

# 消老「糖」老 渴酒茶館

## 老「糖」老

78

香港糖尿病聯合會訊  
2020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：



# 編者的話

## 老「糖」老

古語有云：「老吾老，以及人之老。」這話是春秋戰國思想家孟子在訪問魏國時，對國君樑惠王說的。意思是在孝敬自己的長輩時，也要顧及其他的長輩。今期的消渴茶館，我們特別以老「糖」老為主題，介紹糖尿病長者要注意的地方。糖尿病是一個隨著年齡增長，越來越普遍的慢性疾病。本港大約每十人即有一人患糖尿病，根據2017年國際糖尿聯盟(International Diabetes Federation)的資料顯示，全球65歲以上的老年人約有18.8%患有糖尿病。糖尿病患者在控制血糖、飲食習慣和運動上，都需要作出調節。除了要避免高血糖外，低血糖也會對老年糖尿病患者造成傷害。除了我們所熟悉的低血糖症狀外，近年的研究發現低血糖對老年人的認

知功能也會有影響，因此避免低血糖對於老年糖尿病患者十分重要。

今期我們還邀請了社康護士為大家講解對糖尿病長者的服務。老人科醫生亦會介紹肌肉減少症與糖尿病的關係。雖然今期的主角是糖尿病長者，但對於年青的讀者來說，今期的資料也可提供照顧家中長者的實用錦囊，讓我們一起來護理糖尿病。

最後，一年一度的「糖尿健步行」已於2019年11月10日舉行，我們藉此機會感謝聯會的各位員工、義工和會員的積極參與，令大眾更關注糖尿病。

## 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	蔡詠儀護士 鍾振海醫生 許綺賢營養師 許兆文醫生 關綺媚博士 馬焌傑醫生 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	梁文汐女士 李苑晴女士

(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
- 最少血量樣本0.3 μL微升<sup>®</sup>
- ZipWik設計，讓試紙吸血更快更容易<sup>®</sup>



FreeStyle  
雅培糖尿病關愛熱線 5808 4196

Abbott

# 目錄

## 編者的話

2 老「糖」老

## 會務及會員專欄

- 4 免擴瞳眼底照相機捐贈
- 5 無糖甜品盛宴「糖得甩管弦音樂會」
- 6 糖尿健步行2019
- 8 捐款善長名單
- 10 鳴謝：一般/每月捐款
- 11 義工感謝日2018
- 12 講座及活動剪影
- 13 講座及活動預告

## 病友心聲

- 14 照顧者心聲
- 14 患有糖尿病是否可怕？

## 杏林坐館

- 15 長者糖尿病控制指標
- 16 肌肉減少症與糖尿病

## 荒「糖」天使

- 17 社康護士對糖尿病長者的服務
- 20 新科技如何支援照顧糖尿病長者
- 22 長者運動和糖尿病

## 消渴隨筆

- 23 紿你多一原因“告別”膠樽？
- 24 糖尿支援小組
- 25 遊戲篇

## 御用佐膳

- 26 番薯葉合桃烙



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](http://www.diabetes-hk.org)  
電子郵件 : [info@diabetes-hk.org](mailto:info@diabetes-hk.org)



# 會務及會員專欄

## 免擴瞳眼底照相機捐贈

承蒙善長胡伍福先生及胡徐妹珠女士慷慨惠捐善款十六萬港元，讓香港糖尿聯會得更換一套全新的免擴瞳眼底照相機，聯會謹向善長致以衷心謝意。

為幫助糖尿病人及早發現糖尿病併發症，聯會自2000年起以優惠價提供糖尿病併發症檢查服務，當中免擴瞳眼底照提供偵測眼部功能性的檢查，以協助及早預防或跟進眼部變病。而現有的相機已服務聯會超過15年，近年一直面對機件老化、零件停產、軟件過舊與作業系統不相容等問題，現有幸獲善長慷慨解囊，全新的免擴瞳眼底照相機的投入，將可讓聯會提供更清晰影像，助診斷更準確，造福糖尿病患者。



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)

**怡保康**  
Abbott  
怡保康  
葡萄糖監測試劑

營養成分符合 美國糖尿病協會建議  
穩糖, 穩妥!

特有穩穩組合，  
緩慢消化！阿糖膠定綴！

\* Inselspital Zurich 2010 年糖尿病會誌研究 (香港為最多人) | Swiss Health 2010 年度产品研究-Hong Kong Family Physician  
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。  
1. Diabetes Care, 2010;33:1432-1437. (香港為最多人)  
2. Deekshith A et al. J Diabetes Res Clin Med 2012;02:120. 3. Deekshith AA et al. Advances in Biocomputing and Biotechnology, 2013, 4, p.10.

**Contour**  
Evolution with you.

您依賴高準確度  
之血糖測試嗎?

- 符合 ISO15197:2013 標準
- 再次捕足血樣技術
- 免調碼

個人化的血糖目標控制範圍  
每隔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  
警音提示

Contour plus

Contour plus 血糖測試片  
Contour plus 血糖測試液

P-2019-01007-0204 © 2019 Ascensia Diabetes Care Hong Kong Limited. All rights reserved. Manufactured by Ascensia Diabetes Care Hong Kong Limited, 388 Queen's Road East, Kowloon, Hong Kong. Manufactured for Ascensia Diabetes Care Hong Kong Limited by Abbott Laboratories, North Chicago, IL, USA. Manufactured by Abbott Laboratories, North Chicago, IL, USA. Manufactured for Ascensia Diabetes Care Hong Kong Limited by Abbott Laboratories, North Chicago, IL, USA. Manufactured for Ascensia Diabetes Care Hong Kong Limited by Abbott Laboratories, North Chicago, IL, USA.



Ascensia Diabetes Care Hong Kong Limited | 聖達樂醫學保健(香港)有限公司  
九龍觀塘道388號創紀之城第一期31樓12-13室  
電話: 8100 6386 傳真: 2320 7022 網址: diabetes.ascensia.hk

# 會務及會員專欄

## 無糖甜品盛宴「糖得甩管弦音樂會」

香港大都會流行樂團於2019年7月16日在柴灣青年廣場舉辦了一場用耳朵品嘗的一無糖甜品盛宴「糖得甩管弦音樂會」，由著名樂團指揮石家灝博士帶領一班樂手演奏。

香港糖尿聯會有幸獲得香港大都會流行樂團選為是次音樂會的受惠機構，除了捐出200張門券外，同時為聯會籌得一萬元善款予聯會作糖尿病教育之用。為感謝香港大都會流行樂團，當日聯會副主席伍超明醫生代表聯會，頒發了紀念品予主辦單位，由樂團指揮石家灝博士代領。



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  
糖適雅  
(dapagliflozin)**

關注血糖人士：80% 患者有糖胖問題<sup>1</sup>  
**及早監察 守護心腎**

想知道多啲？詳情請向醫生或藥劑師查詢！

連續4年 全球SGLT2i 處方數量 No.1

監察新標準：■ 血糖 ■ 體重 ■ 血壓 ■ 心肺風險  
糖適雅 forxiga，乃處方藥物，已被列入監督屬藥物名冊內  
內西那班，備有10毫克劑量，詳情請向醫生或藥劑師查詢。  
各大藥房 **均有** 代售。 糖適雅 forxiga 是阿斯利康集團公司之商標  
© 2019 AstraZeneca. All rights reserved. AstraZeneca, forxiga and the AstraZeneca logo are trademarks of AstraZeneca plc or its member companies in one or more countries.

**forxiga  
糖適雅  
(dapagliflozin)**

10 mg  
30 tablets

AstraZeneca 阿斯利康

(資料由贊助機構提供)

糖尿病患者患有眼病的機會比常人高，  
如**白內障、青光眼、糖尿病視網膜病變**及**視神經萎縮等**，  
其中以**糖尿病視網膜病變**最為普遍，  
更是香港勞動人口的主要致盲原因<sup>2</sup>

**糖尿上眼 勿輕視**  
**高危因素 要注意**  
**定期驗眼 莫延遲**

**糖尿上眼 7 大高危因素<sup>2</sup>**

- 血糖控制不善 ( $HbA_1c > 8\%$ )
- 血壓控制不善
- 糖尿病病齡超過十年
- 高血脂症
- 腎力突然出現變化
- 出現微量白蛋白尿及蛋白尿
- 怀孕

**初期症狀**  
**中期症狀**  
**嚴重症狀**

Bayer HealthCare Limited 賽默齊康健有限公司  
香港新界清華路 373 號大企地庫 14 樓  
電話: 8100 2755 | 傳真: 3525 4755

Reference:  
1. Data on file. AstraZeneca. Internal document. 2019.  
2. 糖尿病視網膜病變 (DR) 研究組. 中國糖尿病視網膜病變研究報告. 中華醫學雜誌 (電子版). 2019; 13(10): 735-742.

# 會務及會員專欄

## 糖尿健步行2019

香港糖尿聯會糖尿健步行由1999年開始至今已連續舉辦二十一年。今年的「糖尿健步行2019」繼續於烏溪沙青年新村舉行，並於11月10日順利完成。

今年世界糖尿病聯會的主題繼續為「糖尿病與家庭」，強調「家庭」在糖尿病教育及防治方面擔當著很重要的角色。聯會今年在這個主題之下創作了一句口號，就是「日日行萬步 控糖我做到」。目的就是鼓勵患者將運動融入生活，只要透過適量的步行，也可以做到有效控糖減重的果效。

### 開幕儀式

聯會有幸邀請到榮譽主席林小玲教授擔任主禮嘉賓，並與聯會主席胡裕初醫生一同主持開幕儀式。兩位嘉賓各手持一位小朋友的牌，然後貼上白色終點線。兩位小朋友的加入，傳遞家庭成員之間互相鼓勵，互相支持的訊息，共同完成訂立的目標，正正切合今年的主題「糖尿病與家庭」。同時亦希望各位糖尿病病友能夠為自己訂立運動的目標，實行「日日行萬步 控糖我做到」。



(左)聯會主席胡裕初醫生及(右)聯會榮譽主席林小玲教授為我們主持開幕儀式

### 步行及禮堂活動

完成開幕禮後，兩位嘉賓帶領一眾步行人士到運動場進行鳴槍儀式，並與一眾參加者圍繞烏溪沙青年新村運動場一圈。各個參加者都精神抖擻地起步，齊齊完成步行目標。然後回到禮堂自由參與大會安排的活動，包括簡單的驗血糖、懷舊攤位遊戲、舞動健康及地壺球示範。氣氛熱烈，參加者都積極參與其中。



林小玲教授、胡裕初醫生及一眾理事會成員為我們主持起步儀式，並與參加者一同行。



聯會主席胡裕初醫生與「甜在心頭」歌曲創作團隊「唱談」創作心得及感受。歌曲MV可到聯會網頁觀看。

為提醒公眾預防糖尿病的重要性，聯會舉辦了『『緊守糖線』預防糖尿及創意短片比賽』。此圖為聯會主席胡裕初醫生(右一)、香港糖尿科護士協會主席王家綱護士(左一)以及是次比賽的評審之一，身兼導演、主持及填詞人的火火(左二)，一同頒獎予冠軍得獎者。如想觀賞其他得獎短片，請留意本會網站。

今年的步行籌款活動，約有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、愛心籌款隊、義務團體、聯會義工致以萬二分謝意。而活動所籌得的善款，扣除活動開支後，其餘將用作服務糖尿病患者及推廣預防糖尿病的教育工作，繼續做福社群。



林小玲教授頒發《個人籌款大獎》及優異成績嘉許獎予首五位籌得最多善款的善長



榮譽主席馬道之醫生頒發《團體籌款大獎》金獎予瑪麗醫院糖尿病人小組健康天地的代表

# 會務及會員專欄



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



默克藥業(香港)有限公司同時奪得《最人強馬壯隊伍大獎—愛心籌款隊》及《團體籌款大獎—愛心籌款隊》



基督教聯合醫院濶心會奪得《最人強馬壯隊伍大獎》金獎



東華東院健誼糖尿康復會奪得《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，讓糖尿健步行2019得以完滿舉行：

贊助機構：美國默沙東藥廠有限公司

英國阿斯利康(香港)

德國寶靈家殷格翰(香港)有限公司

賽諾菲安萬特香港有限公司(香港)

武田藥品(香港)有限公司

美國雅培製藥有限公司

金源米業有限公司

默克藥業(香港)有限公司

瑞士諾華製藥(香港)有限公司

諾和諾德香港有限公司

健臻醫療保健香港有限公司

美國禮來亞洲公司

雀巢香港有限公司

法國施維雅藥廠香港有限公司

支持機構：  
香港糖尿病護士協會  
城巴有限公司  
香港少年領袖團(F中隊)  
沙田雪鶲地壺球會

愛心支持：  
久光製藥(香港)有限公司  
永義(香港)有限公司

## 「糖尿健步行2019」得獎名單：

### 個人籌款大獎

第一名：徐莉芳女士

第二名：杜慧雯女士

第三名：馮達梅女士

第四名：Ms. Lee Wai Yee

第五名：黃潔儀女士

### 團體籌款大獎

金獎：瑪麗醫院—糖尿病人小組健誼天地

銀獎：香港中文大學—威爾斯親王醫院糖尿及內分泌科中心  
國際糖尿病聯盟教育中心

### 團體籌款大獎 - 愛心籌款隊

### 最人強馬壯隊伍大獎 - 愛心籌款隊

默克藥業(香港)有限公司

### 最人強馬壯隊伍大獎

金獎：基督教聯合醫院濶心會

銀獎：東華東院健誼糖尿康復會

### 家庭籌款大獎

金獎：石翠玲女士及家人

銀獎：張遠開女士及張美鳳女士

# 會務及會員專欄

## 「糖尿健步行 2019」捐款善長名單

### \$100000或以上

LAI CHEE YING

### \$10000 - \$50000

CHENG WAI CHUN  
DAVID TAI CHONG LIE-A-CHEONG, SBS, JP  
KOO MING KOWN  
LEUNG CHEUK TIM  
NGAN MAN HUNG MAX  
SIRI MANAVUTIVETH  
THE CHEN WAI WAI VIVIEN FOUNDATION LIMITED

### \$2000 - \$5000

CHAN KAM LIT  
CHENG CHAK SUNG  
CHENG LIU PUI CHU  
DR. MA CHING WAN RONALD  
DR. WOO YU CHO  
LAU KA YING  
MEGA PRAISE CONSTRUCTION & ENGINEERING LIMITED  
NIEM ESTELLA  
PROF. TAN CHOON BENG  
KATHRYN  
SUN RICHARD

李天亮

杜鴻溢

林文琰

霍家勝

### \$1000 - \$1999

CHAN CHUEN  
DR. DELIA PEI  
DR. LEE CHI HO

DR. LEUNG KA HONG EUNICE

DR. SIU SHING CHUNG

FINA CHENG

JOYANCE BUILDING

CONSULTANT CO. LTD.

LEE SIU FONG FOUNDATION LIMITED

LOONG HONG NIN CONNIE

NGAI HAU MAI CHU

TSO LAI CHEE

VIM ARCHITECTS LIMITED

WONG KA CHEE KAREN

WONG KAM FAI

江佩儀

何笑珍

利易海倫

東華東院健誼糖尿康復會

威訊物業管理有限公司

梁淑芬

陳麗芬

麥松廣

湛偉民

舒義龍

熊順安

潘佩榆

鄧德強

### \$500 - \$999

ANGELA CHAN TIN YAN

CATCH LINK LTD

CHAN MEE YEE

CHAN WAI WA EDITH

CHENG KAM WAH

DOROTHEA CHUI LI

DR. LUI TAK WAI

DR. WOO SHAO LIN

CHARIENE JANE

KWAN WING HO

LAI YEV LANG

LEUNG KUN HANG

MAK KAI YEE

MARY WONG

NG CHIU MING

NG KAI CHEONG

P.C. LAM & ASSOCIATES LTD.

PATRICIA CHU

TANG MAN KIU

WONG PUI LING

WONG YIN MING HECTOR

YU TIN YAN

王家珠

李菲菲

辛經文

林恩賜

高捷消防設備有限公司

高麗蓉

張權

曹馮桂蓮

許巧瑞

曾啟峰

楊燕芳

鄒玉屏

鄭淑娟

鄭順海

簡雁婷

龔浩然

### \$200 - \$499

AMY LAU

ANNA HO

ANNIE YEUNG

BERNARD CHUI

CHAN SIU FAN MONICA

CHAN SUK HAN

CHIU PUI YING ALICE

CHIU WAI CHEONG

CHOW YEUNG WAI

CHU HANG SHEUNG

DR. CHANG YAU CHEUNG

JOHNNY

DR. JO JO KWAN

DR. LAWRENCE LAM

ELIZA LEUNG

FONG HO YI CAROL

JAY CHAN

JUDY MUK

K. K.

KONG OI HO

LAM YIN FONG

LAU LAI WAN

LEE PIK SUEN LESLIE

LEE WAI KWONG

LEUNG SIU CHUNG

LEUNG SIU KUEN

LEUNG SUM MING

LO KWONG YIU

LOUIS & GENEVIEVE

LOUISE WONG

LUI KIN CHUNG

LUI SUET SUM

MA YEE LAM

MAK TIN SUM

MARY TAM

MAY LAU

NG WOON KING

PUI SAU LAI

REBECCA LEE

SHAM YUN CHEUNG

SING SIU HUNG SAMUEL

SIU HOI YAN

STELLA LO

TAI PUI TAK

TAM YAU SHING

TERESA LI

TO WAI MAN

WONG WING CHEONG

WONG YEE MAN

# 會務及會員專欄

WOO KA CHEUNG TONY	陳偉勉	謝志恒	LEUNG CHUK HIM
WU WAI MING	陳婉雯	謝美玲	LEUNG CHUK HO
YEO WAI HENG	陳強方	謝影霞	LEUNG KIT PUI
YEUNG CHI WING	陳彩英	羅潔儀	LEUNG WING KIN RICKY
YEUNG SAU KING	陳淑卿	嚴淑媚	LI SING PAK
YICK WAI CHING	陳惠霞		LI WING KEI
司徒英民	陳嘉敏	<b>\$100 - \$199</b>	LIU CHI HUNG
朱潔儀	陳榮謙	ALBERT SHU	LIU KIN PONG
何君儀	麥淑芳	AMY	LO CHOI YING
余玉荷	彭惠玲	ANDY LI	LORITA PATRICIA
吳新福	彭鳳英	AU YUNG LING	MAGGIE
李文端	曾志添	CHAN KAM CHUNG	MAGGIE NG
李沛成	馮銀寬	CHAN KAM PANG	MAISY LI
李炳洪	黃月華	CHAN KEI YIP	MAK WAI MAN
李秋華	黃美英	CHAN SHUK KWAN	MARIA KO
李淑德	黃家偉	CHAN SUK CHING IRENE	MAY LEE
李湛耀	黃展基	CHAN WING YU	NANCY NG
李敬文	黃礎基	CHAN YIM TING	NG CHIU MAN
周巧清	楊嘉敏	CHAN YIU HONG	NG TOR NIM
林瑞強	楊耀基	CHEUNG FUNG LAI	PANG KA WAI
胡陳素英	葉碧卿	CHEUNG LAI LAI	PEARL CHAN
徐月珍	董愉冰	CHEUNG TAK FAI	POLLY YAU
袁國鍾	董潔平	CHU FONG FONG	RHODA CHU
袁麗儀	虞碧桃	CHU WAI SHU, E	ROSALINE MAK
張秀雲	寧惠明	CHU WING KUEN ROCKY DAISY	SHIRLEY LAU
張慶旅	甄世賢	DR. LAM KING YUN JOANNE	SIBYL TSANG
張瀨蘭	裴錫儀	FU CHUN PONG	SING PUI MAN
敖潔雲	趙國華	FUNG WAI	SIU CHOW LAN
梁文字	劉成雄	HANRIK YEUNG	SUEN CHUN SHING
梁永康	劉景美	HELINA LEUNG	TAM TIN MAN
梁偉強	劉蘭清	HO CHI NGAN	TERESA TSE
梁潤顏	蔡劉重喜	JENNIE CHAN	TERESINA TONG
甜甜	蔡鑽屏	JOYCE LING	TSE SUK CHING KITTY
莫麗詩	談偉昌	KARIA	TSE TING SHU
郭偉強	鄧惠萍	KIMNY YUEN	WINNIE LAU
陳宇文	鄭伯龍	KWOK HAU YI	WONG MEI NA
陳志方	鄭建詠	LAW KWAI TONG	WONG YUK SHEUNG ANDY
陳坤儀	賴見從	LEE CHI KEUNG	WU CHEONG WO
陳美鳳	戴美容	LEE HAU YI	YAU CHI MAN

# 會務及會員專欄

## 鳴謝：一般/每月捐款

YEUNG

冼詠婷

梁美霞

彭秋月

蔡燕萍

PIK FUN

冼慧敏

梁彩寬

曾超媚

鄧太

尹淑嫻

周宇軒

梁晚霞

曾瑞芬

鄧麗萍

方子昀

周啟昌

梁惠玲

馮嘉欣

鄧靄珊

方均儉

周麗明

梁麗芬

馮艷碧

鄭仲伶

王偉君

明明

梁麗蓮

黃美珍

鄭明國

王銘謙

林世超

梅穎心

黃偉文

鄭建怡

王慧琳

林奕榕

淑霞

黃偉強

鄭禹釗

王慧臻

林應璋

符志平

黃偉雄

鄭蘭英

司徒英偉

林寶貝

細卿

黃渝心

黎少棠

石金弟

邱清

莫兆偉

黃嘉慧

黎忠明

石翠屏

帥鳳珊

莫美琼

黃德榮

盧美華

石翠霞

施欣欣

許書欽

黃錫基

賴世傑

伍人壯

段柏雲

郭美英

黃麗嫦

賴佩欣

伍玉琼

胡太

郭順珍

楊少華

賴菊蓮

伍買回

胡加如

陳先生

楊志明

霍倩婷

朱曉蕾

胡美儀

陳佳

楊姑娘

薛瑞芝

朱麗芬

英蘇蘭

陳欣樂

楊偉雄

謝文珊

池美輝

唐雪欣

陳彥美

溫開萬

謝曼熹

池頌欣

孫嘉紅

陳美蘭

葉洪春

謝崇光

何妙玉

徐園芳

陳峰

葉碧霞

謝德斌

何健楊

翁俊豪

陳健華

葉鳳群

鍾月香

何婉儀

馬家輝

陳國材

董美晶

鍾志強

吳月紅

區家燕

陳婉菁

雷根祥

鍾洪健

吳志崑

張小玲

陳敏

管惠蓮

鍾美詩

吳卓雄

張少榮

陳紹鴻

鳳妹

鍾惠萍

吳庭裕

張月鳳

陳雪英

劉小姐

鍾蕙嬪

李玉芳

張巧珠

陳翠婷

劉永賢

羅新培

李玉清

張玉芬

陳劍聲

劉玉珍

羅鳳鳴

李弟

張怡卿

陳德明

劉成達

羅錦玲

李春強

張栢權

陳潔卿

劉淑芬

羅錦財

李偉德

張桂珍

陳蓮鳳

劉閔萍

譚太

李婉如

張彩芳

陳穗芬

劉綺華

譚玉玲

李達康

張彩香

陳蕙燁

劉麗娟

譚志強

李耀堅

張梓慧

陳駿傑

劉寶儀

譚鳳屏

杜威文

張惠清

陳耀祖

劉寶燕

關世鸞

阮金媚

張愛琼

陸少芬

歐陽中明

梁玉蘭

張靄娟

麥淦祥

歐陽烈泰

梁玉蘭

麥錦姿

潘進源

香港糖尿病聯合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. CHAN Kit Lam

Ms. CHAN Kit Yuk

Mr. CHAN Yiu Kwan

Ms. CHAN Yuk Mui Brenda

CHEN YANG FOO OI FOUNDATION LIMITED

Mr. CHEUNG Chuen Wai

Ms. CHEUNG Kam Lan

Mr. CHOW Kun Chee Roland

Mr. CHOW Yuk Shing

Mr. HO Kam Cheung Allan

Ms. KWOK Chin Ting

Dr. LAM Man Fei

Ms. LEE Chui Shan

Mr. LEE Lok

Ms. LEE Miu Fun

Ms. LUI Lai Mei

Ms. MA So So

Mr. NAM Kai Yung

Mr. SUN Shao Hang

Ms. Christina TSANG Wai Wan

Ms. TSE Po Kin

Mr. TSE Tak Tai

Ms. WAI Yuen Wah

Christopher Wong Bun Hung in memory of "Sit Kee Chin"

Wong Tze Kwan in memory of "Sit Kee Chin"

Mr. YUEN Chan Ming



# 會務及會員專欄

## 義工感謝日2018

聯會為答謝一班勞苦功高，一直為聯會服務的義工，每年均會舉行義工感謝日。今年亦不例外，於2019年8月24日(星期六)下午舉行。聯會除了藉此活動讓各義工聚首一堂，還希望勉勵義工們繼續為社會出一分力，服務社群。

聯會主席胡裕初醫生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。今年亦為各位義工準備了一項源自芬蘭的投擲運動 — 「芬蘭木柱」。

此項運動絕對是一種老少咸宜的體育團隊競賽，玩法類似保齡球加上飛鏢的計分方法。聯會邀請了「約書亞生命教育中心」的活動總監欒子健先生為大家解說及示範芬蘭木柱的規則與玩法。而在場的每一位都非常用心聆聽講解，其後更分組各自練習，最後進行了一場小型比賽，各隊組員主動商討對戰策略，共同合作，積極投入其中。義工們對於這項運動都感到非常新奇，展現出活力的一面。



一班義工們開心相聚合照



聯會主席胡裕初醫生感謝義工的付出



各義工們專心聆聽芬蘭木柱玩法的講解，並且非常投入在運動當中。



# 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，聯會舉辦了以下的活動：



活動名稱

透視糖尿病常見眼科問題

活動日期

31 / 8 / 2019



活動名稱

營養師教你看懂營養標籤

活動日期

7 / 12 / 2019



活動名稱

香港醫學會一長者糖尿病飲食建議

活動日期

24 / 9 / 2019



活動名稱

中華電力企業講座

活動日期

28 / 10 / 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**

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

(資料由贊助機構提供)

**關注血糖！**

**Jardiance®  
適糖達®**  
1粒  
含有效成份恩格列淨，  
維持葡萄糖水平，  
穩定血糖，  
保護心臟健康。

請即向  
醫生查詢

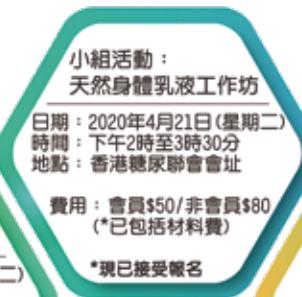
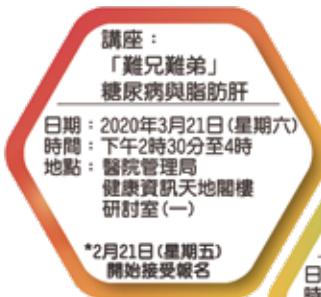
**NO.1**

**糖尿病藥物**

如需了解更多詳情：  
[www.sugar2control.com](http://www.sugar2control.com)

# 會務及會員專欄

## 講座及活動預告



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](http://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)

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)

**DIABETES CONVERSATIONS**

糖尿病看圖對話

全新學習 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位驕達人員組成。在驕達人員的引導下，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



聯合會  
Healthy  
Interactions

贊助單位  
Lilly | DIABETES

KANGAROO BRAND

The Natural Goodness of Australia  
100%澳洲原裝進口 澳洲大自然米糧

LOW GI Rice  
袋鼠牌低升糖指數白米

無添加防腐劑及添加劑  
澳洲種植及包裝

LOW GI  
GI-54 LOW GI

AUSTRALIA

客戶服務熱線：2449 0998

金源米業

www.rice.com.hk

# 病友心聲

## 照顧者心聲

### 病人家屬林小姐

糖尿病對我來說並不陌生，家族已有四名患者，父母親病史更是超過40年之久，可說是長期病患之一。從服藥到打針，血糖控制方面好壞參半，身為兒女的我剛開始時真不知所措，不懂如何照顧他們之餘也過份着緊，給父母構成無形壓力也不自知，幸好有糖尿病科姑娘悉心的指導及跟進，現在已由門外漢變成略有心得的照顧者。年長者因味覺減退變成較喜歡濃味的食物，特別是甜食，而這也是糖尿病的大敵，為了可以有效地控制血糖而又不失美味，就只好從烹調着手，再加上日常簡單的運動或散步，血糖的控制就迎刃而解。

日常烹調多以蒸、炆、焰為主，配上少許薑、蔥或蒜等調味，減少煎、炸及醬汁調味。可用檸檬汁帶出鮮味，家中成員都吃得津津有味。湯水以清湯代替老火湯，更適合糖尿病患者。偶然也會到餐廳品嚐下午茶，周末常一家老少品嚐點心，雖然出外飲食，但也會學習揀選較健康的食物。這樣的生活不但能與糖尿病共存，且健康又不乏味。再次多謝醫院姑娘耐心指導，在此祝願大家平安是福。

## 患有糖尿病是否可怕？

### 黃錫基

我曾任紀律部隊，退休已24年。退休後生活上要作出改變及適應，尋找社交生活的寄託，亦需要學習新知識。初期在香港第一間培訓機構「香港社會服務聯會」，就讀培訓課程，學習組織義工隊，如何籌備委員會草擬條文課程，經過一段長時間，雖然每次實習時會有挫折，但也獲益良多。

十年前因一次身體檢查，發現患有二型糖尿病，這段時間心裡一直不舒服，維持了數個月，日常生活上受到影響包括：心情，睡眠，飲食，興趣和結交朋友。

經過一段時間，心情平靜了很多，開始尋找有關糖尿病資訊，知悉患有此病是需要長期醫治服藥，其中特別要注重飲食。患病之後，日常生活漸漸改變，除了透過網上資訊去認識糖尿病，更參與糖尿病講座以及大型血糖展覽，得悉如何穩定血糖。其實戒口不是重點，最重要是認識食物的影響性，進食的份量。

人到「耆年」患病多少都會有，糖尿病是否可怕？無論患什麼病症，都要面對日常生活能自我照顧當然最好不過。

### 本人日常生活：

1. 服藥：遵照醫生給藥定時服用，自我監察血糖
2. 學習：選擇課程，喜愛班組，學習與人溝通
3. 義工：參加義工服務，交流心得，結識朋友
4. 運動：每天步行，參與八段錦，太極拳，保持健康心境

這樣生活已經持續九年，服用藥物份量維持不變，最值得我喜悅的是結識了一群糖尿病朋友，學習多項課程，課題中有句「永無止盡的學習路」在學習期間是有提升的，亦學習到如何結識朋友、聆聽心聲等等。

生命重心中的重心，就是盼望，心靈寄託，朋友鼓勵，勵志句語常掛在心裡，將時間放在學習中，這樣會令自己心情開朗，病痛通通都忘掉了。生活豐盛，身體精神自然好，健康道路是要自己去爭取的。



## 長者糖尿病控制指標

內分泌及糖尿專科醫生 杜可兒

由於科技的進步，人均壽命得以延長。但人均壽命延長加上出生率下降，造成人口老化，同時令慢性疾病越趨普及，其中糖尿病甚為普遍。根據世界衛生組織報告指出，全球糖尿病患者數目由1980年的1.08億人大幅上升至2014年的4.22億人，於2012年糖尿病更導致150萬人死亡。而香港現時有大約70萬人士患有糖尿病，預計人數將於2030年大幅增加至超過90萬。雖然糖尿病的出現有年輕化的跡象，然而在糖尿病患者總數中仍然以70歲以上人士佔大多數。糖尿病同時亦帶來更多併發症，包括心血管疾病、腎病、感染、截肢、視網膜病變或神經線病變等。除此以外，糖尿病患者出現認知障礙的風險亦比正常人士高出1.5至2倍。

良好的血糖控制能減少或預防上述併發症的出現。但長者因為身體機能退化，肌肉流失，或有其他長期疾病而需服用多種藥物，令血糖控制更為複雜。尤其肝腎功能退化會減慢身體對糖尿藥物的代謝，從而增加低血糖的風險。再者不少長者患有不同程度的認知障礙，進一步提高低血糖的風險。當低血糖出現時，長者未必能及時察覺，可能導致暈眩，跌倒或創傷。

近年幾個大型研究(ACCORD, ADVANCE及VADT)主要分析更嚴格的血糖控制所帶來的影響。它們發現於較年長及患病時間較長的糖尿病患者中，嚴格的血糖控制雖能減低小血管病變機會，但對於大血管病變則沒有明顯幫助，而在ACCORD研究中的死亡率也增加了。

有見及此，長者的糖尿病控制指標有別於一般較年輕的患者。制定指標時需要考慮長者的健康狀況、活動能力、認知能力及出現低血糖的風險，從而制定個人化的目標數值以配合不同長者的需要。

美國糖尿病學會建議長者參考以下的糖尿病控制指標：

健康狀況	糖化血色素值(HbA1c)	空腹血糖值(mmol/L)	睡前血糖值(mmol/L)
健康	< 7.5 %	5.0 — 7.2	5.0 — 8.3
中等	< 8.0 %	5.0 — 8.3	5.6 — 10.0
不佳	< 8.5 %	5.6 — 10.0	6.1 — 11.1

根據美國糖尿病學會的建議，健康的長者指較少長期病患，擁有大致正常的身體機能及認知能力的人。這類長

者有較長的預計壽命而低血糖風險為低，因此能耐受接近一般成年人的血糖控制。

第二，中等健康的長者指同時患有三種或以上的慢性疾病，或工具性日常生活活動(IADL)中兩項或以上需要幫助，或輕度至中度的認知障礙。而剛提及的工具性日常生活活動(IADL)，包括較複雜的自理事項，例如煮食、家務處理、錢財處理、服用藥物、使用電話、洗衣服、使用交通工具及外出購物。這類中等健康的長者較容易出現低血糖及跌倒，因此適宜稍為寬鬆的血糖控制。

最後，健康狀況不佳的長者指末期病症患者，或日常生活活動(ADL)中兩項或以上完全依賴，或中度至嚴重的認知障礙。日常生活活動(ADL)則包括最基本的個人自理能力，例如進食、保持個人衛生、洗澡、穿脫衣服、大小便控制、如廁、上落樓梯、步行。鑑於身體機能差，出現低血糖的風險甚高，因此目標血糖會比前兩者更為放寬。

總括而言，長者糖尿病控制不但需要考慮病人的身體狀況，平衡利弊，也要配合照顧者的能力。無論長者使用任何治療，預防低血糖皆是主要目標。現代的醫療不再單一注重血糖的數值，更多的是關注長者的生活質素及以病人為中心的個人化治療。

### 參考資料

1. Global report on diabetes. World Health Organization.
2. Non communicable diseases watch October 2018 - Diabetes: A Common Chronic Disease. Centre for Health Protection HKSAR.
3. American Diabetes Association. Diabetes Care 2019 Jan; 42 (Supplement 1): S139-S147.
4. Goff DC Jr, Gerstein HC, Ginsberg HN, et al. Prevention of cardiovascular disease in persons with type 2 diabetes mellitus: current knowledge and rationale for the Action to Control Cardiovascular Risk in Diabetes (ACCORD) trial. Am J Cardiol 2007;99:4i-20i.
5. Patel A, MacMahon S, Chalmers J, Neal B, Billot L, Woodward M, Marre M, Cooper M, Glasziou P, Grobbee D, Hamet P, Harrap S, Heller S, Liu L, Mancia G, Mogensen CE, Pan C, Poultier N, Rodgers A, Williams B, Bompastor S, de Galan BE, Joshi R, Travert F: Intensive blood glucose control and vascular outcomes in patients with type 2 diabetes. N Engl J Med 2008; 358: 2560-2572.
6. Duckworth W, Abraira C, Moritz T, Reda D, Emanuele N, Reaven PD, Zieve FJ, Marks J, Davis SN, Hayward R, Warren SR, Goldman S, McCarron M, Vitek ME, Henderson WG, Huang GD; VADT Investigators. Glucose control and vascular complications in veterans with type 2 diabetes. N Engl J Med 2009; 360(2):129-39.



## 肌肉減少症與糖尿病

老人科專科醫生 王哲慧

### 什麼是肌肉減少症？

肌肉減少症是常見於長者的衰退性疾病。顧名思義，它是由於骨骼肌肉流失所致。隨著年齡增長，肌肉量會逐漸減少，由頂峰約三十歲後就開始慢慢流失。每十年流失約百分之三至八的肌肉量，流失的速度會隨著年齡增加而加快。到了八十歲，我們會流失約三成至一半的肌肉。雖然高齡與肌肉量減少是相關的，但流失的程度與速度卻因人而異。若是長者有其他健康問題，例如患有慢性疾病、營養不良，因長期坐臥而缺乏運動等，都會加速肌肉流失及增加患有肌肉減少症的風險。伴隨肌肉萎縮，肌肉力量會變弱，這使肌肉減少症患者走路遲緩，活動能力減弱，身體平衡力下降，增加跌倒及骨折的風險，嚴重影響日常生活的自理能力。

除了肌肉量減少，肌肉減少症的診斷還包括肌肉力量減弱及行動能力變差。所以當長者出現步速太慢，坐下及起身時變得吃力，容易跌倒，沒有力氣擰乾毛巾或不能轉開瓶蓋等，就有可能是患上肌肉減少症。現在，香港大約有百分之十二的男性長者及百分之八的女性長者患有肌肉減少症。當有長者懷疑患上肌肉減少症，醫生會為他們作以下的評估來作診斷：

- (一) **肌肉質量** — 使用儀器，例如磁力共振(MRI)，電腦斷層掃描(CT scan)，雙能X光吸收儀(DXA)，或生物電阻分析(BIA)作肌肉測量。
- (二) **肌肉力量** — 使用手握力測試：男長者不少於二十六公斤，女長者不少於十八公斤。
- (三) **行動能力** — 使用步速測試：五秒內以平常步速走約四米長的路，即0.8米/秒。

### 肌肉減少症與糖尿病及胰島素抗阻的關係

糖尿病是肌肉減少症的高風險因素。研究指出，患有糖尿病的長者患肌肉減少症的風險比一般人高三倍。香港大約有百分之二十一的長者患有糖尿病，老年糖尿病患者尤其是肥胖的，普遍有胰島素抗阻的現象。胰島素的主要功用是促使血液中的葡萄糖進入肌肉細胞作能量所需，多餘的葡萄糖就會儲存在肝臟和肌肉中，當身體需要時便會釋出，這樣血糖水平就可以保持穩定。除此以外，身體亦需要胰島素來促進肌肉製造及防止肌肉分解流失。當身體出現胰島素抗阻，正常的胰島素水平在體內起不了作用，那不單止會出現高血糖或血糖不穩定的情況，而且會令肌肉逐漸流失，繼而導致肌

肉減少症。這種情形常見於肥胖的糖尿病患者，因為過多脂肪積聚會引發胰島素抗阻。所以，不要以為肥胖就不會有肌肉減少症的問題，這正是「肥胖型肌肉減少症」而已。

同時，肌肉減少症會影響血糖的控制。上述提及肌肉是維持血糖水平穩定的重要一環，所以如果肌肉減少，使用葡萄糖的能力就會降低。另外，葡萄糖在肌肉中儲存及釋放的能力亦會減弱。所以肌肉減少症容易造成血糖水平上升及血糖控制不穩定，增加患上糖尿病的風險或使糖尿病病情惡化。

### 肌肉減少症的治療

目前，肌肉減少症並無針對性的藥物。要改善肌肉量及其功能，補充營養加上運動是最重要的。因為單純給予患者蛋白質及熱量只能延緩肌肉流失，但若加上運動訓練，則能增加肌肉量以及肌力。

營養方面，每日應攝取足夠的熱量。因為攝取不足，身體就會分解肌肉中的蛋白質來產生能量，造成肌肉流失。同時亦應攝取足夠的蛋白質來增加肌肉的合成。含優質蛋白質的食物包括雞肉、魚、蛋、豆類等。建議依體重每天每公斤攝取1.2克的蛋白質。若有慢性腎病的病人，攝取量需降至每天每公斤0.6-0.8克。除此以外，補充維生素D可強化肌肉及增強行動平衡感。長者可從曬太陽，食物如肝臟、蛋黃和牛奶，或維生素補充劑獲取足量的維生素D。

運動方面，以負重及阻力運動如快步走、提舉重物及抬腳運動，對增加肌肉的效果最好。而且還可以提高平衡能力，減少跌倒及骨折的風險。

至於糖尿病患者，上述的營養及運動治療均適用。但如果屬於「肥胖型肌肉減少症」的糖尿病長者，就需要減肥(即減少脂肪)以改善胰島素抗阻而導致肌肉流失的情況。不過，要注意不可過度節制飲食，因為這反而會導致營養不良及肌肉持續流失。藥物方面，醫生會考慮使用對可減少胰島素抗阻情況的糖尿藥，希望在控制血糖之餘，又能減少肌肉流失。

雖然隨着年齡增長，越來越多人患上肌肉減少症，而糖尿病患者更是高危一族。但是只要注意營養飲食及養成做運動的習慣，就可以避免或減低肌肉減少症帶來的影響。

# 荒「糖」天使

## 社康護士對糖尿病長者的服務

### (一) 社康護士外展服務 - 鄭淑嫻社康護士

社康護理服務是醫管局轄下外展服務的醫療團隊伍之一，目的是為病人提供全面及持續的家庭護理服務。社康護士於家訪期間會為病人作全面性評估，因應病人及家庭的個別需要，制定相關護理計劃及執行措施，並定期作檢核及監察成效，以能提升病人的自我照顧能力及其照顧者的照顧技巧，積極為病人解決健康問題，促進康復。

眾多慢性疾病中，不能輕視糖尿病。不少糖尿病患者在控制血糖水平時，未如理想，令血糖值不穩定，病情變差，甚至引發併發症，如腎衰竭。其實，只要他們透過實踐健康生活方式，如控制體重、改善飲食及定期運動、正確服藥，就可以有效控制。社康護士會透過家訪，作出全面性評估及加強有關教育，以確保病情得到控制，及減慢併發症出現。

楠哥，74歲的獨居老人。他於2003年被診斷患上第二型糖尿病，現時亦有血壓高，心臟病和貧血。他於上月因血糖過低在街上暈倒，而被送入醫院。經過醫生治療後出院回家，由社康護士跟進糖尿管理。家訪當天，社康護士發現他一直服用錯誤劑量的藥物，甚至繼續服用已被醫生停止的藥物，藥物貯存混亂；但他能夠正確使用胰島素筆及注射正確劑量。他習慣在每次注射胰島素前測量血糖，但如果血糖數值偏低，他會自行停止當天注射。另外他接受家務助理隊的送飯服務，但因為味道較清淡，所以自己再添加調味，罐頭或醃製食物。為了能量度得到正常的血糖值給醫生，他有時會減少食量甚至少食一餐。見到他桌上有玻璃瓶裝著糖果，經過旁敲側擊，細問之下，他始透露原來他覺得頭暈時就會吃，幾乎每天都會吃一次。

經過評估後，社康護士發現楠哥在糖尿病、藥物處理、血糖檢測、飲食控制等知識都存在謬誤。經過多次家訪，楠哥對糖尿病認識多了，能夠善用藥盒自行監察服藥情況，準確地服用藥物；飲食方面，社康護士加強教育糖尿病餐的重要性，例如吃少鹽少糖少油和升糖指數偏低的食物，希望他能夠改變飲食習慣，吃得更健康，從而減低併發症的出現。雖然未能達至目標，但他懂得添加適量調味，罐頭醃菜糖果等也少吃了。在管理低血糖方面，他已了解常見的低血糖的症狀，例如冒冷汗、心跳加快等，還有正確處理低血糖的方法，一張海報也張貼在當眼位置，作為提點。血糖數值也比較穩定，分

差不像以往大起大跌。社康護士建議他參加糖尿病人協會，但他覺得不擅交際而拒絕了。

社康護士會利用不同資源、工具令患者理解及更好地面對糖尿病，我們會根據患者的不同情況，而配合不同的治療方案，例如年紀較大的患者，在接收資訊和改變固有生活習慣上比較有困難，需要更多耐性、關懷和接納，令他們能在居家環境下接受到安全和具質素的專科護理。

### (二) 個案管理模式 (Case Management) - 馮明珍社康護士

社康護士對較複雜的慢性疾病患者，獨居/兩老獨居或隱蔽長者如糖尿病長者，會以個案管理模式(Case Management)為其提供各種適切的護理。

基於部份糖尿病長者身體狀況，未能經常前往醫院糖尿病中心學習糖尿病自我管理知識；將軍澳醫院糖尿病中心與靈實醫院社康護理部於2015年合作發展EDM Program (Enhance Diabetes Mellitus Program)。我們會篩選一些合適糖尿病個案由社康護士到家居提供服務，為期約十二週。服務包括：教導糖尿病的認識、注射胰島素技巧、測試血糖、血糖指數異常的處理、服用藥物須知、日常飲食及生活注意事項、鼓勵按時覆診等，以達致控制糖尿病，冀能減少入院。

EDM Program的特色是社康護士跟糖尿病中心有緊密聯繫，攜手監察病人情況，如有需要由糖尿病中心作出適時的藥物調校及檢查以改善問題，並每月有個案討論為病人制定適合個別病人的治療護理計劃。

#### 好處

- 此服務透過家訪協助糖尿病長者/照顧者提升自我疾病管理的能力；減少長者前往糖尿病中心之次數
- 在家全面評估長者日常的起居飲食、生活習慣並跟家人的關係
- 如有需要，社康護士可即時聯絡糖尿病中心及每月會議跟進病情並作出適切的治療計劃

# 荒「糖」天使

## 糖尿病患者低血糖症狀及早期處理方法

成因：食物不足，藥物過量 或 運動過量 病發：突發，快速，可導致昏迷

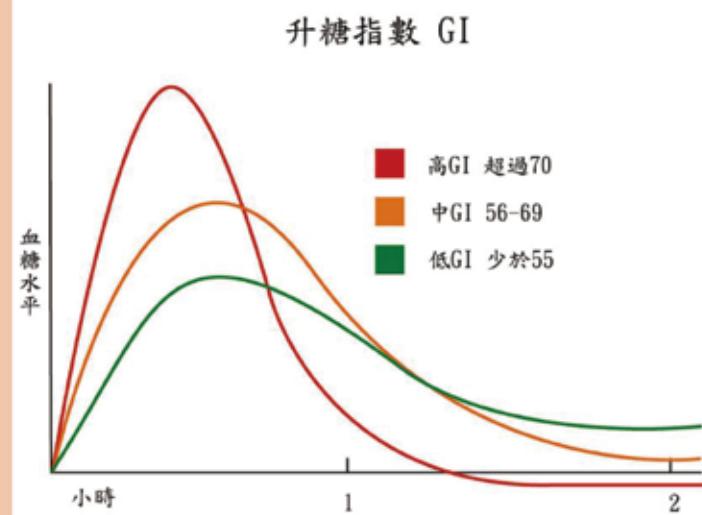
血糖值 少於 4 度	低血糖症狀		我的行動		
低血糖 症狀	冒冷汗	心情緊張	立即進食容易吸收的醣質食物，可選擇以下任何一款 <b>1</b>		
	顫抖	心跳加速	3 茶匙砂糖 或 3 包砂糖	3 粒糖果 (每粒 5 克) 或 6 粒糖果 (每粒 2.5 克)	半杯 含糖汽水
	頭昏	肚餓	/  5 克	5 克	約 120ml
	頭痛	脾氣煩躁	/  5 克	5 克	
	視力模糊	極度疲倦	/  5 克	5 克	
			十五分鐘後測驗血糖；若血糖值仍少於 4 度，再吃 15 克糖 <b>2</b>		
			如十五分鐘後，血糖值大過 4 度，即可吃小量餅乾或麵包 <b>3</b>		
				或	

# 荒「糖」天使

## 正確認識升糖指數 (Glycemic Index)

升糖指數(GI)是一個量度食物影響血糖上升速度的指標

- ◆ 指數愈高，血糖上升得愈快
- ◆ 對糖尿病患者，選擇進食升糖指數較低的食物，能幫助控制血糖



升糖指數	主糧			早餐		水果	
高升糖							
升糖指數 70 以上	糯米飯 (98)	白粥 (88)	白饅頭 (88)	白方包 (70)	粟米片 (81)	西瓜 (80)	荔枝 (79)
中升糖							
升糖指數 56-69 以上	白米飯 (64)	烏冬 (62)	米粉 (61)	叉燒包 (69)	蕃薯 (58)	菠蘿 (66)	木瓜 (56)
低升糖							
升糖指數 55 或 以下	糙米飯 (50)	麥片 (49)	意粉 (42)	麥包 (47)	通粉 (48)	香蕉 (51)	蘋果 (40)

# 荒「糖」天使

## 新科技如何支援照顧糖尿病長者

糖尿病科專科護士 林淑雯

所謂「家有一老、如有一寶」，長者們營營役役，忙碌了大半生。隨着他們年紀漸長，身體機能便會逐漸衰退。大多數的長者都患有不同的慢性疾病，而糖尿病亦是在長者中常見的慢性疾病之一。由於糖尿病長者在記憶力和個人自我照顧能力日漸下降，導致糖尿病長者在血糖上自我照顧、管理、監察和控制能力也較差。

在香港這個步伐急促的地方，城市人每天都要早出晚歸，在追追趕趕，忙忙碌碌地為生活奔馳。所以子女在照顧糖尿病長者，協助管理和監察病情時確實會遇上不少困難。

但隨着現今社會科技發達，加上智能手機的使用日漸普及，越來越多不同種類的手機軟件和應用程式亦相繼出現。供應商開始在智能手機上研發了不少的應用程式來協助糖尿病長者，使他們在日常生活上，可以更有效、更方便地管理、監察和了解血糖水平。對忙碌工作的子女提供莫大的幫助，他們可以透過已安裝相應應用程式的智能手機協助和監察他們家中的糖尿病長者管理血糖，從而減低他們出現併發症的機會。

例如在血糖監察方面，在現有較新的血糖機中，可以通過藍牙連接手機應用程式，讓糖尿病長者及照顧者隨時隨地可以取得血糖記錄病者以便監察和管理血糖值，方便了解他們的血糖水平變化以作跟進及在需要時提供協助。

除此之外，現時市面上亦有不同類型的連續性葡萄糖監察系統，這些監察系統是需要在糖尿病者的手臂背後或腹部安裝一個感應器，這個感應器可測試細胞間質液中的葡萄糖值水平。不同類型的連續性葡萄糖監察系統，可使用的時間各有差異，大多數是七天至十四天。他們的操作方式、運作程序和價格各有不同。有些可以直接使用智能手機來掃描讀取血糖數值，亦有一些不用做掃描的動作，可通過藍牙方式，傳送數據至已裝有應用程式的手機內。而這些監察系統能自動顯示糖尿病者八小時體內的葡萄糖值和趨勢，但有些要配合自我血糖監察校準，有些更設有警示葡萄糖過高和過低的

功能。還有一些連續性葡萄糖監察系統能提供雲端糖尿病管理系統，糖尿病長者只需透過已安裝應用程式的智能手機，把數據儲存並與照顧者分享，從而提醒病人及早做出相應的處理。

但值得注意的是，這些監察系統的細胞間質液中的葡萄糖值與血糖水平雖然是相關，但兩者之間在反映血糖值的時間上有偏差。再加上不同類型的連續性葡萄糖監感應器，在傳遞和讀取數據上時間各有不同，所以在量度血糖值和實際血糖值上會有差異。故此當血糖急升或急跌時，又或者是過高和過低時，必須進行自我檢測血糖值（即是俗稱「篤手指」），來確定即時身體的血糖值，繼而作出相應的處理方法。

我們就藉著這次的機會，與大家一起認識不同的監察系統，以協助我們照顧糖尿病長者。

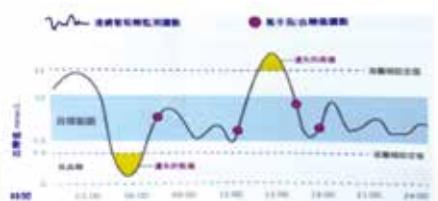


\*\* 如欲了解更多詳情，  
請向醫護人員查詢

市面上有以下不同類型的連續性葡萄糖監測系統（英文簡稱為CGMS）以供參考，這些都可方便照顧者管理、監察和了解糖尿病長者的血糖水平，詳細資料可自行向供應商查詢：

### 例子一：

以下這類型可透過藍牙方式直接發送數據到已安裝應用程式的智能手機，便可即時得知葡萄糖值。連續葡萄糖監察系統，數據可與最多五位照顧者共同分享，讓照顧者實時遙距監察糖尿病長者的葡萄糖值，另外可收到短訊（英文簡稱為SMS）通知。



# 荒「糖」天使

## 例子二：

以下這類型可實時讀數，透過智能手機或手錶了解血糖數據，最多與五位人士分享血糖數據，以無線藍牙傳送數據到智能手機。



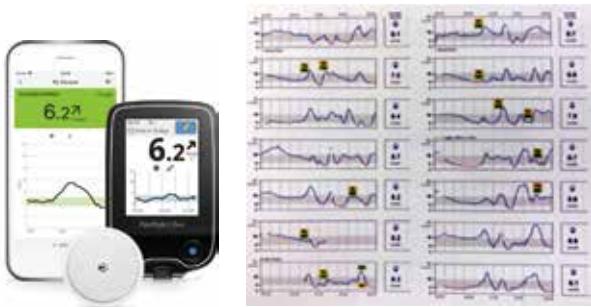
另外，在血糖機方面，除了以下的三款血糖機外，市面上也有不同種類的血糖機，可通過無線方式連接到智能手機上的應用程式取得血糖記錄，這些都方便照顧者監察糖尿病長者的血糖值：

## 例子一：



## 例子三：

以下這類型可使用智能手機隨時檢視你的血糖，照顧者亦可以遙距監察糖尿病長者的葡萄糖值，適用於iPhone 7及更新款型號，iOS 11或更新版本或大多數Android裝置5.0或更新版本及配備短距離高頻無線通訊技術(NFC)。



## 例子二：



## 例子三：



# 荒「糖」天使

## 長者運動和糖尿病

物理治療師 陳湛銘

步入老年後，身體機能會漸漸退化，身體容易變得虛弱和容易受傷。虛弱的身體會令長者面對日常生活變得吃力，力不從心，從而增加受傷的風險。

肌肉流失是長者經常面對的問題，沒有足夠的肌肉是直接影響身體的力量，減低活動能力和耐力，身體變得容易疲倦。長期的疲倦容易讓長者懼怕運動；缺少運動的生活會加速肌肉的流失，大大減低自身的機動性、活動能力和面對危險的反應，從而增加長者跌倒的風險。

此外，肌肉也有重要的調節功能，肌肉運動可提供熱能，保持身體溫暖；肌肉是身體內調節血糖重要的成員，運動中的肌肉大部份時間會以血糖為燃料，提供身體能量活動的需要，間接協助調節血糖的穩定。所以，如果身體有足夠的肌肉量，血糖的調節和控制也會更好。

### 一般長者常做的運動

不同種類和強度的運動對身體有不同的刺激，產生不同的生理反應，從而製造不同的效果。一般長者參與的運動，如晨運等，都是一些低至中等運動量的伸展和有氧運動。雖然這類輕鬆容易的運動只有保養的功效，但也可減慢肌肉和身體的退化和改善血糖控制。

運動量要累積到怎樣才能充分發揮作用？做低強度輕鬆的運動自然比辛苦的運動需要做長一點才有相同的功效；高強度運動會比較辛苦和有受傷的風險，較難形成持續運動的習慣；所以長者比較適合參與長時間低強度運動。要達到用運動改善血糖控制就需要更長的運動時間才有明顯的效果。

體能活動可包括在日常生活、家庭及社區內進行的消閒體能活動，例如交通往來(步行或踩單車)、職務(若仍在工作)、家務、遊戲、競賽、體育和有計劃的運動。慢慢增加至每星期積累150至300分鐘的運動。

(資料由贊助機構提供)

**Guardian™ Connect  
連續葡萄糖監測系統  
CONTINUOUS GLUCOSE MONITORING SYSTEM**

輕易從手機得知葡萄糖濃度與趨勢  
Check your glucose levels and trends just by looking at your phone

與5位照顧者即時分享您的資訊  
並收到SMS通知  
Enable family or friends to immediately view your glucose values in real time and notify them by SMS.

高或低糖預測警報  
Receive predictive alerts before high and low

**MiniMed™ 670G 系統  
全球第一個自動調節胰島素泵系統<sup>\*\*</sup>  
THE WORLD'S FIRST SELF-ADJUSTING INSULIN PUMP SYSTEM<sup>\*\*</sup>**

Now Available! 同步登場!

更多資訊，請致電(852) 2919 1322或與你的醫護人員聯絡  
Contact (852) 2919 1322 or your healthcare professional for more information

**Medtronic**

(資料由贊助機構提供)

### Transform

減低患上二型糖尿病風險達

**58%<sup>1</sup>**

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: 393-403.

Delivered by **blue mesa**

**MERCK**

Merck pharmaceuticals (HK) Ltd 11/F, Eliza Centre, 29 Hung To Road, Kwun Tong, Hong Kong Tel: 2175-1111 Fax: 2348-3040  
RefCode: 10201900066666 JUN 2019

# 消渴隨筆

## 給你多一原因“告別”膠樽？

內分泌及糖尿科專科醫生 楊俊業

眾所周知，塑膠材料很難分解，棄置後對環境會造成嚴重“膠”污染。所以從環保角度，很多政府已經從不同方面入手減少塑膠使用。原來，除了要保護地球先生外，經常使用塑膠器皿盛載飲料亦有機會直接影響我們的自身健康。

Melbourne Baker Heart & Diabetes Institute研究員發現，在塑膠水樽和外賣器皿中經常使用的一種化學物質酚甲烷(Bisphenol A, BPA)及其代替品雙酚S(Bisphenol S, BPA)有機會增加患上糖尿病風險。BSA普及使用致95%的受訪者的尿液中也能驗出。研究人員在755參與者中進行了為期九年的追蹤性實

驗，發現了參與者中尿液BPA水平過高的話，患上二型糖尿病的機會比正常BPA水平的高出兩倍。這項分析亦已計算了參與者的不同進食份量及運動量。

研究人員進一步指出，BPA可以增加人體對胰島素功能的抗拒，從而提升血糖，引致二型糖尿病。

雖然我們需要進一步大型研究去證實BPA對人體的影響，但減少使用塑膠水樽及器皿去盛載食物似乎沒有什麼壞處。有見及此，法國政府已經禁止使用BPA生產水樽及食物器皿。這也給我們多一個原因“告別”膠樽。

(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HbA1c控制至理想水平能大大降低糖尿病併發症的風險<sup>1</sup>



諾和針®Plus



諾和針®

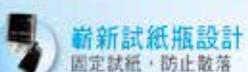


血糖控制或因不同患者而異，詳情請向您的醫生查詢

(資料由贊助機構提供)



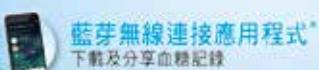
## Accu-Chek® Guide 智航血糖機 意想不到的智慧體驗



革新試紙瓶設計  
固定試紙，防止散落

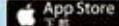


用完試紙一按即棄  
方便又衛生



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

\* 该应用只供個人使用。\* 使用前應先清潔手部及裝置。

ACCU-CHEK®, ACCU-CHEK GUIDE®, ACCU-CHEK CONNECT® 为羅氏擁有之商標。  
©2016 Roche Diabetes Care

羅氏診斷(香港)有限公司

ACCU-CHEK®

## 糖尿支援小組

屯門醫院 - 糖糖正正

糖尿病的治療過程就像一場漫長的戰役，而且影響患病者的衣食住行。在這治病的路途上，假如有同為患病者的朋友一起並肩作戰、互相鼓勵和分享經驗，定必事半功倍。正因如此，衍生了糖尿病患者小組。

對比其他醫院，屯門醫院的成立年期稍短，而糖尿病患者小組「糖糖正正」就更為年輕。「糖糖正正」成立於2016年2月，透過和屯門醫院糖尿病人資源中心的合作，冀望令患者正面面對糖尿病。「糖糖正正」已舉辦多次專題講座，提供病患者及家屬重要的糖尿病管理知識及技巧；包括同為病者的「同路人」分享，互相鼓

勵。為了讓糖尿病的控制及自我管理更進一步融入生活中，「糖糖正正」亦舉辦美點示範工作坊、手工藝班、健康操班等，藉此把治病的過程和飲食、社交及運動結合。患者在治病的過程中，應和社會繼續連結，因此「糖糖正正」推行病人支援義工服務，鼓勵患者服務身邊的「同路人」之餘，亦參加公益活動，以回饋社會。

三年以來，「糖糖正正」茁壯成長，會員已超過900人。往後的日子，將繼續和患者在糖尿病的治療道上並肩作戰。



各式講座讓糖尿病友增進有關糖尿病的知識



糖尿病友一起享受運動過程



烹飪班介紹如何吃得健康

# 消渴隨筆

## 遊戲篇

糖尿病專科護士 關綺媚

升糖指數(Glycemic index)，簡稱(GI)，主要用於衡量糖類食物對血糖的影響。在消化過程中迅速分解並且將葡萄糖釋放到循環系統的糖類具有**高升糖指數**，會讓血糖產生較大波幅。反之，在消化過程中緩慢分解，並且將葡萄糖逐漸釋放到循環系統的糖類具有**低升糖指數**，這些糖類食物可令血糖吸收較為平穩。

其實大家對不同食物的升糖指數有多少認識呢？試玩玩以下遊戲，請因應以下各種食物升糖指數的高低來分類：(以純葡萄糖為升糖指數值 = 100作為參考)

請正確配對以下食物的升糖指數(GI)。



全麥麵包 ●



焗薯仔 ●



蘋果 ●



白麵包 ●



鮮奶 ●



● 蕎麥麵



● 麥芽糖



● 無糖可樂



● 糙米飯



答案在27頁

# 御用佐膳

## 番薯葉入饌

英國註冊營養師 許綺賢編

剛剛過去的夏天，實在太炎熱，雨水多，種植工作唯有休田一季。話雖如此，我仍然有收穫，因為種了一些不需施肥只需定時澆水也能生長得很好的番薯。事實上，若然要有多些「番薯」果實，水份不宜多，相反地，若要葉子生得茂盛，水份不能缺少。基於以上因素，我的收穫當然是番薯。

炎熱天氣終於過了，我開始種植番薯葉，取了一支生長得好的葉枝，直接插入加了基肥的泥土內，一週之後便開始長出幼葉。



一星期後



兩星期後



三星期後

### 種植過程

番薯是不需要太多水份的，過份澆水會影響番薯的生長。若是主要是收穫番薯葉，施肥以含豐富氮的有基肥較合適。



不同品種的番薯葉



葉子是幼滑的



枝梗去衣後更爽脆

枝梗也慢慢長了，相信泥土內也開始長出小番薯。



可以用盆栽種



亦可以栽種在土壤

### 番薯葉菜餚

一般是清炒或蒜茸炒，或上湯浸。每次往上潮州酒家時，我總愛品嚐水瓜烙。

嘗試一番薯苗合桃烙亦不錯！

# 御用佐膳

## 番薯葉合桃烙（二人份量）



### 材料：

番薯苗	20克
合桃	10克（切粗粒）
番薯粉	10克（1平湯匙）
粘米粉	10克（1平湯匙）
水	50毫升
油	1茶匙
魚露	1茶匙（配烙餅）

### 調味料

鹽	些少
麻油	1/8 茶匙

### 製法

- 番薯粉及粘米粉放入大碗內混合，加水攪勻成粉漿。
- 番薯葉洗淨切幼與合桃碎放入粉漿內加入調味料攪勻。
- 油放入鑊燒至微熱，放入粉漿煎至兩邊金黃色便成，進食時配以魚露，別有一番風味！

### 特色

番薯葉味道清，含豐富纖維素。

### 營養成分

烙餅含135卡路里、1.65克蛋白質、7.18克脂肪、16克碳水化合物、可以作小點品嚐。

第25頁答案：

分類	升糖指數範圍	食物
低升糖指數	低於55	蘋果、鮮奶、無糖可樂
中等升糖指數	56–69	全麥麵包、蕎麥麵、糙米飯
高升糖指數	70–99	焗薯仔、白麵包、麥芽糖

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

(資料由贊助機構提供)

**精明咁  
問多啲  
知多啲**

**Januvia® (sitagliptin, MSD)**

最多香港醫生選用<sup>1</sup>  
10年連續全球銷量冠軍<sup>2</sup>  
最長心血栓安全性研究<sup>3,4</sup>

# 關注血糖 搵啲拍檔最理想

許冠文

許冠文  
又一村

阮大勇  
麥百樂

# 您也可為別人帶 來一個笑臉



本會為一註冊非牟利機構，宗旨是為糖尿病患者服務，促進不同人仕對糖尿病的認識和關注，以期改善糖尿病的預防和治理。糖尿病是香港十分普遍的慢性疾病，近年，香港糖尿病患者的數目更有持續上升及年輕化的趨勢。我們衷心期望閣下慷慨解囊，好讓我們能為病患者提供更多、更完善的服務，同時在預防糖尿病方面作出貢獻。

Charity listed on  
**WiseGiving**  
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.pppshk.com](http://www.pppshk.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\*） \*請留意單一慈善捐款每日不能超過5,000港元  
 （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」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](http://www.diabetes-hk.org) 電郵地址 E-mail : [info@diabetes-hk.org](mailto: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>