

## 編者的話



### 世紀健胰



在一百年前,有很多人認為糖尿病是不治之症,確診患者只能透過飲食來控制病情,導致有很多患者產生併發症。直至胰島素的出現,為糖尿病人大大改善血糖控制,成功挽救無數患者的生命,糖尿病逐漸變成一種可受控的慢性疾病。今年是胰島素面世一百周年,今期的消渴茶館,我們以「世紀健胰」為主題,有幸邀請了聯會的榮譽創會主席楊紫芝教授,為我們分享她早年醫治糖尿病人的經驗。

隨着胰島素不斷發展,令糖尿病的治療變得更簡單,亦能 有效穩定糖友的血糖波幅。但是有很多糖友仍然對胰島素 又愛又恨,既知道它可以有效控制血糖,但又害怕打針。 有些糖友甚至將胰島素針聯想成抽血用的針筒,以為針頭 很粗,注射時會很痛。其實近年使用的胰島素注射筆的針 頭非常幼細,只要正確使用,不僅能確保胰島素精準打至 皮下組織,亦能減低痛楚。

為了紀念胰島素治療糖尿病一百周年,聯會特別拍攝了《世紀健胰》音樂短片。此曲由醫護人員創作及演唱,歡 迎大家到聯會網頁收看。

(資料由贊助機構提供)

## FreeStyle Freedom Lite Blood Glucose Monitoring System 輔理各越捷型雷子血糖計

- 免調碼,簡單易用
- 最少血量樣本0.3 µL微升
- · ZioWik設計,讓試紙吸血更快更容易











### 香港糖尿聯會理事會



主席	伍超明醫生		
副主席	許兆文醫生	施漢珩先生	
榮譽秘書	曾昭志醫生		
榮譽司庫	吳文玉醫生		
理事會成員		陳嘉誠先生 江碧珊醫生 麥香雯 黃杏雯 楊鐸輝醫生	周榮新醫生 關綺媚博士 麥慧嫻醫生 胡裕初醫生

專責委員會負責人 陳玉潔醫生 周雪明醫生

### 香港糖尿聯會出版委員會



主編	陳玉潔醫生	莫碧虹護士	
委員	歐陽亦璋醫生	陳家頤醫生	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
	麥慧嫻醫生	蘇德宜護士	黃卓力醫生
	黃麗詩醫生	胡裕初醫生	甄嘉勝醫生
	楊俊業醫生		

行政 梁文汐女士

### 編者的話

2 世紀健胰

#### 會務及會員專欄

4 《世紀健胰》音樂短片5 鳴謝:一般/每月捐款

#### 病友心聲

6 漫步糖路

7 胰島素的愛與恨

### 杏林坐館

那些年,我們怎樣醫治糖尿病?有了胰島素,世界「增」美好

### 荒「糖」天使

11 胰島素100

12 無針注射的原理

### 消渴隨筆

14 一型糖尿病疫苗?

15 糖尿支援小組

16 遊戲:選擇題

17 登糖藝萃

### 御用佐膳

18 草莓入饌



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



為紀念利用胰島素治療糖尿病一百年,香港糖尿聯會拍攝了《世紀健胰》音樂短片,獲一眾醫護用心地作曲、填詞及演唱外,更以故事形式,由幾位演技精湛的演員,完美演繹出胰島素對糖尿病患者的貢獻。



主唱: Paul, WT and YC@DNKY, JT, Hiu Yan &

Mimi

和音:Andy Kan, Darryl Chow, Timmy Chu &

Wallace Ng

領銜主演:文愷霖(小仙女),陳錦華(糖叔) 主演:伍卓逸(班亭醫生),伍卓翹(護士), 柳卓熙(湯遜),柳卓盈(湯遜家人),

鄺國生 (朋友), 年叔 (朋友), Bean Chu (朋友),

Maya (大汪星人), Brownie (小汪星人)

#### 有興趣人士,可於以下網址收看此音樂短片:

- http://www.diabetes-hk.org/news/238 或
- https://youtu.be/uEbw0Y2Cwfc



#### 關於胰島素

今年(2021年)是利用胰島素治療糖尿病一百年。在 1921年之前,為了讓糖尿病患者延長壽命,醫生只能 透過節食去對付糖尿病……直至胰島素的出現,徹底改 變了糖尿病的治療方式,挽救了幾代人的性命。

#### 主題曲概念及短片創作團隊

曲:Paul@DNKY 導演:Terrence Leung 詞:YC@DNKY 監製:Emily Paul Chan

編: Wallace Ng

監:簡



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 護心腎 捍衛生育 能方效整察[ ① 血糖 · ① 糖更

## 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
Mr. CHAN Yiu Kwan
Ms. CHAN Yiu Kwan
Ms. CHANG Sai Tsong
Ms. CHAU Ka Man Catherine
Mr. CHAU Wai Sing
Ms. CHAU Yuk Yu
Mr. CHEUNG Chuen Wai
Ms CHEUNG Kam Lan
Mr. CHEUNG Tsz Fung
Mr. CHOW Bock Man
Mr. CHOY For Wah

Mr. CHUI Kam Yuen
Ms. HAR Kai
Mr. HUNG Ping Chuan
Mr. IP Kai Cheong
Ms. KONG Oi Ho
Dr. KWAN Yin Wah Elaine
Ms. KWOK Chi Kong
Ms. KWOK Wai Tuen
Dr. LAM Man Fei
Ms. LAM Sau Ying
Ms. LAU Fung Yee
Ms. LEE Chui Shan
Ms. LEE Lai Kuen Shelley

Mr. LEE Lok
Ms. LEE Miu Fun
Mr. LEE Yuen Sheung Thomas
Ms. LEE YICK Hoi Lun Helen
Ms. LEUNG Fu Hing
Ms. LEUNG Siu Chun
Ms. LUI Lai Mei
Ms. LUN Miu Ling
Mr. NAM Kai Yung
Ms. NG Wai King
Ms. PAU Ting Fung
Ms. POON Wai King
Mr. SHUM Wai Chun

Mr. SUN Shao Hang
Ms. SUNG Fung Ching
Ms. TANG Wai Sum
Ms. Christina TSANG Wai Wan
Mr. TSE Tak Tai
Ms. TSUI Yin Ying
Mr. WONG Ping Hung
Ms. WONG Shun Foon
Mr. WONG Yuen Lee
Ms. WONG Yuk Sui
Ms. WOO Mei Fong

Ms. YEUNG Yin Fong Maggie

Mr. YEUNG Fei

所有藥物均須由醫生處方,方可使用。

Mr. YIP Hong Wah Ms. YIP Wai Fong Dr. YUNG Leung Tung Daniel 區力勤

(資料由贊助機構提供)





## 病友心聲



#### 洪宏道口述 (糖尿科專科護士羅展珊筆錄)

糖尿病已經伴隨我四十多年,在1973年我讀高中的時候,被確診患上一型糖尿病。當初雖獲悉自己有糖尿病,但我的心態卻是欣然接受,並沒有怨天尤人。

糖尿病是不能根治,所以由病發開始,我便要每天接受胰島素注射。還記得早期使用的胰島素是由動物(豬)提煉而成,每12小時注射一次,而血糖控制並不理想。當時使用的胰島素需要自費購買,大概一萬元港幣一個月,費用之昂貴令我印象尤為深刻。

至於注射胰島素的工具,是用玻璃針筒接駁不銹鋼針 咀,針咀長度大概4至5cm。針筒及針咀均需用煲滾的 熱水消毒後才可重複使用;不銹鋼針嘴更需要定期磨尖才能使用。面對長長的針咀和繁複的工序,對每天注射 胰島素的恐懼感不禁猶然而生。

直至80年代初期,發明了由人類基因提煉而成的胰島素,分別是餐前30分鐘注射的短效胰島素和中長效胰島素。雖然每天要注射四次但費用卻大幅降低,造成的經濟重擔亦可稍為減輕一點。而注射胰島素的工具亦改為一次性的塑膠針筒連針咀,無需重複使用,衛生情況較樂觀;針的長度亦較以前短,痛感減低。奈何早期的塑膠針筒仍較粗,難以準確地抽取低劑量的胰島素,以致注射的胰島素劑量未必準確。

到了90年代,胰島素的種類亦愈來愈多,有效配合不同患者的需要。至於注射胰島素的工具亦有所發展,我終於在2005年可以使用到胰島素注射筆,配合細支裝3ml的胰島素使用。注射筆可以準確地調較劑量,所以注射的胰島素劑量可以十分準確。不過第一代胰島素則射量已作出改善;程期的第二代及第三代明显,與有12.5mm;後期更出現一次,與對於經常要注射胰島素的人來說,實在是一大佳音。

還記得在2006年,我因一次低血糖入院,治療方案 亦被轉為模擬人體生理降糖模式的胰島素,血糖 控制亦因此大大改善。這些新一代的胰島素注射筆內直接配有3ml胰島素,用完即棄。對於每天要注射4針胰島素的我,實在是便捷不少。

近年更被轉用另一種更長效的胰島素, 連低血糖的情況 亦有所改善。

隨著時代的變遷,醫療的進步,胰島素的發展更切合人 體生理需要,而注射胰島素的工具亦更為方便及貼心。 回想當初確診時的點點滴滴,一路走來幸好有醫護人 員的照顧及提供專業意見,令我在血糖控制的里程上 輕鬆不少,希望糖尿病友也能與我攜手一起積極面對糖 尿病。

此產品沒有根據《藥劑業及毒藥系列》或《中醫藥條列》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。





## 病友心聲

### 胰島素的愛與恨

#### 方・珍妮

致各位糖友:大家好!十分高興可以藉著這本刊物和大家認識。

我叫珍妮,今年48歲,轉眼間患上一型糖尿病已經有31年了。由最初確診到現在,當中的辛酸史真是多不勝數。話雖如此,30多年的病史當中,也有一些愉快、令人難忘的經歷。今天我能夠和大家分享我過去的種種經歷,不得不多謝一位醫護人員一明愛醫院糖尿科的黃醫生,感謝他激請我作今次的分享。

回憶起當初我發現自己有糖尿病時,年紀小小的我只有 17歲。那時我還是一個天真爛漫、不知天高地厚的小女 孩,對於這個病一無所知,心裡也弄不清是害怕還是擔 心什麼的。我發現這個病的初期,身體沒有出現任何大 變化,只是覺得經常口渴、經常疲倦,及至後來經私家 診所轉介到明愛醫院,才知道大事不妙!

那一天的情景我今天還歷歷在目,當時明愛醫院內科病房的環境至今我還是記憶猶新。我默默地坐在病康見見有風扇的沙沙聲(那時還沒有空調!),只有風扇的沙沙聲(那時還沒有空調!),以我是一型糖尿病,由現在開始,你要開始計算過,你思上了一型糖尿病,由現在開始,你要開始治治,因素了!」然後他便詳細地講解這種病的成因、醫過光度,以對於一個天真、甚至是無知的我來說,簡直是渡過人生最黑暗的日子。

現在我每天要注射四次胰島素,當初學打針每天也會以 淚洗面,日子過得非常難過,手指長期處於疼痛中,這 種痛苦往往是啞子吃黃蓮,有苦自己知。當醫生告訴我 「由於糖尿病是一種伴隨你終生的疾病,當你遇到後便 很難甩掉」這一刻,我便知道以前那種自由自在、胡亂 地把食物放進□裏的日子將正式在我的人生中消失。

對於一個青少年來說,要面對、要接受這突如其來的轉變是絕對有難度的。我由起初不能夠從容地面對,直至 現在能妥善地管理自己這個病,箇中的努力絕對是有血 有淚啊。

還好的是,過去二三十年間,糖尿病的藥物(對我來說主要是胰島素)也進步了不少。從最早注射動物胰島素

開始,它雖能發揮降低血糖的效果,但是它也有很多缺 點,令我十分討厭,例如:注射的部位會陷下去或是注 射部位會因脂肪過度增生而凸起。經過多番調整和轉變 後,我現在用的為速效胰島素,但由於它的效力來得很 快,大概注射後15分鐘便會起作用,有時也令我血糖 有過低的反應,而低血糖著實叫人害怕。記得在多年前 某一天的早上,當我一人獨自在街上逛時,突然覺得天 旋地轉。在這時我便立刻使用我僅有餘的氣力,呼喚其 他途人給予我汽水,我也幸運地找到熱心的途人幫忙, 使我的血糖很快便回復正常了,在往後的日子我也提醒 自己每逢外出也必需帶備一些含糖份的食物和飲料。還 有,以往的藥水最為麻煩之處便是需要搖勻才能注射, 而且針筒的針頭比現在的較粗,令到注射時感到無比痛 楚。但隨著科技發展,新的筆型胰島素針頭設計已變得 細小(我用的針頭僅是四毫米的長度),所以現在我注射 時幾乎沒有感到痛楚。

現在我每天早上、下午和晚上注射的是速效胰島素,而我臨睡前也要注射一劑特長效胰島素,它的好處是是的好處是之4小時。我覺得自從轉了這些藥物後,血糖低的情況大有改善,血糖的平均值也進步來。現在注射的胰島素和當初的藥物作比較,也是一個相當大的喜訊。光陰質量的最初頭幾年最艱難的日子也總算在的,中間真是經歷了很多。但我依舊希望在不久的將來,科技可以先進到不用注射胰島素,那麼便是我們糖友盼望的福音啊!

我深信科技每天也在不斷進步,更新、更先進的藥物在不久的將來必定會繼續推出,為糖尿病患者帶來新的曙光,讓人類距離治療糖尿病又更靠近一點。我希望各位糖友謹記著一點:雖然我們或會恐懼糖尿病或其併發症會奪走我們的性命,但它絕不能奪走我們生活的樂觀心態。

最後,我也想藉這次機會多謝一些人。每個人患病時, 當然希望會有人協助你、陪伴你、照顧你。各位糖友, 你們身邊也有這個人嗎?



## 病友心聲

當我逐漸地接受這個長期疾病時,我幸運地遇到一位護士一明愛醫院陳姑娘。回憶起第一次接觸她,她給人的感覺是十分兇惡的(其他病人也是這樣說的)。請容許我再三強調:是十分兇惡的。但當時間一天一步過過一天地過的一天地過的一天地過的一天的過去,我開始明白她做事的出發點,無不是為病人著想的。由最初害怕面對、接近她,轉變成今天當我遇到有什麼人生難題時,我也會親身去諮詢她的意見。為一位護士長了,但她對病人那種關心、關懷絕對是沒有絲毫改變的。在此請容許我衷心的說一聲:「多謝你,陳姑娘!」

我也藉此向我現在的主診醫生黃醫生說:「Thank you!」他對病人的耐性很好,而我多年來的病情沒有

惡化,他實在是勞苦功高。對病人來說,遇到一位好醫生、好護士,總比日日望天過日子,來得幸運得多。 我會珍惜所有曾經幫助過我的醫護人員,在未來的日子 裏,我的人生路上,希望有你們繼續支援我。

不經不覺我已活了48年了,雖然有一段時間是活在黑暗中,但我希望各位糖友要知道我們並不是孤身作戰的,因我們還有家人、朋友、醫護的關心。如今我已為他人的妻子、母親,看著女兒一天一天健康愉快地成長,這便是我此生最大的心願了!他們的鼓勵、給予、無私的幫助,令我把那些身心的痛楚也能完全拋諸腦後。最後在此祝福各位糖友身體健康、生活愉快,努力迎接未來每一天!





## 杏林坐館

### 那些年,我們怎樣醫治糖尿病?

內分泌及糖尿科專科 楊紫芝教授(胡裕初醫生筆錄)

時光荏苒,人類以胰島素醫治糖尿病,轉眼已經歷了一個世紀。很高興藉着消渴茶館這園地,和各位分享香港早期醫治糖尿病的點滴。

在那些年,我的學生時代,即大約50年代,胰島素已經引入香港。當然那時候的胰島素比較原始,沒有現在的五花八門,只有protamine zinc insulin(長效)和soluble insulin(短效)。現在我們用的都是人工合成的人類胰島素,但在50年代,胰島素是由動物,即是豬或牛的胰臟提煉出來,並因此引申出一些問題。例如如果患者因宗教關係不吃豬肉,同樣也不能使用豬胰島素了。

動物胰島素的另外一個問題,就是比較容易引起敏感反應,除了局部注射位置的紅腫反應外,長期使用動物胰島素亦會引發出身體的抗體,從而增加胰島素亦會引發出身體的抗體,從而增加胰島素較容易引起敏感反應,但是由於牛胰島素價錢較便宜,我們用得出較多,所以可以想像那些年因注射胰島素而引起的較反應實在是一個難題。在人工合成胰島素出現之前,島島素製煉的仿人類胰島素。在人類胰島素划成的情況自然大幅改善了。

注射胰島素方法的轉變尤其大,現時我們都用胰島素注射筆,病人注射時比較便利。但在那些年,卻要用針筒抽取胰島素注射。現在大家有預先混合的胰島素,但那時候沒有混合式胰島素,我們便要教懂病人溝針。所謂溝針,即是將短效和長效胰島素混合一起注射。我們教病人的口訣是「先清後濁」。即是先抽短效,再抽長效針。如果先抽濁針(即長效針),裏面的鋅和魚精蛋白,就會在再抽短效針時,被帶到短效胰島素的瓶子內,變相污染了短效針,減慢了藥力的起動時間,短效針就會慢慢變得長效了。

現在的病人大都願意學習注射胰島素,在那些年,要說 服病人自己注射胰島素比現在困難很多。所以我們要 轉介普通科門診為病人打針。這種方法有一個很大的弊 病,就是在長假期的時候門診沒有服務,病人就不會 打胰島素,那些日子的酮酸中毒個案自然特別多。我在 那時候特別請急症室部門的同事幫忙,在長假期的日 子為要注射胰島素的糖尿病患者打針,紓解他們的燃眉 之急。

我從格拉斯哥深造返港後,由於對糖尿病、甲狀腺病等慢性病特別感興趣,所以大約在1960年開展糖尿病內分泌這個專科。為了遷就年輕內分泌病患者的需要如門診服務,以免影響他們上設立門診服務,以免影響他們上起這些「長期病患者」是起這一人。其實在專科服務開展之前,其也是事,例如蔡永業醫生亦有診治糖尿病患者。從這些基礎作為扎根基的起點,及至糖尿病中心相繼出現並提供下為扎根基的起點,及至糖尿病中心相繼出現並提供下為扎根基的超點,及至糖尿病的方向逐步走進了跨學科管理、賦能病人參與的領域。

那些年的藥物,除了胰島素之外,磺胺尿素類藥物,和 二甲雙胍類藥物陸續出現,今天更有很多不同的口服和 針劑藥物。在我看來,今天的糖尿病患者比那些年幸福 得多。



## 杏林坐館

### 有了胰島素,世界「增」美好 🧪

內分泌及糖尿科專科醫生 楊鐸輝(黃麗詩醫生筆錄)

時光倒流100年,1921年Banting和Best發現了胰島素,從此世界變得更美好。1922年1月11日對Leonard Thompson來說是一個扭轉他一生的日子一他就是在這一天成為第一個因一型糖尿病而接受胰島素注射治療的幸運兒。當時14歲的他確診一型糖尿病,一個當時相等於絕症的病,而因為胰島素的面世,結果他多活了13年。

能醫不一定能自醫,當代著名的糖尿科醫生Dr Robin Lawrence於1920年患上糖尿病,1923年31歲的他已經受神經病變影響而變得虛弱。雖然當時胰島素是經面世,但剛開始時供應有限,而住在英國的他知等數。後來,當Robin終於收到電報獲回數學國,他立即驅車前往King's College Hospital,並於1923年5月成功接受胰島素注射。從此他一生起了很大的改變,他的身體慢慢康復過學的之後他留在King's College Hospital成為化學醫生,並致力改善糖尿病患者所得到的照顧。1930年代,Robin成立了糖尿病專科診所,更聯同其他國和實際與一個人類的與一個人類的與一個人類的與一個人類的與一個人類的與一個人類的與一個人類的與一個人類的與一個人類的與一個人類的與一個人類的與一個人類的學習的,最終他享事76歲。

時間一轉,放眼現代世界,其實有不少糖尿病患者過着和以往沒有胰島素年代很不一樣的生活。廣為人知的前英國首相文翠珊Theresa May於2012年患上糖尿病,及後確診為一型糖尿病。她需要一天注射四次胰島素,



加上工作繁忙,亦要不時外出進餐及在進餐期間發表講話,挑戰性甚高,但是她都學會一一應對。她曾經透露一個小故事:下議院有一條嚴謹的守則,就是不能在議會內進食。有一次,文翠珊需要由早上11時到下午五時一直留在議會內進行辯論,結果她打破了這條守則,她的助手協助她中途暗暗地吃果仁。

世事難料,100年前的「絕症」在今天看來,還真的沒有什麼「大不了」。有了胰島素,真美。



註冊衛生署際儀器 ###:170134 **歡迎索取試用裝** 



買五盒送 50元超市禮券





利康醫療

火炭山尾街15號峰山工業大廈6樓C室 www.leonmedicalsup.com 數量有限,歡迎致電查詢 3996 8969

## 荒「糖」天使

### 胰島素100

#### 糖尿科專科護士 梁逸思

「胰島素」這個名詞對很多糖尿病患者來說並不陌生,但卻並不喜歡它的出現,明知它可以把血糖控制得更好,但每當醫生對他們說:「你要打針了!」,心裡總是抗拒並不情願去接受。但對於一百年前(1921年)的糖尿病患者來說,胰島素的發現卻改寫了他們的命運,由一個無藥可治的絕症變成一個可控制的慢性疾病。



(圖1)

胰島素筆的發明對糖尿病患者也是一大喜訊,第一支胰島素筆是在1985年出產,當我第一次看見它時(圖2),心裡著實覺得很神奇及興奮,它外型像一支鋼筆,只要裝上針頭及胰島素筆芯,按筆頂上的按鈕一下,便可注入兩個單位的胰島素,不用抽取胰島素,不用核對針筒上的劑量,多方便及簡單的步驟便可以完成打針的程序

了。但在使用這支筆時一定不可以分心,不然便不知道自己按了多少下,注入了多少胰島素了!當然,胰島素筆在這數十年間又再改良了不少,現在只需利用注射鍵調較至所需劑量,便可以準確地注射所需劑量,而且胰島素筆不但有預充式,更有即棄型(圖3);而筆芯亦由1.5毫升增加至更適宜的3毫升,對於那些只需要注射小劑量胰島素使用者更為方便,因為他們只需要大概一個月才更換一支胰島素筆芯或筆。



(圖2)



(圖3)

而最令胰島素使用者關心同擔心的針咀長度及粗度,在 近這數十年間也不斷的在變短及變幼,現時胰島素針筒 最短的針咀為6毫米,而胰島素筆所用的最短針咀為4 毫米,至於粗幼度方面,最幼針管的直徑只有0.2毫米 而已,所以很多時當那些預備接受胰島素注射的病人看 完這些針咀的長度及粗幼之後,他們也會釋除了很多心 中的恐懼及擔憂,願意多一點接受打針這個事實。

胰島素已經出現了一百年,科學家把它不斷地改良及尋求突破,在將來的日子便可能出現一星期只需打一次的 胰島素或口服胰島素,但我想糖尿病患者更希望的 是可以根治糖尿病!

## 荒「糖」天使

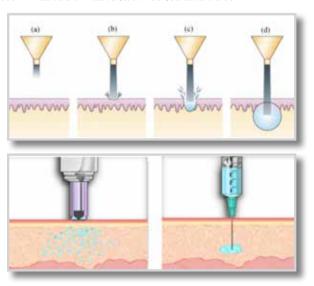


### 無針注射的原理

#### 糖尿科專科護士 利家瑩

無針注射就是在進行藥物注射時不藉助針頭,液體藥物直接進入皮下組織。事實上,無針注射這個概念早在1866年已出現。無針注射器依照噴嘴使用的方式可分為兩類:MUNJI(Multi-Use Nozzle Jet Injectors,重複使用的噴嘴)和DCJI(Disposable Cartridge Jet Injectors,即棄式噴嘴)。MUNJI在上世紀五十年代曾被用作疫苗注射,但後來發現重複使用的噴嘴會導致交叉感染傳播疾病,所以在上世紀九十年代已被停止使用。現在使用的無針注射都是屬於DCJI即棄式的噴嘴。

無針注射的原理是:無針注射器會將液體藥物以極細的直徑高速、直線噴出,使藥液可以如水刀般刺穿表皮組織,藥物進入組織後沿組織纖維的間隙彌散分佈。



無針嘴注射

傳統針嘴注射

現在市面上有不同牌子的無針注射儀器,它們的實際操作 或許有些分別,但基本的操作原理相同,就如下圖所示:



#### 無針注射優點:

- 1. 無針,免除對針頭的恐懼。
- 相對傳統的針頭注射,無針注射的彌散性皮下吸收, 會讓胰島素的吸收效果更佳。
- 3. 減少因為沒有正確轉換胰島素注射部位,而產生的脂肪組織增生。

#### 無針注射缺點:

- 1. 高壓注射後,部份人會出血和會有痛覺。
- 若沒有緊貼皮膚或操作不當會容易漏液,如果有漏液的情況,糖友是無法估計到底漏了多少,從而大大影響藥物劑量的準確度。

(資料由贊助機構提供) **Blood Glucose Monitoring System** 美國專利品牌 △ 190 ( €0197 PD/A 多項國際認證 結果準確可靠 無常透延 簡單易用 ▲ 貼心保養 保養問題 專人跟進 登記成為會員 更可升級永久保養服務 ● 微少四量 售後服務熟線: 2603 3218 配合特幼針頭設計 有效減輕採血攝感 VivaChek www.vivachekhk.com (S) Whatsapp: +852-53057928

## 荒「糖」天使

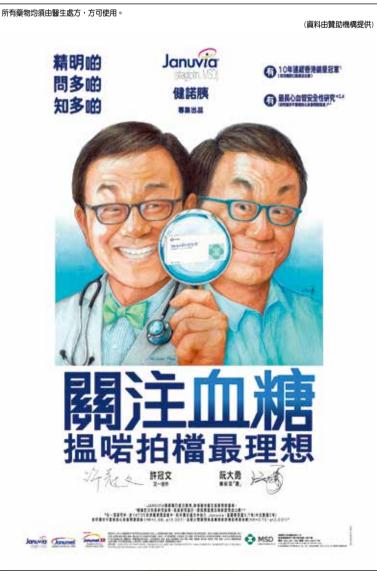
- 3. 無針注射器最小注射單位是4個單位。對於1型糖尿病 患者來說,補針的頻率較高,但每次要補4個單位的 情況則較少。
- 4. 無針注射器價格昂貴。
- 5. 體積較大,携帶不方便。

#### 總結:

無針注射胰島素雖然已有很長的歷史,但它到現時還是不 普及。其實現在使用的胰島素注射筆針頭最幼的32號只 有0.2毫米,非常幼細,注射時帶來的痛楚已大大減少。 如果還是想嘗試無針注射,請謹記先和醫護人員商量並密切監測血糖,以確保正確份量胰島素已注射入體內,有效控制血糖。

\*\*胰島素注射筆針頭最細的32號只有0.2毫米,細小到幾乎看不到,並且胰島素打進的皮下脂肪層,是幾乎沒有什麼痛覺的部位。

(資料由贊助機構提供) glycoleap 智能生活方式改善計劃 輕鬆控制體重 隆低血糖 Merck



### ·型糖尿病疫苗?

內分泌及糖尿科專科醫生 楊俊業

「打定晤打?」、「打哪一種新冠疫苗?」,相信是近 數月很多人心中的疑問。原來,疫苗除了可以預防細 京、病毒感染外,亦有機會預防或逆轉一型糖尿病。

一型糖尿病的成因是自我免疫系統失調,攻擊並破壞了 胰臟,導致胰島素嚴重缺乏,引起高血糖和酮酸過高。 病發後患者需要每天注射三至四次胰島素,大大影響生 活質素。一直以來,科學家也在尋找逆轉這個免疫系 統失調的方法。其中可行的是把免疫系統的一個主要 攻擊目標Glutamic Acid Decarboxylase(GAD) 注 射入體內,正如接受疫苗注射一樣。瑞典Link ping University的團隊便做了相關研究DIAGNODE-2,並 發表在醫學期刊Diabetes Care。團隊把GAD-alum 注射入109個剛確診的年輕一型糖尿病人的淋巴結中, 加上每天2000 IU的維生素D補充。研究為期15個月,

研究員會定期量度病人制造胰島素能力(C-peptide) 、血糖控制(HbA1c),以及需要注射胰島素的份量。 除此之外,這研究亦特別分析病人如帶有HLA-DR3-DQ2基因異變會否對注射GAD-alum反應有影響。因 為正是帶有HLA-DR3-DQ2異變的病人比一般人更容 易產牛GAD抗體。

研究結果顯示,在整個群組中,注射GAD-alum對保 護剩餘的胰島素生產能力並沒有幫助。相反,在帶有 HLA-DR3-DQ2異變的群組中,注射了GAD-alum(共 29名),對比沒有注射的病人(共17名),胰島素生產力 得到一定程度保護,而且胰島素注射量亦可減少。這初 步研究結果需要有進一步大型三期研究證實,但肯定對 帶有HLA-DR3-DQ2基因異變的一型糖尿病患者,帶 來鼓舞作用。

(資料由贊助機構提供)



Guardian™ Connect 連續葡萄糖監測系統 輕易從手機得知葡萄糖濃度與趨勢 與5位照顯者即時分享您的資訊

並收到SMS通知

高或低糖預測階報



更多資訊, 請致電(852) 2919 1322或與你的智能人員聯絡

Medtronic



### 糖尿支援小組

明愛醫院 - 勿糖宜互助小組

**勿糖宜互助小組**乃明愛醫院於2015年2月成立的病人互助小組。

此小組由糖尿及內分泌中心及健康資源中心協助,致力透過小組活動,讓糖尿病患者能互相認識、支持和鼓勵;增加病患者及家屬對糖尿病的認識和自我控制糖尿病的能力;以及增強醫護人員、病患者與家屬間的溝通。勿糖宜定期舉辦不同的活動,如曲奇班、舞動健體、週年研討會、最潮糖藥講座…小組期望疫情過後,組員能繼續互動及舉辦更多的活動。



明愛勿糖宜互助小組















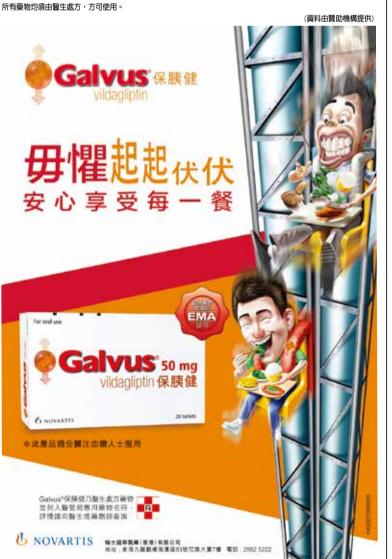
#### 糖尿科專科護士 關綺媚

今年是人類使用胰島素一百周年。胰島素幫助糖尿病患者,特別是1型糖尿病者,將無藥可治的糖尿病變成可控的狀況。經歷一百年,無論在胰島素藥水、注射方法及注射物品方面均有很大的改良。大家可參閱本刊內其他文章以了解更多詳情。在此,荒糖天使預備了幾條問題,齊來考考大家對胰島素的認識。

- **1.** 在一百年前,首次在動物身上使用胰島素治療糖尿病。那種動物是:
  - A. 狗
- **B.**羊
- C. 馬
- **2.** 早期的胰島素是從動物的胰臟提取製造,有應用過的動物胰臟為:
  - A.貓和狗
- B. 雞和鴨
- C. 豬和牛

- **3.** 依據胰島素的效能,現時市面上供應的胰島素種類有:
  - A. 長效、短效、速效、超速效
  - B. 長效、中效、短效、速效
  - C. 超長效、中效、速效、超速效
- 4. 市面上供應的胰島素注射針頭,最短的長度是:
  - A. 2mm
- **B.** 4 m m
- **C.** 8 m m
- 5. 以下那一項為注射胰島素較常見和需注意的副作用:
  - A. 腹瀉
- B. 喉嚨痛
- C. 低血糖

**瓷蒸**1. A 2. C 3. B 4. B 5. C





### 胰島素及腸泌素2合1針藥



1

低血糖風險。



増加電



SOLIGVA THESE THE PROPERTY

京都部を名有限会司 日本市で大道的では当時(中文2027年2日 日本(1922月190000) 共年(2027月20日 2557 平年) www.kalinki.i



### 登糖藝萃

這是一個病友向大家發放正能量的園地。透過每一幅作品(攝影、畫作、書法等...),訴說着每一個創作背後的故事。



## 御用佐膳



### 草莓入饌

#### 英國註冊營養師 許綺賢

草莓是很多人喜愛的水果,味道酸酸甜甜非常味美,無 論直接食用或作菜餚、果蓉、果醬是不錯的主義。外表 吸引顏色鮮艷是甜點的材料。現在亦有不同顏色的品種 為製成品增添不少色彩。







鮮果田園沙律







甜點的製作及裝飾 (\*\*糖尿病患者要特別注意,需經營養師編排及指導才可以享用)

#### 草莓的營養成分

含豐富維他命C及鉀。2/3杯(100克重量)的草莓含30卡 路里,57毫克維他命C。

#### 種植草莓

草莓是草本植物,陽光是很重要的原素。只要有充足的 陽光,在家中亦可以成功種植。最佳的溫度是18°至 22° 攝氏。

#### 焙植

草莓果實表面上其實有很多種子,只要將一片果片削下 冲洗一下, 曬乾粒子挑出便是種子。此外, 每棵草莓都 會有伸展出來的橫莖,莖部帶有根,放在土壤內待生 長,這個方法較快及容易。當已經取了需要的莖時,其 餘的便要移除,免得耗肥料,阻礙生長。







#### 土壤

喜歡微酸土壤(大概6-6.3PH)。可以用加了有基肥料的 土壤,需要適當的濕潤,但不可以過濕。定時澆水,有 助草莓健康成長。

#### 施肥

定植的幼苗生長穩定時,後施花生麩粉,追肥採用有機 肥但不能過多,每次採摘後可以薄薄施肥。

#### 病害處理

芽蟲、白粉病是常見的病害,保持通風環境,避免過濕 及過熱。遇到葉子有病害,便要剪掉。對付白粉病亦 可以用「大王葵露」:梳打粉一茶匙、水一公升、油2 滴。早上濆在葉子上,連續4天。

#### 開花結果

每枝花莖會有多個花蕾, 開花結果。若然要收到大大的 果實,便要適當地剪去過多的花蕾或花。遇到有略為變 型的果實,也應立刻剪去。









開花結果

每枝花莖有多個花蕾或花







専用紙袋包好,防蟲蟻

紗網可防雀鳥

果實成熟時便可採摘



定植帶有根部的橫莖

定植在小盆

定植後獨立生長

## 御用佐膳





#### 材料:

急凍去殼中蝦	150克
草莓	120克
法國豆	60克
黃椒	60克
油	2茶匙

鰕調味料:鹽1/8茶匙,生粉1/2茶匙

調味料:糖1/8茶匙,麻油1/4茶匙,紹興酒1一茶匙

生粉水:生粉1茶匙,水3茶匙

#### 製法

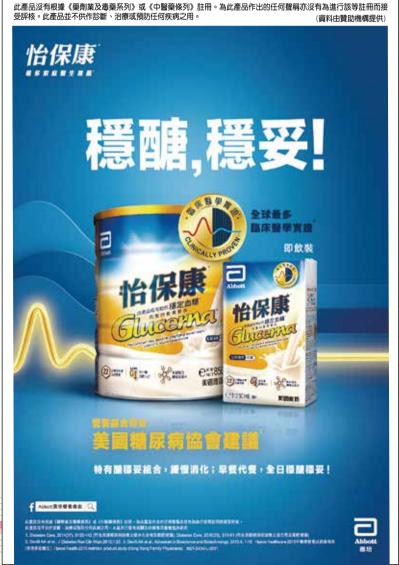
- 1. 蝦解凍沖洗抹乾,用1/8茶匙鹽撈匀。
- 2. 法國豆及黃椒切段待用。
- 3. 草莓開邊切粒待用。
- 4. 燒熱鑊下油一茶匙,蝦球先灑上1/2生粉,放鑊中 至8成熟,盛起。
- 5. 下油1茶匙放入法國豆及黃椒炒至軟身。
- 6. 草莓先留起3-4粒後下,其餘放入鑊炒至軟身。
- 7. 蝦球回鑊炒至熟,加入裝飾的草莓及糖兜匀,生粉水埋芡、贊酒、加入麻油便可以上碟。

#### 營養成份

293卡路里,32.18蛋白質,4.2克碳水化合物, 11.47克脂肪,3.96克纖維素,225.6毫克膽固醇, 141.8毫克鈣

#### 特色

利用鮮草莓做出低糖的甜酸味。



## 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,促進不同人住 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

	。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。 月定期捐助以下款項	000000000000000000000000000000000000000	000000000000000000000000000000000000000				
HK\$100		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	<b>尿聯會</b> 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 <i>7</i>	\您的聯絡電話作為聯絡之	用, 並填妥以下表格寄回本會				
		入「繳費靈」網址:www.p	ppshk.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:(香港身份證上的中/	 英文姓名)	英文姓氏:	名:				
性別:(男/女)「繳費	复靈」賬單號碼:	記時輸入的聯絡電話號碼)	郵地址:				
(即登記時輸入的聯絡電話號碼)							
口囘「你給電話・			:				
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, KIn.

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。

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