

消渴茶館

與糖共舞

86

香港糖尿聯會會訊
2022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

與糖共舞

如同很多慢性疾病，糖尿病需要長期的藥物治療、定期覆診及自我監察血糖，相信會對糖尿病患者造成心理的影響，例如感到壓力，甚至焦慮。因此，糖友除了要知道健康飲食和定期運動的重要性外，也要學習如何控制情緒。研究顯示，情緒起伏會刺激腎上腺素的分泌，影響血糖水平。當你遇到壓力時，會如何舒緩壓力呢？聽音樂？做運動？我們將會為大家介紹糖尿病患者的減壓方法，幫助糖友渡過心理上的難關，一同學習如何與糖尿病共存，與糖共舞。

在新冠第五波疫情下，糖尿病患者或會因為擔心到醫院覆診受到感染的風險而改期。最近有醫院透過遙距護士診所服務，讓糖尿病患者可以安在家中或辦公室應診，免除疫下感染的憂慮。今期的「病友分享」，會介紹遙距診所用家的感想，亦會有糖友分享感染新冠病毒的經歷。「荒糖天使」亦會為大家介紹社區的糖尿病服務，讓大家了解地區的醫療服務資源。

(資料由贊助機構提供)

FreeStyle Libre

糖友餐餐都要睇實糖值?

6.20

手機掃一掃 糖值變化即刻知¹
14天無痛測糖體驗²

從不知 到瞬感®

Abbott
life to the fullest.
建造生命精彩

立即體驗

5808 4196

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
	李俊康醫生	麥彥豐醫生	麥慧嫻醫生
	黃麗詩醫生	黃杏雯女士	胡裕初醫生
	余思行女士	楊鐸輝醫生	
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	許兆文醫生	關綺媚博士
	馬焯傑醫生	麥彥豐醫生	麥慧嫻醫生
	潘仕寶營養師	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	鄒智生先生	游康麟先生	

目錄

編者的話

- 2 與糖共舞

會務及會員專欄

- 4 活動預告
6 「糖路有您」研究調查新聞發佈會暨填色比賽頒獎典禮
8 香港糖尿聯會銀禧呈獻【夠鐘上「糖」】健康教育短片系列 首六集已發放
9 「胰島素之旅」繪本
10 香港糖尿聯會健康長跑 2022 - 線上跑
11 鳴謝：一般 / 每月捐款

病友心聲

- 12 新冠的加冕
13 天水圍醫院遠程糖尿病科護士診所：服務使用者感想

杏林坐館

- 14 糖尿病與情緒問題
15 壓力與血糖控制

荒「糖」天使

- 17 有糖尿病點算好？
18 社區糖尿病服務

消渴隨筆

- 20 感染新冠與患上糖尿病風險
20 瑪嘉烈糖尿之友社
22 笑笑IQ題

御用佐膳

- 23 牛油果帶子多士 (4件份量)

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



活動預告

糖尿健步行2022

過去兩年受疫情影響，糖尿健步行連續兩屆均改為網上舉行，猶幸獲大家鼎力支持，活動得以順利完成。

今年疫情有所緩和，聯會決定讓活動以實體形式進行，延續以往每年與病友、會員、善長聚首一堂的珍貴時刻。

活動詳情，請見有關海報（見右頁）及隨今期會訊附上的報名表格。

Smart 生活控糖計劃

計劃透過24星期的網上支援，從飲食、運動等多方面，幫助合資格參與計劃者（特別是在職人士），能在生活習慣方面得到改善。

申請資格：

- (1) 二型糖尿病 / 糖尿病前期 / 糖尿病高危人士
- (2) 25至64歲
- (3) 懂得利用智能電話
(包括使用應用程式拍照及輸入文字)

計劃詳情及申請：

請見香港糖尿聯會網站 www.diabetes-hk.org
(只接受網上登記，費用全免，名額有限。)

香港內分泌、糖尿、代謝疾病會議 2022 - 公眾講座（網上直播）

聯會獲主辦單位邀請合辦於2022年10月29日（星期六）早上 10:00 - 11:45舉行的免費網上直播公眾講座。

內容：

講座（一）強筋健骨，飲食有方：
陳錦華中醫師（註冊中醫師），
黃杏雯營養師（加拿大註冊營養師）

講座（二）監測血糖全攻略：
李巧宜護士（糖尿病專科護士），
王家緻護士（糖尿病專科護士）

講座（三）尋「藥」記：
蔡祥熙醫生（內分泌及糖尿病專科醫生），
伍超明醫生（內分泌及糖尿病專科醫生）

報名方法：

1. 掃描 QR-code：
或
2. 致電香港糖尿聯會：
2723 2087



完成登記後，閣下將於活動前獲得直播連結

精明控糖資訊日2022（免費網上講座）

為響應每年「世界糖尿病日」，喚醒全球對糖尿病的警覺和關注，香港糖尿聯會將舉辦網上講座活動，由專家與大家分享糖尿相關資訊，從而提升大家對預防及管理糖尿病的意識，做到「精明控糖」。

日期：2022年11月19日（星期六）
時間：上午10時 至 中午12時

內容：

講座（一）姑娘同你斟一「針」
林婉虹護士（糖尿病專科護士）

講座（二）醫生同你「肝」咗佢？（脂肪肝）
黃曉鳳醫生（香港腸胃肝臟科醫生）

報名方法：

1. 掃描 QR-code：
或
2. 致電香港糖尿聯會：
2723 2087



完成登記後，閣下將於活動前獲得直播連結



日期 DATE

2022年11月6日(星期日)
Sunday, 6 November 2022

時間 TIME

早上十時
10:00am

地點 VENUE

烏溪沙青年新村及馬鞍山海濱長廊*
Wu Kwai Sha Youth Village & Ma On Shan Promenade*
*路段申請中 the route is under application

節目內容

PROGRAMME

起步禮
慈善步行(全程約需1小時)
Opening ceremony
1-hour charity walk

世界糖尿病日

不設現場報名及捐款 No On-site Registration and Donation

獎項及紀念品 Awards and Souvenir

特設有《個人籌款大獎》、《團體籌款大獎》、《最人強馬壯隊伍大獎》及《家庭籌款大獎》。
捐款達港幣150元或以上報名人士將獲發豐富紀念品乙份(數量有限, 送完即止)。
Individual Fundraising Award, Group Fundraising Award, The Strongest Troupe Award and Family Fundraising Award will be given to winners. A gift pack will be given to registrant who makes a donation of HK\$ 150 or above (while stocks last).

報名表格索取地點 Registration form can be obtained from

- 香港糖尿聯會辦事處 Diabetes Hongkong Office
九龍長沙灣道928-930號, 時代中心20樓2001-02室
Rooms 2001-02, 20/F, Times Tower, 928-930
Cheung Sha Wan Road, Kowloon

- 智能手機掃描條碼
QR code scanned
by smartphone



- 香港糖尿聯會網頁 Diabetes Hongkong Website
www.diabetes-hk.org

- 張貼海報之機構 Organizations displaying this poster

本活動所籌得善款將用以服務糖尿病患者及推廣預防糖尿病教育工作
Fund raised from this event will be used to serve people with diabetes and to promote diabetes awareness

慈善團體註冊號碼 91/4983
Charity Reg. No.

「糖路有您」研究調查新聞發佈會暨填色比賽頒獎典禮

調查發現：

近九成糖尿病患者認為社會對糖尿病存誤解
三分二年輕患者糖化血紅素未達標
半數人怕打針延遲治療最少半年

調查有助理解病友治療盲點及心路歷程

香港糖尿聯會於7月17日聯同兒童糖尿協會發報「香港糖尿病患者在疾病旅程中的感受調查」結果。

有關網上調查於2022年6月24-30日進行，成功訪問674位糖尿病患者，發現近九成患者認為社會對糖尿病存在誤解；而年輕患者中有三分二的人，其糖化血紅素未達標；此外有一半受訪者，因對胰島素認識不足，即使醫生建議以胰島素治療，他們仍拖了半年至一年才付諸行動，延遲治療對病情衍生的影響不容小覷。

成功訪問的糖尿病患者，包含一型及二型糖尿病人，調查包括患者確診初期及往後的憂慮程度、社會大眾的看法對他們日常管理糖尿病的影響、患者對胰島素治療的感受和延誤治療的情況。針對相關數據進行分析，有助了解病友的治療盲點及心路歷程。

對於「香港社會對糖尿病的誤解有多高？」，調查顯示九成患者認為糖尿病受到社會誤解，患者容易受到評斷，當中包括「人們會把我當作病人」（33%），「人們可能會認為我不健康」（19%）、「人們可能會認為我無法勝任工作或承擔責任」（16%）、「人們可能會認為我習慣不佳，例如不健康的飲食、缺乏運動」（14%），及「人們可能會認為我年紀大了」（11%）。從調查發現，患者們最大的介蒂是被視為病人，他們期望被當作普通人對待，期望社會摘除「病者等於弱者」的有色眼鏡。



香港糖尿聯會主席伍超明醫生(中)、副主席許兆文醫生(左)、兒童糖尿協會主席鄭馮亮琪女士(左)一同向傳媒發報調查結果。

嘉賓鼓勵大眾要面對困難追逐夢想

誰說患病就是弱者？黃家榮（Henry）是一型糖尿病患者，也是熱愛長跑的年輕人，在今年初的「香港100」馬拉松賽事中，他分別完成103公里、56公里及33公里三個距離的賽事，一舉摘下大滿貫的殊榮。而被港人譽為「神奇小子」的蘇樺偉，在日夜鍛煉及慈母陪伴之下，田徑場上的他屢創佳績，截至2021年偉仔仍是男子T36級200米徑賽跑殘疾人士世界紀錄保持者。從Henry及偉仔身上我們看到，不論是病患或傷健人士，只要遵循醫囑接受治療或復康，加上堅持不懈的決心，甚麼困難都不能阻礙他們追求夢想。病者跟常人無異，他們也可以成就許多事。



Henry 是一型糖尿病患者，在今年初的「香港100」馬拉松賽事中一舉摘下大滿貫殊榮。



「神奇小子」蘇樺偉亦有出席記者會表示，只要堅持不懈決心，病者其實也可以成就許多事。

會務及會員專欄

但由於患者對社會能否支持接納糖尿病人仍有保留，各種誤解牽動了他們的情緒，關於「會否猶豫要不要告知別人您有糖尿病」時，少於一半（23%）表示「沒有猶豫」，超過三成（41%）表示「有點猶豫」，另外有17%表示「非常猶豫」，19%表示「我不會讓家人朋友同事知道」，患者愈年輕則猶豫程度愈高。社會誤解同時牽制了治療情況，當問到「會否躲起來吃藥/注射針劑/檢查血糖」時，多於一半受訪者（50.7%）指自己曾經或經常躲起來治療，其中更有超過一半患者（53%）因「避免在人前進行，而延誤了服藥或注射針劑的時間」。

當中較年輕病患（年齡少於60）因「避免在人前進行，而延誤了服藥或注射針劑的時間」情況較普遍，39%患者有不同程度的治療延誤。有時候為避開旁人的目光甚至要躲入洗手間內注射或血糖檢查，在影響心理感受之餘，衛生情況也堪虞。為患者預備友善的配套例如私隱的治療空間，需要政府相關部門多加正視。

「糖路有您」填色比賽 2021 頒獎典禮

去年適逢胰島素面世100週年，香港糖尿聯會及兒童糖尿協會攜手主辦了「糖路有您 填色比賽2021」對象為全港小學生，希望透過填色比賽引導學生關懷患有糖尿病的親友、同學，成為患者的同行者，同時宣導正確的飲食及運動習慣，逐步建立防治糖尿病的觀念，當然也盼望藉此讓學生揮灑創意。



香港糖尿聯會主席伍超明醫生(中)、副主席許兆文醫生(左)聯同嘉賓蘇樺偉先生頒發獎項與得獎學生。

賽事收到四千多份作品，共74間學校參與，有關得獎名單已於2021年底公佈，而頒獎典禮則於2022年7月17日舉行。得獎名單如下：

全港最積極參與學校：路德會呂祥光小學

初級組（小一至小三）

金獎	何旨睿	三年級 仁濟醫院陳楚思小學
銀獎	李凱琳	三年級 元朗官立小學
銅獎	梁倬悠	三年級 聖文德天主教小學

高級組（小四至小六）

金獎	蔡希怡	五年級 聖文德天主教小學
銀獎	陳艷芳	六年級 聖文德天主教小學
銅獎	鄭穎言	五年級 九龍塘宣道小學

醫護人員在學子女組

金獎	呂芷澄
銀獎	何栩政
銅獎	蔡東霖

醫護人員最喜愛作品

初級組：	徐子詠
高級組：	陳艷芳

醫護人員在學子女組：王仲熙

特別鳴謝：

諾和諾德香港有限公司 全力支持



金獎作品印製成口罩，贈送予得獎學生和學校。

香港糖尿聯會銀禧呈獻【夠鐘上「糖」】健康教育短片系列 首六集已發放

香港糖尿聯會成立25週年，特別拍攝了一連12集的【夠鐘上「糖」】健康教育短片，由現任及歷任主席、理事連同12位不同界別的名人明星，向大眾宣傳控糖資訊。首6集短片已全部發放，各位會員可掃描以下QR-code馬上觀看，萬勿錯過。

首先出場為我們講解的為主席伍超明醫生、傳媒工作者伍家謙先生，題目為“血糖水平非愈低愈好”。



第二集我們邀請前主席胡裕初醫生、歌手陳健安先生，為我們講解“糖尿病唔係一個人嘅事”。



第三集我們邀請前主席周榮新醫生、廚藝專家何師奶，為我們講解“糖友都可以食糖”。



第四集我們邀請前主席李家輝醫生、前香港足球代表隊隊長陳偉豪，為我們講解“糖友都可以食糖”。



第五集我們邀請榮譽司庫吳文鈺醫生、前資深傳媒人曾智華先生，為我們講解“少食多餐控糖尿病”。



第六集我們邀請榮譽秘書曾昭志醫生、馬田(點Cook Guide)，為我們講解“糖友都可以食碳水化合物”，並合力炮製牛油果雞肉玉米卷。



以上六集及餘下六集均會加入
聯會 YouTube頻道
“香港糖尿聯會銀禧呈獻
【夠鐘上「糖」】健康教育短片”
播放清單



(<https://tinyurl.com/5amfz2rj>)



「胰島素之旅」繪本

有關繪本共分2個部份，第一部份以故事形式，藉兩兄妹參觀醫學博物館，讓讀者了解有關糖尿病及胰島素的歷史和演變；第二部份為糖尿小百科，提供了糖尿病的類型、成因、徵狀、高危因素、藥物種類、糖尿病歷史及藥物治療百年來的重大突破等資料。

特別鳴謝以下贊助機構（排名按英文名順序排列）



(資料由贊助機構提供)



香港糖尿聯會健康長跑 2022 - 線上跑

一年一度的健康長跑，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。

由於疫情尚未穩定，顧及聚眾活動或對參加者帶來感染風險，是次活動連續第二年於線上進行，以一個月的累計成績計算。活動共吸引了400名跑手報名參與，希望鼓勵各跑手可培養或保持恆常運動的習慣。

獲得累計里數最多獎項頭五名的跑手/組合如下：

- (1) **公開組**：黎偉盛、施惜蓮、何麗英、黃文英、盧偉立
- (2) **醫護人員組**：Dr. Ng Chiu Ming、Ms Lau Mei、Mei Candy、Dr. Chan Hiu Yan、Dr. Wong Tin Wai、Dr. Tsang Chiu Chi
- (3) **家庭組**：Jacy Ng's Family

特別鳴謝：

籌備委員會成員：周雪明醫生(主席)、陳嘉誠先生、鍾振海醫生、許培詩醫生、曾昭志醫生、曾文和醫生、王天慧醫生、楊鐸輝醫生

贊助機構：(排名按英文名順序排列)

鑽石贊助 德國寶靈家殷格翰(香港)有限公司
香港寶諾菲

金贊助 英國阿斯利康香港有限公司
美國禮來亞洲公司
費森尤斯卡比
瑞士諾華製藥(香港)有限公司
諾和諾德香港有限公司

銀贊助 默克藥業(香港)有限公司

銅贊助 美國雅培製藥有限公司
健臻醫療保健香港有限公司

愛心支持 雀巢香港有限公司

香港糖尿聯會衷心感謝下列跑手為聯會等得善款：
(排名按英文名順序排列)

CHAN SHEK LAI
CHEUNG MABEL TING TING
CHIU PAK LUNG
CHOW HIU YEE
DEREK SIU
FUNG SZE YU
HUANG HAI YAN
KIN NANG KENNETH PANG
KWOK KAI NAM SAMSON
LAM HOI YAN HESTER
LAU KWOK KUEN
LAU LAI KUEN
LAU LAI LUN
LAW KWUN KIU MONICA

LEUNG SHUK YEE ANGELA
LO BRENDAN JENG-YIN
NG CHI LONG
SEE KAM FAI HUGO
SIU SHING CHUNG
SO MAN YING
WONG CHUN HIN MICHAEL
WONG FAT LUNG
WONG KAN KWOK HELEN
WONG YUN SIN
WOO SHAO LIN CHARIE NE
JANE
YIP CHI LEUNG
YIP HOI LAM

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

(資料由贊助機構提供)

心腦腎不勝防

全面保護 心 腦 腎 健康^{1,2}

拜利妥® 20mg
Rivaroxaban
28 film-coated tablets

Xarelto®
拜利妥® 主要成份為利伐沙班(rivaroxaban)，備有2.5mg、10mg、15mg及20mg四種份量。

醫生處方藥物，服用前請向醫生查詢。

熱線：8100 2888 | xtraheartclub.hk

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. AU Tak Cheong
Ms. CHAN Kit Yuk
Mr. CHAN Yiu Kwan
Ms. CHAN Yuk Mui Brenda
Mr. CHEUNG Chuen Wai
Ms. CHEUNG Kam Lan
Mr. CHEUNG Tsz Fung
Mr. CHEUNG Yip Shum
Mr. CHOW Kam Ming
Mr. CHOW Kun Chee Roland
Mr. HUNG Ping Chuan
Dr. LAM Man Fei
Mr. LEE Lok
Ms. LEE Pui Wah
Ms. LEI Sai Mary
LEUNG Fu Hing
Mr. LO Hung
Ms. LUI Lai Mei
Mr. NAM Kai Yung
Mr. SUN Shao Hang
Mr. TAI Pe Yung
Ms. Christina TSANG Wai Wan
Mr. TSE Tak Tai
Mr. WONG Che Yau
Mr. WONG Kam Moon
Ms. WONG Shun Yee Shirley
Mr. WONG Yiu Cheung
Ms. WONG Yuk Sui
WU Wai Kuen
Mr. WU Wing Loy
YIP Hong Wah
Mr. YUEN Chan Ming
黃艾青女士
黎國亮

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。

(資料由贊助機構提供)



BD Ultra-Fine™ PRO
輕薄壁五切面
平臺式針座 筆針頭

五切面設計
減低疼痛感^{1,4}

輕薄壁技術
給藥時間更短^{1,2,4}

兼容
大多數胰島素筆⁴

底部平坦
單手回蓋更方便

平臺式底座
注射深度更準確³

總經銷：與糖共處 <http://bdexpert.health>

型號	產品規格	產地	包裝
320544	320 X 4 mm (5切面)	美國	100支/盒

BD in Hong Kong
Unit 604, 6/F, Gemini Plaza, 11 Sheung Yue Road, Kowloon Bay, Kowloon, Hong Kong
t: +852 2175 8668 f: +852 2803 5120

bd.com

BD 37000 06/2021
BD, the BD Logo and Novo are trademarks of Becton, Dickinson and Company

新冠的加冕

糖尿病專科護士 楊秋雲

記得那幾天電話響個不停，主要是改期。3月份第五波疫情非常嚴峻，有部份的病人因為「中咗新冠肺炎」而不能應診，又有部份知道醫院收了許多中疫的病人而害怕應診，電話聲此起彼落好不熱鬧。

“楊姑娘，病人找你話有急事！”原來是C先生。

C先生是電器技師，2017年開始患上糖尿病，2019年開始每天早晚打胰島素共2針。控糖成績時好時壞，好的時候：HbA1c 6.3%，差的12.5%，常常會“唔記得”打針吃藥，常上街食飯，生活模式不太健康。

「我血糖突然好差，之前食嘢前6-7度，而家去到20幾度，點算？」

「咁高，入院啦！」

「唔好呀！我之前中咗新冠肺炎，剛好番咗！你幫我校藥啦！」

「無端端咁高？講真話！」

「我…」

原來他3月頭中了新冠肺炎，借了隻漁船出海自我隔離，不過忘記攜帶胰島素及糖尿口服藥。14日後回來就變成如此。

以前都試過幾次一段時間“無打針”食藥，所以血糖高了，之後再次接受治療，血糖回落，以為“無事”。

今次我們跟糖尿病專科醫生討論之後，調高了胰島素的劑量，血糖總算回復單位數字。

「原來身體一直俾緊機會我去控制糖尿病來減低併發症出現嘅機會，但我“無珍惜”。」

到了5月的時候C先生更因周邊神經病變入院。

「我雙手自從4月開始就出現麻痺及刺痛感，直到現在血糖回落到理想水平，情況毫無改善，仲有D影響工作。」

「中了新冠，才明白自己之前的不對。以為自己可以掌控血糖，自己校藥甚至停藥，忽略身體本身已存在的問題，令到本來可以輕鬆控制而變得困難重重；直到肺炎後病情更一發不可收拾。」

「原來身體於嚴重嘅疾病例如在炎症其間血糖會比平常高，再加上“無按”醫囑接受治療，令病情轉趨

嚴重，更出現糖尿病併發症。」「我現在除了糖尿藥加大劑量之外還要長期服食止痛藥。幸好未出現其他如糖尿病眼、腎病變等併發症。」

「在這兩個月期間，我令家人非常擔心，亦麻煩了醫生及姑娘，幸好他們沒有放棄我。為了配合我，除了電話報血糖數值外，部份糖尿科護士診所的會診亦交由太太代表出席。」

糖尿科中心的服務很廣泛，除了個人會診，定期的併發症檢查外，部份的醫院亦開設了視像會診服務，務求以不同形式去幫助更多不便覆診，但有需要的病人。

希望C先生能按醫囑用藥及用心控制飲食，以後不再需要這些「特別覆診服務」。

(資料由贊助機構提供)

尚健維佳
Celiki VitalAire

Dexcom G7[®]

連續葡萄糖監測

CONTINUOUS GLUCOSE MONITORING (CGM) SYSTEM

即將上市



- 每5分鐘
自動讀度及記錄連續葡萄糖數據
- 感應器細小60%
(相對Dexcom G6)
- 1體式感應器
無須使用傳送器，更加方便
- 30分鐘內完成感應器起動
可更快開始葡萄糖監測
- 額外12小時感應器寬限使用時間
確保無縫更換新的感應器
- 更多特點
無需手指採血，無需掃描
2歲以上適用
緊急低葡萄糖預警
高、低警報
分享實時數據予最多10人

10天免費試用優惠*
香港糖尿病學會會員
可率先登記，試用期於9月尾開始
試用名額有限，額滿即止。



立即登記
Register Now



*每人只可參加1次 Each member can only join once.

查詢 Enquiry 9818 2158

關注我們 Follow Us

糖尿病友 Live with Diabetes



天水圍醫院遠程糖尿科護士診所：服務使用者感想

糖尿科專科護士 周妙芬

新冠肺炎肆虐全球，疫情期間，部分病患者因為擔心受感染而不敢外出，未能適時到醫院或診所求醫、覆診或接受治療。然而，新冠疫情對糖尿病患者的影響更甚。即使他們沒有受感染，一些限制性措施例如圍封強檢或家居隔離都會影響他們接受醫療服務，增加他們血糖控制失調的風險。若他們不幸感染新冠肺炎，引發嚴重併發症的風險更大，遙距醫療的應用實為當務之急。

新界西天水圍醫院遠程糖尿科護士診所為全港首批透過醫管局「HA Go」一站式手機程式的平台，於二零二一年七月展開視像應診服務。

服務使用者只需下載手機相關應用程式，便可透過電話屏幕與醫護人員進行視像會面。他們可安坐家中或辦公室，節省了往來醫院或診所覆診時間，對於行動不便的服務使用者更能受惠，避免舟車勞頓，以及在疫情嚴峻下增加受感染的風險。透過視像會面，服務使用者可以得到糖尿病教育資訊、強化藥物依從性及適時的糖尿藥物調校。

以下是三位服務使用者的感想：

葉先生是一位行動不便的中風病人，每次都要家人推着輪椅覆診。雖然葉先生在原區覆診，但天水圍醫院處於兩個輕鐵站的中間，家人表示視像應診，可以減省很多舟車勞頓的時間及氣力。葉先生在使用網上系統時需要家人協助，但家人表示，日後疫情減退，他們仍希望選擇以視像應診作為其中一種診症的模式。

曾女士是上班一族，工作及家居均在九龍區，仍選擇在新界西聯網醫院覆診。每次到來天水圍醫院都要用超過一個半小時，視像應診大大省卻交通時間及費用。曾女士每日要注射四次胰島素，並正使用連續性24小時血糖監察儀來監察血糖。透過視像應診，糖尿科護士可以在網上分析數據。曾女士表示護士講解詳盡，與實體應診服務一致及與護士溝通時感覺自在。

陳先生是末期腎衰竭病患者，每日都要在家中進行三次腹膜透析，每次到醫院應診都要調節腹膜透析時間。陳先生很讚賞視像應診，表示覆診時間具彈性及可以減少身體不適。

糖尿科護士會在護士診所為病人進行全面評核，選擇適合的病人視像應診。服務對象包括具基礎糖尿病認識，糖化血紅素未如理想的糖尿病患者。現時服務不支援香港境外的病人。而血糖過高或不穩定的病人都要在傳統的護士診所繼續強化治療。

相信疫情過後，視像應診模式會延續下去，除行動不便的病人，或者穩定的長期病患者外，對於工作繁忙和工作不定時的人士，也提供了一個方便快捷的求診途徑。

(資料由贊助機構提供)

To make life better for
people with diabetes



Lilly Diabetes, Inc.
Unit 2209A, 22/F, Cheong Chee Building, 21 Gloucester Road, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2772 9146 Fax: (852) 2772 7803 Website: www.lilly.com.hk
P.O. Box 681810, Dallas, TX 75268

Lilly | DIABETES

糖尿病與情緒問題

精神科專科醫生 楊天恩

根據香港中文大學在2014年的公報顯示香港有十三萬人同時患有糖尿病及抑鬱症，當中並提及糖尿病人患有抑鬱的機會比平常人多一倍。另外，患有抑鬱病糖友在血糖控制也會比較差。所以糖尿病與抑鬱焦慮等情緒問題其實有很大的關連，而他們有著雙向的影響。

當人面對壓力的時候，身體會釋出壓力荷爾蒙-皮質醇及腎上腺素。這些荷爾蒙會令身體製造多些糖分去增加能量對抗壓力，但便會導致血糖上升。同時，壓力荷爾蒙會增加身體細胞對胰島素的抗拒，進一步影響血糖控制。所以長期處於情緒困擾及壓力下，會增加糖尿病的風險。另外，患有抑鬱的病人，很多時候會有缺乏動力令運動量減少、瘋狂進食或完全不進食等症狀，因此亦會引致血糖不穩。所以若糖尿病患者患有抑鬱，會比較難控制病情。

那麼怎樣才可以輕鬆地跟糖尿病共存呢？

多運動

當進行帶氧運動時，腦部釋出一種名叫安多酚的腦分泌，這種物質會令人心情愉快，有助提升情緒和減壓。運動亦幫助身體消耗卡路里，並且可以增加細胞對胰島素的敏感度從而幫助控制血糖。所以多運動對情緒及糖尿控制兩方面也有正面的影響。

識飲識食

雖然糖尿病患者面對飲食控制可能會遇上很多煩惱，但患者也可以把食物的賣相及擺盤裝飾一下，令食物多一點吸引力。畢竟人類是感官的動物，看見美麗的事物會多感到歡愉。大家可以想像在電視、雜誌、社交網站所見到的「美食」也只看到食物的賣相來吸引人，如果沒有親身試味，誰會真的知道它們的味道。嘗試多些「花款」，食得開心之餘，你也可能會變成美食家或KOL。

獎勵自己

糖尿病患者面對的另一種的辛酸是定期要抽血及「篤手指」監察自己的血糖。我也聽過一些患者投訴「拮」到手都痛。雖然這個過程對患者來說可能是難以避免，但如果把它化成獎勵，除了希望可以將整件事變得正面，甚至可能會令患者更有動力去控制好血糖。你可以嘗試跟你的主診醫生定下一個血糖指標，如果達成目標就給自己一個獎勵吧。

朋友、家人或病友的支持

糖尿病患者面對着長期的飲食控制、服藥甚至打針，感覺一定很難受。如果能找到一些和自己同行的人，相信會少一點孤單感，並且可以互通資訊及互相鼓勵去控制血糖。作為患者的家人或朋友也應該釋出多一點關懷，聆聽他們在生活上或控制病情上的壓力，成為他們的安全網，令患者少一點負面情緒。老實說，筆者的家人也患有糖尿病，我已習慣吃家中清淡的菜式，甚至乎感覺更健康呢！

盡早察覺情緒問題及求助

當然如果感覺有持續情緒低落或焦慮的症狀，患者請及早找醫生或專業人士提供協助及治療，減低糖尿惡化的風險。

(資料由贊助機構提供)



糖原聯會會員限定 貨品可直送府上

請勿重複使用胰島素針頭，針尖可能會在注射時受到損毀而變形，增加注射痛楚，更可能會帶來感染風險。

一盒免運！購買血糖試紙更享市上至抵價格

Repliflow 更銳利減少不適

SoftSheeping 更順滑外壁



直徑只有0.18mm 34G胰島素針頭

註冊衛生署醫療儀器 編號:170134

歡迎索取試用裝 體驗更幼更舒適

兼容市面上不同的胰島素注射筆

設有下列型號以供選擇:

34G 3.5mm	34G 4mm	34G 4mm	34G 6mm	34G 8mm	34G 5mm
-----------	---------	---------	---------	---------	---------

減低穿透力 減低流量

減低流量 減低流量

繼續送！ 血糖機加試紙

準確度達 $\pm 10\%$ 誤差率
符合最新國際ISO 15197:2013 / EN ISO 15197:2015 更高標準

購買任何長度的胰島素針頭

每人只取該項一次，優惠不可重複使用。以上優惠受條件約束，利率醫療保留最終決定權利。

台灣製造

RIGHTTEST

血糖機1部 + 血糖紙25張

註冊衛生署醫療儀器 編號:1700114

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

優惠代碼: 2RPIIC

壓力與血糖控制

內分泌及糖尿病專科醫生 陳家頤

陳女士患有二型糖尿病近五年，一向依照醫生指示，按時服用降糖藥和定期覆診，每次覆診前量度的血糖水平都維持在理想的範圍內。可是，最近一次覆診時，醫生卻告訴她，今次的血糖控制失準了，糖化血紅素比以前高出一度有多。正當陳女士感到錯愕與挫敗之際，醫生輕聲地問道：「最近生活是不是有了甚麼變化？」她禁不住強忍已久的情緒，告訴醫生最近確實是出現了一些生活上的變化令她無所適從。她困惑地問醫生說：「這些事情都會跟我的血糖控制有關嗎？」

原來最近陳女士的母親剛剛過身。從母親病情惡化要住院的時候開始，陳女士就得扛起照料雙親和打理家裡事務的責任，令她忙得不可開交。母親的離去令她非常傷心難過，但年邁的父親患有腦退化症，陳女士家裡不但

沒有能傾訴的對象，現在她還得繼續代替媽媽去照顧父親的日常起居飲食。這幾個月來的巨變使她倍感壓力，有點快喘不過氣來的感覺。而她沒有想過現在還要去處理另一個新問題，就是她的血糖控制。

醫生得知陳女士的近況後，細心和她分析這些轉變與她血糖控制的潛在關連：

1) 荷爾蒙的變化：

當我們面對壓力時，為了確保有足夠能量去應對挑戰，身體會調整荷爾蒙的分泌-胰島素水平會下降，而一些壓力荷爾蒙如皮質醇(cortisol)，腎上腺素(adrenaline)和升糖素(glucagon)則會上升，以提高血糖水平去供身體所需，作出“戰鬥或逃跑(fight-or-flight)”的反應。假若面對的壓力屬於短暫性質（比如運動、考試、演講等），壓力消除過後，體內的荷爾蒙水平會恢復正常，而對於血糖整體的控制並沒有甚麼大影響。可是，在長期受壓底下，身體荷爾蒙的變化則有機會導致血糖失控，甚至引起糖尿病相關的併發症。

2) 運動與飲食習慣：

陳女士回想起以前母親還在的時候，每天放工都不用操心晚飯安排，因為母親總會準備好豐富又有營養的餸菜等待她回家。晚飯過後，還有空暇可以出外散步舒展一下。現在失去了母親的支援，陳女士一下班就要回家照料父親。晚飯只能在回家途中買外賣，或是在家煮一些簡便的即食食品和父親一起吃。單是照顧父親她已感到力有不逮，更遑論找時間去運動。飲食和運動上的變化都跟血糖的控制息息相關。

3) 生活規律的改變：

出現變化之前，陳女士過著有規律的生活，作息和服藥都非常定時。現在要照顧父親和家裡事務，兼顧的事情多了，少不免有失魂的時候。數著數著，好像真的有幾次忘了服藥，家裡還有些剩下的存貨呢...

(資料由贊助機構提供)

MiniMed™
780G
Insulin
Pump
System

MiniMed™ 780G
胰島素泵系統

An easier way to
stabilize sugars,
so you can focus
on your life – not
your levels.

一種更簡單的方式
來關注您的生活，
而不是您的血糖水平。



dreamed
diabetes



Medtronic

For more information, please contact hotline (852) 2919 1322 or your healthcare professionals.

FOR MORE INFORMATION:
MEDTRONIC HONG KONG MEDICAL LIMITED
1184-11, 11/F, Tsim Tsz, The Gateway, Tsim Tsz, Kowloon, HK. (852) 2919 1322 FAX: (852) 2918 0741
www.medtronic.com

© 2022 Medtronic. All rights reserved. Medtronic, Medtronic logo is trademarks of Medtronic. All other brands are trademarks of a Medtronic company. Catalogue: DIB-ATHMED-806-2022



醫生和陳女士一起找出可以改善的地方，並建議轉介社工和糖尿專科護士為她在照顧父親和血糖控制方面提供支援。他們訂下了下一次的覆診約期去跟進血糖控制的進度，以檢視是否需要進一步調整降糖藥物。

“人生不如意事十常八九”日常生活中難免會出現一些人生的難題和挑戰。有時候壓力是無可避免的。縱使我們未必能夠完全改變我們的處境，但我們可以學習怎樣去面對和處理壓力。當發現血糖在壓力底下控制不佳時，我們可以嘗試檢視一下有哪一些因素是自己可以從生活著手去改善的，而哪一些問題是需要尋求外界的協

助和支援，一起找出對症下藥的方法，拿回血糖的掌控權。

假如生活上的壓力令你透不過氣來，不要害怕去尋求協助。“Shared joy is double joy; shared sorrow is half sorrow(快樂因分享而加倍；悲傷因分擔而減半)”嘗試跟你的醫生、親人或朋友分享你的困難和感受。這不但讓他們多了解你的狀況並給予支持，說不定還能幫你從另一個角度看問題而找出解決問題的方法。

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

(資料由贊助機構提供)

關於 長效型甲福明 (Metformin)

✓能減低肚瀉機會¹

✓每天服用一次²

✓能用作治療
糖尿病前期²

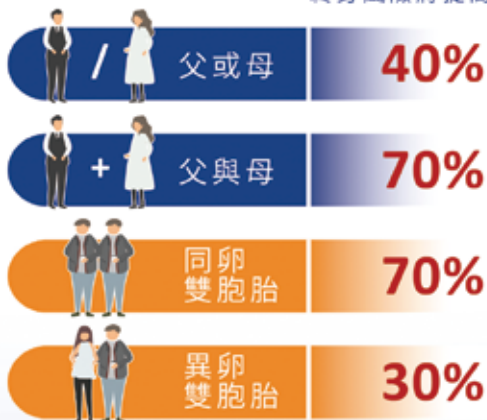
1000mg 1000mg

-2%
HbA1c

Adopted from Romero SP, et al (2013)³

親人患有糖尿病

你得到糖尿病的
終身風險將提高



掃描以下二維碼瞭解更多糖尿病前期的資訊及進行簡單的糖尿病前期風險小測試



如欲知道更多關於預防糖尿病藥物的資訊，請向你的醫生查詢。

參考文獻: 1. Blonde L, et al (2004) Curr Med Res Opin 20:565-72; 2. Glucophage® XR Prescribing Information, Version Jun 2 018; 3. Romero SP, et al. (2013) Int J Cardiol 166: 404-12; 4. Tobin GS, et al. Int J Clin Pract 2012 ;66:1147-57

Merck Pharmaceutical (Hong Kong) Limited
11/F, Elite Centre, 22 Hung To Road, Kwun Tong, HK
Tel.: +[852]2170 7700 Fax: +[852]2345 2040

MERCK

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)

佳膳。適糖

血糖大上大落?

佳膳。適糖

穩定血糖 維持體力

配合 234

早餐有營養又好味

- 200毫升熱水
- 3星匙佳膳。適糖
- 4湯匙燕窩片

Kammie Yu

- 一型糖尿病者
- 備有經驗豐富
- 從事糖尿病教育超過十年

Nestlé HealthScience

萬寧 • 屈臣氏 • Market Place • 華潤堂 • HKTVMall • 文化村
卓思康 • 糖康大使 • 醫院復康店及各大藥房有售 (有售此產品的分店)

產品查詢熱線: (852) 8202 9876
www.nestlehealthscience.com.hk

*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。

荒「糖」天使

有糖尿病點算好？

糖尿病專科護士 伍美寶

唔想！無奈！一世注定吃藥！？打針！？好難接受呀！點解是我呢？我明明家人都無糖尿病？一生一世的病？想起就難過？該如何處理呀？

這些回應都是正常的。面對病人這些回應，真是要以同理心去看待，了解他們背後的原因，他們最關心的是甚麼？最擔心的又是甚麼？如何找回他們人生的希望、目標？如何用正面的態度去接受患病的自己，這才能與這個糖尿病共度餘生。

每一個糖尿病友，當他們知道自己患有糖尿病的時候，均表現十分不開心。每次覆診，都發現他們面上總是愁眉苦臉，烏雲蓋頂。我深信除了時間是其中一個良方之外，陪伴病人在心靈上同行也是非常重要，包括讓病人去表達他的感受，明白及了解他們所擔心可能出現的困難，接受他們感受到自己軟弱的時候，我們從旁耐心聆聽、關心、慰問，按時給予病人可明白及理解的知識並作出適切的回應，亦按他們憂心事情的優次逐一與病人一起定立目標去處理和拆解。

每一次短短的見面，主動地關心及了解病友最近生活的情況，包括他們對藥物的適應、對飲食的控制、運動後身體的反應，生活可遇上甚麼困難？鼓勵嘗試慢慢改變舊有不健康的生活習慣及給予欣賞他們的付出和努力，明白每一小步的改變也是不容易。當糖尿病友與糖尿病科護士彼此建立了良好、互信及和諧的關係之後，病友除了容易直接表達內心的恐懼和擔心之外，他們也會不自覺地打開自己的心眼，開始去觀察自己周邊的人和事，發現自己原來不是世界上最差的一人，甚至有病人由極之不接受糖尿病的來臨，以致認為自己是幸運的一群，正因為這個糖尿病令自己提早重新規劃健康生活模式，擇飲而食，建立恆常運動習慣，多關注自己身體的變化，這些種種而令自己比同齡的朋輩更加健康，更加可以減少罹患其他慢性疾病的風險，令自己的生活活得更

精彩。另外，當你自己建立了健康生活模式之後，你身邊的朋友及家人，也開始被你的改變而潛移默化地開始注重自己的健康，亦都會慢慢改變自己不良的生活習慣。原來你不知不覺地成為了你身邊的朋友和家人的護航員，他們更加注重健康及甚至可以減少罹患其他慢性病的風險，這一點，就更令人意料之外。

當上天關了你一道小門，他一定為你預備另一道大門及安排一些小天使為你引路及同行。縱使路上遇到沙石、坑洞，也不要放棄，不要灰心及不要氣餒，你一定慢慢能夠走出一條光明和平坦的路。

答案：

1. 食蟻獸 (瘦)
2. 計錯的時候
3. 程尋磨 (因為程尋磨教又燒包)
4. 因為他們都是『唔熟』
5. 紅豆沙 (鯊)

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

(資料由贊助機構提供)

Galvus 保胰健
vildagliptin

毋懼起伏
安心享受每一餐

For oral use
Galvus 50 mg
vildagliptin 保胰健

EMA
認可

NOVARTIS

此產品適合關注血糖人士服用

Galvus 保胰健乃醫生處方藥物
並列入醫管局專用藥物名冊。
詳情請向醫生或藥劑師查詢

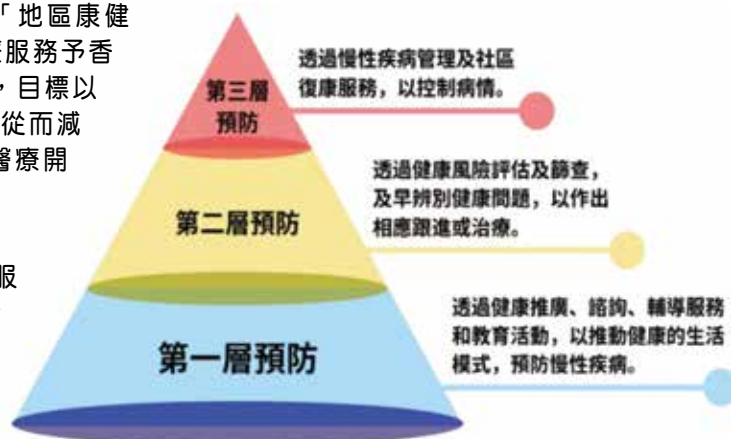
NOVARTIS 瑞士諾華製藥(香港)有限公司
地址：香港九龍觀塘海濱道63號花園大廈7樓 電話：2882 5222

社區糖尿病服務

糖尿病專科護士 鍾巧儀

自2019年開始，政府斥資成立的「地區康健中心」及「地區康健站」陸續於全港十八區落成，提供以地區為本的基層醫療服務予香港市民。地區康健中心/康健站發揮基層醫療把關的重任，目標以「預防勝於治療」的三層預防性護理為服務重點(圖一)；從而減低市民使用專科及急症室、減少住院需要、減輕昂貴的醫療開支和長期護理服務的需求。

提供慢性疾病管理是地區康健中心/康健站其中一個重點服務。每間康健中心都會為所屬地區的市民提供一系列的糖尿病服務；包括健康風險評估、預防糖尿病計劃、糖尿病篩查、醫學診斷及諮詢、自我疾病管理計劃和跟進。今期就以深水埗地區康健中心為例，為讀者介紹相關的糖尿病服務，使大家認識及鼓勵大家善用地區的醫療和健康服務資源。



(圖一) 基層醫療服務的三層預防性護理

圖片來源：https://www.dhc.gov.hk/to/what_is_primary_healthcare.html

深水埗地區康健中心

「健康先至係中心 (Health is CORE)」是深水埗地區康健中心提倡的服務理念；目的是希望幫助市民透過使用中心的服務重建一個健康生活模式，真正活出「健康先至係中心」。位於石硤尾邨的主中心、三間位於深水埗的中南區、東區及西區的附屬中心，主要服務美孚、荔枝角、長沙灣、深水埗、西九龍填海區、石硤尾和又一村的市民；另外亦有「流動健康車」遊走於區內較偏遠的地方宣傳中心的服務、健康推廣和提供入會登記服務。與其他康健中心一樣，所有六歲或以上於區內居住或工作的香港市民，都可以免費參加成為會員，使用所需的健康服務。並需註冊成為「醫健通」的用戶，以建立公私營醫療紀錄互通，有助跟進健康狀況。

(I) 關注糖尿病的人士－免費健康評估及疾病預防服務

所有會員都會由中心的註冊護士提供免費的健康風險評估、疾病預防等個別護理諮詢、教育和輔導服務，及早發現並改變一些引致糖尿病的風險。中心亦因應深水埗區市民的健康需要設計了「健康生活8+1」(表一)，同時融合了三層預防性護理，可以涵蓋男士、婦女、青少年、基層家庭及非華裔家庭不同的健康需要。這些健康

專題的活動、講座、工作坊、健康管理小組均由跨專職醫療團隊負責設計和施行；藉以幫助會員建立健康飲食、運動習慣、體重管理、精神心理健康、戒煙計劃等，減低患上糖尿病的危機。

(II) 糖尿病高風險人士－公私營協作計劃「慢性疾病計劃諮詢及診症」服務

如會員從未確診為糖尿病，但健康評估時發現有糖尿病相關的風險因素，例如：年過45歲、有糖尿病家族史、本身患有糖尿病前期、高血脂或心血管疾病、曾有妊娠性糖尿病或曾生育四公斤或以上嬰兒、肥胖或中央肥胖、缺乏運動、吸煙、長期接受類固醇治療……等高風險因素時；他們可以選擇參加政府補貼的公私營協作計劃「慢性疾病計劃諮詢及診症」服務，以及早診斷有否患上糖尿病，並作出適切的治理和跟進。

補貼的私營醫療服務包括：地區網絡醫生的診斷及諮詢服務、病理化驗、視光學評估、營養飲食治療、物理治療、職業治療和足病治療服務。這些補貼的私營服務都是固定收費並有資助上限，持有有效醫療豁免的人士亦

8+1	健康主題	第一層	第二層	第三層	例子
1	健康生活	V			健康飲食、運動習慣、戒煙計劃、戒酒計劃
2	疾病預防	V	V		健康篩查/篩查和及早診斷、糖尿病預防計劃、三高預防及管理、口腔健康、正確使用藥物、婦女健康、男士健康、家庭健康
3	體適能鍛鍊	V	V	V	體重管理、強化肌肉、運動訓練、心肺耐力、肌耐力
4	精神心理衛生	V	V		睡眠衛生、壓力管理、正向情緒、精神健康急救、維持認知能力
5	骨骼健康	V	V	V	預防跌倒、預防骨質疏鬆、預防肌肉流失
6	慢性病管理		V	V	糖尿病管理、高血壓管理、心血管疾病管理
7	復康訓練			V	中風、心肌梗塞、髖關節骨折
8	朋輩支援	V	V	V	健康大使訓練、互助小組、地區資源配對
+1	季節性主題	V	V	V	世界健康日、世界心臟日、流行性感冒、器官捐贈、餵哺母乳

(表一) 深水埗地區康健中心「健康生活8+1」

可以參加，另外大部份的服務亦可以使用醫療券付款。有關計劃的詳情、收費及已參加協作計劃的私營醫療服務提供者的名單，均可於各區的康健中心網頁查看或向職員查詢。

無論診斷結果是正常、糖尿病前期或初次確診為糖尿病人士，中心的護士會按個別的健康需要，安排參加「健康生活8+1」的免費健康活動、疾病預防、糖尿病預防計劃、糖尿病管理計劃及定期跟進，以及年度評估服務。

(III) 糖尿病人士－免費糖尿病管理計劃、公私營協作(先導計劃)及「慢性疾病管理」

無論是初次確診或已經患有多年糖尿病的會員，均可參加免費的糖尿病管理計劃及年度評估。會員透過中心的跨專職醫療團隊及早介入，從而學習並實行健康生活模式，提升自我管理健康的能力，建立良好的糖尿病自我管理，減少日後出現糖尿病併發症的危機及住院的需要。

於2021年年底政府推出資助的公私營協作(先導計劃)，並由深水埗地區康健中心試行。先導計劃專為初次確診糖尿病或高血壓的會員而設，旨在幫助他們能夠以可負擔的費用使用地區網絡的私營醫療服務。先導計劃可以支援這兩類長期病患的醫療服務，減輕公營醫療系統的壓力。每位參加計劃的會員可獲每年2,000元「慢性疾病管理」的資助，累積金額上限為4,000元；用作支付與地區網絡醫生覆診的診金、藥費和檢查化驗費三類的開支。使用時須先扣取「慢性疾病管理」，若餘額不足以全數支付相關費用，才自行繳付收費的餘額，亦可以使用醫療券付款。若會員選擇使用公營醫療系統作相同疾病的治療服務，便不能參加先導計劃。有關詳情可瀏覽中心的網頁或向護士查詢。

* 深水埗地區康健中心 - 公私營協作先導計劃

<https://www.sspdhc.org.hk/service/service-faq>

感染新冠與患上糖尿病風險

內分泌及糖尿科專科醫生 楊俊業

自2019年底，新型冠狀病毒(COVID-19)在全球肆虐，至今已有接近六億人受感染。除了感染後可能出現的急性重症及死亡外，“長新冠”也有機會長遠影響患者的健康。

“長新冠”可以引起胸肺以及其他器官的問題，例如長期疲勞、味覺失調等。原來“長新冠”亦會影響患者的血糖水平。

美國華盛頓大學的研究員利用了美國退伍軍人事務部(US Department of Veterans Affairs)的數據庫對“長新冠”作出深入分析。其中包括患上新冠肺炎後會否增加患者患上糖尿病的機會。研究對象包括在2020年3月1日至2021年9月30日期間，約18萬名新冠肺炎存活患者，以及同時期內超過4百萬名非新冠患者的對照群組(兩組都沒有糖尿病患史)。經過嚴謹的統計學分析，約在患病一年的時間後，新冠患者比非新冠患者增加了差不多1-5倍的機會患上糖尿病，或需要使用糖尿藥物，即每一千名新冠患者會有多出約18人患上糖尿病。再者，患上新冠的嚴重程度亦與出現糖尿的風險成正比。相對非新冠患者，每一千個需要住院或入住深切治療的病人，一年後便分別有多出70個及140個糖尿新症。

雖然新冠康復者增加糖尿風險的確切原因未明，可能的原因包括病毒直接入侵胰島素分泌細胞，或長新冠引起的慢性炎症會增加了胰島素抗阻性等等。

有見及此，大家更應儘快接種新冠疫苗，以減低患上重症的機會。若不幸患上新冠，康復後要加強健康的生活習慣，並定時檢測血糖水平，以及早獲得適當的治療。

糖尿支援小組

瑪嘉烈醫院－瑪嘉烈糖尿之友社



糖尿病在香港十分普遍，每十個人就有一名糖尿病患者。近年亦有年輕化的趨勢，糖尿病是終身的慢性疾病並不能根治，要靠糖友通過健康飲食，恆常運動，如有需要服用降糖藥物，定期做併發症檢查及覆診以避免糖尿病併發症發生。在治療

過程中，病人及其家屬難免感到疲累及沮喪。雖然醫護人員在治療路上擔當着一定的角色，但同路人的支持及鼓勵更為重要。

瑪嘉烈糖尿之友社是一個糖尿病人的自助團體，於1994年11月成立，委員會成員為本院的糖尿病人而糖尿專科醫生和糖尿科護士則擔當委員會顧問，本會服務對象主要是瑪嘉烈醫院的糖尿病人及其家屬。

糖尿之友社成立的目的是透過舉辦不同的活動及健康講座，令糖友能夠愉快地學習，加強他們對糖尿病的認識及自我照顧，亦幫助糖友舒緩患病的情緒，讓糖友之間互相關懷和支持，以達至互助的效果，使他們在身、心、靈各方面均得全面關顧。

新冠肺炎疫情之前，在醫護人員的協助下，小組每年會舉辦周年大會及健康教育活動，主題包括：健康食譜設計，外出飲食貼士，糖尿運動日，糖尿病併發症教育講座等，目的是透過講座，身體檢查，攤位遊戲及活動以提升糖友及其家屬對糖尿病的認識。每次的週年大會，瑪嘉烈醫院管理層也會到來為糖友打氣，令他們感受到醫護人員無限的支持。



另外，糖尿之友社會長亦會參與瑪嘉烈醫院或醫院管理局和病友組織的交流和答問大會，為糖友表達意見，令管理層更明白糖友的服務需要。

最後，希望各位糖友身體健康，新冠肺炎疫情過後，可以舉辦跨醫院糖友互助小組活動，令各醫院的糖友有機會互相交流和支持。



小組亦積極參與由不同機構舉辦的糖尿講座活動，例如九龍西聯網活動，香港糖尿病患者研討會，糖尿健步行等。



笑笑IQ題

糖尿病專科護士 關綺媚

今期消渴茶館的主題是『減壓』，所以荒唐天使特別預備了一些趣味IQ題，希望大家在動動腦筋之餘，亦可領略當中的幽默，讓我們一齊笑笑，煩惱盡消 …

1. 食哪一種昆蟲會變瘦？
2. $1 + 1$ 在甚麼時候等於 3
3. 在一個由家庭主婦舉辦的烹飪班裡，黃太太教蓮蓉包，李太太教芝麻包，誰教叉燒包？
4. 三文魚和海膽刺身在路上迎面而行，互相見到對方，但為何不打招呼呢？
5. 鯊魚吃了紅豆之後變了甚麼？



答案在第17頁

(資料由贊助機構提供)

ACCU-CHEK® Guide



Accu-Chek® Guide

智航血糖機

意想不到的智慧體驗

- 精準可靠¹
- 試紙插口位附設射燈
- 用完試紙一按即棄
- 嶄新試紙瓶設計

藍牙無線連接應用程式
同步傳送及分享血糖記錄

免費下載 mySugr

*適用於指定型號手機及裝置

Accu-Chek 客戶服務熱線：2485 7512

1. Bratz, R. L., Koff, L. J. and Sussman, A. M. New Generation Blood Glucose Monitoring System Exceeds International Accuracy Standards. J Diabetes Sci Technol. 2016; 10(6): 1414-15

Apple 標誌是 Apple Inc. 在美國及其他國家或地區註冊的商標。App Store 是 Apple Inc. 在美國及其他國家或地區註冊的服務標誌。Google Play 和 Google Play 標誌均是 Google LLC 的商標。

ACCU-CHEK, ACCU-CHEK GUIDE, ACCU-CHEK FASTCLIX 及 mySugr 為羅氏擁有之商標。

羅氏診斷(香港)有限公司 © 2022 Roche Diabetes Care www.accu-chek.com.hk OC-2022-JUL-004

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

(資料由贊助機構提供)



胰島素及腸泌素2合1針藥^{1,2}

更有效^{2,3}

不會增加
低血糖風險^{2,3}



不會增加
體重^{2,3}



*資料來源：歐洲藥典

1. 歐洲藥典第10版內含歐洲第一種合併胰島素及腸泌素針藥

2. 歐洲藥典第10版內含歐洲第一種合併胰島素及腸泌素針藥

3. 歐洲藥典第10版內含歐洲第一種合併胰島素及腸泌素針藥

4. 歐洲藥典第10版內含歐洲第一種合併胰島素及腸泌素針藥

5. 歐洲藥典第10版內含歐洲第一種合併胰島素及腸泌素針藥

6. 歐洲藥典第10版內含歐洲第一種合併胰島素及腸泌素針藥

7. 歐洲藥典第10版內含歐洲第一種合併胰島素及腸泌素針藥

8. 歐洲藥典第10版內含歐洲第一種合併胰島素及腸泌素針藥

SOLQUA 1針藥盒內含1針藥及1針藥盒

羅氏診斷(香港)有限公司

香港灣仔軒尼詩道111號11樓1102室

電話：(852) 27009333 傳真：(852) 2700 2557 網址：www.sanofi.hk

© 2022 Sanofi Diabetes Care

SANOFI

牛油果帶子多士 (4件份量)

英國註冊營養師
澳洲營養師協會認可執業營養師
潘仕寶 Sally

材料：

牛油果	1個 (中型)
檸檬汁	1茶匙
黑胡椒粉	1/4茶匙
鹽	1/8茶匙
雪藏珍寶帶子	4粒 (解凍)
橄欖油	2茶匙
法式全麥麵包	4片 (128克)
薑黃粉	1/4茶匙



營養師小貼士：

牛油果含有豐富的膳食纖維和單元不飽和脂肪酸，有助維持血糖穩定及心血管健康。吃碳水化合物的時候，可配合適量的健康油脂、蛋白質及膳食纖維一併進食，有助改善整體的升糖指數，穩定血糖水平。

製法

1. 將牛油果起肉，壓成蓉，加入檸檬汁及黑胡椒粉拌勻成牛油果醬。
2. 帶子用廚房紙吸乾水，加少許鹽及黑胡椒粉調味。
3. 用中火將易潔鑊燒熱，加入法包烤至微脆，盛起備用。
4. 加橄欖油入易潔鑊，將帶子煎熟至金黃色，盛起，切細件。
5. 將牛油果醬、帶子放上麵包，灑上薑黃粉，即成。

營養分析 (每件)：

熱量	188千卡
蛋白質	10克
總脂肪	8克
碳水化合物	20克
膳食纖維	3.7克
糖	0.1克



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.ppskh.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 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>