

消渴菜館

糖心可通

74

香港糖尿聯會會訊
2018年9月

御用
佐膳

荒「糖」
天使

杏林
坐館

病友
心聲

會務及
會員
專欄

電子版本：



國際糖尿病聯盟



Diabetes Hong Kong

糖心可測

糖尿病是現代的都市病，而且病徵並不明顯。現時全港約有七十萬名糖尿病患者，若我們能及早確診和控制血糖，患上併發症的機會就可以大大減低。你是否糖尿病的高危一族？現時我們可以利用糖尿病風險評估問卷，即使不必抽血，也可以檢測患病機率。只要在問卷中填入性別、年齡、運動習慣、家族是否有糖尿病病史，以及是否正在接受抗高血壓的治療，我們就能計算出自己得到糖尿病的風險。

今期的消渴茶館，特別以「糖心可測」為主題。我們邀請了心臟科醫生，為大家介紹糖尿病和心血管疾病的關

係。糖尿病是一種著重自我管理的疾病，正所謂知己知彼，百戰百勝。當我們越了解糖尿病，就越能夠掌握控制血糖的方法，例如透過飲食、監測血糖情況。今期荒糖天使會為我們介紹糖尿病的網上資訊和手機應用程式 App，糖尿病患者不僅可透過程式記錄個人血糖水平，更可提供日常生活的資料，患者可以調節生活和飲食習慣，從而加強病友的自我管理能力。亦有文章教我們預防心臟病的錦囊，讓我們一同攜手打造健康的人生。

(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⁾



FreeStyle
雅培糖尿病關愛熱線 5808 4196

Abbott

香港糖尿聯會委員會

主席	胡裕初醫生		
副主席	伍超明醫生	施漢珩先生	
榮譽秘書	曾昭志醫生		
榮譽司庫	許培詩醫生		
理事會成員	陳錦洲先生	陳嘉誠先生	周榮新醫生
	鍾振海醫生	江碧珊醫生	關綺媚博士
	許兆文醫生	李家輝醫生	馬青雲醫生
	丁浩恩博士	唐俊業醫生	余思行女士
	楊秋雲女士	楊鐸輝醫生	袁美欣醫生
上屆主席	周榮新醫生		
專責委員會負責人	陳玉潔醫生	王天慧醫生	

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 糖心可測

會務及會員專欄

- 4 聯會鄭重聲明
5 楊紫芝教授榮獲大紫荊勳章
6 第二十一屆週年大會
7 義工感謝日2017
8 講座及活動剪影
9 香港糖尿聯會響應世界糖尿病日活動
10 香港糖尿聯會獲邀為第三屆「永明閃耀人生跑」受惠機構
11 講座及活動預告
12 鳴謝：一般/每月捐款



病友心聲

- 13 偏偏喜歡我
14 糖尿病管理手機程式點用好？

杏林坐館

- 15 糖尿病的風險評估
16 糖尿病心血管風險預測及風險因素控制

荒「糖」天使

- 17 糖尿病手機應用程式知多D
19 愛「心」行動

消渴隨筆

- 20 糖尿支援小組
21 點對點遊戲囊

御用佐膳

- 22 『無架豆』入饌

地址：九龍長沙灣道928-930號
時代中心20樓2001-02室
電話：2723 2087
傳真：2723 2207
網址：www.diabetes-hk.org
電子郵件：info@diabetes-hk.org

聯會鄭重聲明

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話，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。

關於香港糖尿聯會

很多人以為香港糖尿聯會財政上是由政府、馬會或公益金支持，而事實上，雖然我們也經常與政府部門合作，但營運經費卻是全賴善長仁翁捐獻、企業贊助來支持；我們的工作一直有賴熱心人士的捐助及支持。

香港糖尿聯會於一九九六年成立是根據《稅務條例》第88條獲豁免繳稅的慈善機構 — 檔案編號：91/4983，現有會員超過13,000名，當中病友佔70%，專業醫療人員及病友親屬等分別約佔15%。聯會一直致力透過籌辦不同形式的活動和服務，以推廣預防及治理的資訊，而聯會的宗旨是為糖尿病患者服務，促進各界人士對糖尿病的認識和關注，以加強糖尿病的預防和治理。

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

由醫管局糖尿病專科中心全力支持

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
 - 糖尿病專科免費諮詢服務(共三次)
 - 計劃完成證書
 - 運動手冊、阻力帶及運動用品現金券*
 - 此活動為期6個月

*參加者須於活動期內繳回表格及手冊，才可獲派現金券

費用全免 名額有限

查詢：

2723 2087

先到先得，報名從速

第二十一屆週年大會

第二十一屆週年大會已於2018年7月10日(星期二)下午假聯會演講廳投票選出，理事會成員名單如下(排名按英文名順序排列)：

主席	胡裕初醫生	上屆主席	周榮新醫生
副主席	伍超明醫生	榮譽核數師	鄭耀雄先生
榮譽秘書	曾昭志醫生	榮譽法律顧問	區兆康先生
榮譽司庫	許培詩醫生	專責委員會主席	陳玉潔醫生 王天慧醫生
理事會成員	陳錦洲先生	陳嘉誠先生	周榮新醫生
	鍾振海醫生	江碧珊醫生	關綺媚博士
	許兆文醫生	李家輝醫生	馬青雲醫生
	丁浩恩博士	唐俊業醫生	余思行女士
	楊秋雲女士	楊鐸輝醫生	袁美欣醫生

(資料由贊助機構提供)

主辦 Hong Kong Obesity Society 香港肥胖學會

全城勁減 10000磅

糖胖症要小心!

已經乖乖食藥,但……
血糖仲未達標?
仲愈來愈肥?
肚臍愈來愈大?

已確診2型糖尿病 + 需要使用降糖藥物 + BMI ≥ 23

立即參加「全城勁減10000磅」計劃，由專業醫生提供360°全面控糖減重方案，以助改善糖尿、過重及血壓情況，達標者可獲得豐富獎勵!

控糖減重 Follow Me

報名及查詢 5600 0070

www.10000lbs.com

AstraZeneca 阿斯利康 全力支持

(資料由贊助機構提供)

保護視力 定期篩查

BAYER

如已確診糖尿病

- 請向醫生查詢視網膜病變風險
- 控制血糖水平及血壓
- 預約專業眼科醫生作定期眼部檢查

如欲了解更多糖尿病性視網膜病變資訊，請瀏覽：
www.idf.org/eyehealth
www.noweyeknow.com/diabetic-macular-edema

International Diabetes Federation The Fred Hollows Foundation VISION ACADEMY

得亨醫療保險有限公司 香港灣仔港灣道8-8號匯安中心8樓803-808室 電話：2814 7337 傳真：3528 4755

會務及會員專欄

義工感謝日2017

過去每年，聯會為感謝一班勞苦功高，一直為聯會服務的義工，均會舉行義工感謝日。今年亦不例外，於2018年8月25日(星期六)下午舉行。聯會除藉此機會讓各義工相聚，希望勉勵各位繼續為社會出一分力，服務社群。

聯會副主席伍超明醫生特意抽空前來代表聯會多謝各義工於過去一年對聯會的付出及貢獻，並逐一向在場的義工派發感謝狀及拍照留念。今年亦準備了一項特備節目，「地壺球」運動，就是由冬季奧運冰壺運動演變而來的。此項運動適合不同年齡和能力人士的團隊競賽體育運動。聯會邀請了「沙田雪鴉地壺球體育會」為大家解說及示範地壺球的規則與玩法。而在場的每一位都非常用心聆聽，其後更分組各自練習，最後更進行小型的比賽，各隊組員互相討論對戰策略，共同合作，積極投入這項運動中。義工們對於這項運動都感到非常新奇，展現出活力的一面。



副主席伍超明醫生(前排左面第三位)與義工們一同大合照。



義工們用心聆聽地壺球導師的講解，積極投入地壺球運動中。

(資料由贊助機構提供)

SoloSTAR 新一代胰島素注射筆
方便易用 安全可靠

適合關注
血糖人士

用前毋須搖晃！ 用至即棄設計！ 毋須替換筆芯！

享受自在，
就是如此簡單。

簡單設計
榮獲芝加哥
優良設計大獎

全球銷量第一！
超過97%用家表示滿意！
FDA 獲美國FDA認可

LANTUS Toujeo

圖中注射筆係：左為 SoloSTAR 新一代胰島素注射筆，右為 Toujeo 胰島素注射筆。圖中背景為：沙田雪鴉地壺球體育會。
*圖中注射筆係：左為 SoloSTAR 新一代胰島素注射筆，右為 Toujeo 胰島素注射筆。圖中背景為：沙田雪鴉地壺球體育會。
*圖中注射筆係：左為 SoloSTAR 新一代胰島素注射筆，右為 Toujeo 胰島素注射筆。圖中背景為：沙田雪鴉地壺球體育會。



香港總經銷：香港賽馬會120號賽馬場3樓3樓706-710室
電話：(852) 2506 5436 傳真：(852) 2506 2537

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：



活動名稱

糖尿病與腦退化症

活動日期

9 / 6 / 2018

鄭毅毅醫生和黃卓力醫生向參加者講解糖尿病與腦退化症，當中提及長期血糖偏低與腦退化的關係，以及最新的治療方向，參加者在講座中踴躍發問，獲益良多。



講座名稱

糖尿減重不傷身

活動日期

1 / 9 / 2018

李奕嫻註冊營養師向參加者分享控糖減肥不傷身的秘訣，席間她邀請參加者共同設計健康餐單，並且用心解答糖尿病友的飲食疑問。

(資料由贊助機構提供)

(資料由贊助機構提供)



糖尿病看圖對話

嶄新學習 互動有趣

「糖尿病看圖對話」透過靈活和互動的手法進行小組教學。小組由3至10位糖尿病患者及1位醫護人員組成。在醫護人員的引導下，組員可以互相交流、分享及討論，從中掌握日常管理糖尿病的知識。

「糖尿病看圖對話」的課題



- 什麼是糖尿病
- 與糖尿病同行
- 健康飲食和運動
- 和胰島素同在
- 糖尿病併發症與相關風險因子
- 糖尿病足部護理
- 家有一型糖尿病人

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. Choudhary P, Olsen R, Conget I, et al. Hypoglycemia prevention and user acceptance of an insulin pump system with predictive low glucose management. *Diabetes Care* 2016; 39(12):2016-2021.
2. Medtronic Data file December 2016
DIB-640G Actual Use Advertisement (001_2016)_v. 26 2016 Medtronic. All rights reserved. Medtronic, Medtronic logo and Further Together are trademarks of Medtronic. All other brands are trademarks of a Medtronic company.

會務及會員專欄

香港糖尿聯會響應世界糖尿病日活動

「世界糖尿病日」(World Diabetes Day, 簡稱: WDD) 定於每年11月14日, 是由世界衛生組織 (World Health Organization) 及國際糖尿病聯盟 (International Diabetes Federation) 於1991年共同發起, 目的是喚醒全球對糖尿病的警覺和關注。2007年, 聯合國進一步將世界糖尿病日確立為聯合國日, 這地位的提升, 足證糖尿病已成為全球重大威脅, 需要全世界政策制定者和社會各界的迫切關注。2018年世界糖尿病日的主題為「家庭與糖尿」(The Family and Diabetes)。

香港糖尿聯會為響應世界糖尿病日, 於11月份將舉行一連串活動, 以喚醒社會大眾對糖尿病的關注

(詳情請密切留意香港糖尿聯會網站: www.diabetes-hk.org)

世界糖尿病日

11月14日

● 糖尿健步行2018

聯會每年於11月14日附近的星期日舉行「糖尿健步行」, 以響應世界糖尿病日。今年活動移師至馬鞍山舉行。

日期: 2018年11月11日 (星期日)

時間: 上午10:00 - 中午12:00

集合地點: 烏溪沙青年新村

步行路徑: 馬鞍山海濱長廊

● 世界糖尿病日特刊

聯會將於11月14日於《晴報》刊登一個以糖尿病為主題的特刊, 內容包括糖尿病的定義、護理及預防等, 藉以廣泛地接觸社會各個階層。



香港糖尿聯會
Diabetes Hongkong

公開教育講座 低血糖症知多D

主講嘉賓

丁昭慧醫生

(內分泌及糖尿科專科醫生)

費用全免

日期: 2018年10月20日(星期六)

時間: 下午2:00 至 3:30

舉辦地點: 香港童軍總會1109室

(九龍尖沙咀柯士甸道童軍徑香港童軍中心11樓,
近佐敦地鐵站C2出口)

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。(報名時請註明姓名、電話及出席人數)

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

鳴謝: 諾和諾德香港有限公司



查詢及報名電話

2723 2087

香港糖尿聯會獲邀為第三屆「永明閃耀人生跑」受惠機構

香港糖尿聯會很榮幸獲邀為第三屆「永明閃耀人生跑」的受惠機構。大會將把每名參加者報名費中的港幣20元捐贈聯會，以讓社會大眾關注糖尿病及推廣預防糖尿病教育工作。跑手亦可根據個人意願於報名時額外捐助聯會。大會特增設有關獎項，以獎勵籌得最高款項的加者。

「永明閃耀人生跑」是一個親子趣味跑賽事，適合任何年齡人士與。今屆賽事將於明年1月27日假香港科學園舉行，賽段分為10公里、5公里、3公里以及家庭組1公里。除了比賽外，大會將為所有跑手以及到場打氣的親友舉辦一個嘉年華，嘉年華將設有多個與健康息息相關的攤位遊戲，具趣味之餘亦有機會贏取豐富獎品。

另外，現場也會安排其他有趣活動，如臉部彩繪及與卡通人物互動。

在此我們呼籲各會員熱烈報名加明年1月27日舉辦的「永明閃耀人生跑」，亦歡迎大家攜同家人及朋友，與我們一同分享這個像嘉年華般繽紛的賽跑活動。



報名及活動詳情，可登入「永明閃耀人生跑」官方網頁：<http://sunrun.sunlife.com.hk/>。

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

長效二合一

- ✓ 此產品適合關注血糖人士服用¹
- ✓ 不會增加低血糖症風險^{1,2}
- ✓ 實驗證明其在亞洲華人使用的功效及安全性³



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⁴

日本製造

• 2年臨床實驗



武田藥品

Takeda Pharmaceuticals (Hong Kong) Limited
23/F & 24/F East Exchange Tower
30 Leighton Road, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: 2133 1950 Fax: 2855 4728

References:
1. Tropea C et al. Vasc Health Risk Manag. 2015; 8(7):490-2. Oseni HK Package insert 00002100010001. 2. Tsuruta S, et al. Diabetes Obes Metab. 14: 1334-1340, 2014. 3. Pan C, et al. Journal of Diabetes 9 (2015) 386-393. 4. EMA website: <http://www.ema.europa.eu/ema/index.jsp?cofing=page&search=alogliptin/pioglitazone&searchresults=alogliptin/pioglitazone>. 5. FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 6. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 7. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 8. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 9. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 10. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 11. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 12. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 13. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 14. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 15. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 16. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 17. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 18. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 19. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 20. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 21. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 22. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 23. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 24. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 25. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 26. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 27. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 28. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 29. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 30. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 31. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 32. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 33. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 34. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 35. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 36. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 37. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 38. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 39. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 40. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 41. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 42. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 43. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 44. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 45. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 46. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 47. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 48. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 49. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 50. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 51. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 52. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 53. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 54. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 55. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 56. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 57. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 58. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 59. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 60. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 61. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 62. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 63. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 64. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 65. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 66. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 67. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 68. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 69. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 70. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 71. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 72. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 73. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 74. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 75. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 76. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 77. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 78. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 79. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 80. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 81. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 82. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 83. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 84. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 85. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 86. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 87. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 88. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 89. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 90. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 91. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 92. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 93. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 94. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 95. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 96. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 97. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 98. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 99. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 100. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 101. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 102. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 103. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 104. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 105. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 106. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 107. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 108. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 109. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 110. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 111. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 112. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 113. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 114. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 115. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 116. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 117. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 118. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 119. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 120. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 121. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 122. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 123. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 124. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 125. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 126. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 127. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 128. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 129. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 130. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 131. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 132. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 133. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 134. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 135. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 136. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 137. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 138. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 139. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 140. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 141. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 142. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 143. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 144. US FDA website: <https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda/drugs/nda/020407Orig1s01.pdf>. 145. US FDA website:

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 主禮嘉賓	籌款 活動	個人 健康 諮詢	接受報名日期 (月/日)
及早控糖 守護器官 預防糖尿病 社區教育活動	10月13日 (星期六)	上午10時 至下午5時	愉景新城L1中庭	關注糖尿人士	全免	/	✓		現正接受報名
糖尿健步行2018	11月11日 (星期日)	上午10時 至12時	馬鞍山海濱長廊	有興趣人士	籌款活動	徐德義醫生, JP 食物及生局副局長	✓		現正接受報名
* 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)
香港糖尿聯會 健康長跑2019	2019年1月13日 (星期日)	上午8時 至11時	上水雙魚河 (彩園路)	14歲或 以上人士	200元正(100元正 提前報名優惠)	/	✓		請留意本會網頁
「糖胖減重動起來」 計劃	為期六個月	-	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)

主辦



支持媒體



及早控糖 守護器官 預防糖尿病 社區教育活動

糖尿病患者初期症狀不甚明顯，若未及時有效控制血糖，會帶來多種嚴重併發症，如糖尿病眼，亦是最常見成人致盲原因。立即報名參加檢查，齊來預防糖尿病眼。

活動詳細資料

日期：2018年10月13日(星期六)

時間：上午10時正至下午5時正

地點：愉景新城L1中庭

荃灣青山公路荃灣段398號

對象：關注糖尿人士

活動內容：

- 講座
- 展覽及攤位遊戲
- 免費即場檢測糖化血紅素(HbA1c)及免放瞳眼底照相
(*即場檢測只供糖尿病患者參與，並需預先登記)



免費
檢測

傳真或Whatsapp報名 報名及查詢電話：2537 2092

請填妥下方的回條，傳真至 2521 7233 或Whatsapp報名 5992 5553 / 5997 9338

已確診患有糖尿病 ☐ 是 ☐ 否

過去一年未曾或從未進行免放瞳眼底照相檢測 ☐ 是 ☐ 否

參加者姓名：_____ 聯絡電話：_____

家屬陪同人數（不包括檢查）：_____

備註：*部分人可能因為瞳孔太細或其他眼睛情況而不能採用免放瞳方法檢查眼底。

・惡劣天氣安排：如活動開始前3小時掛起八號或以上颱風信號或黑色暴雨警告，活動將被取消。

・為保障閣下的私隱，所收集的個人資料只供此活動使用，並於活動後全部銷毀。



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. TSE Tak Tai
Mr. WONG Bun Hung
Ms. YEUNG Yin Fong Maggie
Ms. YIK Shing Shing
Mr. YUM Wing Wah

(資料由贊助機構提供)



健諾胰



“呢10年醫生俾我嘅建議
始終都係「健諾胰」！”

余紀生



Januvia 10年

建業全球銷冠

健諾胰 DPP4 抑制劑[®]

- 最多醫生應用¹
- 最善心管安全性能研究²
（結果顯示「無增加心管疾病風險」）³
- 有效延緩傳統注射治療⁴
- 有助控制體重⁵





1. 2017年中國糖尿病口服降糖藥處方總數統計報告顯示，健諾胰DPP4抑制劑為處方總數第一。2. 2017年中國糖尿病口服降糖藥處方總數統計報告顯示，健諾胰DPP4抑制劑為處方總數第一。3. 2017年中國糖尿病口服降糖藥處方總數統計報告顯示，健諾胰DPP4抑制劑為處方總數第一。4. 2017年中國糖尿病口服降糖藥處方總數統計報告顯示，健諾胰DPP4抑制劑為處方總數第一。5. 2017年中國糖尿病口服降糖藥處方總數統計報告顯示，健諾胰DPP4抑制劑為處方總數第一。

健諾胰 (Januvia) 為全球首創之口服降糖藥，能安全有效地控制血糖，並有助控制體重。健諾胰 (Januvia) 為全球首創之口服降糖藥，能安全有效地控制血糖，並有助控制體重。健諾胰 (Januvia) 為全球首創之口服降糖藥，能安全有效地控制血糖，並有助控制體重。

MSD 藥廠有限公司 香港分行 地址：香港中環皇后大道中159號15樓1501室 電話：(852) 2219 1111 傳真：(852) 2219 1112

Januvia Januvia Januvia



MSD 藥廠有限公司

偏偏喜歡我

肥哥哥

基因揮不去，脂肪散不去
為何我心一片空虛
健胰已失去，一切都不對
滿腔糖份不可消除

為何我的嘴裏，總要吃得對
為何我的心都會衰
明白到吃不對，一切都不對
妳(糖尿)又為何偏偏喜歡我。

愁緒是負累，壓抑會受罪，心底不可滿苦淚
舊日情愁緒，不會再去追，起心肝去應對。

(如今)肥膏已失去，消極都丟去，我會漸漸偏偏適應妳。

回想起四年前做了網上糖尿風險評估被診斷為高危一族，迫不得已再找醫生抽血，一驗之下，就展開了我上述的人生新一頁，像歌詞一樣“(糖尿病)為何偏偏喜歡我”呢。

我的高危範疇：

中年男士 + 肥胖 + 家族史 + 冇運動 + 血壓高 + 高血脂

其實現在想來，被診斷糖尿也未為壞事，因為可以早些建立健康生活，減了肥，人都靚仔，哈哈。祝君減肥成功！！

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

(資料由贊助機構提供)



全方位控制體內糖份，輕鬆生活每一天。

把糖化血紅素HbA_{1c}控制至理想水平能大大降低糖尿病併發症的風險¹



血糖控制或因不同患者而異，詳情請向您的醫生查詢

糖尿病管理手機程式點用好？

黃至玉

轉眼之間，我患一型糖尿病已經有十多年，每天注射四次胰島素，血糖仍是時有高低，真是令人沮喪。每次到糖尿科中心覆診，醫生、糖尿科護士都苦口婆心地叮囑要驗多些血糖，餐前餐後都驗，最好要做埋食物記錄。其實，每日生活已經忙忙碌碌，又要工作，又要照顧家庭，打針已經唔少得，真係唔想做咁多。低血糖的原因好多時都可以估計得到，反而高血糖的原因太多。每日食東西的份量同時間都有出入，有時亦會根據血糖度數同食物份量去調節胰島素，但一做運動又要小心調節，如果有小病更麻煩，真是一言難盡。

今日又要覆診，心想又唔知要答什麼問題。交出血糖機去下載，不久聽到糖尿科護士廣播：黃至玉請入一號房。看到她手頭已經拿著我的紀錄，上面有圈有字，應該又要答問題。

然而她說：血糖有少許進步，想問下你平時自己有無做記錄？

我亦老實回答：有心無力。她點頭表示明白，又說：但是如果你想多了解自己血糖變化的原因，一齊研究改善血糖的辦法，我建議你下載一個手機應用程式試試。

（心想手機應用程式多的是，究竟有無用呀！）

我問：點用？

於是我們一齊下載一個名為「抗智糖」的程式，原來用手機代替記錄簿，輸入血糖度數、胰島素份量及先用手機影下將會食的食物，就算無驗血糖都可以影。目的是可以了解自己血糖變化及生活習慣。這個工具最好的是省卻紙筆、方便快捷、儲存妥善；這些誘因亦使我心動，希望可幫我解答血糖高低的原因。於是我滿心歡喜地答應嘗試使用。這看似容易的方法，但實行起來仍有難度。首先要熟習介面操作，又要記住相機先食，最好即時輸入打針及血糖度數，雖然說可以事後入，但多數會拋諸腦後。已經預測大約進餐時間及預設提示功能，可是每到周末就有不同的節目安排，提示過後就等於無提示。哈哈！自己有時都覺得好好笑。還有相機先食的

問題，自己食要影也算容易，但和一大班朋友出街食就困難了。

初用時經常忘記，往往吃了一半才記得，資料輸入天一半地一半，真是氣餒。但是想到自己的血糖，再努力嘗試，用了幾個星期後才慢慢掌握一些心得，首先養成輸入胰島素份量的習慣，因為這是餐前的指定動作。下一個目標是自己食飯時就影相，如果與一班人食就不知道怎樣影。有次和家人一起食飯，看見入菜單後的回條，靈機一觸，影下回條，回家後寫下已進食的碳水化合物，於是影菜單便可以幫我了解飲食的習慣及簡單標記份量。雖然驗血糖次數無特別增加，但對自己的飲食習慣及血糖與注射胰島素份量關係就有多些理解。我亦會儘量標記低血糖的原因與運動時間，希望自己能掌握血糖上落的狀況。雖然對應用程式的功能仍未能完全掌握，但會用心再慢慢學習。

現時我可以很容易找到高血糖的食物，用手指點一下圖表中高血糖值的位置，食物相片立即彈出。另外，資料的儲存更完整，不會丟失。可以隨時再翻看，使我對調節餐前胰島素份量的信心漸漸增加。這個工具對糖尿病管理提供了方便的途徑去整理資料，從而了解自己的血糖情況，但仍然要自己投入及願意改變才能發揮作用。



糖尿病的風險評估

呂德威醫生

糖尿病為香港十大殺手之一，據統計每十位香港人就有一位患糖尿病。由於糖尿病初期沒明顯症狀，很多患者在確診糖尿病時已併發視網膜病變等，大大影響患者的生活質素。臨床研究證實及早確診和控制糖尿病能有效減低患併發症的機會。糖尿病的風險因素包括家族病史、年紀大、肥胖、缺乏運動、吸煙、妊娠糖尿病、卵巢多囊症、高血壓、高血脂等。太多的風險因素令大家覺得花多眼亂，就讓我們今天為大家介紹兩個簡單有效的問卷篩查，如果閣下的分數屬於高危一族，請諮詢醫生作適切的檢驗和治療。

美國糖尿病協會(ADA)糖尿病風險測試⁽¹⁾：根據2009年的一項美國研究而發表，由香港大學在2017年以香港心血管風險因素流行研究(CRISPS)的數據驗證⁽²⁾，是較精簡易明的問卷篩查，可於網上使用。

年齡	<40	0
	40-49	1
	50-59	2
	≥60	3
身體質量指數 BMI (kg/m ²)	<25.0	0
	25.0-29.9	1
	30-39.9	2
	≥40.0	3
高血壓	有	1
	沒有	0
家族二型糖尿病史 (父母、兄弟姊妹)	有	1
	沒有	0
(女士) 妊娠糖尿病	有	1
	沒有	0
性別	男	1
	女	0
經常運動	有	0
	沒有	1

≥5分：高危一族，建議檢驗糖尿病

亞洲糖尿病基金會的糖尿病風險計算機(RUBY, Risk Understanding By Yourself)由香港中文大學在2010年以一群居港中國人的數據研發，可於網上下載使用。

年齡	<40	0
	40-49	3
	50-59	6
	60-69	10
	≥70	12
身體質量指數 BMI (kg/m ²)	<23.0	0
	23.0-24.9	2
	25.0-29.9	4
	30.0-34.9	7
	≥35	8
高血壓	有	3
	沒有	0
家族二型糖尿病史	有	2
	沒有	0
(女士) 妊娠糖尿病	有	2
	沒有	0
高血脂	有	3
	沒有	0

≥16分：高危一族，建議檢驗排除糖尿病

如果你屬高危一族，而檢驗（空腹血糖、糖化血紅素A1c、或口服葡萄糖耐糖測試）結果正常，根據美國糖尿病協會建議，你除了維持良好生活習慣和恆常運動外，也應該最少每三年複檢。如果你暫時不屬於高危一族，恭喜你！但是也要努力繼續保持健康生活，定期再作風險評估。

參考文獻：

- (1) Bang H, Edwards AM, Bombardier AS, et al. Ann Intern Med. 2009;151:775-783.
- (2) Woo YC, Lee CH, Fong CHY, et al. PLoS ONE. 2017;12(9):e0184840.
- (3) Ko G, So W, Tong P, et al. Diabet Med. 2010;27:644-649.

糖尿心血管風險預測及風險因素控制

心臟科專科醫生 陳裕豪

糖尿病和心血管疾病之間存在明確的關係。來自多年的研究顯示，糖尿病患者的心臟疾病發病率比沒有患糖尿病的人高2到3倍。與無糖尿病的同齡人相比，患糖尿病的婦女患心臟病的風險更高。事實上，心血管疾病（導致心臟病發作和中風）是糖尿病人最常見的死亡原因。心血管疾病也包括腳部血液循環不良，這導致腳部潰瘍和截肢的風險大大增加。

過去二十年來，治療心臟病的幾項進展提高了心臟病發作或中風倖存的可能性。然而，隨著糖尿病發病率的持續增加，新發心臟病和心血管併發症的數量也在不斷增加。

不只是一個風險因素

糖尿病現在被認為是心臟病的最高風險因素，但最有可能的不僅是高血糖水平，還有各種相互作用的機制。糖尿病患者的血管更容易受到吸煙，高膽固醇和高血壓等其他已確立的風險因素影響。超過90%患者有一個或多個這些額外的風險因素。

有證據顯示，吸煙會使心臟病提早發生的機會平均增加10年。這可能是由於血糖水平控制不足的長期影響。還有證據顯示，超重、久坐不動的生活方式和血糖控制不佳可以增加高血壓和血脂異常的機會（高膽固醇，高甘油三酯和低水平HDL，被稱為“好膽固醇”。）也有證據顯示，糖尿病患者動脈內膜的低度炎症水平增加，會引發心臟疾病的病變。

關於預防或延緩心臟病的好消息

根據美國國立衛生研究院資助的一項大型研究，每週適度運動可以減少2型糖尿病的發病率50%以上。此外除了糖尿病患者，有糖尿病前期風險的人群，也常常患有血壓和血脂異常，兩者可以檢測和治療以預防心血管疾病。

均衡飲食，多吃含高纖維的食物（包括水果和蔬菜）、體重控制和戒煙對預防心臟病皆有重要影響。研究顯示，即使是超重的人，經常性運動也會帶來重大的心血管益處。

研究表明，LDL膽固醇（所謂的“壞膽固醇”）和血壓的最佳控制可以預防30-50%的不良心血管事件。美國糖尿病協會和美國心臟協會建議所有糖尿病患者的LDL-膽固醇目標低於2.6mmol/L。基於最近的研究，在已經患有心臟病的人群中，更理想的LDL-膽固醇目標應該低於1.8mmol/L。所有糖尿病患者的血壓目標均低於130/80mmHg。在大多數糖尿病患者中，達到這些血壓目標可能需要兩種或更多種藥物。幸運的是，我們有安全有效的藥物來幫助患者達到血脂和血壓目標。

另外，良好控制血糖水平也重要。對於A1C水平，目標是低於7%。對於年輕患者及高危人士尤為重要，目標應是低於6.5%。現在，也有藥物可以幫助降低A1C水平，同時也可減低患上心血管疾病的機會。



糖尿病手機應用程式知多D

糖尿病科專科護士 莫碧虹

生活節奏急速、不穩定、工作時間長、忙碌和無時間休息都是一般香港人所過的日子。而糖尿病的管理則需要有條理、有安排、有計劃才能控制血糖。糖友靜下來想整理糖尿病的資料及嘗試安排生活習慣時，真是毫無頭緒。有些長者生活穩定、作息有序，但是十分善忘，忘記測試血糖、服藥，甚至覆診。在廣泛使用手機的年代，以下的手機應用程式又可否有些幫助？以下介紹的程式都是用繁體中文為溝通平台，希望大家都用得著。

1. 糖訊通 (DM Care)



這是醫院管理局於2017年為糖尿病人設計的應用程式，這個程式的特點是簡單易用。

血糖日記：已經預設今天日期，當然你亦可以輸入之前測試的血糖日期。量度時間亦已經預設早餐前、早餐後、午餐前、午餐後、晚餐前、晚餐後、睡前以方便選擇，最後自定時間則要在備註作記錄，如在低血糖時。血糖值亦有預設數字可供選擇，你亦可附加食物圖片，可以即時直接拍攝或在手機相片庫中選擇。最後儲存在手機中可作血糖分析報告。簡單如血糖記錄每行清楚列明日期、量度時間、血糖值及食物圖片或將10日的記錄以血糖記錄表列出所有餐前、餐後、睡前或自訂時間的血糖。還有一個月、三個月及半年的最低至最高值、平均值可供參考。最後亦可選擇用圖表顯示。

提示功能：可以預設每天量度血糖或用藥提示。另設覆診提示，除了覆診日期及時間，還有抽血日期及時間。

此外，這個程式亦提供大量糖尿病的資訊，包括認識糖尿、看顧技巧、日常生活的貼士，更列出本地糖尿病互助組織及其他與糖尿病相關的網址。

2. 智抗糖 (Health2syn)



這個是台灣設計的糖尿病應用程式，它未能提供本地糖尿病的資訊，但特點是較全面及個人化。亦可以與附有藍芽功能的血糖機同步，減少逐一輸入及輸入錯誤的情況。

個人設定：你可以輸入身高、體重及簡單的糖尿病資料、常用藥物及常吃食物以方便輸入。當然亦可以設定個人血糖目標，包括餐前後、作息時間及每週血糖計劃，以獲得手機提示功能。

動態記錄：可以顯示血糖、血壓及體重的變化。選擇時段有7、14、30、60及90天。可以揀選全部、餐前、餐後、半夜、晨起等各時段的變化。

日記：顯示血糖測試日期、時間、餐前或後，食物份量或圖片以及用藥資料。而食物及用藥資料在上載血糖後加入。

3. Drag 'n Cook「美食鍋」



如果你是喜歡在家煮食的糖友，相信這個程式會給你一個驚喜。可惜這個手機程式不再支援香港，但大家仍然可以在網上瀏覽器上輸入以上名稱或dragncook.joslin.org，便可以使用由美國著名的加斯林

(Joslin) 糖尿病中心屬下美國亞裔糖尿病研進會提供的食物資訊。首先在主頁上選擇中文(繁體)-Chinese Traditional, 就可以用中文介面運作。這網頁上食物材料的選擇甚廣, 中國菜、印度菜、日本菜、韓國菜及越南菜。你只要將食材及份量放入鍋內, 便可建立屬於你的食譜, 並且有食譜的營養分析, 包括碳水化合物、脂肪及蛋白質的份量以作參考。如果你覺得營養比例不合適, 可以在現存食譜上更改食材選擇或份量。相信你必定能煮出美味又健康的菜式。

4. 小食紅黃綠



這個是由香港特別行政區政府 生署設立的手機程式, 如果想選擇含糖量及熱量較低的小食或飲品, 不妨在購買前先看看, 營養資料包括熱量、總脂肪、糖、膳食纖維及鈉, 並用紅色代表「避免進食」, 黃色代表「間中進食」, 而綠色代表「可多選擇」。但這不是為糖尿病人而設, 未有列出碳水化合物的成份, 而且當高糖份飲品或小食都在黃色, 你一定要進入營養資料找出一些 100 毫克或毫升高於 5 克的食物作為小食呀!

5. e藥通



這是醫院管理局建立的程式, 只是選擇「我的藥物」, 然後掃描藥袋上藥物標籤的右邊條碼, 便可以獲得你所用藥物的資訊。

6. 手機內置健康程式



管理糖尿病當然少不了運動, 現時手機內置的健康程式均有基本步行數量及活動時間資料以供參考。當然, 如果有其他輔助設施如智能手錶, 更可訂立運動目標及有提示功能及記錄。如果你仍然未有頭緒做什麼運動, 可以在簡介一個鍛煉的程式, 當中會示範阻力運動的動作, 並且清楚記錄。再想學習多些帶氧運動的資訊及示範, 在香港特區政府的康體網站及香港糖尿科護士協會的舞動健康都是不錯的平台。

最後, 希望這些應用程式都能令你更有效管理糖尿病。

愛「心」行動

糖尿病專科護士 黃曉瑩

心臟是我們身體內一個強而有力的泵，負責全身的血液循環，推動血液流動。血液提供身體氧氣及養分，同時協助身體移除代謝廢物。若心臟某一部份發生病變、損傷，甚至壞死，便會形成心臟病。與此同時，心臟功能減弱，身體其他器官都會受到影響。

根據生署香港健康寶庫的資料，心臟病是本港第三號殺手，僅次於癌症和肺炎。而且有年輕化的趨勢，臨床發現部份患者年齡只有三十多歲。心臟病的高危因素有很多，當中有不少是可以避免或控制的，包括高血壓、高膽固醇、高三酸甘油脂、吸煙、糖尿病、缺乏運動、超重或肥胖、長期受到壓力等。有心臟病家族史也會增加患病風險。

心臟病的預防

要預防心臟病，應從我們的生活習慣入手。

1. 戒煙

香煙內的尼古丁能使血管收縮和提升血液中的膽固醇含量，引致動脈粥樣硬化。

2. 減少喝酒

如過量喝酒，酒精會加速動脈粥樣硬化。

3. 適當和持久運動

運動能促進心臟功能，防止血管老化和增加心肌血液循環。成年人每周最少進行150分鐘中等強度的帶氧運動（例如快速步行、乒乓球等），或75分鐘的劇烈運動（例如快跑、游泳等）。

4. 培養良好的飲食習慣

均衡飲食有助保持健康，應根據健康飲食金字塔的原則，適量進食包括五種基本食物種類（即穀物類；水果類；蔬菜類；肉類和魚、蛋及豆類；奶和奶製品），減少油、鹽、糖的攝取。減少進食含高飽和脂肪的食物如豬腩肉、肥牛肉、雞腳和含高反式脂肪的食物如酥餅、蛋糕、夾心餅，以免增加血液中膽固醇積聚在血管壁，使血管硬化，變得狹窄，引致血管閉塞。世界衛生組織建議每天最少食用400克的蔬果（約為5份蔬果）以預防各種慢性疾病，例如心臟病、高血壓、腦血管病、糖尿病及部份癌症。

5. 控制體重

體胖會增加心肺負荷，過量脂肪也會積聚在血管壁內，使血管硬化和受到阻塞。

6. 保持適量的休息及心情輕鬆

繁忙的工作及生活壓力會導致精神緊張，血壓上升，容易患上心臟病，所以宜保持精神健康。

7. 控制血壓和糖尿病

a. 定期覆診及定期接受代謝綜合症風險評估

高血壓及糖尿病等慢性疾病，均要定時覆診，因為持續的高血壓和高血糖容易引致動脈硬化。透過代謝綜合症風險評估，可及早認清自己是否高危一族。盡早發現糖尿病及心血管疾病的風險，得到及時治理。

b. 家居定期監測血壓

在家中定時測量，記錄血壓在不同時段的變化，認清誠實的血壓值，讓醫生作出正確診斷，保障心臟健康。測量前最好安坐5分鐘，盡量保持心情輕鬆，亦應避免在運動、用餐、飲酒及吸煙後量度。

c. 家居監察血糖

監察血糖數據可以幫助醫生去調整糖尿病藥物（例如：口服糖尿病藥物或胰島素）的劑量和確定各種治療方法，並能了解血糖與食物量，運動量和胰島素之間的關係，以改善血糖的控制。

除了維持一個良好生活習慣外，也建議做定期身體檢查，以及早發現身體問題。本身具備心臟病風險人士，應定時進行全面心血管風險評估，醫生會按風險級別的高低，對介入治理的時機及程度起指標作用。

糖尿支援小組

聖母醫院健糖之友協康會

在漫長的控糖路上，如果病友之間可以互助互勉，必定能賦予患者很多正能量，從而更輕鬆和有效地管理糖尿病。有見及此，聖母醫院健糖之友協康會的成立便是希望透過不同的教育及康樂活動，匯聚團結就是力量的精神，本會現已有超過二百名會員，大家一同努力，活出健康而精彩的每一天！

節日活動顯心思：



製作低糖月餅賀中秋



生猛猛接財神

齊齊學習多有趣：



健康飲食



舞動健康

參與朋儕關顧計劃：



戶外活動夠輕鬆：

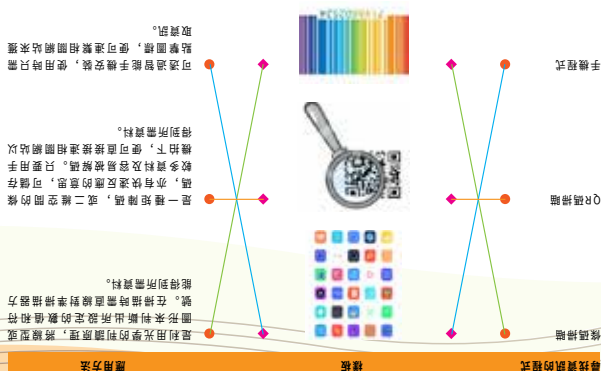


點對點遊戲

在科技發達的今天，知識的吸收途徑可謂五花八門，除了傳統的書本，雜誌和報章外，一部智能手機也能提供多方面的資訊。正如今期荒唐天使的另一篇介紹，電腦或手機應用程式已成為控糖好幫手。

究竟你對尋找應用程式有多少認識呢？齊齊來玩以下的『點對點遊戲』吧！

尋找資訊的程式	樣板	應用方法
條碼掃描		● 是利用光學的判讀原理，將線型或圖形來判斷出所設定的數值和符號。在掃描時需直線對準掃描器方能得到所需資料。
QR碼掃描		● 是一種矩陣碼，或二維空間的條碼，亦有快速反應的意思，可儲存較多資料及容易被解碼。只要用手機拍下，便可直接接連相關網站以得到所需資料。
手機程式		● 可透過智能手機安裝，使用時只需點擊圖標，便可連繫相關網站來獲取資訊。



『無架豆』入饌

英國註冊營養師 許綺賢編

一般在菜市場買到的長豆角大都是需要棚架種植的。今次介紹無需棚架栽種的『無架豆』。『無架豆』容易栽種，因為耐熱、耐旱、植株矮小而富彈性、能夠抵擋強風，亦可以種植在盆子。

無架豆與長豆角的口感及外觀沒有分別，只是較短；是我們常用的料理材料；可當作菜蔬或配菜均可。



幼苗



需要棚架的豆角

適時播種

無架豆是適宜於春、夏及秋季栽種。春天播種後大概六十天便可以收成；而夏及秋天播種後四十天便可以收割。土壤犁鬆，混入適量有基肥料，便可以直接播種子在大約15厘米深溝內。每穴大約30厘米距離。



幼苗漸成長，需要用竹支撐著



花兒出來了

施肥及栽培

先要有充足基肥，待植物成長後便要追加磷鉀肥，及適量氮肥。一般土壤便可以種植，但是切勿用先前曾種植過豆科的土壤，此外陽光亦要充足。

開花結豆

『無架豆』具有『多次』開花結豆的特點，採摘了第一次時，其後幾節會順著開花結豆。



花落豆出



每節都會長出一對豆



豆角收成

雜錦紅米飯



材料：

紅米	50克 (4湯匙)
白米	50克 (4湯匙)
無架豆	40克 (切幼粒)
甘筍	20克 (切幼粒)
冬菇 (浸軟切幼粒)	1湯匙
合桃	15克 (切粒)
油	1茶匙

調味料：

生抽1茶匙，麻油半茶匙

製法：

1. 紅米洗淨浸2小時隔清水份加入洗淨了的白米，最後加入180毫升水煲成飯。
2. 油1茶匙放入鑊內，燒熱加入無架豆、甘筍、冬菇煮片刻至香味揮發，加入合桃及調味料。
3. 將所有材料加入紅米飯內拌勻便成。

營養成分

1. 整個食譜的營養成分：606卡路里，4.35克蛋白質，95克碳水化合物，8.57克脂肪
2. 3人份量，每人份量：202卡路里，4.7克蛋白質，31克碳水化合物，6克脂肪。
3. 可以作主餐糧，配以適當的蛋白質食物及菜蔬。
4. 份量根據個別所需。

(資料由贊助機構提供)

ACON Diabetes Care

Blood Glucose Monitoring System
血糖監測系統

On-Call Plus On-Call Extra

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

ISO 15197:2013

Control Today for a Better Tomorrow!

香港總代理：嘉里醫藥(香港)有限公司
Kerry Pharma (Hong Kong) Limited
2764 5208 / 9308 7616

KERRY PHARMA

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
WÜRWAG 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

來自德國的產品
歐洲20年以上使用經驗

30 film-coated tablets
迪奧瑪600口服片劑
Thiogamma® 600 oral
each tablet contains 1.0 g Lipide acid elixir

Manufactured by:
Druggengroßm. Apotheken Pilsch GmbH
Gallstraße 1, D-84529 Thonning,
Germany
Für:
Würwag Pharma GmbH & Co. KG,
Calber Str. 7, D-71034 Heilbronn,
Germany

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、華潤萬家超級市場出示下列條碼）



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您的個人資料。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>