

# 消渴茶館

## 針一斟

# 79

香港糖尿聯會會訊  
2020年5月



御用  
佐膳

荒「糖」  
天使

杏林  
坐館

病友  
心聲

會務及  
會員  
專欄

電子版本：



國際糖尿病聯盟



Diabetes Hong Kong

## 斟一針

相信很多糖友都知道，胰島素是體內調控血糖的重要荷爾蒙。一般二型糖尿病患者，會先接受口服降血糖藥，當口服藥無法有效控制血糖時，醫生就會建議我們開始打胰島素。當糖友知道要打胰島素時，會有什麼想法呢？

要打胰島素一輩子？  
胰島素會令我上癮？  
注射胰島素很痛嗎？  
針頭很粗的嗎？

其實胰島素是有效控制血糖的藥物。當我們對注射胰島素有多一點認識，就可以克服對注射胰島素的恐懼感。現代

科技發達，胰島素藥物也越來越接近人體自行分泌的胰島素，因此令「低血糖」的副作用大大減少。

今期的消渴茶館主題是「斟一針」——斟酌一下注射型的糖尿藥物。文章會為我們介紹「超長效胰島素」的好處，注射胰島素的注意事項。另外，亦會介紹新一代二型糖尿病注射藥物：「GLP-1受體促效劑」。它不但可以有效控制血糖，還有助減低體重。

最後，在筆者執筆之時，新型冠狀病毒疫情持續肆虐。面對來勢洶洶的新冠肺炎，希望各位糖友出門緊記戴口罩，日常生活勤洗手，持續自我監察血糖。

## 香港糖尿聯會理事會

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 鍾振海醫生 許兆文醫生 丁浩恩博士 楊秋雲女士	陳嘉誠先生 江碧珊醫生 李家輝醫生 唐俊業醫生 楊鐸輝醫生	周榮新醫生 關綺媚博士 馬青雲醫生 余思行女士 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 許兆文醫生 麥彥豐醫生 黃麗詩醫生	鍾振海醫生 關綺媚博士 蘇德宜護士 胡裕初醫生	許綺賢營養師 馬焯傑醫生 黃卓力醫生 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0.3μL微升
- ZipWick設計，讓試紙吸血更快更容易



FreeStyle  
雅培糖尿病關愛熱線 5808 4196

Abbott

# 目錄

## 編者的話

- 2 斟一針

## 會務及會員專欄

- 4 聯會與您同抗疫  
 5 自我監測血糖試紙計劃服務更新  
 6 聯會獲選《永明閃耀人生跑2020》受惠機構  
 6 聯會鄭重聲明  
 7 香港糖尿聯會健康長跑2020  
 9 2020年度企業贊助  
 10 鳴謝：一般/每月捐款

## 病友心聲

- 11 請不要懼怕打胰島素  
 12 GLP-1受體促效劑初體驗

## 杏林坐館

- 13 糖胖症的處理方法  
 15 超長效胰島素針藥

## 荒「糖」天使

- 17 強化胰島素治療方案  
 19 胰島素知多D

## 消渴隨筆

- 21 黃斑水腫打唔打針？人工智能可能幫到你作決定  
 22 遊戲：找不同  
 24 糖尿支援小組

## 御用佐膳

- 25 荷蘭豆入饌

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



## 聯會與您同抗疫

自農曆年至今，在新型冠狀病毒 COVID-19 威脅下，香港糖尿聯會面對重大挑戰。以「協助糖尿病友能安心抗疫」的前提下，聯會在維持基本服務外，更加緊發放抗疫資訊，亦竭力為病友爭取抗疫物資，攜手跨過疫境。

### 疫情對聯會對服務的影響

在配合政府「對公共衛生有重要性的新型傳染病預備及應變計劃」下提升應變級別至緊急及避免市民聚集，聯會組織參與的兩項推廣預防糖尿的大型戶外活動都相繼延期及取消，而原訂於上半年舉行的兩個公開教育講座亦告取消。

而中心運作方面，有見農曆年後，藥房仍未啟市，病友或急需購買監測血糖所需物資，故聯會仍一直堅持提供「糖尿病人試紙資助計劃」服務予病友，並每小時清潔消毒一次訪客經常接觸的位置，以減訪客感染風險。而疫情下，聯會糖尿病諮詢熱線的需求，更見殷切。

### 發放抗疫資訊

疫症當前，香港人心惶惶。香港糖尿聯會特邀請了多位專家，包括內分泌及糖尿科專科醫生、傳染病科專家、糖尿專科護士、註冊營養師、物理治療師，為各位糖友在抗疫路上提供在疫症及管理糖尿病的相關資訊，<<聽專家話：糖尿病人抗疫篇>>(網址：<http://www.diabetes-hk.org/news/186>)；同時亦發放了<<在酒精棉短缺下，家中進行自我監測血糖的教育單張>>，以及向病友發放由其他非牟利機構推出的「社區臨時藥物補充計劃」的資訊。

### 致力維持酒精棉供應

2020年1月底，香港糖尿聯會發現酒精棉在市面上一度短缺，幸聯會期間獲對糖尿病人關心的人士(包括本地以至身處世界各地的善長)捐助、以及外國訂單的落實，令一度緊張的供應情況得以紓緩。加上，在本地供應商優先供貨下，本會病友會員能一直以疫症前的價格購買酒精棉。

### 轉贈投疫物資

除一般監測血糖所需物資外，香港糖尿聯會明白病友需有基本防護裝備，以用作醫院或診所等高危地方覆診和取藥，故一直從不同渠道向善長尋求捐助相關物品。聯會在3月及4月份各舉行了一次轉贈口罩行動，合共送出了2,425個口罩予485位須於6星期內到醫院覆診的病友會員；而部份抗疫物資如酒精搓手液，則在中心派發。有關行動亦將繼續推出，以讓更多會員受惠，敬請留意本會網站 ([www.diabetes-hk.org](http://www.diabetes-hk.org))。

在此，香港糖尿聯會特別鳴謝向本會捐贈抗疫物資(包括：口罩、酒精棉及酒精搓手液)的善長及機構表達謝意：(排名不分先後)

國際獅子總會中國港澳303區、香港社會創投基金、香港中華總商會、縱橫社會責任網絡、KidsKiss Kingdom、南瞻佛學中心、邁德康生物科技國際有限公司、馮偉正醫生、無名氏、維特健靈健康產品有限公司。



## 自我監測血糖「糖尿病人試紙資助計劃」服務更新

為鼓勵糖尿病人利用自我監察血糖的方法去管理病情，以避免或減少併發症的發生，香港糖尿聯會自2012年開始推行「糖尿病人試紙資助計劃」。合資格病人，可以優惠價購買血糖試紙及血糖機。

聯會由2020年1月1日起，為縮減訂購血糖試紙的等候時間，本會決定將服務作出調整。詳情如下：

首次申請程序：

將填妥  
(1) 申請表  
(2) 糖尿證明文件  
傳真/電郵/郵寄副本致本會

本會收妥表格後會於  
5個工作天內致電及回覆批核結果

成功批核後，請根據通知的指定日子  
帶同申請人的身份證及現金到聯會會址直接購買

再次購買程序：

請先致電計劃熱線27782126  
向職員查詢貨品存量，確認有貨後才於當天  
直接到聯會購買。

購買貨品時必須出示香港身份證並以現金支付  
(代購者則須出示申請者之身份證副本)

另外，聯會為方便會員，特別增加以下種類的糖尿產品，供此計劃的成員購買。

1. 胰島素針咀(4mm/5mm)
2. 即棄式採血針
3. 消毒酒精棉

如欲了解計劃更多詳細資料，可到本會網頁瀏覽相關內容。

<http://www.diabetes-hk.org>

如欲申請此計劃人士，可掃描以下的QRCode，下載申請表格。



## 聯會獲選《永明閃耀人生跑2020》受惠機構

由永明金融冠名贊助、Asia Sport Connection主辦的《永明閃耀人生跑2020》是一個親子趣味跑賽事，適合任何年齡人士參賽。而繼《永明閃耀人生跑2019》後，香港糖尿聯會很榮幸能續獲選為受惠機構。

惟鑑於「新型冠狀病毒 COVID 19」疫情的發展不可預計，及公眾對近日肺炎疫情的憂慮，大會決定取消原定於2020年2月16日舉辦的《永明閃耀人生跑2020》。

儘管賽事未能如期舉行，《永明閃耀人生跑2020》仍為聯會籌得78,460港元善款。在此，聯會衷心感謝一眾參與是次賽事的參加者慷慨捐助，以支持聯會繼續為糖尿病患者及其家人提供支援，並致力提高大眾對糖尿病的認識。

## 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語，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。

此產品沒有根據《藥劑業及毒藥條例》或《中醫藥條例》註冊。為此產品作出的任何聲稱亦沒有為進行該等註冊而接受評核。此產品並不供作診斷、治療或預防任何疾病之用。（資料由贊助機構提供）

（資料由贊助機構提供）

**怡保康**  
甜度相當於蔗糖

全球最多加糖醫學實驗

美國糖尿病協會建議  
**穩糖，穩妥！**

特有穩糖安組合，緩慢消化！胃糖穩定睛！

怡保康 Stevia 甜度相當於蔗糖，適合糖尿病患者。怡保康 Stevia 甜度相當於蔗糖，適合糖尿病患者。怡保康 Stevia 甜度相當於蔗糖，適合糖尿病患者。

**Contour**  
Caring with you

**CONTOUR® PLUS 血糖機**  
再次補足血樣技術

- 符合 ISO15197:2013 標準
- 再次補足血樣技術，避免浪費
- 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  
警聲提示

血量不足提示

Ascensia Diabetes Care Hong Kong Limited 慧達醫療保健有限公司  
九龍觀塘道388號創紀之城第一期第一座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

## 香港糖尿聯會健康長跑2020

一年一度的健康長跑於2020年1月13日已順利完成。此項賽事2005年起舉辦，至今已踏入第15屆。舉辦目的是為鼓勵大眾(特別是糖尿病友及糖尿病高危人士)多做運動，以達至健康生活；為了服務更多糖尿病患者及推廣預防糖尿病教育工作，自2015年起賽事更加入了籌款元素。

是次賽事設有10公里及5公里個人組別，參加者由石上河出發，途經梧桐河及雙魚河，共吸引過千名跑手參與。為鼓勵大眾多做運動，今年公開組的得獎名次，由以往的首3名增加至首6名，以作獎勵。當日賽事成績，如下：

組別(年齡)\名次	一	二	三	四	五	六	
10公里 男子	青年 (14-29)	卓啟廉 00:35:02	鄧名揚 00:35:18	楊格 00:36:14	Chu Ho Ting 00:37:25	蔡貴鑫 00:37:26	余卓軒 00:38:41
	高級1 (30-39)	Gavin Massingham 00:34:00	鄭學森 00:36:00	梁啟堅 00:37:21	陳俊賢 00:37:59	林耀權 00:38:32	蔡民堅 00:39:01
	高級2 (40-49)	Yung Lit Cheung 00:37:23	Alan Zagury 00:37:37	張劭暉 00:39:16	Lam Kwok Wut 00:39:57	陳健 00:40:46	黃家禮 00:42:00
	先進 (≥ 50)	朱偉成 00:39:27	Chiang Yuk Shui 00:41:03	譚光耀 00:42:10	盧偉立 00:44:17	蔡江懷 00:45:22	王皓生 00:45:52
10公里 女子	青年 (14-29)	蔡欣諭 00:41:28	馮嘉莉 00:42:38	梁樂文 00:44:03	Chan Wing Yee 00:44:25	Wong Yee Ki Isabella 00:48:56	鄧皓寧 00:49:00
	高級1 (30-39)	黃詠研 00:43:43	賴惠珍 00:44:04	曾惠詩 00:47:52	張敏芝 00:48:32	何倩婷 00:50:46	Leung Suet Lun 00:51:26
	高級2 (40-49)	馬凱儀 00:44:32	林詠茵 00:50:59	Shirley Wong 00:51:19	Wong Angel 00:52:32	曾霞蘭 00:53:08	Chan Po Yi 00:55:06
	先進 (≥ 50)	楊美倫 00:49:11	布嘉燕 00:49:14	Ada Chan 00:49:23	吳幼蘭 00:51:09	馮惠群 00:51:55	Joyce Lui 00:52:24
5公里 公開組	男子 (≥ 14)	張偉民 00:18:11	黎穎德 00:18:44	麥肇麟 00:19:17	許少宇 00:20:34	林俊偉 00:20:52	莫偉聰 00:21:52
	女子 (≥ 14)	Lee Pui Yee Agnes 00:25:11	Jean Javillonar 00:26:28	秦保欣 00:26:48	黃文英 00:27:10	Yee Ng 00:28:18	陳朝楓 00:29:39

組別(年齡)\名次	一	二	三
男子醫護人員10公里邀請賽	Yeung Yiu Cheung 00:45:56	Ng Sheung Wah 00:46:12	Fu See Cheuk 00:47:59
女子醫護人員10公里邀請賽	Chau Suet Ming 00:52:08	Law Kwun Kiu Monica 00:53:05	Hui Pui Sze Grace 01:18:28
男子醫護人員5公里邀請賽	Eddie Leung 00:22:53	To Ka Fai 00:27:39	Lo Yi Tat 00:28:34
女子醫護人員5公里邀請賽	Young Yi Shan Samantha 00:26:55	Cheung Shuk Man 00:26:59	Wong Mei Na 00:29:19

是次賽事可以順利完成，背後全賴各方面的鼎力支持，在此香港糖尿聯會以及是次賽事的籌委會除了感謝各跑手及善長的踴躍參與外，更多謝各贊助機構、義務團體、聯會義工。盼望來屆繼續得到各位的支持及參與。

特別鳴謝：

•籌備委員會成員，包括：

王天慧醫生(主席)

陳嘉誠先生

周雪明醫生

鍾振海醫生

許培詩醫生

曾昭志醫生

曾文和醫生

楊鐸輝醫生

•醫療輔助隊

•義務工作發展局

•渠務署

•香港鐵路有限公司

•上水區鄉事委員會



賽事籌委會主席王天慧醫生(前排左)、賽事發起人曾文和醫生(前排中)及10公里冠軍贊助美國默沙東藥廠有限公司代表許伯樂先生(前排右)主持起步儀式

贊助機構：(排名按英文名順序排列)

10公里冠名贊助

美國默沙東藥廠有限公司

鑽石贊助

諾和諾德香港有限公司

香港賽諾菲

崇光(香港)百貨有限公司

金贊助

英國阿斯利康藥廠

德國寶靈家殷格翰(香港)有限公司

美國禮來亞洲公司

瑞士諾華製藥(香港)有限公司

銀贊助

默克藥業(香港)有限公司

銅贊助

健臻醫療保健香港有限公司

法國施維雅藥廠香港有限公司

愛心支持

美國雅培製藥有限公司

美儉有限公司

久光製藥(香港)有限公司



圖為10公里冠軍贊助美國默沙東藥廠有限公司代表許伯樂先生分別在賽事籌委會主席王天慧醫生(左圖)及香港糖尿聯會主席胡裕初醫生(下圖)陪同下為10公里賽事頒發獎項



10公里賽事起跑一刻的盛況



賽事籌委會成員許培詩醫生(右)頒發5公里女子組賽事獎項

# 會務及會員專欄



鑽石贊助香港賽諾菲代表陳嘉俊先生(左)及籌委會主席王天慧醫生(右)頒發獎項予醫護人員邀請賽得獎者，圖為女子組邀請賽得獎者



籌委會籌員周雪明醫生(左圖前排中及下圖前排右一)分別頒發最踴躍參與團體大獎予金獎瑞士諾華製藥(香港)有限公司及銀獎港島東醫院聯網



香港糖尿聯會衷心多謝所有藉健康長跑2020為本會籌款的跑手和曾經捐助是次活動的善長（由於篇幅有限，未能逐一鳴謝，敬請見諒）

\$5,000以上  
YUEN SHEK HUNG KESTER

\$1,000 - \$4,999  
Dr. SIU SHING CHUNG  
LAU KWOK KUEN  
LAU LAI KUEN  
LYDIA YIM  
MR. & MRS YOUDE  
SUEN SUK TAK PETER  
YIP SING KIT

\$100 - \$999  
ANDRE VARELLA  
BENEDICT FU  
CHAN KA LING  
CHAN MEI PING  
CHAN MEI YING  
CHAN PO YI  
CHAN TSZ HEI  
CHAN YIU MING  
CHEATEN HARDIKAR  
CHENG KWONG HO  
CHEUNG MEI LING  
CHEUNG TING TING  
CHEUNG YIN LING  
CHING MAY YEE  
CHOI KING CHUN TREVOR  
CHU WAI SING  
DEBBIE & ROB & KATIE  
EDMUND CHEUNG  
EDWARD LAI  
FUNG HING MAN  
HO MAN KIT  
HO PAK WAN RICO  
HO POK YIN  
HO PUI KWAI

HUI MEE SHEUNG  
IRIS TANG  
JIM CHING KWING  
KAN CHI MING  
LAI CHI KEUNG  
LAM MEI YUK  
LAM SAI YEUNG BORIS  
LAM SUI LING  
LAU TAT NEI  
LAU YAT MING  
LEE WAI PING ELLEN  
LEUNG LICK MAN RAYMOND  
LI KA WAI  
LIN SIU CHUNG  
LO KWOK KEUNG  
LUK MEI KWAN  
MAK KIN CHEE  
NG CHI MAN  
NG HING CHUN JOAN  
NG TO KI  
PANG WAI YEE  
POON CHI MING  
POPPY YOUDE  
PUN CHI KONG  
REBECCA YOUDE  
ROB YOUDE  
RUSSELL WORKMAN  
SIU YING CHUN  
SOPHIE PICKMAN  
T.W.NG  
TAM KANG SHUN  
TAM MAN YEE LOUIS  
TANG CHI KEUNG  
TANG LAI FAN  
TONY POON  
TSANG CHI YAN  
TSANG CHOR KWAN

## 2020年度企業贊助

WONG JIN VUI  
WONG KWOK KEUNG  
WONG SAN LUN  
YEUNG KAR BOK  
YEUNG SAU KING  
YU HIU WA  
YU PUI YIN

\$100以下

ALAN GRAHAM  
ANALYN M. DIMPAL  
ANNABELEN TADIAMON ALLERA  
AU MEI LING  
CHENG SUI TO  
CHEONG CHI CHOR RICHARD  
CHERIE MAY BULLOR MAGALLANES  
CHERYL ESCUDERO CODEZAR  
CHEUNG SHIU FAI  
CRISTINA BELARMINO BASTO  
DINA L. ACHIBIDA  
EMILY MONDEJAR  
EVELYN SALINAS SALAAN  
FLODELIZA AGRESOR CUMLAT  
FRANKIE DAKIN  
FU YIN PING  
JACQUELINE TOLENTINO NICOLAS  
JADIS GAMA MALINOG  
JANET GINGA CARRERA  
JEANNE LYNNE L.LOZANO  
JENNIFER RINGOR MONTERO  
JESSELIT RODRIGUEZ DE LEON  
JUANA MENTES JULIANO  
JULIET  
JULIET TALON BAQUIRAN  
LEUNG YUK KI  
LORENA SAMPILO  
LUNG FOOK HING  
MA. ANNA REBUCAN BAUTISTA  
MAK SIU LUN  
MARIBEL A.AGUIRRE

MARIBEL I. AGTANG  
MARICOR MIRO DELA PEÑA  
MARY JANE A. JOSE  
MARY JANE P. BAENO  
MAUREEN C. CORPUZ  
MELOJANE C.VILLARTA  
MOUREENA BARTOLOME BALDOZ  
NAYLAH CAMPUGAN LUMABAO  
NELLY BELEZARIO CLAMA  
NEMIA GARBOSA  
NG SHUK CHING  
ROWENA CUDIAMAT YUTUC  
SARAH JANE PACATANG GANOAY  
SUZI BRAIT  
TAM CHI LUN  
TAM YIN CHING



Abbott  
雅培



阿斯利康



德國寶靈藥廠(香港)有限公司



ISO 9001 · HACCP · ISO 22000



DIABETES



愛森斯



利康醫療有限公司  
Leon Medical Supplies Limited



MediCons  
Entrust·Enable·Enrich

Medtronic



美國默沙東藥廠有限公司



諾和諾德



every touch is a step forward™



SANOFI



PHARMA

# 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  | Mr. CHEUNG Chuen Wai | Ms. LAM Kam Lan    | Mr. NG Hon Lee      | Mr. TSE Tak Tai     |
| Ms. AU Tak Yin Louisa    | Ms CHEUNG Kam Lan    | Mr. LAM Kong       | Mr. NG Sai Wun      | Ms. TSE Wai Ching   |
| BEI SHAN TANG FOUNDATION | Ms. CHEUNG Ka Po     | Dr. LAM Man Fei    | Ms. NG Wai Yuen     | Mr. WONG Yiu Cheung |
| Mr. CHAN Hin Yau         | Mr. CHOW Bock Man    | Mr. LAM Siu Cheong | Ms. NG Yin Ling     | Ms. WU Miu Tuen     |
| Ms. CHAN Kit Yuk         | Ms. CHUNG Lin Heung  | Mr. LEE Lok        | Mr. PANG Kwok Hong  | Ms. YAM Suet Chun   |
| Ms. CHAN Rita            | Mr. CHUNG Pak Tin    | Ms. LEE Miu Fun    | Mr. SUN Shao Hang   | Ms. YIK Shing Shing |
| Mr. CHAN Yiu Kwan        | HEAH Tien How        | Ms. LEUNG Mei King | Mr. Szeto Tak Wah   | Mr. YU Tin Yan      |
| Ms. CHAN Yuk Mui Brenda  | Mr. KUNG Ho Yin      | Mr. LO Wai Kun     | Mr. SZETO Wai Shun  |                     |
| Mr. CHAN Yun Shing       | Ms. LAI Chow Yu      | Ms. LUI Lai Mei    | Ms. Christina TSANG |                     |
| Mr. CHAU Wai Sing        | Ms. LAI Yuk Yee      | Mr. NAM Kai Yung   | Wai Wan             |                     |

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  
**及早監察 守護心腎**

想知道多的？  
詳情問下醫生啦！

連續4年 全球SGLT2i 處方數量No.1



監察新標準：血糖、體重、血壓、心腎風險  
糖適雅 forxiga 乃處方藥物，已經列入醫管局藥物名稱內的專用藥物，藥有10毫克劑量，詳情請向醫生或藥劑師查詢，各大藥房亦有代售。查詢請向 forxiga 客戶服務熱線或瀏覽網頁。

聯絡詳情請電：香港區客戶服務熱線(11) 2429 7288 或 2422 8788  
總機：+852 3429 7288 或 2422 8788  
詳情請向醫生或藥劑師查詢，各大藥房亦有代售。查詢請向 forxiga 客戶服務熱線或瀏覽網頁。

AstraZeneca  
阿斯利康

此產品沒有根據《藥劑業及毒藥系列》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)

**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

客戶服務熱線：2449 0998  
www.rice.com.hk

## 請不要懼怕打胰島素

邵東鴻

我是一個患糖尿病已經32年的「老糖友」了。2015年，我在醫生的建議下，開始打胰島素治療糖尿病，到現在已經4年多了。

在日常生活中，與糖尿病患者交流閒談中，在醫院輪候覆診時，經常聽到有糖尿病人說：「我已經到了糖尿病的最後階段了，醫生要我打胰島素了。」有的甚至灰心喪志的說：「我已時日無多了。」等等。

作為一個有32年糖尿病史，且已經接受了4年多胰島素治療的過來人，我對「糖友」們對胰島素的誤解感到可惜。亦對他們的悲觀看法有不同的認識，想就此與大家交流一下。

根據糖尿病醫生的解釋，醫生會為以下四種病人處方短暫胰島素治療，一般糖尿病人經過短暫的胰島素治療後，當血糖值及糖化血紅素基本合格後，就會處方口服降血糖藥，暫時不用胰島素了。

處方短暫胰島素治療的四種病人：

1. 新診斷的糖尿病患者，在病發時血糖非常高。
2. 患有嚴重的細菌感染或接受手術。
3. 因肝或腎臟功能衰退，或患有急性心臟病，不宜使用口服降糖藥物。
4. 懷孕或餵哺母乳期間。

而當患有糖尿病時間比較長，身體內胰島素分泌也逐漸減少，口服降血糖藥對身體的效力也會逐漸減弱。當使用口服藥物至頂點份量，也未能充分控制血糖，便需要長期注射胰島素控制血糖。

對我來說，從內地到香港，服用過的口服降血糖藥的種類名字多得記不清了。在威爾斯醫院，當我的糖化血紅素超過10%。而且改用其他藥物也只能輕微將血糖下降。醫生就建議我打胰島素進行治療，我欣然同意。

其實，我早就在醫療雜誌、網上信息及糖尿病友雜誌《消渴茶館》中知道，打胰島素治療糖尿病是一種穩妥可靠，有效降血糖，防止併發症出現的好方法。而且，國內外和香港都有醫生提倡，得了糖尿病，越早打胰島素治療越好，併發症也會愈遲來，甚至不會發生。

自從打了胰島素後，我的臉色紅潤了，也豐滿了，人也精神了。只要我能夠在生活和飲食中做到「管住嘴，邁開腿」。我的空腹血糖和糖化血紅素都會達標，合乎醫生的要求。我的家人、朋友見了我都說：「自從你打了胰島素後，好像變成了另一個人似的。」

當然，打胰島素針是會給日常生活添了一些小麻煩及額外的負擔，比如針頭的開支。要記得打針，也不要怕麻煩，要有耐性，而且不怕痛。當然，這些痛就相當於驗血糖時篤手指那一下子等等。但為了身體、為了自己、為了家人，又有什麼不可克服呢？

由於我對治療糖尿病沒有什麼理論性的體會，只是從自己的感受中領悟了一些認知，而且也十分膚淺。說不上什麼很大的道理，只是一點點的體會。我最大的體會是：有糖尿病，不要懼怕打胰島素針，越早打越好，血糖值會保持得很理想，符合醫生對糖尿病人的要求。自己對糖尿病的治療更有信心，生活就過得更開心！



## GLP-1受體促效劑初體驗

周太

20多年前，我在懷孕時患上糖尿病，以胰島素來控制血糖。產後，依靠戒口來控制病情，第二個孩子出生後，更要用口服藥來穩定不斷攀升的血糖。

和不少其他糖尿病患者相似，口服藥分量愈吃愈大，血糖還是降不下去。大概在十年前，我便開始需要注射胰島素來控制血糖，最初是好了一點。但日子久了，使用胰島素的份量也愈用愈多，由一日注射一針，慢慢加到一日注射兩針；由初時每日使用10度，不知不覺使用到60度，但血糖還是一樣持續高企，糖化血紅素維持在約9%的高水平。

注射胰島素後，就算我少吃一點、多做一點運動，體重不單沒有減下來，反而節節上升，真的不是味兒。同時胰島素也令我不時有低血糖的情況，需要多吃點東西。而且注射胰島素也增添日常生活上的不便，不時要他人遷就，實在不好意思。

日子一天一天過去，我亦曾經試過醫生處方的一些較新的口服糖尿藥（如DPP-4抑制劑、SGLT-2抑制劑），但血糖還是偏高，自我檢測的血糖值不時在空腹7-8度和飯後大於10度的水平。直到2018年9月左右，醫生跟我說，不如試試一種新的針藥（後來知道叫GLP-1受體促效劑），它不是胰島素，但能夠增加體內胰島素的分泌，不單能降血糖，還可以減重。

其實那時候我沒有對GLP-1受體促效劑降血糖的效果抱太大的憧憬或期望，反而是對其能幫助減肥有一點心動。無論如何，我依照醫生的建議，開始使用GLP-1受體促效劑。

剛開始的時候，我確實感受到GLP-1受體促效劑的副作用，覺得噁心，還有嘔吐。最壞的時候，我在公司一聞到同事用微波爐翻熱飯菜時，就有想吐的感覺；每隔兩、三天在家吃飯時，也有嘔吐的情況。幸好，這些我多少也是有心理準備的，畢竟醫生著實有預告可能出現這樣的副作用。另一方面，令人鼓舞的是我的血糖在2-3星期內下降了不少，一般來說，空腹就是4-6度，飯後也不會超過8-9度。

一個多月後，副作用帶來的不適，漸漸適應下來，而且發現原來吃少許醃製陳皮，可以大大減輕噁心的感覺，如此一來，我已經沒有甚麼懸念繼續用GLP-1受體促效劑。約兩三個月後，即開始用GLP-1受體促效劑後第一次覆診，當醫生說我的糖化血紅素下降至7.1%時（對上一次是9.7%），我不禁從

心底裡暗笑了一下，並覺得之前所經歷的一些副作用都是值得的。

還有一件事不得不提，也是我感到整個人煥然一新的，就是我瘦了10公斤，這真是完全意想不到的，也是沒有GLP-1受體促效劑不太可能成功做到的。我的身高體重指數最高峰時是26kg/m<sup>2</sup>，現在是22kg/m<sup>2</sup>，走路起來，步伐也輕盈多了。

現在使用了GLP-1受體促效劑差不多一年半多，血糖維持得十分不錯，糖化血紅素大約都在6.5%的水平，而且所需要的胰島素減少了一半（約30度），一天也只需注射一次，低血糖的情況也大有改善（基本上是沒有了）。這些對一個長期患有糖尿病的人來說，真的是大大提升了生活的質素啊！

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

（資料由贊助機構提供）

一日一針  
空腹餐後至安心

全新2合1針藥<sup>1,2</sup>

更有效<sup>1</sup> 不會增加低血糖風險<sup>2</sup> 不會增加體重<sup>2,3</sup>

賽諾菲香港有限公司  
香港灣仔軒尼詩道中環廣場五樓五樓05室  
電話：(852) 29968222 傳真：(852) 29962532 網址：www.sanofi.hk

## 糖胖症的處理方法

甄嘉勝醫生

這次來覆診的，是一位體態肥胖、糖尿加血壓高的中年男士，最近的體重控制仍然不達標，比之前還重了兩公斤。他不希望透過藥物或手術減肥，我唯有語重心長地把肥胖的壞處說了一遍，叫他努力節食和做運動減肥。

臨完會診前，他提出了一個要求。

「醫生，我最近要去旅行，可以幫我寫一份關於我的胰島素和其他用藥的紀錄嗎？」

「沒問題，那你的是要到哪裡去呢？」

「我嗎？跟朋友們到菲律賓去，他們說要潛水。」

「?!」

他看得出我的驚訝，笑著說：「我以前是一個潛水和攀山好手，認識了一幫志同道合的朋友，經常到處去旅行。之後年紀大了，工作和家庭要兼顧，有些興趣都不得不放棄了。」

「那也是一段很難得的回憶啊。」我回應道。

「嗯，當年的我對運動可在行呢！上山下海都難不到我。」他有點眉飛色舞起來：「看，我現在的手機螢幕圖片就是當年的照片。」

他把手機的圖片遞了給我，那是一幅深海潛水的照片，圖中的男仕成副潛水裝備，跟一條我也不知名字的深海魚來了個正面合照。

「Wow，你這次也要再拍這樣的照片唷！」我不經意地說了出來。

他有點不好意思地說：「我自己知道自己事，他們是盛情難卻，說少了我不行。我會陪他們看看風景，吹吹海風，那也不錯呀！」

看著他沉著地望著他的那張潛水照，我努力地點了點頭。

「我們  
到了某個階段  
擁有過很多我們曾幻想或不曾幻想過的  
也失去了很多我們曾經以為理所當然擁有過的  
驀然回首  
那些曾經不經意的  
可會是  
我們  
真正想追求的呢」  
(節錄自杏林小語)

其實，隨著年紀增長，新陳代謝減慢，肥胖和糖尿病的風險也隨之而增加。香港就有近一成的病人有糖尿，當中10個約有7個過重-「身高體重指標Body Mass Index BMI」(體重(公斤)÷身高<sup>2</sup>(米<sup>2</sup>))，亞洲成年人BMI超過23，就是過重；若要評估有否中央肥胖，就要量度腰圍，男士若腰圍超過90cm(約35.4吋)，女士超過80cm(約31.5吋)，就代表中央肥胖。

肥胖與糖尿病關係密切，因為體內積聚過量脂肪，會影響胰島素的敏感度，從而減低糖尿病患者控制血糖水平的能力。醫學界近年把這兩個同時出現的健康問題，統稱為「糖胖症」(Diabesity)。

如何處理「糖胖症」，首要注意均衡飲食，定時定量，遵從「三低一高」原則，即低油、低鹽、低糖、高纖。運動亦很重要，要做到控制體重甚至減重，每星期最少做150至250分鐘中等強度適合自己的帶氧運動。若想透過運動燃燒脂肪，一般建議每次運動不少於30分鐘。

在治療糖尿病的藥物方面，除了口服降糖藥和胰島素針外，還有新型非胰島素注射藥物，即胰升糖素樣肽-1類似物(Glucagon-like peptide 1 receptor agonist - GLP-1 RA)。在控制血糖和體重方面，新一代口服藥納-葡萄糖協同轉運蛋白2抑制劑(Sodium-glucose co-transporter 2 inhibitor)和新型注射藥物胰GLP-1受體促效劑在這兩方面都有正面的效果。

SGLT-2 抑制劑使腎臟再吸收尿糖的功能受到抑制，進一步讓糖份從尿中排出量增加。根據研究，糖化血色素約可以降0.8%左右，體重則可以降約3~5%。這類藥物同時還可以降血壓和血脂。部分SGLT-2抑制劑還可以降低心血管疾病發生率、心臟衰竭的住院率以及死亡率。主要副作用為增加生殖泌尿道感染風險、脫水或低血壓（特別是老年人或同時併用利尿劑人士），以及有糖尿病酮酸中毒的風險。

而GLP-1是一種腸道分泌的荷爾蒙，它的功效包括：

- 增加葡萄糖依賴性的胰島素分泌；
- 抑制胰高血糖素分泌，增加葡萄糖清除；
- 延緩胃排空和誘發飽腹感，抑制食慾。

GLP-1受體促效劑將人體GLP-1的少數胺基酸改變，以減少被二肽基肽IV(Dipeptidyl peptidase 4, DPP-4)快速代謝，延長其有效的時間。GLP-1受體促效劑除了可以降低糖化血色素外，在體重方面，還可以逐步減輕體重約5%，效果與劑量有關，並且在30週前無顯著停滯效果。部分GLP-1受體促效劑還可減低主要心臟血管

疾病的風險。使用GLP-1受體促效劑發生低血糖的機率很低，與劑量有關的副作用為噁心、嘔吐、腹瀉，另外會增加急性胰臟炎的風險。

除了生活習慣和用藥外，目前有兩種標準化手術治療糖胖症，分別為縮胃手術及胃繞道手術。

縮胃手術是在胃大彎的位置切除60%至70%的胃，把胃由袋狀縮小成管狀。術後七成病人可以停藥，另外一至兩成病人可減藥物劑量。

胃繞道手術則是於胃的上端做出30至60毫升的空間，並接駁至遠端的小腸，剩餘的胃不會被切除，令食物不會經過胃部或十二指腸，而是直接進入小腸，減少吸收時間，同時可增加腸促荷爾蒙和刺激胰腺分泌胰島素。術後血糖可即時改善，八成病人可完全停用糖尿病藥，另外一成病人可減藥物劑量。

現時香港針對糖胖症的手術，超過九成做縮胃，少數嚴重超重病人才需要做胃繞道。

常用GLP-1受體促效劑一覽

作用時間	短效型		長效型			
學名	Lixisenatide (艾塞那肽)	Exenatide (利拉魯肽)	Exenatide ER (索馬魯肽)	Liraglutide (杜拉魯肽)	Semaglutide (利西那肽)	Dulaglutide (艾塞那肽)
商品名	Lyxumia (利時敏)	Byetta (降爾糖)	Bydureon (穩爾糖)	Victoza (胰妥善)	Ozempic (奧茲匹克)	Trulicity (易週糖)
半衰期	2-3小時	2-3小時	~2星期	11-15小時	~7天	~5天
用法	1-2次/天	2次/天	1次/週	1次/天	1次/週	1次/週
許可劑量	每次10-20mg	每次5-10mg	每次2mg	每次0.6-1.8mg	每次0.25, 0.5或1mg	每次0.75-1.5mg

## 超長效胰島素針藥

黃詠儀醫生

糖尿病的成因大致上分為缺乏胰島素和身體細胞對胰島素的敏感度不足兩大類型。胰島素於1922年發明，是當時治療糖尿病的唯一藥物。經過多年來的改良，在1983年開始有合成的人類胰島素藥品問世；以及後來研製的胰島素類似物，大大減低了初代胰島素的副作用。

時至今日，雖然市面上已經有很多口服糖尿藥，但是對

於第一型糖尿病病人、一部分無法單靠口服糖尿藥控制血糖的第二型糖尿病病人、以及大部分妊娠糖尿病婦女，都需要以胰島素作治療。

胰島素面世超過90年，成效有長時間的臨床驗證，可是至今仍然有病人因着怕痛或其他誤解，以致延遲接受治療。而隨着科技的進步，胰島素亦有新的發展。

一般而言，胰島素根據其作用時間分為不同種類，常用的有：

	外觀	開始作用	高峰作用	藥效持續時間	例子
速效型	清澈	10-20分鐘 10-20分鐘 15分鐘內	1-3 小時 1小時 0.5-1.5小時	3-5 小時 3.5-4.5小時 4小時	Apidra Novorapid Humalog
短效型	清澈	30分鐘 30分鐘	1.5-3.5小時 2-4小時	7-8 小時 6-8小時	Actrapid Humulin R
中效型	白色混濁	1小時 1.5小時	4-10 小時 4-12小時	16-18小時 24小時	Humulin N Protaphane
長效型	清澈	沒有 1-2小時	沒有 沒有	24小時 24小時	Levemir Lantus(理糖適)
超長效	清澈	沒有 >6小時	沒有 沒有	>24小時 >24小時	Tresiba Toujeo

醫生會利用各類胰島素不同的作用時間特性，針對空腹高血糖和餐後高血糖處方藥物。為了達致模擬病人生理模式的效果，一般會因應病人情況單獨或混合處方不同胰島素。儘管有以上多款胰島素，調較胰島素仍然有一定困難。如果藥力太高會出現血糖過低的症狀例如心跳、手震等；如果藥力太低則無法控制血糖在正常水平之內，長遠而言會增加糖尿併發症的風險。

近年市面新推出的超長效型胰島素，有望使糖尿病人的血糖控制更方便有效。

第一，超長效型胰島素有效作用時間達24小時以上，一天只需要注射一次，十分方便；而且有異於其他胰島素要求病人每日於指定時間，或配合飲食注射，超長效型胰島素允許病人有至少八小時的彈性時間，根據個人作息習慣調整注射胰島素的時間。

第二，超長效型胰島素理論上沒有高峰作用，血糖水平相比之下更為穩定，進一步減少血糖過低的風險。

第三，一般長效型胰島素是不建議跟其他不同作用時間的胰島素混合使用，以避免長效型胰島素延遲速效型胰島素的速效作用，而超長效型胰島素可以與速效型胰島素以七三比例混合配搭；而且在第二型糖尿病病人的測試中證實血糖過低的風險較低。

第四，超長效型胰島素如所需的劑量大約只是長效型胰島素的八成，減少注射劑量可望減輕每次注射時的身體不適，甚至減少例如體重增加等的副作用。

如果你想進一步了解超長效型胰島素，歡迎向醫生查詢。



## 強化胰島素治療方案

糖尿病專科護士 楊海明

糖尿病是慢性疾病，可通過生活模式的改變和藥物治療來控制。許多病患者對“胰島素”一詞不會陌生，尤其是1型糖尿病患者。他們被診斷後，便需要每天注射胰島素，往往一天要注射四次或更多次數胰島素來控制血糖。而2型糖尿病患者一般只需要口服藥物，即可控制病情。但在血糖不受控制時，醫生便要處方胰島素。很多2型糖尿病患者誤解胰島素僅適用於病情嚴重的人。事實上，醫生會基於多種原因而處方胰島素，例如病患者因心臟、腎臟或肝臟問題而不宜服口服藥物，或對某些藥物有過敏問題。

許多學術研究證實，病患者提早使用胰島素治療，不僅短期能改善胰島素阻抗性，更有效延緩長期糖尿病帶來的併發症；而每天注射3到4次胰島素可以提供最佳的血糖控制。據英國前瞻性糖尿病研究(UKPDS)和糖尿病控制與併發症試驗(DCCT)顯示，強化胰島素治療試圖模仿人體正常的胰島素分泌模式，令血糖水平更接近非糖尿病患者，減少血管嚴重損壞。胰島素治療在新指引中，已和其他藥物並列為第二線治療方案。

胰島素的需求，要跟據血糖的狀況作出評估，每個人注射胰島素的類型及次數都不一樣。病患者的體型、食量、生活作息，會影響控制血糖所需的胰島素劑量。某部分病患者一天只需注射一次胰島素，便能令血糖控制在理想水平；而其它病患者可能每天要注射2次、3次、4次胰島素，才可穩定病情。當病患者注射多次胰島素時，有什麼事項要特別注意呢？

首先，病患者要了解自己注射胰島素的功效及其特質，再配合進餐時間和食物份量，以防出現低血糖。目前胰島素劑型分為短效型、速效型、中效型、長效型和混合型胰島素。採用強化胰島素治療，病患者需要使用兩種不同類型的胰島素(包括基礎和餐前類別)來控制血糖。

「基礎胰島素」是使用中效或長效型胰島素，效用維持約24小時或以上，一天注射一次，很多時在睡前注

射。常用的中效型胰島素有Humulin R, Humulin N & Protaphane，而長效型胰島素即包括Lantus, Levemir, 超長效型有Toujeo & Tresiba。臨床研究顯示長效型胰島素發生低血糖的風險，低於中效型胰島素，它亦逐漸變得普及化。它吸收緩慢，具有最小的峰值效應，幫助穩定空腹與一天大部分餐前的血糖。建議使用「基礎胰島素」患者(特別是中效型胰島素)，不可隨意減少晚餐份量，或不攝取碳水化合物食物；否則會容易出現夜間低血糖現象。同時，若睡前血糖偏低，更應進食適量小食，以防低血糖發生，甚至因低血糖造成反彈性高血糖的情況。另外，在空腹狀態下，體內的血糖處於一個較低的水平，可以使用「基礎胰島素」來控制整天基礎血糖。但進食後，血糖會迅速升高，糖尿病患者往往要依靠「餐前胰島素」來降低餐後血糖。

中效型胰島素  
Protaphane中效型胰島素  
Humulin N長效型胰島素  
Levemir, Toujeo, Lantus, Tresiba

「餐前胰島素」是使用短效或速效型胰島素，主要是調節餐後的血糖。短效型胰島素(Actrapid & Humulin R)需要在餐前30分鐘注射。而速效型胰島素(Apidra, Humalog & Novorapid)注射後要在10-15分鐘內進食。如果注射後不打算進餐，血糖會迅速下降並會導致低血糖。若不即時處理，可能出現意識不清的情況。當外出用膳時，謹記不可以在家預先注射速效型胰島素。曾有一位家長分享她小孩的經歷：她攜帶女兒外出就餐，為了方便，她出門前已替女兒注射了胰島素。怎料

那天食店顧客很多，輪候進店時間長，於是女兒便出現低血糖徵狀(肚餓、冒汗)，需要立刻吃糖果處理。由此可見，注射速效型胰島素的時機很重要，建議大家開始進食時，才注射胰島素，以防低血糖。其次，外出飲食亦具挑戰性，因為膳食的成分和脂肪含量與在家準備的餐食不同，較難估計食物中的碳水化合物含量。若注射同等劑量的胰島素，未必可跟平常一樣把餐後血糖控制在理想水平內。



短效型胰島素  
Actrapid



短效型胰島素  
Humulin R



速效型胰島素  
Humalog, Novorapid & Apidra

如病患者使用強化胰島素治療方案，他們可更靈活地安排進餐時間。偶然想進食過量的食物，只要能掌握計算食物份量的方法，作適當調校胰島素劑量，可避免過低或過高血糖的情況出現。因此醫護人員鼓勵病患者要懂得計算不同食物的份量，學會調校胰島素劑量的知識，懂得在需要時，注射不同單位胰島素來控制血糖。隨着生活模式不同，不一定要每天跟隨醫生規定的劑量。除在飲食上，可靈活地調校胰島素劑量外，病患者亦應注意運動前後的血糖變化，要作恰當的調節，以預防低血糖。適當的運動可控制血糖，但劇烈運動後，容易出現低血糖徵狀，所以要及早調整胰島素和食物的份量。怎樣計算出正確的胰島素劑量和食物中的碳水化合物含量，詳情可向糖尿科醫護團隊諮詢。

另外需要注意的是，病患者在使用強化胰島素治療方案後，注射胰島素的次數會較頻繁。若反覆地注射在同一部位內，會導致皮下脂肪組織出現增厚或硬結，形成皮下脂肪增生。如再在皮下脂肪增生的位置注射胰島素，會影響胰島素的吸收，可導致血糖水平過高或過低。因此要經常更換注射部位，每次換一根新針，避免脂肪增生的情況。除此外，提醒病患者不要用熱水敷在脂肪增生的位置，以作消腫方法。這樣會令胰島素的吸收加快，血糖水平會變得不穩定。

皮下脂肪增生的位置



總結，強化胰島素治療方案需要糖尿病患者注射多次胰島素，再配合頻密的血糖監測，來幫助他們更有效地控制血糖。雖然在護理上用多少許時間，但這方案允許病患者有更靈活的進餐時間，亦可選擇不同種類食物及運動程度。只要掌握適當的食物和胰島素劑量計算的方法，大家都以在糖尿病的日子裡，活得更精彩。

## 胰島素知多D

糖尿病專科護士 陳詠珊



我們日常生活中，最基本的就是衣食住行。衣食住行是生活上的基本需要。同樣地對於糖尿病患者來說，注射胰島素都是生活上重要一環，正確注射胰島素，可以使血糖控制更穩定。

#### 衣：要選擇合適的針頭

目前筆針的胰島素針頭常見的有4mm、5mm、和6mm。

針頭越短，除了越能減輕打針的恐懼外，也可以減少錯誤進入肌肉層的機會。

如果採用上列的短針頭，在注射胰島素時，可以直接90度垂直施打，不用刻意的捏起皮膚，而使用較長的8mm針頭，則需要捏起皮膚，避免打到肌肉層。

\*\*\*注意點：捏起皮膚注射時，以大拇指與食指輕輕將皮膚捏起即可，不用捏得太大力，或用整隻手捏，避免將肌肉層也捏起。

#### 食：定時定量進餐

進餐定量，即每餐的碳水化合物、蛋白質和脂肪量相對固定。

至於進餐定時，要根據胰島素類型來配合每日進餐和胰島素注射的時間。

應該了解自己所用胰島素的類型、高峰值的特徵、作用時間。

例如使用超短效胰島素，應在飯前15分鐘或飯前立即注射，有需要時可以根據當餐進食碳水化合物的份量來調整胰島素劑量，藉此維持更有效的血糖控制。

而使用短效胰島素或短效和中效混合胰島素應在就餐前大約30分鐘注射，以使胰島素吸收高峰值和餐後碳水化合物吸收高峰值相配合，發揮胰島素最佳的作用。

#### 住：胰島素的儲存要正確

未開封的胰島素筆芯，應該儲存於2-8℃的冰箱內，可保存至有效期。

將會使用之胰島素筆芯，應該放在室溫下，待溫度回升後才可以使使用，避免因溫度問題引致注射疼痛。

正在使用中的胰島素，可以放在室溫保存，溫度不超過30℃，可保存28天。

#### 行：了解不同部位吸收速度及注射部位之替換

主要有4個部位可以皮下注射胰島素，包括腹部、臀部、大腿和手臂。

不同的注射部位，胰島素吸收速度會有不同：腹部吸收會較快，其次是手臂，再來是大腿和臀部。

為穩定胰島素的功效，建議保持每天在相同的時間，注射在相同的部位。

注射胰島素時，除了部位要替換外，同一個部位都需要有系統的輪替方式替換注射點，避免造成皮下脂肪增生，而影響胰島素的吸收效果。

## 減輕注射疼痛的一些小技巧

- 1 胰島素放置在室溫。冷藏的胰島素取出後，應回復室溫後再使用。
- 2 注射前應該上下搖攏混合胰島素及驅走氣泡。
- 3 如使用火酒棉消毒皮膚，需待酒精揮發後再注射。
- 4 進針時要快，針咀停留皮膚下至少十秒。
- 5 進針和拔針時，不改變方向。
- 6 肌肉要保持放鬆，不應用力按摩注射部位。
- 7 定時更換注射部位，及每次輪轉注射點。
- 8 針頭不要重複使用。



## 參考資料：

香港糖尿科護士協會：糖尿病循證臨床護理指引 - 糖尿病患者皮下注射胰島素2015

醫院管理局專科護理諮詢小組(內分泌)2018  
[www.health2sync.com](http://www.health2sync.com) 智抗糖 9/6/2017  
<https://kknews.cc/health/ynbbkab.html>  
<https://kknews.cc/health/2lprvxy.html>

(資料由贊助機構提供)

此產品沒有根據《藥劑業及毒藥系列》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)

及早認識

# 糖尿病前期

請勿超越糖線



在2019年，  
本港有差不多  
**100萬人**血糖踩界，  
即糖尿病前期，  
與2010年相比  
大幅增加了

2019年

## +34.5%

2009年

如果您希望知道更多糖尿病前期的資訊，歡迎向  
專業醫護人員查詢或掃描以下二維碼瞭解更多。



MERCK

Provide with VST (2019), © 2019 © 7 (10094)  
 International Diabetes Federation, IDF Diabetes Atlas 9th Edition, 2019  
<http://www.diabetesatlas.org>  
 Merck Pharmaceutical (Hong Kong) Ltd.  
 11/F, Rina Centre, 222 Hong Kong Road, Kowloon, Kowloon, Hong Kong  
 Tel: +852 2917 7789 Fax: +852 2917 2540  
 (HK) 021-2917 7789

Nutren  
DIABETES  
佳膳 適糖

每日飲，或有助於  
穩定血糖<sup>1</sup>  
維持體力

## 關注血糖水平 延續健康里程



提供4.79克<sup>\*</sup>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<sup>1,2</sup>



優選脂肪組合，含7.15克<sup>\*</sup>單元  
不飽和脂肪，有利心臟健康<sup>3,4</sup>



提供多種維他命、礦物質

<sup>\*</sup>一杯標準沖調方法：將55克粉未加入210毫升溫水

References:

1. Riccardi G et al. Role of glycaemic index and glycaemic load in the healthy state, in J Clin Nutr 2009; 87(suppl): 269S-274S. 2. Brand-Miller J et al. Low-glycaemic 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。



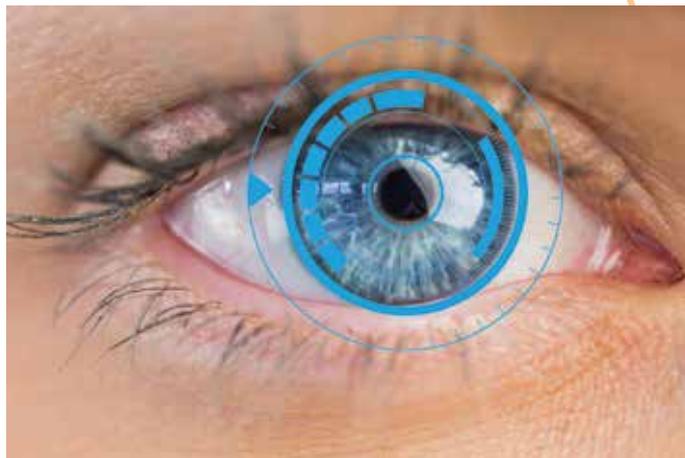
Nestlé  
HealthScience

## 黃斑水腫打唔打針？人工智能可能幫到你作決定

內分泌及糖尿科專科醫生 楊俊業

電腦人工智能發展一日千里，除了給人帶來生活改善，在醫學診斷及治療上亦有越來越多的應用。最近，美國北卡羅來納州杜克大學的團隊便發表了一項利用人工智能幫助醫生估計患上黃斑病變的糖尿病人，接受注射治療的效果研究。

黃斑水腫及病變有機會大大影響糖尿患者視力。幸好，治療黃斑水腫已經由從前的視網膜激光治療改為更有效用的抗血管內皮生長因子注射治療(Intravitreal Injection of Anti-VEGF)。可惜的是，Anti-VEGF治療十分昂貴，而且不是對每個病人也有作用。所以，很多病人便需要先嘗試打數針的Anti-VEGF，看看效果後才決定應否繼續。這樣不單浪費金錢，也延誤了接受其他合適治療的時間。有見及此，研究團隊便利用卷積神經網路(Convolutional Neural Network)設計了一個新的人工智能程式，用以分析病人在接受Anti-VEGF注射前的光學同調斷層眼底掃描(Optical Coherence Tomography-OCT)影像。團隊一共分析了127名接受了三次Anti-VEGF注射病人的OCT影像，發現此程式可以有87%準繩度來正確估算藥物注射是否對某一病人有幫助。希望將來技術能夠在更大型研究中落實成效，使更多病人不用枉費金錢及時間。



(資料由贊助機構提供)

更短，更纖幼，  
注射時更順暢

- 針咀超短及超幼 Ultra-short and ultra-thin**  
32G 4毫米針咀，能減少注射時的痛楚<sup>1</sup>
- 注射順暢快速 Better flow, faster injections**  
採用了超流(SuperFlow™)技術，能夠以較小的力提供更快速的注射<sup>2</sup>
- 廣泛兼容性 Universal**  
兼容市面上所有常用的注射筆裝備<sup>3</sup>

諾和針® Plus 32G 4毫米  
注射時更舒適，能減少注射時的痛楚！<sup>1</sup>

諾和針® Plus  
32G 4mm  
諾和針®  
30G 8mm  
31G 6mm

Released in 1. Novo Nordisk No. 210220-01/142 & 210220-01/142-010104 & Novo Nordisk 01/142-010104

諾和諾德香港有限公司  
香港九龍彌敦道431號科品廣場8樓8234-8235  
電話: (852) 2725 1300 傳真: (852) 2396 0900  
www.novonordisk.com

NovoFine® Plus 32G 4 mm

## 糖尿支援小組

### 健誼糖尿康復會

健誼糖尿康復會(簡稱：健誼會)自1994年成立，現已踏入第26年。本會是一個非牟利的病人互助組織，成員為東華東院糖尿病友及其家屬。以同路人身份發揮互助精神，加強溝通，交流康復心得，改善生活質素。支持和配合糖尿病中心政策促進糖尿病人康復信心。

除了上述往績及行常例會外，本會亦經常為會員舉辦多項活動。活動範圍包括：健康講座、分享及研討會、運動班、興趣班、戶外康樂活動和週年大會等等。宗旨是為健誼會糖尿病患者謀更多福祉，使之能享受有素質的生活。當中最令本會感恩的是，由興趣培訓至有水準的

手語歌班團隊，獲得無數掌聲與獎項。而水彩畫班學員作品也被東華東醫院為慶祝90週年挑選了12幅作醫院擺設用。

剛過去2019年正是本會慶祝25週年，雖然社會氣氛嚴峻，會員仍無懼踴躍參與，令當晚熱鬧非常。可見糖尿病人也能活得精彩，活出彩虹。踏入2020，我們一班義工也自發參與抗疫同行，將收到捐贈的物資送給有需要會友。謹祝每位糖尿同路人身體健康，生活豐盛，常悅喜樂。

### 活動參與



25週年慶祝活動



健誼會手語歌隊表演



25週年慶祝晚宴



新舊委員茶聚



參與糖尿聯會健步行活動



大嶼山春郊遊



健誼會\_抗疫同行

# 消渴隨筆



太極初班

興趣班



甜品製作班



利是封製作燈籠興趣班



手語歌班



痛症拉筋班



蚊膏蚊怕水工作坊



興趣班大合照

(資料由贊助機構提供)

**VivaChek**  
美國專利品牌

**Ino智能血糖機**

**信心之選** 多項國際認證  
**測量結果精準可靠**

**無需調碼** 簡易操作 方便耐用

**採血仿如無痛** 特幼針頭設計  
有效減低採血痛感

**獨立包裝試紙**

**潔淨便攜**  
保護試紙免受污染

**更長使用期限**  
獨立乾燥劑保障試紙期限

**Ino Smart 藍牙血糖機**

**藍牙功能 智能監測**  
血糖數據實時傳送 圖表分析一目了然

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

(資料由贊助機構提供)

**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**

法國施維維藥廠有限公司  
香港灣仔羅素道248號401-403室  
電話：(852) 2517 1927 傳真：(852) 2580 9703  
www.servier.hk



## 遊戲：找不同

下列的兩幅 <<針一針>> 看似一樣，但其實有五處不同，你可以找出來嗎？



答案在第27頁

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

(資料由贊助機構提供)

**“公公！  
可唔可以  
行快啲呀！”**

長期吸煙或受空氣污染影響，導致呼吸系統受損，可引起呼吸不暢順，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\*，能減少病發的长效雙效吸入器，可靠而有效控制症狀，活動更自如！現在就找你的醫生，了解更多呼吸好方法。

**「三項全能」吸入器**

- 3項保障，全靠助你輕鬆吸藥
- 吸入量，氣度完全由你掌握！

- 聽！吸入藥粉時，聽到聲響在呼吸器內轉動的聲響
- 色！取出藥筒時，聽到透明膠筒內的藥粉量有改變
- 味！吸入藥粉時，聽到有藥粉的味道

NOVARTIS | Ultibro

詳情請向你的醫生或藥劑師查詢。

1125-5 (November 2015)  
\* Hong Kong Health Department, Department of Environmental Hygiene, 2017, Table 2  
\* Hong Kong Health Department, Department of Environmental Hygiene, 2017, Table 2  
\* Copyright © 2015 Novartis. All rights reserved. Novartis and Ultibro are trademarks of Novartis. All other trademarks are the property of their respective owners.

(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 remotely see your glucose status in real time and notify them by SMS
- 高或低糖預測警報  
Receive predictive alerts to help to fight and low

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

**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

## 荷蘭豆入饌

英國註冊營養師 許綺賢編

荷蘭豆顏色翠綠味道清甜形狀美觀，是很多菜餚的配搭，無論中式或西式都是很好的食材，增加口感及美感。

一般在街外購買到的都會比較長得大及帶有根，自家種植可以選擇採收的時間，我喜歡較嫩時採摘，味道甜美可口。



當隱匿見到豆時，便可採摘。  
這就是嫩滑及甜脆的荷蘭豆。

## 種植荷蘭豆

**土壤** 無論沙質或泥土都可以種植荷蘭豆，最重要是泥土的酸鹼度。若泥土過於酸性便要中和。



廚紙灑水包著種子



苗長出時需要竹或棚架



開花時便要追肥

**種子** 預先用濕廚紙裹著數小時，然後直播。每年10月秋季播種，冬天或初春收成。

**成長** 大概30至40日便可以收成。由植苗開始，大概過了兩個月，當葉子開始變黃，表示是時候拔除，種植其他瓜果了。

**施肥** 初時是以有機氮肥為主，有助枝葉生長，直至開花時便要追加磷及鉀肥，加強開花結果。



甜美的荷蘭豆是出自這些美麗的花兒

收成



棚架上長滿了成熟的豆



每天都有收成



剛同時收成的甘筍及綠荳芽



菜餚的好配搭



鮑魚花膠冬菇撈麵



素菜餃子 (自家製餃子皮) 湯麵



雜菜炊米



和風乾撈麵

## 藜麥燴四蔬



材料：

荷蘭豆	30克
紅藜麥	1湯匙 (10克)
芽菜	20克
甘筍	20克
本菇	30克
油	1茶匙
鹽	1/8茶匙
酒	1茶匙

## 製法

1. 荷蘭豆去梗，甘筍去皮切絲、本菇略沖淨。
2. 藜麥沖洗放入煲中用水煲大概是5分鐘或至熟，隔清水份待用。
3. 油1茶匙放入鑊中燒熱，放入甘筍絲炒至軟，然後加入芽菜及本菇炒至熟，再加入荷蘭豆炒片刻，加入鹽炒均及灑酒。最後加入藜麥拌均便成。

## 營養成分

藜麥含豐富蛋白質，口感很好；四蔬清甜提供豐富纖維素。

這食譜含108千卡，3.05克蛋白質，11.8克碳水化合物，5.76克脂肪，2.4克纖維的素。

## 筆者的話

當決定編寫荷蘭豆食譜時，覺得清炒是最能保持其翠綠的顏色。這是一個很隨意的食譜，很隨意的配搭。剛巧收成了甘筍及芽菜，材料新鮮，只需些少鹽及酒帶出鮮甜的自然味道。

若要增加蛋白質，可以加入一隻雞蛋，或加添藜麥。



第24頁遊戲答案

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

(資料由贊助機構提供)



德國產品



## 健經脈

milgamma® 100



非一般的維他命B1

- 體吸收得更好<sup>1</sup>
- 生物利用度是硝酸硫胺素5倍<sup>1</sup>
- 吸收速度比硝酸硫胺素快<sup>1</sup>
- 在肌肉和腦組織中的保留率比硝酸硫胺素高5-25倍<sup>2</sup>

“ 研究指出糖尿病患者：

- 體內的維他命B1平均少75%<sup>3</sup>
- 尿液中的維他命B1損失率高3-4倍<sup>3</sup>

”

**歐洲10年以上使用經驗**

維他命B1對糖尿病人尤其重要，能預防如血管疾病、視網膜病變、腎病變及神經病變等併發症<sup>4</sup>

每日1粒，於體內轉化成維他命B1，供神經細胞吸收運用<sup>5</sup>

1. H. G. Golligorski et al. (1985) Journal of Clinical Pharmacology, 25, 111-115.  
 2. H. Golligorski et al. (1985) Journal of Clinical Pharmacology, 25, 111-115.  
 3. Golligorski et al. (1985) Journal of Clinical Pharmacology, 25, 111-115.  
 4. Golligorski et al. (1985) Journal of Clinical Pharmacology, 25, 111-115.  
 5. Golligorski et al. (1985) Journal of Clinical Pharmacology, 25, 111-115.

# 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.ppsk.com](http://www.ppsk.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\*）\*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」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](http://www.diabetes-hk.org) 電郵地址 E-mail: [info@diabetes-hk.org](mailto: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，閣下有權向本會查詢及更改你的個人資料。如會員希望查閱和更改個人資料，須以書面向聯會提出。

我不同意香港糖尿聯會使用我提供的個人資料作上述推廣用途。

此表格可於以下網頁下載 This donation form could be downloaded at <http://www.diabetes-hk.org>