醫生的配合之下，我們多可解決或減輕不適的症狀，以期讓患者享受生活，享受人生。

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)



Nutren DIABETES
佳膳 適糖

**關注血糖水平#
延續健康里程**

每日飲，
或有助於
穩定血糖*，
維持體力

每杯提供多種營養：

產品優點

- ▶ 低升糖指數 (GI = 28)，或有助於穩定血糖水平^{1,2,3}
- ▶ 提供4.79克膳食纖維、100%水溶性纖維，有益腸道健康
- ▶ 豐富乳清蛋白質，佔總蛋白質的50%，有助建立肌肉質量
- ▶ 優質脂肪組合，含7.15克單元不飽和脂肪，有利心臟健康⁴
- ▶ 提供多種維他命、礦物質

*一杯標準沖調方法：將55克粉末加入210毫升溫水
#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。

References: 1. Riccardi G et al. Role of glycaemic index and glycaemic load in the healthy state, in prediabetes, and in diabetes. Am J Clin Nutr 2008; 87(suppl): 269S-274S. 2. Brand-Miller J et al. Low-glycaemic index diet in the management of diabetes: a meta-analysis of randomized controlled trials. Diabetes Care 2003; 26 (8): 2261-2267. 3. Nutrition Therapy Recommendations for the Management of Adults with Diabetes. (Position statement) Diabetes Care Volume 37, Supplement 1, January 2014. 4. 參考美國心臟協會及世界衛生組織的建議，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。

瑞士製造

產品查詢熱線: (852) 8202 9876
www.nestlehealthscience.com

Nestlé HealthScience

神經線病變與急性潰瘍

莊蕊芝醫生

糖尿病在世界各地越來越普及。早期糖尿病或沒有明顯症狀，倘若血糖控制不當，長期偏高，便有機會引發併發症。糖尿病神經線病變是最普遍的併發症。糖尿病是非創傷性截肢最常見的原因。

神經線病變與急性潰瘍？

糖尿病可導致多種神經線病變。神經線病變導致足部潰瘍的原因有以下原因：感覺神經病變(sensory neuropathy)使病人失去感覺保護作用，對痛楚和冷熱感覺變弱，對輕微的創傷毫無感覺；自主神經線病變(autonomic neuropathy)令病人汗分泌減少，皮膚容易乾燥決裂，破壞防線，使細菌容易感染深層皮膚；運動神經線病變(motor neuropathy)可使造成足部的變形，更容易造成創傷。一旦表皮出現傷口且疏於照顧，持續的摩擦將使傷口難以癒合而形成急性潰瘍。

急性潰瘍的症狀？

要避免感染持續惡化，便要早察覺急性潰瘍的症狀。急性潰瘍的症狀包括出現膿狀的分泌物、出血、疼痛、腫脹、局部發熱、傷口出現不健康的肉芽組織、傷口異味嚴重感染可致發燒、血糖難以控制、食慾不振、噁心嘔吐等。可是，糖尿病人的感染特徵可能沒那麼明顯。例如，因為感覺神經病變，病人可以完全不感到疼痛。而周邊血管病變更可能大大減少炎症反應的表現。

治療方法？

當發現症狀，應盡快求醫。治療糖尿病足部感染的病人需要跨專業領域的團隊合作。合作團隊包括內外科醫生、糖尿及傷口科護士、足病診療師、職業治療及物理治療師等。

治療包括

- 1) 良好的血糖控制：糖尿病病患血糖過高時，有利於細菌的繁殖，且白血球對細菌吞噬作用降低，病人的免疫力下降，導致感染難以控制。
- 2) 消除足底壓力：解除傷口上的壓力是重要的一環，可為患者設計個人的輔助工具減少足部的壓力。
- 3) 感染治療：因應情況給予抗生素。
- 4) 改善周邊血液循環：評估患者的末稍血管供血情況，有需要可做血管手術，用來改善足部的血液循環
- 5) 手術治療：清除壞死組織，讓細菌不能依靠壞死組織生長。適當的手術可以修飾傷口表面，同時促進癒合。
- 6) 如出現嚴重併發症，有可能需要進行截肢
- 7) 傷口護理：傷口持續保持濕潤遠比保持乾燥有利於傷口癒合，理想的敷料很重要。

潰瘍傷口癒合需時，為患者帶來不便和不適，所以預防永遠勝於治療。時刻注意足部清潔與健康，如有足部問題，盡快通知醫生。

足部神經線病變

足病診療師 鄭卓雅及彭建

神經線病變

據研究指出大約60-70%糖尿病人會患有不同程度的神經線病變，主因是長期血糖控制不當傷害神經線，血糖值的高低與糖尿病神經病變的發生直接相關，而且罹患糖尿病的時間越長，會影響血管及新陳代謝，因此神經線病變的機會也會越高。糖尿病神經線病變，以腳部最常見，初期可能沒有症狀，有的會覺得腳趾等部位經常麻痺麻木、感覺遲鈍；有的則會覺得皮厚厚的，赤腳踩在地上並不覺得是赤腳；最後更出現觸電、灼熱、跳動、像螞蟻咬或針刺般的刺痛感，觸覺變得異常敏感，蓋棉被都感到疼痛，另一極端甚至是雙腳失去感覺。當糖尿病人出現腳部神經病變時，除了感覺變差容易形成傷口外，腳部的運動神經及自主神經都會同時受糖尿病影響，會導致肌肉力量減弱或萎縮，容易失去平衡或肌肉運動不協調，以及雙腳變形；另外，腳部汗腺分泌減少，皮膚變得乾燥，容易形成龜裂或厚繭。雙腳出現變形會導致腳底受力不均，受壓組織形成的厚繭其後易出現皮下潰爛。更嚴重者，中樞及周邊神經病變後，造成腳部骨骼及關節病變，稱為神經性關節病變（圖一）。



圖一

美國糖尿病協會建議，當診斷出糖尿病時，患者便應接受糖尿病評估及篩檢，隨後按病情定期再評估。足病診療師會為患者提供詳細的足部檢查，從而確定糖尿病腳的風險類別，檢查包括針刺測試、溫度測試、128Hz音叉測試（圖二）、十克單股尼龍纖維測試（圖三）、生物震動感覺測定器等，檢查足部感覺有沒有變差，肌腱反射有沒有下降、萎縮或無力。另外，也會檢查足部是否有傷口或失養的變化。其實只要定期接受臨床檢查，大部份病人可盡早發現神經線病變的徵象。



圖二



圖三

神經線病變與足底壓力潰瘍

當病人雙腳出現神經病變的病徵時，足病診療師會按個別病人情況，利用平板墊式足底壓力測繪系統 (pressure mapping) 來分析足底壓力，以評估病人出現腳部潰瘍的風險。美國一項研究發現糖尿病人腳部潰爛與異常的足底壓力有莫大的關係，研究人員發現所有潰瘍的病人的足部壓力都較沒有潰爛的病人為異常高，更指出足部神經病變，足部變形及曾經有足部潰瘍的紀錄，都是主要導致足底壓力升高的原因，而足底壓力異常的糖尿病人更較壓力正常的病人有兩倍的風險患上足部潰瘍。

創傷或足底壓力不均的成因：

1. 不合適的鞋
2. 先天性足部變形
3. 自主神經退化而引致皮膚乾燥或厚繭
4. 運動神經退化致使腳趾變形
5. 感覺神經退化導致遲鈍或喪失感覺

預防和治療的方法

預防永遠勝於治療，積極控制血糖，恆常運動，不煙不酒，可以延緩糖尿病包括神經病變在內之併發症的發生。糖尿病神經病變的表現不一，應請足病診療師為足部檢查，以便早日找出問題及治療。治療方案旨在舒緩癥狀、減慢神經線惡化速度及恢復功能，其中包括單色紅外線治療等。足病診療師亦會利用足底壓力測繪系統的檢查結果，來決定是否需要訂製鞋墊、足部全接觸石膏 (total contact cast) 或氣動式足踝護具 (aircast)，從而減低足底壓力和潰瘍的機會。糖尿病人必須養成保護雙腳的習慣，亦要避免穿太緊的鞋和襪，尺寸大小要適中。另外，藥物對糖尿病神經病變造成的痺痛症狀有減緩之效，可向醫生查詢。許多糖尿病神經病變患者往往容易忽略症狀，建議每位糖尿病人每天應檢查足部是否有傷口、紅腫，如發現損傷或感染，便應諮詢足病診療師或醫護人員，及早治療。

糖尿足與運動

糖尿病科專科護士 周妙芬

除了飲食及藥物治療外，運動也是控制糖尿病の治療重要方法之一。透過恆常的帶氧運動能提升心肺機能、控制體重、減低胰島素抗阻性、增強關節活動能力，有助舒緩關節痛楚，甚至減少患者服用止痛藥的份量。跑步、打球、游泳、行山等也是有益身心的運動選擇。然而，運動的選擇因人而異，在某些情況下，特別是有嚴重的足部病變，病人則不適合進行。究竟，是否所有運動都不適合患糖尿足病的人？在鍛鍊運動時應該注意什麼？

糖尿病患者由於血糖代謝紊亂，容易產生周邊神經病變和周邊動脈硬化，因此容易產生各種足部的病變。下肢的周邊神經病變使腳的感覺遲鈍，甚至無知覺，嚴重者會出現潰瘍。而神經病變則可以引起肌腱縮短，使腳變形(如鉗狀趾)；由於腳的負重不正常，負荷便落在腳較細小的部位，這些部位就容易發生胼胝和潰瘍。神經病變還會使腳出汗減少，皮膚乾燥、變厚、裂開、感染或潰爛。下肢小動脈硬化使下肢血液供應不足，引起疼痛，晚期可失去知覺，並發生潰瘍，甚至壞死。此外，糖尿病患者容易受病菌感染，這也是腳部容易發生併發症的一個原因。

糖尿病患者在控制好運動量的同時，還要考慮足部的適應能力。以下是糖尿病患者於運動時，應特別注意的各種足部護理事項：

A) 避免皮膚受傷

- 1) 運動前後要檢查雙足及留意腳甲長度。
- 2) 不要赤腳走路及在石卵路上行走。
- 3) 選擇適合的鞋：應檢查鞋籠內是否平滑，明顯的不規則縫口位，容易於運動時對腳部造成刮傷。運動後要仔細檢查足部有無紅腫或受壓的痕跡。
- 4) 避免直接磨擦：可選擇一些無縫口編織的棉襪款式，避免縫邊直接磨損皮膚。若於劇烈運動時可同時穿上兩對襪(內薄外厚)，以減低因磨擦而形成水泡。

B) 防止感染

- 1) 切勿赤腳在泳池行走，假若發現足部潰瘍要避免水上活動。
- 2) 切勿共用運動用品，如瑜伽蓆及球鞋等。

C) 舒緩足部壓力及疼痛

- 1) 如患有足部神經病變，避免做反復性的負重鍛鍊，比如跳繩、長距離的行走或慢跑。可選擇低至中強度的非負重運動，如游泳、單車、上肢鍛鍊或者在床、椅上進行一些抬腿、屈伸的動作。
- 2) 可使用足夠的吸震功能的鞋或鞋墊以避免雙足受到壓迫。

D) 注意進行氣候極端的運動

- 1) 如在雪地上滑雪而保暖不足，容易引致凍瘡及身體組織壞疽。
- 2) 如進行沙漠馬拉松，會引致皮膚損傷，水泡形成。

E) 足部傷口或潰瘍處理

- 1) 用溫和消毒劑和清潔紗布處理輕微的傷口，注意要保持傷口乾爽。若有水泡不可刺破，若不慎弄破應當傷口處理。
- 2) 足部的傷患如果經自行護理後沒有改善，便應盡快向醫生或足病診療師求診。

只要做足預防及護理功夫，糖尿病患者亦可安心享受運動的樂趣。當然，定期接受糖尿病併病症評估，可以盡早發現糖尿足的風險而得到及時治理。

(資料由贊助機構提供)



ACCUCHEK® Performa

Roche

最新

ISO15197:2013認證
準確度符合嚴謹的國際標準¹

Accu-Chek® Performa 卓越血糖機
血糖監測 輕鬆自在

Accu-Chek 採血筆
獨家專利
Clixmotion 採血彷彿如無痛

非凡體驗 誰說不可能
查詢電話：2485 7512 / 2485 7508

1. Data on file. ISO 15197:2013. In vitro diagnostic test systems requirements for blood glucose monitoring systems for self-testing in managing diabetes mellitus include tighter requirements for accuracy and new criteria for haematocrit and other interferences.

ACCUCHEK®

糖尿支援小組

威爾斯親王醫院 - 糖尿及內分泌科中心之友

威爾斯糖尿科互助小組初創於2004年(名為Fit形糖)，多年來以運動控糖為主旨，讓參加者可定期做運動，建立健康生活態度，並分享控糖心得。

小組於2013年得到醫院健康資源中心的支持下，正式成立並名為「糖尿及內分泌科中心之友」，活動內容更多元化，發展層面更為廣闊，旗下小組各有特色，配合各糖友不同的特質及需要，提供以人為本的支援：

<Fit形之友>運動夠

義工師父團隊優
每月二次八段錦
組員Enjoy情誼厚

<兒科小組> 網絡廣

家庭支援同路幫
爸媽小孩訴心聲
成長不會孤零零

青年<IIT十卜谷>

日日四針無難度
青年才俊志向高
排解萬難做得到
分享資訊互傾訴

<攜手快樂創新天>

組員多屬義工team
關懷糖友齊勉勵
才藝表演最強勢

威爾斯「糖尿科中心之友」

特式小組照顧周
活動形式也都有
運動、旅行、寫大字
講座、摺紙、開party
控糖體驗生活化
互助分享樂其中



[illegible]

羽衣甘藍入饌

英國註冊營養師 許綺賢編

羽衣甘藍屬十字花科蔬菜，含豐富營養。與本地芥蘭相似，但味道較濃，我個人喜歡其濃郁味道及質感。去年秋天往美加探親時，每間超市的菜架上都放了一束束的羽衣甘藍，價格便宜亦很新鮮。相信必定是出產多及多需求的蔬菜。

很開心能在有機園圃內購買到蜷曲葉子的羽衣甘藍 (Curly Kale) 種子，計劃自行種植，自供自給。

種植

羽衣甘藍適宜在秋冬季節栽種。要具備日照及充足水份的環境種植。種子最佳發芽溫度為20℃攝氏左右，待幼苗長至四片完整的葉子時便可以移植，需時大既四至五週。

土壤方面最佳酸鹼度為5.5至6.8之間，堆肥比較鹼性一點，若是混入咖啡或茶渣可以中和酸鹼值。此外亦可以用些現成的有機堆肥。土壤準備好便可以移植幼苗。移植後大概50至70日便可以收成。

採摘

羽衣甘藍的生長期算是長，每季栽種之後，可以收割多次，非常具有成本效益。每次只收割外面的一層葉，中央的細葉便會慢慢長出。

害蟲

每年到了中國的廿四氣節中的「驚蟄」，昆蟲變得活躍，而十字花科植物特別吸引蝴蝶蟲，而蟲的偽裝能力很好，顏色簡直與葉子相同，若察覺不到，一瞬間可以吃掉多塊葉子。最理想是利用防蟲網。



收割了的葉子，浸在水中洗濯時，已經浮出兩條肥美的蟲，再沖洗時，再出現數條細細的幼蟲。



四片葉子長出便可以移植



盛的成長



其他品種：恐龍葉

羽衣甘藍與芥蘭比較

1杯煮熟了的甘藍(沒有加入任何調味)含49卡路里，4.01克蛋白質，9.33克碳水化合物，5.32克膳食纖維，266毫克鈣。

其實與本地芥蘭相比，營養成份差不多，鈣的含量方面，羽衣甘藍含量較為高。雖然如此，兩款蔬菜都是健康的選擇。

羽衣甘藍的「傳說」

無可否認，羽衣甘藍如其他十字花科蔬菜般有豐富營養，如豐富鈣、膳食纖維、植物化學物質等；我們的飲食並不能只偏重單一食物，需要多元化及均衡。近日這個蔬菜變得「流行」，無論在任何「注重健康」的刊物或店鋪都會標榜為「非常有益」，食品商更製造了林林種種的產品如羽衣甘藍片、羽衣甘藍粉等等。其實最佳之選是新鮮，當作菜餚食用，以多元化及均衡為原則。



蒜茸清炒羽衣甘藍



甜椒炒羽衣甘藍可以帶出鮮味

碧翠燴飯（二人份量） （藜麥松子仁羽衣甘藍菜飯）



材料：

羽衣甘藍	200克
松子仁	20克
藜麥	30克
糙米	60克（浸2小時，隔水備用）
白米	60克
水	200毫升
油	2茶匙

調味料：

鹽1/4茶匙，生抽1茶匙，麻油1/2茶匙

製法

1. 羽衣甘藍洗淨切幼。
2. 松子仁略炒香。
3. 米洗淨，加入藜麥及水煲成飯
4. 將鑊燒熱，加入油然後放入羽衣甘藍炒片刻至軟身，取出。
5. 放入藜麥飯，炒至熱，將羽衣甘藍回鑊加入調味料炒勻。灑上松子仁便成。

營養成份

870卡路里，20.37蛋白質，128.31碳水化合物，31.7克脂肪，13.58克膳食纖維，331.9毫克鈣

小錦囊

1. 除了素食之外，加些肉碎味道不一樣。
2. 羽衣甘藍的梗較硬，切幼粒可以容易進食。
3. 藜麥含豐富蛋白質，是素食人士的一款優質蛋白質來源。

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

(資料由贊助機構提供)

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

迪奧瑪
Thiogamma® 600

灼熱 麻痺 疼痛 失去感覺 麻痛

每日1粒

✓ 強而有效
✓ 或有效保護周邊神經線

30 film coated tablets
油奧瑪600口服片劑
Thiogamma® 600 oral
each tablet contains : 0.6 g lipote acid ester

Manufactured by:
Druggenhofen Apotheken-Fabrik GmbH
Gillstraße 1, D-84529 Thieringen
Germany
Wörwag Pharma GmbH & Co. KG,
Eiserer Str. 7, D-74184 Heilbronn,
Germany

來自德國的產品
歐洲20年以上
使用經驗

查詢熱線：8200 2068
電郵：info@woerwagpharma.com.hk

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.ppschk.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>