

消渴茶館

糖解碼 胖碼

77

香港糖尿聯會會訊
2019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

目錄

編者的話

2 糖胖解碼

會務及會員專欄

- 4 聯會鄭重聲明
- 5 關注糖尿人士會議2019
- 8 第二十二屆週年大會
- 8 講座及活動剪影
- 9 講座及活動預告
- 10 鳴謝：一般/每月捐款

病友心聲

- 11 減重，由飲食和運動做起
- 12 減肥手術真係work?

杏林坐館

- 13 藥物與體重的迷思
- 15 糖尿和體重的關係

荒「糖」天使

- 16 減重手術注意事項
- 20 減肥飲食注意事項
- 21 修身控糖運動攻略

消渴隨筆

- 22 吃「菌」治療糖尿病？
- 23 糖尿支援小組
- 24 要糖尿小錦囊之<<減重運動 下載短片程式>>

御用佐膳

- 25 玉米（粟米）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糖尿組織的新設網站，與本會網站非常近似，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，切勿混淆。



(資料由贊助機構提供)

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

(資料由贊助機構提供)

Contour
Existing with you

您依賴高準確度 之血糖測試嗎？



- 符合 ISO15197:2013 標準
- 再次補足血樣技術
- 免調碼

- 個人化的血糖目標控制範圍
- 每周高血糖或低血糖次數總結
- 7日、14日及30日血糖平均數
- 餐前及餐後標記
- 警覺提示



T: 8001912013 for Contour Plus, Contour M, Free, Z, Alpha M, Z, Omega M, VersaCheck, Freedom M, L, and More! (D2015)
Accuracy and User Performance Evaluation of 4 Blood Glucose Monitoring Systems: Diabetes Technology & Therapeutics, 17(1)



Ascensia Diabetes Care Hong Kong Limited 捷博醫藥保健香港有限公司
九龍觀塘道388號創紀之城第一期第一座311樓12-13室
電話: 8100 6386 傳真: 2320 7022 網址: diabetes.ascensia.hk



CTP2001904026

forxiga
糖適雅
(dapagliflozin)

關注血糖人士: 80% 患者有糖胖問題!
及早監察 守護心腎



連續4年 全球SGLT2i 處方數量No.1



監察新標準 · 血糖 · 血脂 · 體重 · 血壓 · 心腎風險

糖適雅, forxiga, 乃此方藥物, 已列入人體試驗報告中將內的專用藥物, 備有10毫克劑量, 詳情請向醫生查詢詳情, 各大藥房均有代售。 糖適雅, 為所有糖尿病患者提供全新選擇。

請向醫生查詢詳情。 請向醫生查詢詳情。 電話: 2420 7388 傳真: 2422 8788
forxiga 10mg tablets (dapagliflozin) 10mg tablets (dapagliflozin) 10mg tablets (dapagliflozin)

forxiga 10mg tablets (dapagliflozin) 10mg tablets (dapagliflozin) 10mg tablets (dapagliflozin)

forxiga 10mg tablets (dapagliflozin) 10mg tablets (dapagliflozin) 10mg tablets (dapagliflozin)



AstraZeneca
阿斯利康

關注糖尿人士會議2019 – 糖家攻略

由聯會主辦的關注糖尿人士會議2019已於5月26日假九龍灣國際展貿中心順利舉行。是次會議以『糖家攻略』為主題，共吸引超過2,300人次參與。聯會希望透過是次會議，可以提供一個平台讓糖尿病患者及其家屬或有興趣認識糖尿病之人士匯集一起，加強認識糖尿病，從而掌握和實踐個人自我管理。同時亦希望藉此活動向大眾宣揚控制糖尿病的資訊，致力提高糖尿病患者的生活質素。

今年大會特別邀請了一班由醫護、病友及一眾關注糖尿病有心人組成的團隊創作了一首大會主題曲「甜在心頭」，希望以輕快的旋律和生動的歌詞鼓勵病人正向面對挑戰，積極控糖，邁向健康生活。

當日精彩內容包括：開幕禮暨「消渴名人堂勳章」及「最強後盾」頒獎典禮、講座、工作坊、展覽、病友小組才藝表演、烹飪示範和「控糖減重揸Fit人」頒獎典禮。

開幕禮、「消渴名人堂勳章」及『「最強後盾」優秀糖尿病照顧者』頒獎典禮

當日活動分為好幾部份，第一部份是開幕禮，蒞臨主禮嘉賓包括：食物及衛生局局長陳肇始教授、兩位聯會榮譽主席楊紫芝教授及馬道之醫生和大會籌委會主席兼聯會主席胡裕初醫生主禮。首先播放今年會議主題曲「甜在心頭」音樂錄像。主禮嘉賓致辭後，開幕儀式開始，聯會榮幸請來恩平工商會李琳明中學為會議作舞龍醒獅表演；舞台上先響起一陣陣激昂鼓聲歡迎生猛活潑的夜光龍和獅子進場，然後進行點睛儀式，表演隨即開始，精彩的表演和熱烈的掌聲為「關注糖尿人士會議」揭開序幕。

在開幕禮上，兩位糖尿病友：蔡照榮先生和段柏雲先生獲頒授「消渴名人堂勳章」，表揚他們在積極管理糖尿病外，更熱心公益活動，活出豐盛人生。另外，病友家屬梁偉佳先生獲得大會今年新增設的『「最強後盾」優秀糖尿病照顧者』獎項，以嘉許照顧者為患者默默付出的努力、堅持和貢獻。



食物及衛生局局長陳肇始教授、兩位聯會榮譽主席楊紫芝教授、馬道之醫生和大會籌委會主席兼聯會主席胡裕初醫生為醒獅點睛



主禮嘉賓與龍獅隊合照



主禮嘉賓與台下參加者大合照



三位「消渴名人堂勳章」及「最強後盾」得獎者與主禮嘉賓合照



聯會副主席伍超明醫生(左一)頒發感謝狀給大會主題曲「甜在心頭」製作團隊

講座/工作坊

一系列豐富的講座和工作坊，包括醫護人員介紹不同的糖尿病治療方法、糖尿病友分享、由病友教授的興趣工作坊、運動工作坊、愛笑瑜伽、預防糖尿腎檢查、認識糖胖症和糖尿心等，不但可以讓參與者獲得最新的資訊，亦提供機會給病患互相交流。



病友於工作坊中認識各種資訊



展覽

研討會共設23個展覽攤位，讓不同的參展團體展示有關糖尿病治療、社區資源和支援服務的最新資料，參展團體包括醫療及社區組織，專業團體和藥廠企業等，除了展示最新資訊和服務外，亦設有遊戲攤位，讓參與者一展身手，知識與娛樂並重。



義工們於聯會攤位向參加者派發糖尿資訊

參加者踴躍到各攤位參觀



才藝表演

為了鼓勵病友們各展所長，建立正面和自信的形象，會議特設才藝表演環節，今年有幸邀請到威爾斯親王醫院糖尿及內分泌科中心之友及勿糖協會表演舞台劇和椅子操，內容豐富精彩，令人目不暇給。



圖為威爾斯親王醫院糖尿及內分泌科中心之友之表演

圖為勿糖協會之表演



「識食廚房」烹飪示範

大會很榮幸請來星級名廚李錦聯先生為大家示範幾款美味又健康的菜式，特別揀選有益控糖食材入饌，增加新鮮感。台上更有醫生、營養師和糖尿專科護士與大家分享入廚心得，一同探討健康飲食，希望觀眾食得開心又健康。



星級名廚李錦聯先生為大家示範美味健康的菜式

會務及會員專欄

「控糖減重揸Fit人」頒獎典禮

如果能定立良好自我管理計劃，妥善管理糖尿病，病患者也能過著一般人的生活，亦能活得長壽。是次研討會特設「控糖減重揸Fit人」頒獎典禮，以嘉許及獎勵過去兩年「ABC」，即「血糖、血壓、血脂」皆達控制指標的糖尿病友。當日共有接近四百位揸Fit人接受嘉許，以肯定他們過去管理糖尿病的努力。



聯會主席胡裕初醫生(左一)頒發「控糖減重揸Fit人」獎狀給各達標的糖尿病友

在此聯會及大會籌備委員會衷心感謝以下人士、機構及團體鼎力支持，讓會議能舉辦成功，並取得美滿成果。

特別鳴謝：

大會籌備委員會成員，包括：

胡裕初醫生	陳錦洲先生	陳嘉誠先生	陳玉潔醫生
周榮新醫生	許兆文醫生	許培詩醫生	關綺媚博士
李家輝醫生	伍超明醫生	吳文玉醫生	施漢珩先生
曾昭志醫生	余思行女士	黃麗詩醫生	王天慧醫生
楊智堅醫生	楊秋雲女士		

贊助機構：

鑽石贊助

- 美國雅培製藥有限公司
- 英國阿斯利康香港有限公司
- 德國寶靈家殷格翰（香港）有限公司
- 美國默沙東藥廠有限公司
- 諾和諾德香港有限公司
- 賽諾菲安萬特香港有限公司

銀贊助 瑞士諾華製藥（香港）有限公司

銅贊助 健臻醫療保健香港有限公司
美國禮來亞洲公司

其他贊助 金源米業
i-SENS 愛森斯
卡宜天然糖
美敦力香港醫療有限公司
默克藥業（香港）有限公司
雀巢健康科學
OneTouch
撒隆巴斯
法國施維雅藥廠香港有限公司
晴報
武田藥品（香港）有限公司
天上野有限公司
德國華威藥廠

開幕典禮表演隊伍

恩平工商會李琳明中學

支持機構 香港糖尿病科護士協會
香港物理治療學會
香港聖約翰救護機構

支持醫院病友組織

勿糖協會
威爾斯親王醫院糖尿及內分泌科中心之友
律敦治及邵筆堅醫院健糖會
屯門醫院糖糖正正
東華東院健誼糖尿康復會
基督教聯合醫院糖尿病人互助小組-澗心會

大會主題曲「甜在心頭」製作團隊

作曲：李智豪
填詞：胡裕初
編曲：梁文杰、李智豪 & the Causew4ys
監製：簡敬慈
主唱：陳健安、伍英偉、林志豪、劉慧德、黎嘉雯、蔡祥熙

影片導演：梁景堯
影片演出：朱偉業、郭子軒、胡裕初、王家緻、伍英偉、林志豪、劉慧德、黎嘉雯、蔡祥熙、吳炳南、楊瑞龍、鄒智生

第二十二屆週年大會

第二十二屆週年大會已於2019年7月11日(星期二)下午假盈暉海鮮酒家舉行，是日通過再度委任，2018至2020年度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		
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
專責委員會負責人:	陳玉潔醫生	王天慧醫生	



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，聯會舉辦了以下的活動：



活動名稱

控糖減重護心腎健康講座

活動日期

27 / 4 / 2019



活動名稱

糖尿病與自體免疫性疾病

活動日期

8 / 6 / 2019

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

(資料由贊助機構提供)

Jardiance®
適糖達

護心

關注血糖!



適糖達®
1日1粒

含有有效成份 恩格列淨，
結構獨特！

- 穩定血糖
- 保護心臟健康

請即向
醫生查詢



知曉了解更多，請掃



Boehringer
Ingelheim

Tel: 2888 8888

總經銷處：香港中環皇后大道中111號11樓1101室

適糖達® (恩格列淨) 為一種口服降糖藥，用於治療2型糖尿病。其作用機制與目前市場上其他降糖藥不同。適糖達能顯著降低血糖，並具有保護心臟健康的獨特作用。請參閱說明書以瞭解更多詳情。適糖達為處方藥物，請在醫生指導下使用。

www.sugar2control.com

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	籌款 活動	小組 活動	長跑 活動	接受報名日期 (月/日)
「糖尿病看圖對話」小組活動 與糖尿病同行	2019年9月28日 (星期六)	上午10時 至12時	香港糖尿聯會會址	糖尿病患者	會員\$50 非會員\$80	中心護士			✓		現已接受報名
「糖尿病看圖對話」小組活動 糖尿病與足部護理	2019年10月19日 (星期六)	上午10時 至12時	香港糖尿聯會會址	糖尿病患者	會員\$50 非會員\$80	中心護士			✓		現正接受報名
糖尿健步行2019	2019年11月10日 (星期日)	上午10時 至12時	烏溪沙青年新村	有興趣人士	籌款活動	待定		✓			現正接受報名
營養師教你看懂營養標籤	2019年12月7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(律敦治部肇堅 醫院註冊營養師)	✓				11月7日 (星期四) 請留意本會網頁
香港糖尿聯會 健康長跑2020	2020年1月12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)	/				✓	

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)

(資料由贊助機構提供)

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

想瞭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



(資料由贊助機構提供)

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

ONETOUCH®

歡迎向香港糖尿聯會查詢

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/

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
BEI SHAN TANG
FOUNDATION

Ms. CHAN Kit Yuk
Mr. CHAN Yiu Kwan
Ms. CHAN Yuk Mui Brenda
Mr. CHEUNG Chuen Wai
Ms CHEUNG Kam Lan

Mr. CHOI Shui Hung
HAR Kai

Mr. HUNG Ping
Chuan
Ms. KAM Shau Wan
Mr. KWOK Chi Kong
Dr. LAM Man Fei
Mr. LEE Lok

Ms. LEE Miu Fun
Ms. LEI Sai Mary
Ms. LUI Lai Mei
Ms. LUNG Siu Man
Rebekah
Mr. NAM Kai Yung
Ms. NG Sim Ling Pat
Ms. POON Fung Yi

Ms. SO Woon Ki
Mr. SUN Shao Hang
Ms. Christina TSANG
Wai Wan
Ms. TSE Po Kin
Mr. TSE Tak Tai
Ms. TSUI Shui Lin
Mr. TUNG Cheung

(資料由贊助機構提供)

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)

Live the Real You!

i-sens 愛森斯

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設備適用於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 百保科技
九龍觀塘康翠園26號商業中心19樓1903室 電話：3589 8070
電郵：info@bioscan.com.hk 網址：www.bioscan.com.hk

i-SENS, Inc. 43, Banpo-daero 28-gil, Seocho-gu, Seoul 08648, Korea (Republic of)
Website: www.i-sens.com | Tel: +82 (0)2-916-6191 | E-mail: sales4@i-sens.com

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*

獨立包裝 方便攜帶

低升糖指數

美國專利配方 Nutra9 Blend™ = 蛋白質 + 脂肪 + 碳水化合物

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
朱古力味 檸檬乳酪味 花生醬味 朱古力花生醬味

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
Extend Nutrition HK

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：3619 2841

* 相關醫學研究報告請參考：
1. <https://www.extendbar.com/pages/scientific-support-diabetes-food-help-control-blood-sugar>
2. 此產品含有纖維，(屬營養且具飽腹感) 並含有健康脂肪，可助穩定血糖。
3. 此產品含有纖維，(屬營養且具飽腹感) 並含有健康脂肪，可助穩定血糖。
請參考營養標籤或產品說明書。

減重，由飲食和運動做起

胡傑昇

我青少年的時候常常被逗弄作「肥仔」，甚至連家人也不時拿我的體形開玩笑，說我胖到連做些家務小事也會做到喘不過氣來，還奚落我，叫我還是什麼都不要做，乖乖地坐著就好了。事實上，肥胖也給我帶來很多不便，譬如乘地鐵時，我每次坐下都會碰到旁邊的人，為了避免尷尬的情況發生，我只好選擇站立；買衣服時，我也只能網購外國商店的加大碼衣服。

但這些相對於肥胖給我身體的影響還算不上什麼。直至大約10年前，我打算購買保險，被驗出肝功能不正常，要求我到醫院作進一步的檢查，而且更被拒絕投保。那時我被確診患上脂肪肝和高血壓，要開始吃血壓藥。這對我的打擊甚大，畢竟我當時只有廿多歲，人生只是剛剛開始吧。

但是這不過是我深受肥胖之害的開始。直到2015年，我的體重達致頂峰，足足達到250磅，體重指數差不多是 $40\text{kg}/\text{m}^2$ ，更加患上了糖尿病、睡眠窒息症和高膽固醇。當時我正在明愛醫院的內分泌科跟進病情，醫生建議轉介我到威爾斯醫院作減肥手術的評估，那時我自知不妙。當時醫生說：「減肥手術是需要自費的。按你的情況，束胃帶手術和在胃中放置水球都不大可能達至理想體重，很大機會要做割胃手術才能控制體重。」

聽畢醫生的建議，我心裡想：「與其自費去捱一刀，我還不如嘗試用節食和運動的方法去減肥吧。」剛好朋友邀請我一同參與減肥講座，我從中學到如何利用飲食控制和運動去達至減肥的效果，自此我便積極制定了一套減肥計劃。我以前從來都不做運動，但現在每天至少會步行一萬步，並且到健身房做運動和鍛鍊肌肉，並由最初每星期到健身房一次，慢慢增加到現在的每星期三次。每次我都會做30分鐘舉重和跑步30-60分鐘。飲食方面，以前我每一餐都要吃兩碗白飯，但後來我大幅減少碳水化合物和卡路里的攝取，並多吃菜蔬和沙拉，並以增加蛋白質的分量以提升飽足感。起初我還是有點不習慣，有時都會偷偷吃零食，但我藉著太太和家

人的支持，和訂立一個明確的減重目標（約75公斤），這樣堅持下來，在7個月內我便成功將體重減少70磅。當我再回到醫院覆診時，多年來看我的那位醫生也差不多認不出我來（其實我的朋友，以至我的太太也曾這樣說過呢！），大力讚賞我的努力和成績，使我十分鼓舞。

時至今日，我已經維持了這種飲食和運動模式有3年多，起初當然會有一點辛苦，但現在已經成了習慣，而且我也清楚知道這種生活模式對於長遠健康來說是非常值得的。現在我已經不用服食糖尿藥，血壓藥的劑量也減少了很多，肝功能也回復正常，買衣服的時候都簡單得多。其實在這減肥的路上，家人和朋友的支持給了我最大的動力；成功減肥也令到家人放下心頭大石，不用再擔心我的健康，這令我非常鼓舞，我也因此會堅持下去。



減肥前



成功減肥後

減肥手術真係work?

毛林山 (Mohammad, Ramzan)

我從小已經是胖胖的，但從來沒有想過肥胖會導致很多身體的問題。

數年前，我的體重持續攀升，後來還被診斷患上糖尿病，甚至連口服藥也未能足夠地控制好血糖，四年前便開始打胰島素。起初我一天只需要一針胰島素，但後來竟然一天要用上3針才勉強將血糖控制到較合理的水平，而且腎功能也開始出現問題。

2015年，我爸爸因為肥胖症、糖尿病和所引發起的腎功能衰竭去世，我才恍然大悟糖尿病和肥胖可以帶來嚴重的禍害。其實當時除了糖尿病，肥胖還帶給我其他毛病，包括高血壓、關節炎和睡眠窒息症，甚至令我連走路也覺得氣喘、胸口痛。肥胖也造成我社交生活上很多不便，例如入職面試時我經常被看扁：我曾試過給十多名僱主拒絕，甚至有僱主質疑我因肥胖而未能勝任工作；買衣服時，我很難找到合身又稱心的服飾，往往只可以穿XXXL碼的T恤，款式也比較單一。這些都令我自信心低落，也很難結識朋友。

我曾試過用不同的方法減肥，包括節食、做運動和服用減肥藥（減肥藥也試過4、5種），但體重就是減不下來，最重的時候曾經超過300磅。後來，我由普通科門診被轉介至明愛醫院糖尿專科門診跟進，我才第一次從醫生那兒得知有減肥手術這項治療，並獲轉介至威爾斯醫院作評估。

第一次應診時，我遇上一個年約二十多歲的病友，他也是剛被轉介來的，傾談之間我還是對手術充滿疑慮，而且家人也非常反對我以手術的方式治療肥胖。我很感激威爾斯醫院非常專業的團隊在接下來的一年給予我盡心盡力的治療，持續地給我細心的解釋和支持，令我對減肥手術的憂慮大大減少，只是那時我還是欠缺了一點勇氣，才能確立我做手術的決心，畢竟手術還是有風險的，只怕未見其利，先見其害。

後來事實證明我是過慮的。在一年後的一次覆診，有個陌生男士上前跟我打招呼，問：「你還記得我嗎？我是一年前跟你一同第一次應診的那位病人啊。」我當時愣住了，因為他完完全全變成了另一個人。原來他早在半年前已接受了手術，整個人瘦了下來，看上去容光煥發，充滿自信。就在那一刻，我終於疑慮盡釋，下定決心做手術了。

在2017年，我接受了縮胃手術（袖狀胃切除手術），手術很成功，我也康復得很快，並且術後兩個月我已明顯地瘦了下來。手術後初期，胃口確實是有點不佳，因為怕吃太多會令胃部傷口難以癒合。可幸的是我的胃口在一段短時間後便適應過來，而且我也滿足於不用吃太多已飽足的感覺。我的體重由差不多最高峰時的135公斤減至現在約85公斤，更好的是高血壓、糖尿病、關節炎、睡眠窒息和胸口痛也一一治癒好，現在不單是胰島素，連口服糖尿藥也不用吃了。我現在已有穩定的工作，有百分百信心添新衣，也更有力氣可以和小孩打球和玩耍。

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

(資料由贊助機構提供)

Nesina® 能適糖®
Alogliptin

- ✓ 適合關注血糖人士
- ✓ 英國國民醫療保健系統建議的
“一線DPP4抑制劑”



- ✓ 歐洲藥物管理局EMA認可
- ✓ 美國食品藥品監督管理局FDA認可
- ✓ 香港醫院管理局藥物名冊認可

歐洲製造



武田藥品

Takeda Pharmaceuticals (Hong Kong) Limited
25/F, 25th East Harbour Tower
18, Hudson Road, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2882 4000 Fax: (852) 2882 4100



Nesina® 能適糖®
Alogliptin

為醫生處方藥物，詳情請向醫生查詢。

References:
1. World Health Organization. Therapeutic Goods Advertising Code. Alogliptin (Alogliptin Tablets) Prescription. (London: Geneva, 2014).
2. Data on file. Takeda Pharmaceuticals (Hong Kong) Limited. (2015).
3. UK NHS Website. [http://www.nhs.uk/medicines/nasina/].
4. European Agency for the Evaluation of Medicinal Products. [http://www.ema.europa.eu/].
5. Hospital Authority. [http://www.ha.org.hk/].

1802/2015/00001

藥物與體重的迷思

內分泌及糖尿專科醫生 吳文玉

每十個糖尿病患者便有八個屬於肥胖，醫學上簡稱為「糖胖症」，政府最新數據顯示近一成(約七十多萬)港人患有糖尿病，估算有多達50萬名糖胖症患者。糖胖症會增加患上一些慢性疾病的風險，包括高血壓、心臟病、高膽固醇、糖尿病、腦血管病、膽囊病、骨關節炎、睡眠窒息症和部分癌症(乳癌、前列腺癌、結腸直腸癌及子宮內膜癌)。同時增加患者的併發症發病率和死亡率。若不及早正視，容易出現百病纏身的嚴重後果!

何為體重指數?

體重指數(BMI)=體重(公斤)÷[身高(米)×身高(米)]

例： 一名1.6米高及體重52公斤的女士

$$BMI = 52 \div (1.6 \times 1.6) = 20.3 \text{ kg/m}^2$$

當身高體重指數(BMI)超出標準 23 kg/m^2 ，即表示有過重危機。若要更清晰界定肥胖，則可進一步確認當事人有否中央肥胖(即男士腰圍 $\geq 90 \text{ cm}$ ，女性 $\geq 80 \text{ cm}$)。中央肥胖能反映累積於腹腔的脂肪，而這些脂肪將會引致大量游離脂肪酸的產生，帶來連串糖尿病綜合症，影響胰島素抵抗、引發脂肪肝等問題。體重指數越高，肥胖相關的併發症風險越高!

	亞洲人體重指數	國際體重指數
過輕	<18.5	<18.5
正常	18.5-22.9	18.5 - 24.9
超重	23-27.4	25.0 - 29.9
輕微肥胖	27.5-32.4	30.0 - 34.9
中度肥胖	32.5-37.5	35.0 - 39.9
嚴重肥胖	>37.5	Above 40

如何解決糖胖症的問題？

• 飲食習慣

首先要有良好的飲食習慣三少一多(少油少鹽少糖多菜)，均衡攝取含有碳水化合物及蛋白質的食物。

• 進行運動

每日最少進行30分鐘或以上的運動，之後逐漸延長運動時間，循序漸進，不宜操之過急，需視乎個人能力再作調整。

• 藥物控制

1. 首先就避免服用容易致肥的藥物，詢問醫生處方替代藥物。

常見的致肥藥物

精神科藥物

(e.g. Clozapine, Quetiapine, Risperidone, Aripiprazole)

抗抑鬱藥 Anti-depressants

(e.g. Tricyclic Anti-depressant, SSRI, Mirtazapine, Venlafaxine, Lithium)

抗癲癇藥

(e.g. Gabapentin, Valproic Acid, Carbamazepine)

抗糖尿藥

(e.g. Insulin, Sulfonylurea, Thiazolidinediones)

Beta 受體阻滯劑

2. 處方不會令體重增加的控糖藥物

藥物類別	功能	對體重的影響
雙胍類* Metformin	減少肝臟製造葡萄糖，增加身體對胰島素的敏感度	不會增加體重
DDP-4抑制劑 Alogliptin Linagliptin Sitagliptin Saxagliptin Vildagliptin	刺激胰臟細胞分泌胰島素和抑制肝糖生產	不會增加體重

*口服藥物

3. 處方有助減輕體重的控糖藥物

藥物類別		功能	對體重的影響
SGLT2抑制劑 Dapagliflozin Empagliflozin	口服藥物	降低腎臟回收葡萄糖的能力；讓糖分隨尿液排出體外	有助減輕體重
GLP-1受體刺激劑 Liraglutide Lixisenatide Dulaglutide Exenatide XR	皮下注射針劑	仿造人體腸道內天然GLP-1來提升胰島素分泌及抑制升糖素	有助減輕體重

糖胖症患者應與醫生商討個人化的治療方案，及早對抗糖胖症。

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
- 豐富乳清蛋白質，佔總蛋白質的50%，有助建立肌肉質量
- 低升糖指數為28，或有助於穩定血糖^{1,2}
- 優選脂肪組合，含7.15克*單元不飽和脂肪，有利心臟健康^{3,4}
- 提供多種維他命、礦物質

*一茶匙沖調方法：將55克粉加入210毫升滾水

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: 181. 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

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。

Nestlé HealthScience

瑞士製造

(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

糖尿和體重的關係

內分泌及糖尿科專科醫生 麥彥豐

目前全球的肥胖人口日益增長，而糖尿病的患病率一樣是不斷上升，正正反映了糖尿病和體重實在是息息相關。

認識「糖胖症」

傳統的「代謝綜合症」所指的是與胰島素抵抗相關的心血管疾病風險因素，包括中央肥胖、血壓高、血脂或高密度膽固醇異常、空腹血糖高等。而近年備受關注的「糖胖症」就指出二型糖尿病和肥胖症的關係更加是不能分割的，因為當體重超標時，體內的器官便會增加對胰島素的抵抗，不能讓更多的葡萄糖進入細胞氧化，身體便需要更多的胰島素才能維持正常的血糖水平。當負荷過重的胰臟無法釋放足夠的胰島素去應付胰島素抵抗時，血糖便會失去平衡，引致糖尿病和各種心血管疾病。只要能夠減重，就可以增加身體對胰島素的反應，改善血糖的穩定性，從而減低死亡的風險。

糖尿病初期為什麼會瘦？

雖然「糖」和「胖」相關連，但是體重下降可能是糖尿病早期的病徵。當血液中的葡萄糖無法被細胞充分吸收，身體會依然發出飢餓的訊息。由於體內的細胞不能夠靠葡萄糖獲得足夠的能量，因此身體需要加速分解脂肪和肌肉內的蛋白質來釋放能量。而當血糖過高時，糖份亦會從尿液排走，出現「糖尿」，這個過程會流失大量的水份。這些都是導致糖尿病初期漸漸消瘦的原因，同時亦會令人抵抗力下降、精神不振。因此，糖尿病必須及早診斷和治療。

總括而言，糖尿病和體重的關係密切。身體太重可引致糖尿病，體重突然下降則可以是糖尿病的先兆。因此，大家要多多注意體重的變化，才能有效預防和及早診斷糖尿病。



減重手術注意事項

代謝及減重外科護士 林全慶

現代人工作繁忙，生活習慣改變，飲食愈趨西化，肥胖症已是日益嚴重的健康問題。許多人對肥胖有著不同的誤解，大部分人認為肥胖只是欠缺運動和貪食引致。事實上，肥胖是指身體脂肪已經累積過多，常見的成因是飲食失調、缺乏運動及遺傳因素。「肥胖代謝綜合症」是來自肥胖的疾病，是指累積多個高風險致病因素的一個統稱，常見的徵兆包括中央肥胖、高血糖、高血脂、高血壓、患睡眠窒息症等。根據醫學上的統計，體重愈重者，慢性疾病發生率愈高，死亡率也愈高。世界衛生組織在1997年已宣佈肥胖是一種全球性的流行病。而美國醫學會在2013年亦正式承認肥胖是一種疾病。



香港人口中，有近四成香港人體重指數(BMI)超過23，已屬肥胖或超重，而約有3-4%的香港人體重指數(BMI)超過30，屬於嚴重超重。

$$\text{體重指數 (BMI)} = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(米)} \times \text{身高(米)}}$$

體重指數(BMI)換算表

	5呎	5呎4吋	5呎7吋	5呎10吋	6呎1吋	
>280磅	54	49	44	40	37	>127公斤
260磅	50	45	41	37	34	118公斤
240磅	46	42	38	35	32	110公斤
220磅	42	38	35	31	29	100公斤
200磅	38	35	31	29	26	91公斤
180磅	35	31	28	26	24	82公斤
160磅	31	28	25	23	21	73公斤
140磅	27	24	22	20	18	64公斤
120磅	23	21	19	17	16	55公斤
100磅	19	17	16	14	13	45公斤
	1.54米	1.62米	1.70米	1.78米	1.86米	

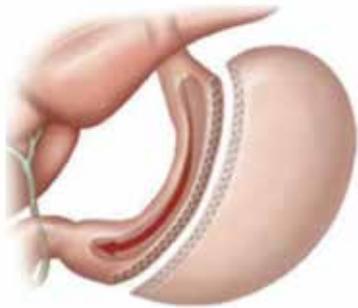
■ 宜減肥手術者 ■ 宜減肥手術者(如有糖尿病)
■ 超重/肥胖 ■ 正常體重 ■ 過輕

亞洲人中央肥胖指標:

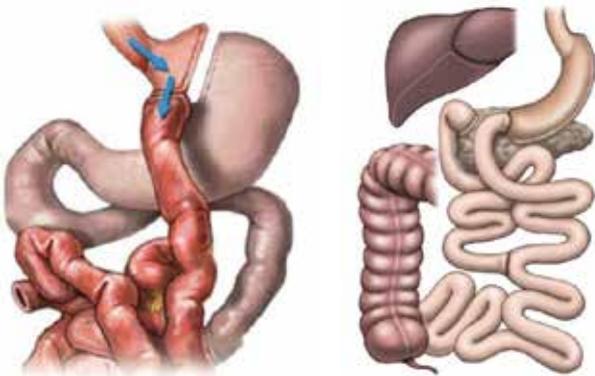
男性	腰圍 ≥ 90厘米
女性	腰圍 ≥ 80厘米

在過去50年，減重手術已被西方國家視為一種有效的治療病態肥胖症的方法。亞太代謝與減重外科協會(Asia Pacific Metabolic & Bariatric Surgical Society)在2011對減重手術建議得到共識，亞洲人體重指數(BMI)達35或大過30並同時患有糖尿病或代謝綜合症但無法由藥物或改變生活方式來控制病情的人士，醫生便會考慮為病人進行縮胃、胃繞道等減重手術。透過減重手術可減緩肥胖引致的症狀。而減重手術一般適用於18至60歲人士，若年紀太小會影響發育，年紀大的手術風險較高，故未必適合。

荒「糖」天使



腹腔鏡縮胃手術



腹腔鏡胃繞道手術

減重手術前



減重整個療程需要多個職系專業團隊合作，包括外科醫生、糖尿科醫生、麻醉科醫生、護士、營養師、物理治療師和臨床心理學家等。醫護人員團隊會先為求診病人作個別的利益與風險的評估，按個別病人的身體狀況和生活習慣，訂定建議治療方案，包括控制飲食、運動減重、縮胃和胃繞道手術等。考慮接受減重手術前，須嘗試以控制飲食及運動來減重，營養師會為病人設計合適的餐單，建議他們進食的份量、卡路里、纖維及營養等，以減少食量及攝取過多熱能。同時，亦會安排物理治療師協助體型較大的病人運動，以控制體重及改變生活模式。若減重效果不理想，醫生便會考慮為病人進行縮胃、胃繞道等減重手術。

減重手術治療效益

很多研究證實減重手術後，隨着體重減輕，代謝綜合症漸漸改善，生活質素因而得以提升。尤以代謝綜合症合併有糖尿病患者，減重手術後糖尿病緩解率高達90%以上，而其他的代謝綜合症問題（中央肥胖、高血糖、高血脂、患睡眠窒息症等）亦得以改善。



病人決定接受減重手術前，心理上的準備非常重要。認識自己需要，認識手術的做法、風險、術後需要如何配合以達致維持減去體重而不復重。安排臨床心理學家為病人作術前評估，有助醫生確定個別病人是否適合接受減重手術，了解病人有否家人或朋友的支持，可強化病人減重的決心，並制定可行的減重目標，有助減低病人術後復重的情況。需要時，可安排臨床心理學家作術後支援。術前參加減重互助小組活動，認識其他病友，與病友互相支持及鼓勵，亦能強化減重決心。

為減少手術時或手術後的併發症，醫護團隊制定了一系列的手術前準備、麻醉評估及術前護理，病人需要配合的事項如下：

1. 對醫護人員提供常用藥清單、過敏病史及過往手術治療。如降血糖、降血脂、降血壓、抗凝血或中藥治療；裝有心臟起搏器；或有其他疾病或傳染病。
2. 術前與營養師會面，以了解病人現時的飲食情況，並提供術前低卡路里餐飲安排，術後即時流質飲食、術後長期飲食、每天維他命及其他微量元素補充劑的注意事項。
3. 術前個案護士安排全面麻醉評估，例如：抽血、胃鏡檢查、心電圖、肺部X光、肺功能測試，部份病人需要評估與肥胖相關的慢性疾病及治療，如睡眠窒息檢查及/或心臟評估。與麻醉科醫生會面，以確定手術時需要及手術後觀察安排。有部份手術及麻醉風險較高的病人，需要術後深切治療部支援；而大部份病人術後亦需在高監察病房觀察一天。
4. 術前與物理治療師會面，評估病人術前的體能狀況，提供運動知識以減低病人做運動時受傷。物理治療師亦會提供手術時使用的壓力襪，以減低手術期間深靜脈血栓形成風險。
5. 吸煙的病人，須於術前最少一個月停止吸煙。
6. 長期服食避孕藥的病人，須於術前一個月停服。
7. 確診睡眠窒息的病人，須於術前最少連續使用睡眠呼吸機四至六星期。
8. 術前須控制體重，請勿因擔心術後無法享受各種美食而大吃大喝，因體重增加相對會增加手術及麻醉時的風險。為進一步確保手術安全性，部份超重病人(如BMI >40 或 >50)，需要手術前二至四星期開始低卡路里餐飲，以減去百分之5至10體

9. 重。

如手術前有發燒感冒等不適症狀，請盡早治療並通知醫護人員，因減重手術須全身麻醉，若有發燒感冒情況，為避免麻醉後的併發症，手術將會推遲。

如有慢性病如糖尿病、血壓高的病人，請服藥至手術前一天，手術當天請遵照醫生指示服藥。

減重手術後

一般而言，病人於術後五至七天若沒有發燒或其他不適、清流質飲食量達至一定指標即可出院。出院後，病人須留意自己的身體狀況，若有發燒、腹瀉、嘔吐或其他特殊情況，可隨時與個案護士聯絡。並須遵照醫生及營養師的飲食指導、按時覆診，才能達到有效的減重成效。

1. 手術後常見的問題：

- 傷口疼痛：減重手術需以腹腔鏡微創方法進行，比較傳統開腹手術傷口疼痛情況已大幅降低。手術後為了減輕痛楚，醫生會依照病人的需要給予止痛藥物。
- 腹脹：因手術過程使用二氧化碳，導致病人於手術後有腹脹、肩酸痛等症狀，二氧化碳會被身體組織慢慢吸收，腹脹症狀會逐漸消失。建議病人手術後第一天下床活動，術後盡早活動可減少腹脹及深靜脈血栓形成。
- 嘔吐：由於麻醉藥的關係，術後若出現噁心、嘔吐現象，請通知病房護士。醫生會因應個別情況提供止嘔藥物。

2. 術後傷口護理：

- 術後傷口會以敷料覆蓋，請保持乾爽。出院時，病房護士會安排病人於術後10至14天到街症門診拆釘。

荒「糖」天使

3. 術後飲食進展建議：

- 術後第一天：遵醫囑喝水或禁食
- 術後第一個星期：清流質飲食
- 術後第二至三個星期：流質飲食
- 術後第四個星期：流質飲食、慢慢開始軟質飲食
- 術後第五個星期：慢慢開始低熱量均衡飲食

4. 術後飲食留意事項

- 每天最少飲用6-8杯水(1500-2000毫升)以預防脫水及便秘。
- 避免高油分、多汁及煎炸食物。
- 進食時應細嚼慢嚥、避免喝水及喝湯，可在兩餐中間或餐後30至45分鐘再飲湯或水。
- 因酒精飲品熱量較高，建議術後停止飲用。
- 接受胃繞道手術的病人，術後應避免進食過濃的甜食，如糖水、甜品、汽水、蛋糕等，以預防術後引致的傾倒症候群(在進食後5~30分鐘或2~3小時發生有頭暈、心跳加快、冒汗、蒼白、上腹脹、噁心、腹瀉情形。)
- 接受胃繞道手術的病人，須遵醫囑終生服用多種維他命及微量元素補充劑。

5. 術後請遵照醫生指示服藥。

- 術後一個月可以提重物。日常生活及輕便工作一周內可開始。
- 術後一年內須避孕，一般不建議術後減重期間(即一年內)懷孕，若確定已懷孕，請立即通知醫護及營養師跟進。

預防復重(體重反彈)

減重手術除了減輕體重之外，更能有效治療因肥胖引發的相關新陳代謝疾病，也因此，醫學界也開始使用減重手術的原理來治療糖尿病，的確也有相當不錯的成果。然而，很多人誤解做完手術就可擺脫肥胖、糖尿病等慢性疾病，而且不會有復重的可能性，這個觀念並不正確。根本之道還是養成良好的生活習慣、持續控制飲食及適當的運動，才能解決肥胖問題。如果術後繼續暴飲暴食，吃多動少，過多的熱量囤積在體內，一樣會造成復重。所以在手術讓你的人生重新出發的同時，不要忽略保持正確生活態度，持之以恆才可成功減重。

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

(資料由贊助機構提供)

SOLIQUA[®]
Insulin glargine and insulin lispro

一日一針
空腹餐後至安心

全新2合1針藥^{1,2}



更有效¹



不會增加
低血糖風險²



不會增加
體重²



¹ 與目前標準治療相比

說明：

² 與目前標準治療相比，在相同劑量下，SOLIQUA[®] 2合1針藥能顯著減少低血糖事件，且無體重增加。

參考資料：

1. Soli. 02.2017(4)-01-0020

2. Soli. 02.2017(4)-01-0020

3. PMDA. 1/15/2016

SOLIQUA[®] 針藥由諾和諾德公司生產，請仔細閱讀說明書，並諮詢醫生，患者切勿自行調整。

賽諾菲安屬特香港有限公司

香港灣仔軒尼詩道100號賽諾菲安屬特中心710室

電話：(852) 26080333 傳真：(852) 2506-2527 網址：www.sanofi.hk

減肥飲食注意事項

營養師 陳仲修

「嗯，你今日嘅體重係86公斤，身高係1.68米，體重指數係30.5。屬於肥胖，你要減肥啦。」

「我知道我過重，但係我應該點樣食先可以瘦到呢？應該食飯？定唔食飯？食雞胸肉好定係食素好？每日飲幾杯「防彈咖啡」？定係淨係食西柚加奇異果來減肥？仲有啊，用代餐減肥得唔得架？」

相信大部份患有二型糖尿病的朋友，也曾經與醫護人員進行過以上的對話。

到底哪一種飲食方法對患有糖尿病的朋友是最安全及有效？相信現在還沒有定論。況且選擇飲食方法的時候也需要考慮到不同人士的個人喜好、生活習慣及其健康狀況。很難說某種方法一定比另外一種方法為佳。

不過，不用爭議的是：若要產生對身體有正面影響的體重減幅，每日進食比需要少500至700卡路里是必須的。換句話說，不論你喜歡多吃飯或多吃肉，你總是要少吃一點。

那麼，在日常忙碌的生活中，如何可以減少攝取500卡路里？兩碗飯、一個油炸即食麵、一杯珍珠奶茶、四至五包梳打餅或半碟星州炒米大約就有500卡路里。嘗試改變小食的選擇：減少進食高油份餅乾，多選低熱量的生果。外出進餐時，盡量要求：走汁、走甜及少飯。經常帶備餐盒，將吃不下的食物帶回家，既可以減低過度進食的機會又不會浪費食物，一舉兩得。如能在日常生活中長期實踐這些建議，每天少吃數百卡路里並非遙不可及的事。

代餐(Meal replacement)是一種有效的減肥方法。使用代餐是糖尿病研究Look Ahead Trial中重要的一環。代餐減肥的原理非常簡單：用熱量較低的食物代替熱量較高的食物，以減少熱量的攝取。大部份的代餐是以奶昔的形式出售，其特點是熱量低，蛋白質

及其他微量營養素充足。一般來說，每天使用代餐不會超過兩次，持之以恆，三至六個月內可以減掉5%或更多的體重。不過若你正使用胰島素或磺脲類藥物，開始代餐減肥之前一定要和醫護人員商量，以減少血糖症的風險。此外，停用代餐時若處理不善，體重可能大幅回升。

至於生酮或低碳水化合物飲食，研究證明這類飲食方法的確可以幫助糖尿病患者減輕體重，但困難在於能否長期跟從。此飲食法建議用者每天只可以由食物中攝取20至50克碳水化合物，並大量使用高脂肪的食物如牛油果、果仁、橄欖油、黑朱古力、MCT Oil等等。試想一下，當你和親朋歡聚或生意應酬的時候，總不能只選高脂肪低碳水化合物的食物吧！與使用代餐一樣，若你需要胰島素或磺脲類藥物來控制病情，此飲食法會增加低血糖症發生的風險。另外，懷孕或授乳婦女、腎功能受損或正服用第二型鈉-葡萄糖轉運蛋白抑制劑(SGLT-2抑制劑)的人士均不應嘗試此減肥方法。

總括而言，減肥要從飲食入手，但節食方法五花八門，建議你找營養師商量一下，選擇一種適合你的飲食方案。



修身控糖運動攻略

物理治療師 羅子韜

糖尿病是香港主要慢性病之一，現時全港約有七十多萬人患上糖尿病，即是每十個人當中便有一人是糖尿病患者。糖尿病主要分為一型和二型。一型糖尿主要是因身體未能分泌足夠的胰島素而引致，大約佔患者百分之五至十，患者多為年青人；二型糖尿則是因身體對胰島素產生抗拒而引致，大約佔患者百分之九十至九十五，患者多為中年以上的人士，特別是有家族歷史、肥胖、飲食習慣欠佳或缺乏運動的人。

很多醫學文獻均指出身體過重和糖尿病有密切關係，而減輕體重及避免身體過重可以大大幫助預防和控制糖尿病。誠言，近年來運動風大行其道，健身潮流也愈趨盛行，大家對運動修身大多抱正面支持的態度，理應身體過重的情況會相對減少，但為甚麼還是知易行難？是甚麼讓身體過重的糖尿病患者望而卻步？

就以平常遇到的糖尿病患者為例，部分人士或會感到做運動修身「好悶」和「好辛苦」，又或者未能即時看到運動修身成效而失去動力去減輕體重。但其實怎樣的運動才能達致減重修身的效果？根據運動醫學文獻指出，有百分之六十五的二型糖尿病患者死於心臟病和中風，而每週150分鐘中強度[中強度運動的心跳率計算方法： $\{206.9 - (0.67 \times \text{年齡})\} \times 50 - 70\%$]的帶氧運動能有效減低心血管疾病的風險和提昇控血糖能力。用對的方法做對的運動，當然事半功倍！持之以恆的帶氧和抗阻力運動，可以提昇身體對胰島素的敏感度、有效控制血糖、增加血液帶氧能力和肌肉強度、提昇生活質素，另一方面可以減少糖化血紅蛋白、減輕體重、減低血脂和因肥胖而來的負面情緒，這樣便能大大控制糖尿病病況。

或會有人提問，若然中強度的帶氧運動是有效，那麼時下流行的高強度間歇式訓練會否更快會見到成效？這個大家務必要小心，而糖尿病患者沒有專業人士指導下，更不要「亂試」高強度運動！因為對於糖尿病患者，循序漸進的運動強度能夠有效避免過低血糖的風險，反之適得其反，過高強度的運動會讓身體在短時間

內血糖驟降，並出現渾沌、頭痛、視野模糊或心悸的徵狀，後果可大可小！

另外，對於糖尿病患長者，大多因為睡眠質素差和因長期病患而引起的負面情緒，大大減低做運動的動力和自信。久而久之，因缺乏足夠運動而導致心肺功能和肌力下降，增加跌倒的風險。故此，適切的運動強度不單能減輕體重，也可以提昇患者的活動能力、自信和生活質素。

其實每週怎樣分配這150分鐘來做運動才可行？大家可以每週運動3-5次，每次為時大概30-50分鐘中強度的帶氧運動，另外可使用不同韌度的彈性練力帶和健體器械鍛煉抗阻力運動，運動時間和強度務必要循序漸進。另一方面，大家也可以按能力和興趣參與由物理治療師帶領的水療運動班，借助水的浮力和阻力達致減重修身的效果。

一言以蔽之，做運動最理想的是一班人「一齊做」，互相鼓勵，互相扶持，堅持信念和運動習慣，便能做到減重修身。若有任何疑問，請詢問你的物理治療師。事不宜遲，大家一起「做運動」吧！



吃「菌」治療糖尿病？

內分泌及糖尿科專科醫生 楊俊業

近年很多研究都顯示了在腸道內不同的細菌含量可能會影響體重及代謝。太多的「壞」細菌可能引致肥胖及糖尿。相反，在老鼠的實驗中，增加腸道「益菌」*Akkermansia muciniphila* 可以減重及減少患糖尿機會。有見及此，比利時 Louvain Drug Research Institute 的實研團隊便進行了一個初步的人類試驗。團隊把四十名肥胖並有胰島素抗拒症的自願者分成兩組，分別服用安慰劑、或經過巴氏法(Pasteurisation)消毒的 *Akkermansia muciniphila* 細菌為期三個月。

研究發現服用細菌人士，相對安慰劑組別，在很多方面也有明顯改善，其中包括：增強了胰島素敏感度，減低了胰島素、總膽固醇及炎症指數水平，減了體重(-2.27kg)、體脂(-1.37kg)及腰圍(-2.63cm)。再者，服用細菌試劑安全及認受性非常高。雖然數據還是很初步，相信基於這些正面的結果，未來會有更多大型的研究令我們更加深入了解腸道細菌對新陳代謝的影響，從而研發出更多藥物或「補充食品」來對抗肥胖及糖尿這兩個全球風行的頑疾。

(資料由贊助機構提供)

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

(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***
下載及分享血糖紀錄
- 免費下載 Accu-Chek® Connect App*
- App Store 下載 | Google play



查詢電話：2485 7512

* 此產品只供個人使用 * 適用於糖尿病新半糖及裝置
ACCUCHEK - 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



DIAMICRON[™] MR 60
Scored Tablets

豈止
關注血糖
咁簡單?

心腎功能
同樣重要!

雙重保護
10年
鐵證

DIAMICRON[™] MR 60 是含 60 毫克的格列齊酮 (Gliclazide) 緩釋片。此藥用於治療 2 型糖尿病。請參閱說明書以獲取有關此藥的詳細信息。此藥應與食物一起服用。請參閱說明書以獲取有關此藥的詳細信息。此藥應與食物一起服用。請參閱說明書以獲取有關此藥的詳細信息。

法蘭斯維維藥廠有限公司
香港灣仔皇后大道東 249 號 42 樓 4201-4203 室
電話：3922 25 77 / 1922 傳真：3921 3988 / 1 703
www.servier.hk

糖尿支援小組

基督教聯合醫院 - 澗心會

基督教聯合醫院糖尿病人互助小組是因應不同病友的需要而成立。

數算資歷最深是澗心會，主要成員為二型糖尿病友，自1995年起已經有病友委員會，定期為糖友舉辦各項活動。有增進病友感情及互相鼓勵支持的興趣小組，運動班、跳舞班；開拓身心健康的戶外活動，旅行及糖尿健步行。當然少不了每年的新年聯歡活動及加強自我糖尿管理能力的講座。



踴躍參加自我管理糖尿講座



強身健體毛巾操



大受歡迎的戶外旅遊



會員熱切期待的新年聯歡



指定行程健步行

在2000年成立的早餐會，主要是為一型糖尿病友建立的平台，他們一起成長，分享個人在不同階段處理糖尿病心得，亦成立自己的社交群組保持聯繫，閒時一同行山及聚餐，結集小組力量，互相支援。



私人社交群組



運動的確是少不了的活動



早餐會自然有豐富美味早餐

九龍東在2016年成立兒童及青少年糖尿病友小組，就著不同年齡提供合適的活動，更有家長分享會。



聚首一堂賀新春，家長和小朋友都樂融融



尋寶遊戲多興奮



學飲學會最誘人

少數族裔病人小組因應獨有文化而給予適切活動，提高凝聚力及互助精神。



男女運動不能共處一室，各自各精彩

要糖尿小錦囊之<<減重運動 下載短片程式>>

糖尿科專科護士 蔡詠儀

可用二維碼 (QR code) 免費下載---

1. 衛生署 <https://www.chp.gov.hk/tc/>

2. 香港糖尿科護士協會 <http://www.ahkdn.com.hk/>

步驟 1:

首頁(homepage)>資源>網上資源>健康好心情

步驟 1:

首頁(homepage)>有用資源(右上角)>舞動健康音樂短



步驟 2:

“健康好心情小工具” 頁二 “體能活動”
用QR code下載短片 (有中, 英文字幕)

步驟 2:

問卷(完成後)>開啟舞動健康音樂短片(站立篇/健座篇)



一起動起來



玉米（粟米）入饌

英國註冊營養師 許綺賢編

玉米是多用途的食材，顏色美，食物纖維素高，是非常好的佳餚配搭。

種植玉米



種子播在盆子，苗漸漸長出



玉米定植後正在成長中

春玉米的播種期是每年的3至4月，當氣溫高於攝氏14℃左右。種子的深度一般為4至5cm。

在溫度合適及水量適中的情況下，大概1星期便會發芽，在陽光下大概20至30天便慢慢成長為健康的幼苗。

大概到了50天的時候，雄花開始在頂部冒出來，而玉米花絲也隨著出現。大約90-100天，雌雄受精後玉米棒子便會漸漸長大，待玉米花絲慢慢乾枯或脫落，長成玉米棒子，便可採摘。天氣變化會影響玉米棒的受粉，當正直受粉期間碰到多雨天氣，受粉的機會便會降低。可以用人工授粉，採摘一小束雄花，讓花粉灑在花絲上。



過了大約50天



雄花開始冒出來



玉米花絲



玉米棒成熟了



右邊的玉米成熟了，左邊的是珍珠筍



珍珠筍 - 每株保留一棒，其餘的幼嫩採摘。

施肥

1. 土壤先以基肥混合，待幼苗成長。
2. 幼苗漸漸長大，葉子大概7-8片時，以氮含量高的肥料施在植物周邊。
3. 拔節肥：大約過了60天雄花長出時追加磷肥及鉀肥。
4. 以上亦可以用混合肥。期間亦要培土，特別是大雨過後。

玉米含豐富碳水化合物亦含蛋白質，1/3杯生的玉米含19克碳水化合物及克蛋白質。糖尿病患者若作出換算時可以3湯匙熟玉米相等於10克碳水化合物。

香蕉粟米熱香餅 (二人份量)



材料：

香蕉肉 (切粒)	40克
熟粟米粒 (2湯匙)	20克
麵粉	3湯匙平
脫脂牛奶	30毫升
蛋 (蛋白及蛋黃分開)	1隻

製法

1. 麵粉篩在大碗，中央開粉窩。
2. 將蛋黃、脫脂牛奶及香蕉肉放在粉窩中，慢慢攪拌至混合成粉糊，加入粟米粒。
3. 蛋白用打蛋器打至企身，切拌入粉糊至混合。
4. 燒熱平底鑊，抹油，放入粉漿煎至兩面金黃色便成。可以做成6至8件。

御用佐膳



麵粉、蛋黃、香蕉、
脫脂牛奶，拌勻



蛋白打至企身

特色

1. 打起的蛋白令熱香餅鬆軟。
2. 運用香蕉的天然味道增添甜味。
3. 粟米配搭在鬆軟的餅中增加了對比的口感。

烹調心得

1. 避免將蛋黃混入蛋白內會影響蛋白的結構。
2. 蛋白打至企身時有充分空氣，可以令熱香餅鬆軟。

營養成分

327卡路里，12.1克蛋白質，55.6克碳水化合物，5.85克脂肪，4.2克纖維素

(資料由贊助機構提供)

T Transform

減低患上二型糖尿病風險達

58%¹

無線電子磅及智能手錶

個人化健康導師

12個月的計劃

涵蓋減重、提升運動量、
健康飲食、情緒和心理
抗逆能力等課題

小組溝通與交流



獲美國疾病控制與預防中心最高級別認證
全港首個數碼化糖尿病預防計劃

Reference: 1. Knowler WC, et al. N Engl J Med 2002; 346: 395-403.

Delivered by **blue mesa**

MERCK

Merck Pharmaceutical (HK) Ltd. 22/F, Eton Centre, 22 Hong To Road, Sheen Hong, Hong Kong. Tel: 2170-0700 Fax: 2345-2040
HK02AL010219/03/05a 3/2019

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
迪奧瑪600口服片劑
Thiogamma® 600 oral
each tablet contains 600 mg L-lipoic acid sodium salt

Manufactured by:
Thiogammapharm Apotheken-Fabrik GmbH
Gallstraße 1, D-04529 Tettau, Germany
For:
Wörwag Pharma GmbH & Co. KG,
Faber Str. 7, D-71034 Böblingen,
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（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。