

消渴茶館

依「計」行事

75

香港糖尿病聯合會
2019年1月



御用
佐膳

荒糖
天使

杏林
坐館

會務及
會員
專欄

病友
心聲

電子版本：



國際糖尿病聯盟

編者的話

依「計」行事

相信很多糖尿病友都知道，要避免血糖過高以減低併發症的風險，而避免血糖過低亦同樣重要。在低血糖時，病者會出現飢餓感、冒汗、心跳加速、發抖顫動等症狀，嚴重者可能會導致喪失意識、昏迷。一天當中，血糖會受到飲食和運動影響，不斷變動。因此，對糖尿病患者而言，測試血糖已成為生活的一部份。目前最普遍的血糖測試是“指血血糖儀”，但它只能夠偵測到患者某個時間的血糖值。近年市面上有一些「連續性葡萄糖監察系統」，能夠顯示出血糖的波動，例如夜間低血糖，餐與餐中間高血糖等。這就能幫助病人了解食物、運動或藥物對血糖指數的影響。透過有效的血糖監測，

醫生與病友才能更有效地評估藥物和胰島素的成效，並作出適當的調整。

今期的消渴茶館，我們會為大家介紹這些新式的血糖監測系統。我們邀請了糖尿病科醫生，為我們講解低血糖對腦部的影響。糖尿病護士亦會教大家預防低血糖的實用錦囊。測試血糖是對抗糖尿病重要的一環，相信大家透過今期的文章，一定會更加認識低血糖及其預防的方法。

(資料由贊助機構提供)

怡保康
雅培

連續3年全港No.1
最多家庭醫生推薦

控糖新穩律

· 醣穩妥組合 ·

怡保康 Glucerna

營養組合符合¹
美國糖尿病協會
建議

持續3個月²
每日1-2次 作代餐或小食
此產品或有助於穩定血糖
緩慢消化、低升糖指數³

即飲裝

臨床醫學實證
CLINICALLY PROVEN

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 許兆文醫生
關綺媚博士 馬煥傑醫生 麥彥豐醫生
蘇德宜護士 黃卓力醫生 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

1. 美國糖尿病協會建議：營養組合符合 ADA 規定之營養標準。
2. 根據雅培內部資料。
3. 根據雅培內部資料。

Abbott 雅培營養專家

M16-S434-L-0408

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	許綺賢營養師 許兆文醫生
	關綺媚博士	馬煥傑醫生 麥彥豐醫生
	蘇德宜護士	黃卓力醫生 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

編者的話

2 依「計」行事

會務及會員專欄

4 深切悼念職員朱鳳儀女士
 5 聯會新同事
 6 講座及活動剪影
 7 糖尿健步行2018
 12 講座及活動預告
 14 鳴謝：一般/每月捐款

病友心聲

15 血糖變化從中知
 15 大起大落

杏林坐館

16 連續型葡萄糖監測系統 (CGMS)
 17 低血糖症和大腦

荒「糖」天使

19 連續性葡萄糖監察系統大比拼
 22 無意識低血糖

消渴隨筆

23 瑪麗醫院糖尿病患者小組
 24 尋字遊戲

御用佐膳

25 生薑入饌



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



會務及會員專欄

深切悼念職員朱鳳儀女士

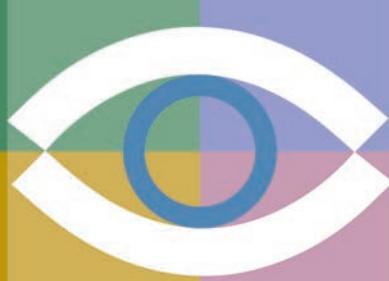
聯會執行幹事朱鳳儀(Gladdie)女士不幸於二零一八年十一月六日猝然離世，本會仝人深切悼念。

Gladdie是一位優秀的行政及管理人材，處事認真盡責，為人親切和善，真誠地關懷身邊的每一個人，讓曾和她接觸過的人，不論是病友、工作伙伴、理事都深受感染。Gladdie於2004年加入聯會，正值聯會急需尋找新會址、服務及職員重組的重要時刻，她利用她的專業知識及經驗，為聯會設立辦公室內的行政政策，夙夜休勤與理事會及職員合力推出各項適切的服務，以惠及糖尿病友及各關心糖尿人士，協助理事會為聯會打好了堅實的基礎，讓會員人數由當時不到4,000人增至現時超過14,000人。本會仝人向Gladdie的無私奉獻致以萬分敬意，並承諾會盡力延續她在拓展糖尿服務方面的重大貢獻和對病友的關愛。

我們將永遠懷念敬愛的Gladdie，並向她的家人致以衷心祝福！

香港糖尿聯會全體理事及職員敬啟

保護視力 定期篩查



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



所有藥物須由醫生處方，方可使用。

(資料由贊助機構提供)

Jardiance®
適糖達®
全港NO.1最多醫生處方^



適糖達3大優點：

- 或有助：
- ✓ 穩定血糖¹
- ✓ 減少心血管問題對生命的威脅^{1,2*}
- ✓ 管理體重¹

新一代SGLT-2抑制劑
適糖達(成份：恩格列淨)
適合關注血糖人士服用，
不依賴胰島素，每天一粒¹。

請即問醫生！

www.sugar2control.com



美國食品及
藥物管理局
FDA
認可

德國製造



International
Diabetes
Federation



The Fred Hollows
Foundation



Boehringer
Ingelheim
德國寶靈家科研藥廠

Tel: 2596 0033 Fax: 2827 0162

適糖達降低空腹血糖人士，但有：

“糖尿病患者GLT-2抑制劑聯合其他降血糖藥物者，或成心血管疾病研究”

^SGLT-2抑制劑藥物類別中，全港銷售額第一³

SGLT-2: sodium glucose co-transporter-2

胰島素聯合治療的降糖效果可能比單獨胰島素低，不可自行決定應用。使用前須遵從醫生的專業意見及指示，詳情請向你的醫生或藥劑師查詢。

參考資料：1. Jardiance Hong Kong prescribing information. 2. Zimman B, et al. N Engl J Med. 2015;373(22):2117-2128.

3. Hong Kong IMS data of SGLT-2 inhibitors at MAT Mar 2018. 4. Goldenberg R, et al. Can J Diabetes. 2016;40:193-195.

會務及會員專欄

聯會新同事

大家好，我是今年1月新加入的職員李苑晴，通常朋友稱呼我的英文名Sammi。

雖然以前家中的長者患有糖尿病，有使用血糖試紙及服用降糖藥物，可是，自己對糖尿病的認知仍然十分淺薄。展望成為糖尿聯會的一份子後，可以更深入了解有關糖尿病的知識，從而讓我於日常工作中，可以更得心應手地處理會員的查詢。很感恩在糖尿聯會內可以跟一班專業和全情投入的同事和義工隊伍合作。希望以後能努力、盡力做好工作，提供優質服務，讓更多人認識和關注糖尿病。

請大家多多指教。



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

每日飲，或有助於
穩定血糖
維持體力

**關注血糖水平
延續健康里程**

提供4.79克^{*}膳食纖維、
100%水溶性纖維，
有益腸道健康

低升糖指數為28，或有助
於穩定血糖^{1,2}

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

References:
1. Riccardi G et al. Role of glycemic index and glycemic load in the healthy state, in J Clin Nutr 2008; 87(suppl): 269S-274S. 2.Brand-Miller J et al. Low-glycemic index diets in the management of diabetes controlled trials. Diabetes Care 2003; 26 (8): 3. Nutrition Therapy Recommendations for the Management of Adults with 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

本產品沒有根據《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。

Nestlé HealthScience

(資料由贊助機構提供)



Accu-Chek[®] Guide 智航血糖機 意想不到的智慧體驗



嶄新試紙瓶設計
固定試紙，防止散落

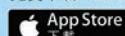


用完試紙一按即棄
方便又衛生



藍芽無線連接應用程式*
下載及分享血糖記錄

免費下載Accu-Chek[®] Connect App*



查詢電話 : 2485 7512

* 採血筆只供個人使用 * 適用於指定型號手機及裝置

ACCU-CHEK[®] ACCU-CHEK GUIDE[®] ACCU-CHEK CONNECT[®] 為羅氏擁有之商標。
©2018 Roche Diabetes Care

羅氏診斷(香港)有限公司

ACCU-CHEK[®]

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：



活動名稱

糖尿病足患問題・點算好？

活動日期

1 / 12 / 2018

瑪嘉烈醫院一級足病診療師關裕安先生於講座中提供了很多實用的護足小貼士，如檢查雙足的方法、正確揀選鞋襪、處理雞眼及指甲變形等，並教導病友何時需要向醫護人員尋求協助，以避免截肢的風險。參加者都獲益良多。

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)

**適合關注血糖人士
美味營養條**

5項美國專利

**5份
醫學研究
報告***

美國製造

**獨立包裝
方便攜帶**

低升糖指數

每條只有150卡路里

低升糖指數²
低升糖指數或有助穩定血糖

豐富膳食纖維
每條含4克膳食纖維³，有助腸道健康

四款口味

Extend Bar由美國製造，擁有美國專利配方，適合關注血糖之人士食用，多款口味選擇。此產品或有助於穩定血糖¹。

FOLLOW US ON
Facebook

銷售點：
請留意我們的FACEBOOK專頁

總代理：奧利佳(香港)有限公司
產品查詢熱線：3903 4499

 DIABETES CONVERSATIONS



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



美國禮來亞洲公司
香港辦事處地址：香港新界葵涌葵昌路31號盈富大廈盈富大樓32樓3203-05室
電話：(852) 2572 0160 電郵：(852) 2572 7983 www.lilly.com.hk

製作：
healthy interactions®

贊助單位：
Lilly | DIABETES

* 相關研究突報報告請參考 <https://extendbar.com/pages/scientific-support-diabetes-food-helps-control-blood-sugar> 1. 此產品沒有根據《藥劑業及毒藥條例》或《中醫藥條例》註冊。此產品作出的任何聲稱亦沒有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。2. Extend Bar升糖指數請參考 <http://www.glycemicindex.com/foodSearch.php> 3. 各款Extend Bar的營養成份分數略有不同，請參考營養資料或我們的宣傳單張。

會務及會員專欄

糖尿健步行2018

香港糖尿聯會為了響應「世界糖尿病日」，每年都會在11月14日或鄰近的星期日，舉辦步行籌款。而「糖尿健步行2018」亦已於11月11日在烏溪沙青年新村完滿舉行。

聯會有幸邀請到食物及衛生局副局長徐德義醫生擔任主禮嘉賓。在簡單而隆重的開幕禮後，緊接是徐醫生及聯會主席胡裕初醫生一同按鳴，並帶領一眾步行人士圍繞烏溪沙青年新村運動場一圈，再回到禮堂自由參與大會安排的活動，包括攤位遊戲、笑瑜伽拼舞動健康及地壺球示範。活動氣氛非常熱烈，各步行人士均踴躍參與。

今年世界糖尿病聯會的主題定為「糖尿病與家庭」，目的是想提升大眾關注糖尿病對家庭的影響及強調「家庭」在糖尿病教育及防治方面擔當著很重要的角色。

而本會今年有幸獲得到永明金融有限公司贊助是次步行籌款活動，進一步為提高大眾對糖尿病的意識，為病患者及其家人提供更多的支援而努力。

為響應今年的主題，聯會特別於獎項方面增設「家庭籌款大獎」，以鼓勵家人和病人一同籌款，共同關注糖尿病。是次步行籌款活動，共吸引了超過700人參與，在此香港糖尿聯會向所有支持的善長，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。



(左)聯會主席胡裕初醫生及(右)食物及衛生局副局長徐德義醫生為我們主持開幕禮



主禮嘉賓、香港糖尿聯會所有理事及參加者大合照



徐德義副局長、胡裕初醫生及一眾理事會成員為我們主持起步儀式



(中)香港永明金融首席市務總監馮婉欣小姐致送港幣二十萬支票予香港糖尿聯會，由(左)主席胡裕初醫生代表聯會接受。



香港物理治療學會派出執行委員會委員蘇俊龍博士(前排黃衫者)及5位學員帶領在場人士做熱身運動。



義禮跆拳道會的小朋友於活動上為大家表演跆拳道，氣勢十足。



會務及會員專欄



徐德義副局長在胡裕初醫生陪同下頒發《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—威爾斯親王醫院糖尿病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



基督教聯合醫院灝心會的代表上台領取《團體籌款大獎》銀獎



東華東院健誼糖尿病康復會奪得《最人強馬壯隊伍大獎》金獎



勿糖協會奪得《最人強馬壯隊伍大獎》銀獎



《家庭籌款大獎》金獎得獎家庭



《家庭籌款大獎》銀獎得獎家庭

在此聯會特別鳴謝以下單位(按英文名順序排列)的鼎力支持，讓糖尿病健步行2018得以完滿舉行：

贊助機構：

- | | |
|--------------|------------------|
| 美國雅培製藥有限公司 | 美敦力國際有限公司 |
| 健臻醫療保健香港有限公司 | 美國默沙東藥廠有限公司 |
| 英國阿斯利康(香港) | 瑞士諾華製藥(香港)有限公司 |
| 德國寶靈家科研藥廠 | 諾和諾德香港有限公司 |
| 奧利佳(香港)有限公司 | 賽諾菲安萬特香港有限公司(香港) |
| 美國禮來亞洲公司 | 香港永明金融有限公司 |
| 南區獅子會 | 武田藥品(香港)有限公司 |

支援組織：

- | | |
|--------------|-----------|
| 香港糖尿科護士協會 | 香港物理治療學會 |
| 城巴有限公司 | 香港聖約翰救護機構 |
| 香港少年領袖團(F中隊) | 沙田雪鶲地壺球會 |
| 義禮跆拳道會 | |

「糖尿病健步行2018」得獎名單：

個人籌款大獎

- 第一名：鄧德強先生
- 第二名：徐莉芳女士
- 第三名：項慕慈女士
- 第四名：杜慧雯女士
- 第五名：馮達梅女士

團體籌款大獎

- 金 奖：香港中文大學—威爾斯親王醫院糖尿病及內分泌科中心國際糖尿病聯盟教育中心
- 銀 奖：基督教聯合醫院灝心會

最人強馬壯隊伍大獎

- 金 奖：東華東院健誼糖尿病康復會
- 銀 奖：勿糖協會

家庭籌款大獎

- 金 奖：石翠玲女士及家人
- 銀 奖：張遠開女士及張美鳳女士

會務及會員專欄

「糖尿健步行2018」捐款善長名單

\$100000或以上

LAI CHEE YING

\$10000 - \$50000

CHENG CHAK SUNG

KOO MING KOWN

LIE-A-CHEONG TAI CHONG DAVID

SAKHRANI PITAMBER NARAINDAS

SIRI MANAVUTIVETH

THE CHEN WAI WAI VIVIEN

FOUNDATION LIMITED

李鉅能

高泰先生

鄧燕敏

鄧麗華

\$2000 - \$5000

CHENG WAI CHUN

FU WONG SHUIT LING

HONG KONG DIABETES SPECIALIST

CENTRE COMPANY LTD

LAM CHOR KUEN

LAU KA YING

LEUNG KUN HANG

LUK SIN YING

NOVO NORDISK HONG KONG LTD

SUN RICHARD

朱榮佐

李天亮

杜鴻溢

林文琰

張小鳳

郭駿建築師有限公司

霍家勝

嚴振芳

\$1000 - \$1999

CHAN CHUEN

DR. DELIA PEI

FUNG MAN YEE

LAU WAI WING

MARY WONG

PETER PANG

STEPHEN CHENG

TSO LAI CHEE

WONG KAM FAI KELVIN

伍麗貞

威訊物業管理有限公司

健誼糖尿康復會

梁淑芬

莫碧虹

陳結賢

舒義龍

詹仲偉

熊順安

潘佩愉

鄭順海

\$500 - \$999

CATCH LINK LTD

CHAN TIN YAN

FINA CHENG

K. K. WONG

KWAN WING HO

KWONG WAI MAN

LAM YEUNG KIT BILLY

MARGARE NGAI

VIAN WONG

WONG KA SHING

WONG YEE MAN

WONG YIN MING HECTOR

WU WAI MING

YAM SHIU WAH

王家珠

何笑珍

何婉珊

呂廣森

李秀鳳

李佩珊

李炳洪

李菲菲

李麗芳

辛經文

周慧璇

林恩賜

孫詠雅

高卓麟

高建河

高捷消防設備有限公司

有限公司

高衛麟

高麗蓉

張權

曹馮桂蓮

梁潤顏

莊麗容

許巧瑞

陳一宏

陳偉勉

陳淑賢

陳寶珠

湯偉華

程惠芬

項再東

馮銀歡

葉味玲

葉采欣

蔡衍濤

鄧德強

鄭建詠

鄭淑娟

盧偉基

簡雁婷

CHAN MEI TAI

CHAN WAI WA EDITH

CHAN YUEN TIN

CHEN LAI LING

CHENG PAK LUNG

DOROTHEA CHUI

DR. LEUNG HOI SZE

HUI WAI SHAN

LAI YAU CHI

LAM YIN FONG

LAU MEI LIN

LEE CHOU WAH

LEE CHUN KEUNG

LEE WAI KWONG

LEE WAI YEE

LEUNG MAN YU

LI PUI MAN

LIN LAI HAR

LIU LONG HIN

LIU YUK NGOR

LOO WING YAT

LUI SUET SUM

MAK TIN SUM

MARIA KO

MUK SO CHING

NG CHIU MING

NG KAI CHEONG

NG MAN YUK

NG WOON KING

P.C. LAM & ASSOCIATES LTD

RHODA

S. C. LEUNG

SANDY WONG

TAI PUI TAK

TANG HOK MAN

TO WAI MAN

TONY WOO

VINCENT YEUNG

VIVIAN LUI

\$1000 - \$1999

CHAN CHUEN

DR. DELIA PEI

\$200 - \$499

ALFRED CHUI

CHAN KEI YIP

CHAN KEI YIP



會務及會員專欄

WONG WING MEI	潘瑞娟	CHAN YIU CHO
YAN CHI MAN RICKO	梁佩珊	CHAN YUK KIT
YEUNG JUN SIU HANRIK	梁美玲	CHEUNG KIT TING KITTY
YEUNG SAU KING	梁雪芬	CHEUNG LAI LAI
大益陳氏有限公司	梁慧芬	CHU FONG FONG
王錦秀	甜甜	CHUNG MAN HAN
司徒英民	莫振邦	FU CHUN PONG
司徒翠蘭	莫麗詩	HO LAI KUEN
任美儀	許邇珍	HO SAU YEE
朱榮權	陳文枝	HO TIN YAN ANGELYANA
朱潔儀	陳方志	HO YUEN YEE
何若瑤	陳方強	IVAN MA
何家鳳	陳坤儀	JO JO KWAN
何雅麗	陳品耀	KARIA
何蕙萍	陳洪強	KIMNY YUEN
吳庭裕	陳家傑	KONG PUI HA
吳新福	陳彩英	KWAN HO YAN
李日嬌	陳淑卿	KWAN LAI MING
李玉梅	陳嘉敏	KWOK WAI HO
李沛成	陳劍玲	KWOK YI LIN
李烈輝	陳德明	LAI KIN YING
李淑德	陳燕萍	LAI KWAI LAN
李湛耀	陳璐慈	LAM PONG KAI ELLEN
李錦濤	陳麗娟	LAW CHIN HUNG
李寶志	賀翠華	LAW KWAI FONG
貝秀麗	項啟樑	LAW TSE TERESA
洗慧敏	項慕斯	LEE CHI KEUNG
易婉為	黃月珊	LEE SIU MAN
林孟深	黃月華	LEE SZE WAN
林素芬	黃美英	LEUNG KA HO
林瑞強	黃渝心	LEUNG SIU KUEN
林鳳笑	黃麗群	LEUNG SIU MANG
凌可兒	雅麗氏何妙齡那打素	LEUNG WIN KIN RICKY
徐月珍	醫院糖尿科中心	LEUNG YUK LAN
袁旨玲	楊偉敏	LI MAISY
袁宗枝	楊嘉敏	LI SING PAK
袁麗儀	葉碧卿	LIU KIN BONG
張秀雲	廖綺華	LO MEI WAH BRENDA
張佩清	廖翠玉	LO YUK KING
張彩芳	熊奕祥	LUN YU TING
張靄蘭	趙惠昌	MA YEE LAM
曹桂蘭	劉建成	MAK KAI YEE
		JOSEPHINE
	\$100 - \$199	
	AMY LAU	
	ANNA NG	
	CASLORA CHAN PUI HING	
	CATHY MA	
	CHAN FUNG	
	CHAN HOI YING	
	CHAN LEUNG JENNIE	
	CHAN MAN	
	CHAN SHUK KWAN	
	CHAN TSZ HEI	
	CHAN WAI FAN GABY	
	CHAN WAI TUNG	
	CHAN YEE WAH	
	CHAN YIM TING	
	CHAN YIP YUNG	

會務及會員專欄

MAK WAI MAN	二妹	林有明	陳炳滿	葉鳳群	樊妙馨	鄭蘭英	謝遠輝
NG MAN LAI	王偉君	林志文	陳美鳳	葉錦耀	樊紹馨	盧靜儀	謝縉德
NG MEI LAN	王慧琳	林明傑	陳衍丞	雷根祥	張嬌	賴太	鍾志強
NG WAI LING	王慧臻	林玲歡	陳淑貞	趙芷澄	潘巧媚	賴惠華	鍾洪健
NGAI SHAN SHAN	王龍芬	陳善輝	趙惠嫻	潘進源	鄧伯泉	賴菊蓮	羅志明
NGUYEN GIA KIM	石翠屏	姚志雄	陳煥美	鳳妹	劉文鳳	駱霖	龐浩宇
KIMBERLEY	石翠霞	施欣欣	陳嘉虹	劉玉珍	鄧志棠	周燕顏	嚴桂英
PANG KA WAI	任愛梅	胡太	陳劍聲	劉玉清	鄧美霞	戴正喬	蘇金勝
PANG SIU KEI	伍玉琼	胡南雪	陳蓮鳳	劉麗娟	鄧馬凱生	戴正韻	顧如玉
PEARL CHAN	何妙玉	英蘇蘭	陳燕音	鄧麗萍	鄧富娥	戴玉媚	顧益萍
PEGGY LEE	何美華	孫子峰	陳燕鳳	劉寶儀	謝淑香		
SAM LAM	何詠儀	周燕芳	陳穎欣				
SHUM PO CHUI	何煥屏	徐圓芳	陳艷玲				
SING PUI MAN	余太	袁國鍾	陳艷媚				
SING SIU HUNG	余漢高	張少榮	陳艷萍				
TAM YAU SHING	吳月紅	張文娟	麥淦祥				
TONG SUET YAN	吳雪儀	溫錦榮	麥慧嫻				
TSANG HING MING	李永新	張月鳳	彭鳳英				
TSANG WEI LING	李玉清	張玉芬	曾瑞嬌				
TSE TING SHU	李任娣	張兆林	無名氏				
WAN SZE KIN	李妙琼	張安祈	馮家慧				
WINNIE SHE	李美娣	張金妹	馮嘉欣				
WONG HO SHING	李家輝	張炳森	孔淑華				
WONG HO YU	李偉德	張晶玲	黃子浩				
WONG KA YIN KELLY	李健明	張微笑	黃尹超				
WONG LAM LAM	李敬蓮	戚英彩	黃良能				
WONG MEI NA	李慕玲	梁妙然	黃金榮				
WONG PUI YAN	李穎文	梁晚霞	黃桂英				
WONG SUK CHI	沈綿珊	梁淮本	黃錫基				
WONG TIN WAI	辛列鴻	梁順明	楊志榮				
WONG YING	阮振興	梁榮彥	楊長				
WOO YIN SHEUNG	冼詠婷	梁劍明	楊琮揮				
WU CHEONG WO	冼德廣	梁潔寶	楊碧芬				
YAU CHI MAN	周宇軒	梁燕冰	溫少英				
YAU MAN YING	周家姊妹	梁麗英	溫苡晴				
YEE MAY	周家澄	郭美英	程家豪				
YEO WAI HENG	周啟昌	郭順珍	溫萍英				
YEUNG LAI NGOR	周婉華	陳妍彤	溫開萬				
YEUNG TIN SHEUNG	周梅玲	陳志浩	葉桂芬				
YIP MAN YI ANN	周雪梅	陳秀儀	葉瑞貞				
YU CHAU FUNG	周德興	陳佩儀	葉碧燕				
YU NGA YEE	林世超	陳彥美	葉碧霞				

以及所有曾經捐助是次活動的善長和募捐者(由於篇幅有限，未能逐一鳴謝，敬請見諒)

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)

會務及會員專欄

講座及活動預告

活動名稱	活動日期 (月/日)	時間	地點	對象	費用 (港幣)	講者 / 教練 / 指導員 / 主禮嘉賓	公開 講座	研討會	接受報名日期 (月/日)
糖尿病與骨質疏鬆症	2019年3月16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	許兆文醫生 (東區尤德夫人那打素醫院副顧問醫生)	✓		2月16日(星期六)
關注糖尿人士會議2019	2019年5月26日 (星期日)	上午10時至 下午5時	九龍灣國際展貿中心 6樓展貿廳3	有興趣人士	全免	/		✓	現已接受郵寄索 取門券(見下圖)
糖尿病與自體免疫性疾病	2019年6月8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	歐陽亦璋醫生 (糖尿及內分泌科專科醫生)		✓	5月8日(星期三)

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。
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)

糖家攻略

關注糖尿人士會議 2019

主辦：



香港糖尿聯會
Diabetes Hongkong

日期： 2019年5月26日 (星期日)

時間： 上午10時 至 下午5時

地點： 九龍灣國際展貿中心6樓展販廳3

活動內容： 專題講座、展覽、表演、攤位遊戲、
頒獎典禮、病友分享 等

最新資訊

請留意本網站
(www.diabetes-hk.org)
不時的資料更新。

憑券免費入場(入場券將於5月中寄出)

索取入場券

請填妥下列表格，並連同一個貼有2.0港元郵票的回郵信封寄回
香港糖尿聯會。

地址：香港九龍長沙灣道928-930號時代中心20樓2001-02室

姓名：_____ (先生/女士) 聯絡電話：_____

索取入場券數目：_____ 張 (每人最多限取四張)



香港糖尿聯會
Diabetes Hongkong

公開教育講座

2019



1. 糖尿病與骨質疏鬆症

3月16日 (星期六) 下午 2:30 — 4:00

許兆文醫生 (東區尤德夫人那打素醫院副顧問醫生)

2. 糖尿病與自體免疫性疾病

6月8日 (星期六) 下午 2:30 — 4:00

歐陽亦璋醫生 (糖尿及內分泌科專科醫生)

3. 營養師教你看懂營養標籤

8月31日 (星期六) 下午 2:30 — 4:00

李奕嫻營養師 (律敦治鄧肇堅醫院註冊營養師)

4. 透視糖尿病常見眼科問題

12月7日 (星期六) 下午 2:30 — 4:00

鍾震宇醫生 (卓視眼科中心及香港港安醫院眼科專科醫生)

免費!

查詢及報名電話
2723 2087

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)

報名方法：請於活動前一個月內致電本中心報名，
座位有限，先到先得，額滿即止

惡劣天氣安排：如天文台於活動當日早上11:30懸掛8號風球或以上 / 黑色暴雨警告，當日活動將取消



會務及會員專欄

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. Stanley AU Ping Lun
 Ms. CHAN Kit Yuk
 CHAN See Ming
 Mr. CHAN Yiu Kwan
 Ms. CHAN Yuk Mui Brenda
 Mr. CHEUNG Chuen Wai
 Ms. CHEUNG Kam Lan
 CHIU Man
 Mr. CHU Kui Chung
 FAN Hok Tok
 Dr. HO Andrew
 HUI Wai Yung
 Ms. KONG Oi Ho
 Ms. KWOK Chin Ting
 LAI Tze Leung
 LAM Kam Sheung
 Dr. LAM Man Fei
 LAU Kowk Kuen
 LAU Lai Kuen
 Ms. LEE Lai Kuen Shelley
 Mr. LEE Lok
 Ms. LEE Miu Fun
 LO Hoi Kwong
 Mr. LO Wai Kun
 Ms. LO Yee Sheung
 Ms. LUI Lai Mei

LUNG Siu Wing
 Mr. NAM Kai Yung
 NG Charn Bun
 NO SUGAR ASSOCIATION
 POON Yiu Tung
 SUEN Suk Tak Peter
 SUEN Yiu Kwong
 Mr. SUN Shao Hang
 TAM Kin Chi
 TANG Chi Chuen
 Ms. TANG Man Kiu
 Ms. Christina
 TSANG Wai Wan
 Mr. TSE Tak Tai
 Ms. VONG Kam Yau
 WAI Eddie
 WENG Ryan
 Ms. WONG Yuk Sui
 YEUNG Ho Cheung
 YEUNG Ho Man
 Mr. YIU Kam Kong
 YUEN Shek Hung
 YUNG Kwok Choi
 張鉉成
 司徒德華

(資料由贊助機構提供)

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!!



於智能手機免費下載

SMART LOG® 血糖數據機應用程式

*此NFC功能應用於Android V4.1或以後版本的智能手機

Near Field Communication NFC SmartLog App Free Download NFC compatible Android Smartphone

總代理：

BioScan Limited 伯盛科技
 九龍觀塘海濱道26號威登中心19樓1903室 電話：3689 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)2-916-6191 | E-mail: sales4@i-sens.com



病友心聲

血糖變化從中知

阿英

大家好！我是一個資深的糖尿病患者，由懷孕期患上妊娠糖尿病至今已有34年。由2009年開始打胰島素，早晚各一針；2013年開始，則改為早、午、晚及睡前各一針(合共四針)。

早前有機會試用24小時血糖監測儀，連續一星期佩戴，不用篤手指也可以24小時內隨時看到血糖的度數，十分方便。

在使用的過程中，使我深深體會到科技的發達和進步，造福我們糖尿病患者，免除篤手指之痛苦。但此監測儀費用十分昂貴，非一般病友能負擔，如政府或有關部門能給予資助，則是我們病友之福了！

此監測儀的另一好處是在血糖低時能發出聲響提醒病友，免卻病友處於危險狀況而不自知。在試戴期間，有次約凌晨五時許，曾出現低血糖的狀況，幸好監測儀發出聲響，喚醒處於熟睡中的我。

由於可隨時看到血糖度數的變化，從中知道什麼該吃或不該吃，使我能有效控制飲食，管理血糖。另外於運動前後，更可知道血糖的分別，從而警惕自己如何保持適量的運動。

在佩戴監測儀時也十分方便，亦不會有任何痛楚。佩戴監測儀後，也沒有為日常生活帶來不便。

在我個人而言，這監測儀是值得佩戴的(如經濟上許可)。希望日後此監測儀的價格能大眾化一點，或提供相關方面的資助，那便能造福我們這一大群糖尿病患者了！

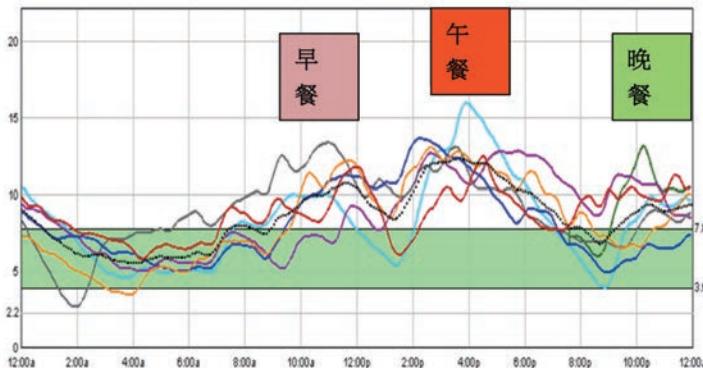
大起大落

華Dee

「唔做唔知，唔睇更加唔知，原來上落可以咁大！」

阿華口中的上落不是股票市場的變化，而是他本人血糖的波幅。阿華是一位2型糖尿病患者，本身的工作是食品供應商，由於工作關係，日間大部份時間會在不同食肆進食。而晚餐盡量吃『住家飯』，有時間的話，亦會在晚飯後做運動。

「已經每日打三次胰島素，但我血糖控制仍未能達標，真氣餒。HbA1c經常在高水平，但早上篤手指血糖又唔高，如要我一日篤幾次手指又較為困難，所以試做連續性血糖監測，一星期下來，結果發現…」



『原來HbA1c是高得有道理，我需要特別注意出外進食早、午餐的選擇和份量。當晚上增加了運動量，我必須在睡前補充額外小食以預防半夜低血糖喔！』

『經過半年的努力及糖尿科護士的循循善誘，營養師提供出外飲食的貼士，和醫生給我處方了更貼身的胰島素用量，我的HbA1c已經由8.5%下降至7.3%。連續性血糖監測幫助我了解血糖變化，我會繼續向目標努力加油！』

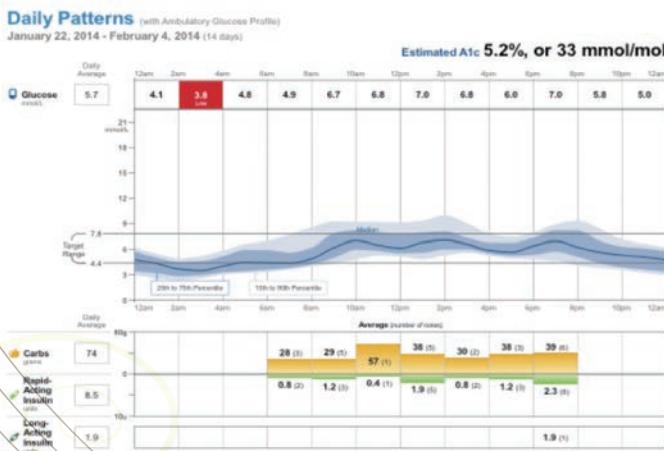
連續型葡萄糖監測系統 (CGMS)

內分泌及糖尿專科醫生 周雪明

新一代的連續型葡萄糖監測系統 (CGMS)，比初代系統更耐用，更準確和外型更輕巧。市面上的 iCGM (intermittent CGM) 系統，甚至不需要病人做「拮手指」配對。若病人想知道自己當前體內的葡萄糖值，只需要用檢測儀掃一掃就可輕易得知。而 rtCGM (real-time CGM) 系統除了能自動顯示 24 小時體內葡萄糖值和趨勢外，更有警示葡萄糖過高和過低的功能，提醒病人要及早作出相應的處理。有些更提供雲端糖尿病管理系統，讓家人能夠透過手機遠距離監察病人的體內葡萄糖變化，需要照顧糖尿病兒童和長者的尤其適用。此外，這兩款連續型葡萄糖監測系統能夠儲存過去 7 至 14 天的葡萄糖數據，更附有管理系統軟件，能將數據轉化成清晰易明的報告，於覆診時協助醫生更適切地調校降血糖藥物，令糖尿病有更佳的控制。

葡萄糖數據報告

新一代的連續型葡萄糖監測系統能提供詳盡的葡萄糖數據報告，將體內葡萄糖的變化和趨勢圖像化，並整合數據作出分析，所顯示的資料遠遠超越單純的血糖數字。

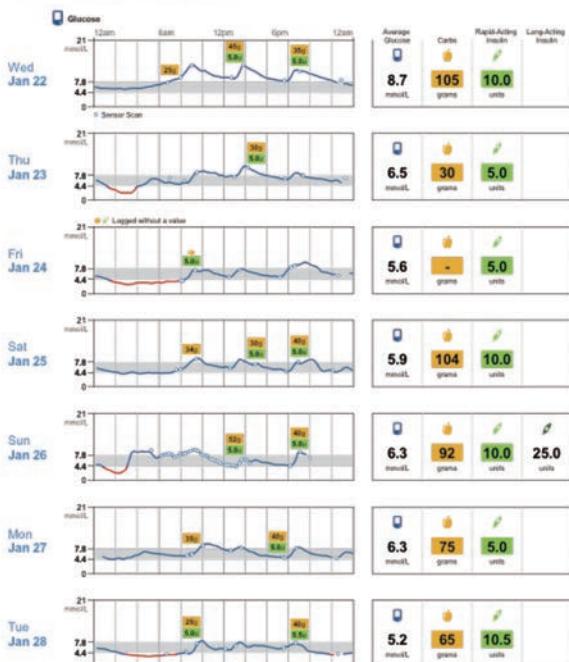


舉例，上圖是一位病人兩星期的葡萄糖監測報告總結。除了每天的葡萄糖平均值和 HbA1c 估值外，更可從走勢圖看到不同時段的葡萄糖趨勢。雖然這位病人的整體葡萄糖控制不錯，但於凌晨兩、三點的時

分會出現葡萄糖值偏低的情況，醫生可利用數據為病人調校相關藥物去改善情況。

Weekly Summary

January 22, 2014 - February 4, 2014 (14 days)



上圖是同一位病人七天的葡萄糖走勢圖。監測系統可讓病人紀錄碳水化合物攝取量和胰島素的使用量，並結合葡萄糖數據，協助醫生為病人調校藥物。

這位病人除了凌晨會出現葡萄糖值偏低的情況外，某些日子的餐後葡萄糖糖值也比較高，這大概與碳水化合物的攝取量有關。醫生可詳細詢問病人情況，有需要可建議病人因應碳水化合物攝取量去調整胰島素份量。

此外，病人於星期日早上至中午頻密地監察著他持續偏高的葡萄糖數值，醫生可與病人溝通從而了解背後究竟是甚麼原因驅使病人這樣做，例如病人是否擔心進食後令葡萄糖值偏高，還是因為病人當天身體有甚麼不舒服，刺激體內葡萄糖值上升等等。透過詳細分析和溝通，醫生可協助病人更了解糖尿病的醫治，增加病人對抗糖尿病的信心。病人於家中亦更能掌握自己的糖尿病控制，長遠減少因糖尿病而引發的各類併發症。

低血糖症和大腦

內分泌及糖尿專科醫生 黃卓力

很多人會將糖尿病所導致的各種併發症全歸咎於高血糖，這想法並非沒有道理：因為高血糖確實是糖尿病主要的表徵，若血糖控制長期欠佳（如糖化血紅素長期在7%或以上），患上糖尿併發症的機會便會大大增加，如糖尿病視網膜病變（俗稱糖尿上眼）、糖尿病腎病、糖尿病神經病變、冠心病等等。事實上，過去十至二十年的一些大型臨床研究指出，控制好血糖確實能減少患上糖尿併發症的風險。可是，在追求「正常化」血糖的過程中，出現低血糖症的風險便相對地大大增加，當中尤以一型糖尿病和服用胰島素及礦脈類藥物的病人風險更甚，而低血糖可以說是很多糖尿患者控糖的一大敵人。

血液中的葡萄糖（以下簡稱血糖）其實是人體中一種非常重要的能源，身體內各大大小小的器官都要依賴它，當中大腦更是如此。事實上，大腦是一個非常依靠血糖運作的器官。儘管它只佔身體體重若2%，卻用了身體25%的血糖，而且大腦儲存的肝糖（Glycogen）*很少，只有約0.5-1.5克（即大腦重量的0.1%），所以它特別容易受到低血糖的影響。當血糖值低於3.5-4度（mmol/L）時，我們的身體會釋出一些荷爾蒙，如腎上腺素，升糖素等，以促進肝臟、肌肉等器官分解肝糖及製造血糖以維持身體所需。這些荷爾蒙（尤其是腎上腺素）的出現，也是導致患者出現低血糖「自主神經」徵狀的主要原因，這些症狀包括震顫、冒汗、暈眩、心悸等等，以作為提醒個人要儘快進食去更正低血糖的警號。當低血糖持續並進一步加劇（例如血糖值低於3度（mmol/L）），大腦便會「缺糖」，這時病者可能會出現精神錯亂、說話含糊不清、半身不遂，甚至抽搐和昏迷。當血糖值低於1度（mmol/L）時，腦神經元便開始壞死。嚴重低血糖，可令大腦有永久性的傷害，甚至死亡（見圖一）。

故此我們不難理解低血糖會非常影響大腦的功能和運作，就算低血糖的時間只有數分鐘，各種認知和學習的能力，如記憶力、專注力、執行力、計算能力、視像處理等等也已經會有所影響。一個有趣的美國研究曾發現，當患有一型糖尿病的小童遇到低血糖時（血糖值低於3度（mmol/L）），

他們的算數能力（10題一至兩位的加減算式）和反應力（10題找同類圖案的問題）較血糖正常時分別多出若13秒和3秒，足見低血糖的「破壞力」。

除此之外，觀察性的臨床研究指出，糖尿病患者比一般人患上輕度認知障礙（Mild Cognitive Impairment）多出若40%，認知障礙症（Dementia）更多出1.5倍至3倍，其原因之一也和低血糖有關。臨床研究顯示，曾經歷嚴重低血糖症（需要其他人介入協助）的年長糖尿病患者（大於55歲），患上認知障礙症的機會比沒有經歷過低血糖的人多約25%，而且發生低血糖症的次數越多及程度越嚴重，隨後患上認知障礙症的風險會越高。曾經歷三次嚴重低血糖症的糖尿病患者，患上認知障礙症的風險比曾經歷一次的高近一倍。經常發生低血糖症也會引致「低血糖相關的自主神經衰竭（Hypoglycemia Associated Autonomic Failure）」和「低血糖無意識症（Hypoglycemia Unawareness）」，即病人在低血糖時不再有效產生反調節的機制和「自主神經」徵狀，並失去身體在低血糖時發出的警號，這大大增加患者在大腦嚴重缺糖時突然出現休克和昏迷的風險。

再者，低血糖症除了可以是認知障礙症的成因之一，它也可以是認知障礙症的徵狀和後果。有認知障礙症的病人，基於記憶執行學習能力的衰退，他們或會忘記驗血糖、忘記吃飯時間、忘記運動前進食、忘記新的藥物劑量、不懂得處理低血糖……這樣下去，低血糖症和認知障礙症便成了一個惡性循環，驚險萬分！

低血糖症害處著實多，幸好我們現在有不同低血糖風險較少的藥物和更多新的醫療科技，或可減少個別糖尿病友低血糖的風險，這些包括噻唑烷二酮（Thiazolidinedione）、二肽基酶-4抑制劑（DPP4 inhibitor）、第二型鈉-葡萄糖轉運蛋白抑制劑（SGLT-2 inhibitor）、類升糖素勝肽-1受體促效劑（GLP-1 Receptor Agonist）、較新的超長效胰島素（如Insulin Degludec和Insulin Glargine U300）、連續血糖監測系統（Continuous Glucose Monitoring System）、連續性皮下胰島素注

射 (Continuous Subcutaneous Insulin Infusion) 系統等等。然而，這些藥物和科技並非適用於所有病人，詳情應向醫生查詢。另一方面，規律的作息、定時的進食和有事前計劃的運動，也是控糖不可或缺的要素。此外，由於較年長的糖尿病人士較容易受到低血糖的不良影響，患者可和醫生商討高一點的個人化血糖目標（如糖化血紅素7-8%）是否適合。請大家切勿忽視低血糖（或血糖時高時低、血糖控制短時間內惡化）可能是認知障礙症的徵狀，尤其當認知、記憶、學習等能力亦同時出現問題時，便應向醫生請教是否需要作進一步的檢查。

所有藥物須由醫生處方，方可使用。

(資料由贊助機構提供)



長期吸煙或受空氣污染影響，導致呼吸道氣管受損，可引致呼吸不暢順，甚至影響活動能力*，令你錯過和親人共渡的快樂時光。

全港唯一香港衛生署認可^{**}，能減少病發的長效雙效氣管舒張劑[®]，可靠而且有效控制症狀，活動更自如！

現在就找你的醫生，了解更多順氣好方法。

「三項全能」吸氣器

3項保障，全能助你輕鬆確認藥物
吸入量，氣度完全由你掌握！

Ⓐ 聲 | 吸入藥粉時，聽到膠囊在吸氣器[®]內轉動的聲音

Ⓑ 色 | 取出膠囊時，睇到透明膠囊內的藥粉是否吸完

Ⓒ 味 | 吸入藥粉時，感到有藥粉的甜味



 NOVARTIS

 Ultibro
breezhaler
吸至爽

瑞士諾華製藥（香港）有限公司
地址：香港 鯉魚池 英皇道1063號27樓

電話：2882 5222

Ultibro Breezhaler[®]乃香港註冊的醫生處方藥物。
並已列入醫管局藥物名冊。

詳情請向你的醫生或藥劑師查詢。

* GOLD Guideline 2018

** Hong Kong Cochrane Database of Systematic Reviews
2017, Issue 2.

[®] Ultibro Breezhaler Local Package Insert 2018; Astra
Prescription Information, Dualair Generics Prescription
Information and Spiroto Respimat Prescription Information



最後，謹提醒各位糖尿病友們控制血糖高的同時，也要多多留意低血糖啊！

*又稱糖原，是人類儲存醣類的主要形式，以便血糖不足時使用

參考文獻：

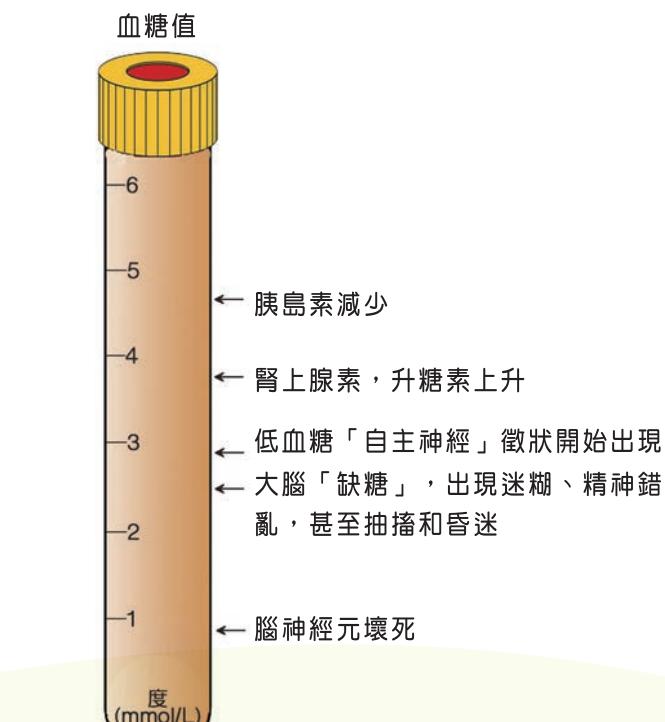
Cryer PE. N Engl J Med. 2013 Jul 25;369(4):362-72.

Sang Youl Rhee. Endocrinol Metab (Seoul). 2017 Jun; 32(2): 195—199.

Neil WP et al. Neurologic Manifestations of hypoglycemia. (2011) DOI: 10.5772/22204

Gonder Frederick et al, Diabetes Care 2009; 32: 1001-6

圖一：血糖值下降和身體的機能反應



荒「糖」天使

連續性葡萄糖監察系統

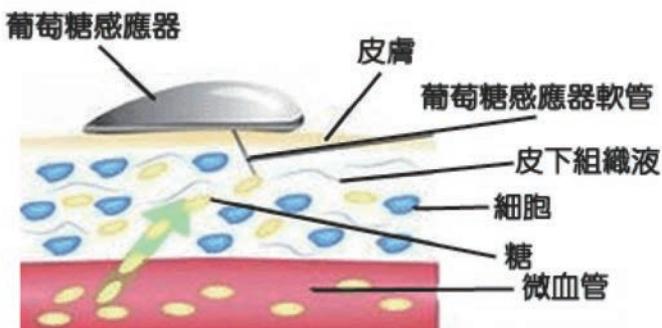
糖尿病專科護士 伍美寶

嘩！嘩！嘩！號外呀！呀…今期流行啲乜野呀？連續性葡萄糖監察系統呀！好似話可以取代篤手指呀！掃一下就知血糖值，咁以後唔洗十指痛歸心！當真！？？？今期我就同大家研究研究一下…

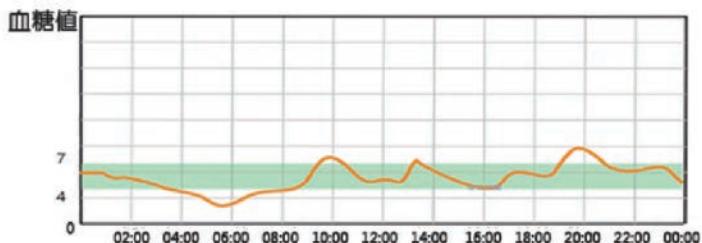
謎思一：甚麼是連續性葡萄糖值監察系統？

它是一個可以作「連續性」地偵測葡萄糖值的儀器。

原理一：是應用電化學反應 - 有一支細針頭前端加上一個葡萄糖感應器(Glucose Sensor)，植入皮下組織，通過感應器上的糖氧化酶每10秒鐘測量皮下組織液內氧的消耗或氫氧離子產生電信號，透過連續性葡萄糖值監察系統的接收器，將電信號轉換成葡萄糖值。



原理二：通過每五分鐘紀錄一次平均值，每24小時產生288個值，繪成一條連續曲線。



謎思二：市面上有幾多種類的連續性葡萄糖值監察儀？有甚麼分別呢？

1. Abbott - Freestyle Libre



- 感應器時長：14日
- 感應器可插入身體的部位：手臂
- 啓動時間：1小時
- 校準：不用(需要最少每8小時用資料下載器掃瞄一次感應器)
- 適合人士：4歲以上 (4-17歲須由成人監察)
- 可即時呈現葡萄糖值及波動線在資料下載器
- 感應器呈現葡萄糖值低於4度，需要使用血糖機作確認是否低血糖發生
- 快速改變葡萄糖值 (即每分鐘多於0.1mmol/L)，感應器葡萄糖值未能即時作回應，故便需要血糖機作監察
- 作磁力共振/電腦素描/電療/X光檢測，需要移除感應器
- 沒有警報系統以識別高/低葡萄糖值
- 具有防水效能(可少於1米水深或浸在1米水中少於30分鐘)
- 服用抗壞血酸 (維他命C) — 錯誤地偏高 / 服用水楊酸 — 錯誤地偏低

荒「糖」天使

2. Celki - Dexcom 4



- 感應器時長：7日
- 感應器可插入身體的部位：成人 — 腹部/小孩(2-17歲) — 腹部及上臂
- 啓動時間：2小時，並要輸入2次血糖值作校準
- 校準：要(啓動後，每12小時輸入血糖值一次)
- 適合人士：2歲以上
- **可即時呈現葡萄糖值及波動線在資料下載器**
- 感應器呈現葡萄糖值低於4度，需要使用血糖機作確認是否低血糖發生
- 校準時間多於12小時，準確性會減少
- 作磁力共振/電腦素描/電療/X光檢測，需要移除感應器
- 具有警報系統以識別高/低葡萄糖值
- 具有防水效能
- 服用撲熱息痛 — 錯誤地偏高

3. Celki - Dexcom 5



- 感應器時長：7日
 - 感應器可插入身體的部位：成人 — 腹部/小孩(2-17歲) — 腹部及上臂
 - 啓動時間：2小時，並要輸入2次血糖值作校準
 - 校準：要 (啓動後，每12小時輸入血糖值一次)
 - 適合人士：2歲以上
 - **可即時呈現葡萄糖值及波動線在資料下載器或*手機**
 - 感應器呈現葡萄糖值低於4度，不需要使用血糖機作確認是否低血糖發生。但如果覺得有偏差，仍需要用血糖機作交叉檢查
 - 校準時間多於12小時，準確性會減少
 - 作磁力共振/電腦素描/電療/X光檢測，需要移除感應器
 - **具有警報系統以識別高/低葡萄糖值**
 - 具有防水效能(可在水深8尺及在水中24小時)
 - 服用撲熱息痛 — 錯誤地偏高
- * 如使用手機作顯示器，先要下載手機應用程式及與連接器作配對。可同時在多部手機顯示。

4. Medtronic i-pro 2



- 感應器時長：6日
- 應器可插入身體的部位：沒有特定的身體部位，主要有足夠厚度的皮下脂肪便可
- 啓動時間：1小時及3小時，並要檢測血糖值作將來校準之用
- 校準：要(每天4次：早餐前、午餐前、晚餐前、睡前)
- 適合人士：沒有指定年歲範圍
- 不可即時呈現葡萄糖值及波動線在資料下載器
- 作磁力共振/電腦素描/電療/X光檢測，需要移除感應器
- 沒有警報系統以識別高/低葡萄糖值
- 可在水深少於2.4米及在水中30分鐘
- 服用撲熱息痛 — 錯誤地偏高

荒「糖」天使

謎思三：它可以完全取代“篤手指”嗎？

- 各大連續性葡萄糖監察系統公司均建議糖尿病人在下列情況均需用“篤手指”的方式進行血糖測試。
 - 出現有血糖過高或過低的徵狀
 - 出現的徵狀與顯示的感應器的葡萄糖值不吻合
 - 當感應器的葡萄糖值有快速的改變時
 - 或感應器的葡萄糖值低於4度
- 連續性葡萄糖監察系統已經大幅降低糖尿病人的血糖測試的次數，但在特定情況下仍然需要用“篤手指”的方式作治療確定。

謎思四：如果考慮裝連續性葡萄糖值監察儀，是否所有人也適合呢？

你需要與你糖尿病醫護團隊商討，了解安裝的目的、學習如何安裝監察儀及提升其準確性，並需要詳細記錄

你的生活資料以理解葡萄糖值連續曲線代表的意義，包括：

- 檢測血糖的時間及次數
- 食物選擇、飲食份量、進餐時間
- 注射胰島素藥物時間和份量
- 作息時間(休息及工作時間)
- 低血糖時間及處理方法
- 運動時間、強度及種類
- 患病時段和藥物名稱、服藥時間
- 情緒的起伏/生活壓力
- 如何處理葡萄糖值監察儀屏幕上的↑ ↗ → ↓ 的符號

最後，希望以上的分享能讓大家對連續性葡萄糖監察系統有初步的認識，大家不妨在覆診日與你的糖尿病醫護團隊傾下這個今期流行的話題啦！

ONETOUCH® Select™ Plus 穩睿至安血糖機



•永久保養•

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

美好生活一觸即發

ONETOUCH®

歡迎向香港糖尿學會查詢

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/hkzh/



全方位控制體內糖份，輕鬆生活每一天。

把糖化血紅素HbA1C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

參照資料: 1. UKPDS, Lancet 1998; 352: 837-53.

諾和諾德香港有限公司 www.novonordisk.com



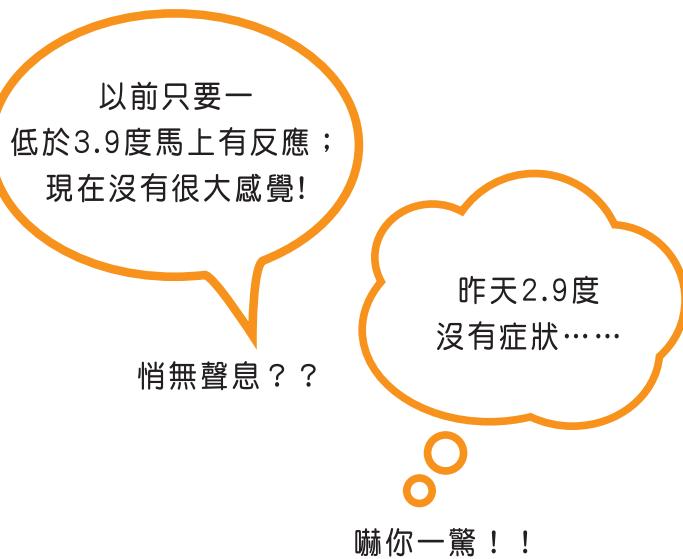
荒「糖」天使

無意識低血糖

糖尿病護士 蔡詠儀

低血糖對於所有糖尿病患者來說並不是一個陌生的名詞，它是指血糖水平低於 4.0 mmol/L 而會引起明顯的症狀或提醒“警報”，例如出冷汗、寒顫、心慌；有過低血糖經歷的糖尿病患者，都有不同程度的不愉快後果；所以糖尿病患者都應學習如何應對低血糖。

但大家有冇遇過以下情況？



以上病人遇上的就是「無意識低血糖」，使用刺激胰島素分泌的口服藥物或胰島素的病患者會較易發生，根據統計資料，大概有4成1型糖尿病患者曾發生無意識低血糖；此外，年長的糖尿病人會較易出現低血糖症，若他們經常出現低血糖，會降低身體對低血糖的警覺性並引致「低血糖不自覺反應」。誘發原因主要是重覆多次的低血糖；這會讓大腦逐漸適應低血糖，當再出現低血糖，身體有機會喪失感應低血糖能力，沒有立時補充糖份及採取措施升高血糖，更進一步產生嚴重低血糖症狀，例如注意力不集中、意識模糊、突然暈倒或直接導致昏迷，容易釀成意外。所以「無意識低血糖」若是發生在戶外運動或操作機械環境中，或會造成不可預計的生命危險。不過這種隱性低血糖除了時刻警惕，也可以避免及糾正。

預防「無意識低血糖」的參考建議

保持長期穩定的血糖監測

- 即使血糖已保持在正常範圍內，不要減少血糖監測次數。特別一提，在進行劇烈及長時間的戶外活動(例如登山、游泳)前必須要進行血糖監測。因只有透過確切的血糖指數才可以監測不易察覺的「無意識低血糖」：亦可以藉此更準確調整降口服藥物或胰島素劑量。現在越趨普及的連續性葡萄糖監察系統也可以有效監測不易察覺的「無意識低血糖」。
- 如有任何低血糖症狀，需要先檢測血糖，以確定低血糖與否。
- 保持隨身攜帶可以迅速升糖飲品或糖果。
- 低血糖發生時，即時食3粒糖果或150ml汽水/果汁。
- 外出時要佩戴標記糖尿病手帶/吊飾或糖尿病證明卡片。

如發覺有經常「無意識低血糖」，要通知主診醫生或糖尿病專科護士協助處理用藥及低血糖問題。

相信糖尿病患者只要減少低血糖一而再、再而三的發生，藉着調整飲食、運動及藥物等生活方式及嚴密的血糖監測，定能有效地避免「無意識低血糖」發生。

消渴隨筆

瑪麗醫院糖尿病患者小組

糖尿科專科護士 王家緻

瑪麗醫院的糖尿病患者小組，以一群有創意、有魄力的年輕人為核心。每天面對不同的挑戰及壓力，如讀書、工作、運動、社交甚至疾病，他們於生活上怎樣取得平衡，擁抱生命，活出愉快及精彩的人生？！

對抗糖尿病，除了糖尿科醫生及護士於治療及教育上的支援及輔導，朋輩間的分享、支持及關顧亦極為重要。這小組的特色在於自主性和自發性，一班年輕人結聚一起，同舟共濟，分享面對糖尿的心得，互相支持和鼓勵，尋找生活的燦爛和繽紛。醫護的角色除了協調和支持外，更和他們打成一片。偶爾遇到困難，他們亦從朋輩和醫護得到支援。

他們的活動可謂多采多姿，如聚餐，遠足、露營等。他們積極參加和推動與糖尿病有關的活動，如糖尿健步行、關注糖尿病會議的才藝表演、控糖達人、名人堂勳章選舉等。他們的凝聚力，群策群力的精神，加上無限的創意，把每次表演都做得有聲有色，無論台上台下都能樂在其中。個別小組成員更當上代表香港的糖尿大使，前往日本推動積極面對糖尿病。他們散發的正能量，帶給其他糖尿病患者正面及鼓舞的訊息。



所有藥物須由醫生處方，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²
- 不會增加低血糖
症風險^{1,3}
- 實驗證明其在亞洲
華人使用的功效及
安全性⁴



 **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 EMA⁵認可

 美國食品藥品監督管理局 FDA⁶認可⁷

日本
製造

* 2年臨床實驗





武田藥品

References:
1. Triplitt C et al. Vasc Health Risk Manag. 2010; 6:67-69. 2. Oseni HR Package Insert. Takeda. 3. Del Prato S et al. Diabetes Obes Metab. M; 129:1246. 2014. 4. Pan C, et al. Journal of Diabetes 9 (2017), 386-395. 5. EMA website: http://www.ema.europa.eu/ema/index.jsp?curl=pages/medicines/human/medicines/002182/human_medic_001699.jsp&mid=WC0b01ac058001d126. 6. US FDA Website: <https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/daf/Details.cfm?NDAID=222428>. 7. HK OSG/2017/00010

尋字遊戲

試從圖中圈出以下問題的正確答案（答案在第27頁）

1. 今期消渴茶館的標題:
2. 消渴茶館中由醫生主編的環節，重點介紹糖尿病及其相關疾病管理和治療的資訊:
3. 消渴茶館中由護士主編的環節，重點介紹糖尿病自我照顧的心得和貼士:
4. 消渴茶館中由營養師主編的環節，主要分享適合糖尿病的食材及烹調方法，及提供營養食譜:
5. 糖尿病患者比一般人患上 障礙症的機會多出1.5至3倍
6. 低血糖徵狀包括震顫、
7. 處理低血糖症應立即進食15克容易吸收的醣質食物，其中一款例子為:
8. 其中一種導致低血糖的原因:
9. 連續性葡萄糖值監察系統可以“連續性”地偵測
10. 低密度膽固醇俗稱:

眩	糖	砂	匙	茶	三	獎	事
量	暈	記	杏	道	載	行	質
動	發	和	國	林	計	中	葡
運	膳	合	悸	依	坐	就	萄
加	佐	使	壞	心	塵	館	糖
增	用	天	膽	裡	汗	舞	值
然	御	糖	固	認	知	冒	雪
突	愛	荒	醇	母	低	蛋	白

御用佐膳

生薑入饌

英國註冊營養師 許綺賢編

生薑是很普遍的食材配料。藥膳中用作驅寒保暖。個人體質不同，有些人吃薑可以強健體魄，相反地，有些人吃了會令身體不適。但用作調味得當，生薑不失為一個很好的食材。

種植生薑

我通常在菜市場買優質的大肉泥薑，放在陰涼的地方，大概18°C萌芽，便成「種子」了。25°C至32°C最宜生長。



薑塊萌芽，可以將薑的部分埋在泥土內

土壤及環境

泥土要疏鬆微濕潤，喜略蔭地，溫和天氣，些少日照便可。加入有基肥料混合成肥沃的土壤。放入發芽的薑塊。在家中陽台亦可以用盆子種植。



數天後便萌出綠色枝梗，適當地澆水及日照。生薑成長過程中，亦需要適當地培土（在週邊加進肥沃的土壤）。



當枝梗開始變黃的時候，便可以採摘了。



生薑菜餚

生薑是廚房中不可缺少的材料，可以為一碟平凡的菜餚增添不少味道，例如「齋鴨腎」，因為只用老抽，味道平凡但是只要加適量薑米「薑切碎」，整碟小食便變得更味美。

此外中國婦女在分娩後都會用薑炒飯，相信有「驅寒」作用。

御用佐膳

薑汁撞奶 (1人份量)



材料：

低脂奶粉	3茶匙(20克)
熱水	180毫升
薑汁	1茶匙
代糖	(隨意)

做法：

1. 生薑洗淨抹乾，磨成薑茸搾汁。
2. 低脂奶粉放入杯中，用30毫升暖水開均，加入剛剛煮滾的水攪均，溫度應達到大概75°C。（若喜歡甜味可以這時加入代糖）
3. 薑汁放入一只座暖的杯子中，隨即將奶快手倒進薑汁內，蓋好待靜止1-2分鐘便成。
4. 亦可以用液體牛奶取代奶粉，只要將牛奶煲至熱及微起煙，大概75°C，然後依照以上的步驟。

(資料由贊助機構提供)

圖片資料參考：注射筆上之標籤並非香港批准之版本，請以產品實物為準。詳得商標持有人資訊。
*瓶裝約20ml。
†獨創第一款適合歐洲和加拿大用家的SoloSTAR胰島素注射筆之酒香濃度調節。適宜用家包括為SoloSTAR胰島素注射筆使用者良好的用家。
‡FDA認可註冊號：TOUJEOL SOLOSTAR (NDA #020536); LANTUS SOLOSTAR (NDA #021081)。

References:
1. Lantus® 300 unit/ml solution for injection in a pre-filled pen (SoloStar) Instructions for use, Sanofi-aventis U.S. LLC; 2. Sanofi-aventis, Sanofi-aventis SoloSTAR insulin pen for Lantus and Apidra receives the prestigious GOOD DESIGN Award. (Press Release, 2009 Feb 14, 3-385-MAT December 2016, 4. Henzi, et al. Pan-European and Canadian Prospective Survey to Evaluate Patient Satisfaction with the SoloSTAR Insulin Injection Device In Type 1 and Type 2 Diabetes. J Diabetes Sci Technol. 2011 Sept; 5(3): 1224-1234.

御用佐膳

眩	糖	砂	匙	茶	三	獎	事
量	暈	記	杏	道	載	行	質
動	發	和	國	林	計	中	葡
運	膳	合	悖	依	坐	就	萄
加	佐	使	壞	心	塵	館	糖
增	用	天	瞻	裡	汗	舞	值
然	御	糖	固	認	知	冒	雪
突	愛	荒	醇	母	低	蛋	白

答案：

1. 依計行事
 2. 杏林坐館
 3. 荒糖天使
 4. 御用佐膳
 5. 認知
 6. 冒汗、心悸和暈眩
 7. 三茶匙砂糖
 8. 突然增加運動量
 9. 葡萄糖值
 10. 壞膽固醇

所有藥物須由醫生處方，方可使用。

(資料由贊助機構提供)

(資料由贊助機構提供)



如想了解更多, 請瀏覽
www.medtronic.com.hk 或致電 (852) 2919-1322

1 Choudhury P, Olsen B, Conard J et al. Hypoglycemia prevention and user acceptance of an insulin pump system with predictive low glucose management. Manuscript accepted by DTT 2016.

DIB-640G Adult A4 AdvertChinese-007-2016-V 2016 Medtronic. All rights reserved. Medtronic. Medtronic logo and

DIB-640G Adult A4 AdvertChinese-007-2015-V © 2015 Medtronic. All rights reserved. Medtronic, Medtronic logo and Further, Together are trademarks of Medtronic. All other brands are trademarks of a Medtronic company.

Medtronic



法國施維雅藥廠香港有限公司
香港灣仔皇后大道東248號42樓4201-4203室
電話：(852) 2577 1922 傳真：(852) 2890 5703

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。

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：香港糖尿病聯合會）支票號碼：_____

直接存款到香港糖尿病聯合會恒生銀行戶口（號碼：286-5-203653），並填妥以下表格，連同存款入數紙正本寄回本會

繳費靈 PPS（商戶編號：6020），須輸入您的聯絡電話作為聯絡之用，並填妥以下表格寄回本會

（需先成為「繳費靈」登記用戶，然後登入「繳費靈」網址：www.ppshk.com或致電18013登記帳單及致電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」帳單號碼：_____ 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

香港糖尿病聯合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。

我不同意香港糖尿病聯合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>