

編者的話

消渴症頑皮外傳



糖尿病會影響心臟、腎臟、神經線、眼睛,甚至是骨骼系統,大家有否想過糖尿病也有機會影響患者的皮膚呢? 血糖過高會引起身體多個器官出現問題,而皮膚貴為人體最大的器官,當然不能倖免。

事實上,糖尿病人患上皮膚病的總患病率高達51.1%到97%不等,幾乎每位糖友在糖尿路上都總會碰到這個頑皮的小鬼,較普遍和輕微的如皮膚搔癢、乾燥,或者是一些局部的紅疹和皮膚炎,可導致生活品質下降;嚴重的可以是潰瘍、糖尿足,甚至是感染,最壞的結果可以是截肢,甚至致命。除此之外,原來用來治療糖尿病的藥物,也有機會導致一些不常見的皮膚頑疾,如類天皰瘡和澱粉樣變性,大家又是否知道呢?

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輕核。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)



立即度身訂造控酬餐單:



全球最多臨床醫學實證

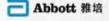
餐餐穩醣 全日穩妥

聽穩妥組合,緩慢消化;配合個人化控醣餐單,全日穩聽穩妥!



About British Q

推动成人發養專家热線: 香港器(852)2806 4806 中國器4001208 843



幸運的是,大部分這些症狀或皮膚病變,只要大家能細心觀察,及早治療或作預防,加上保持良好的血糖控制,一般都可以防患於未然。

今期《消渴症頑皮正傳》,我們有糖友們以過來人的身份去分享面對皮膚頑疾時的心路歷程,並會探討糖尿病和糖尿藥物相關的皮膚病,與及如何正確護理皮膚和足部。要你的皮膚寶貝不頑皮,還是及早好好料理它吧!

香港糖尿聯會理事會



	主席	許兆文醫生		
	副主席	吳文玉醫生	施漢珩先生	
	榮譽秘書	李俊康醫生		
	榮譽司庫	麥彥豐醫生		
	理事會成員	陳錦洲先生 周榮新醫生 林婉虹女醫生 伍超明醫生 黃杏雯女士	陳嘉誠先生 鍾振海醫生 馬焌傑醫生 曾昭志醫生 胡裕初醫生	陳愛英女士 江碧珊醫生 菱麗詩醫生 余思行女士
	專責委員會負責人	黃卓力醫生	周雪明醫生	
	榮譽會計師	胡天俊先生		
	榮譽核數師	鄭耀雄先生		
	榮譽法律顧問	區兆康先生		

香港糖尿聯會出版委員會



主編	黃卓力醫生	莫碧虹護士	
委員	歐陽亦璋醫生 蔡詠儀護士	陳家頤醫生 鍾振海醫生	陳玉潔醫生 許兆文醫生
	關綺媚博士	_{理抓}	om 水叉香土 麥慧嫻醫生
	潘仕寶營養師 胡裕初醫生	蘇德宜護士	黃麗詩醫生 楊俊業醫生
行政	37 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	游康麟先生	70000000000000000000000000000000000000

編者的話

2 消渴症頑皮外傳

會務及會員專欄

- 4 聯會新職員
- 5 香港糖尿聯會委員會(2020-2022)
- 6 精明控糖資訊日2022
- 7 香港糖尿聯會銀禧呈獻【夠鐘上「糖」】 健康教育短片系列全12集已發放
- 8 糖尿健步行2021 網上
- 9 「糖尿健步行2021」捐款善長名單
- 10 糖尿健步行2022
- 12 「糖尿健步行2022」捐款善長名單
- 13 鳴謝:一般/每月捐款
- 13 聯會獲選《Sun Life 永明130週年呈獻: Minions Run Hong Kong 2022》受惠機構

病友心聲

- 14 血糖控制與傷口癒合
- 15 沙田張叔叔的心聲

杏林坐館

- 16 與糖尿病相關的皮膚問題
- 18 抗糖尿病藥物與皮膚病

荒「糖」天使

- 20 皮膚的煩惱
- 22 足病診療師提醒你,足部出現這5個問題有較大機會患上糖尿腳?

消渴隨筆

- 24 雅麗氏何妙齡那打素醫院 糖滙館
 - 糖尿病人互助小組
- 26 遊戲篇 一 糖尿病與皮膚健康的問題

御用佐膳

27 藜麥枝豆沙律(4人分量)



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





聯會新同事

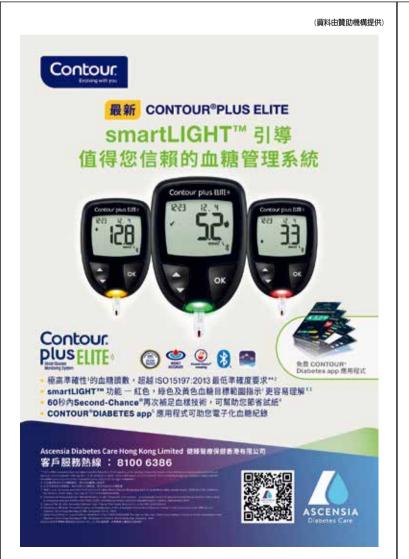
近半年大家在接受聯會服務時,是否接觸到較陌生的聲音或面孔?沒錯,聯會於2022年6月份陸續聘請了新的職員,以填補於2022年初相繼離任的同事。

近年新冠疫情所致,聯會大量運用資訊科技以維持及推 出新的服務予會員及社會大眾。為配合會務,聯會把部 份職位合併,而職務亦有所調整。

新設的職位-行政主任(資訊科技),把助理行政主任及 行政助理合併由陳良驄先生(Patrick)擔任,主要推動資 訊科技在會務上的應用。 而常設職位-中心護士及行政主任(項目管理),分別由 資深糖尿科護士黃淑芝姑娘及游康麟先生(Louis)擔任。

一如往常,聯會在每年年中重點活動便緊接而來,包括:精明控糖資訊日、糖尿健步行、世界糖尿病日特輯、健康長跑;而在剛過去的糖尿健步行,憑藉新職員共同的努力下,活動在過往兩屆網上進行後,終以實體形式順利舉辦。

期望新職員的到任,繼續為聯會會務發展與時並進,讓 更多有需要的人受惠。





(資料由贊助機構提供)

會務及會員專欄



香港糖尿聯會委員會(2020-2022)



第二十五屆週年大會已於2022年9月27日(星期二)下午 假香港糖尿聯會舉行,並投票通過新一屆理事會成員, 名單如下(排名按英文名順序排列):

主席 許兆文醫生

副主席 吳文玉醫生 施漢珩先生

榮譽秘書 李俊康醫生 榮譽司庫 麥彥豐醫牛

理事會成員 陳錦洲先生 陳嘉誠先生 陳愛英女士

周榮新醫牛 鍾振海醫牛 汀碧珊醫牛

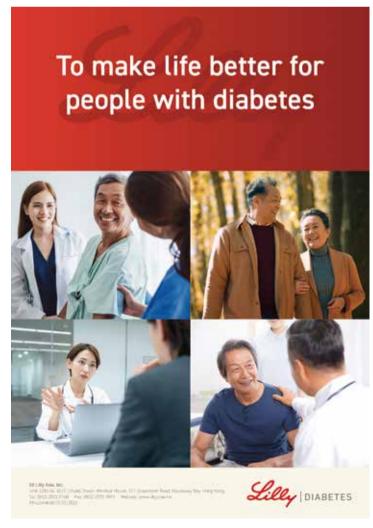
林婉虹女士 馬焌傑醫生 麥慧嫻醫生 伍超明醫生 曾昭志醫生 黃麗詩醫生

黃杏雯女士 胡裕初醫生 余思行女士

專責委員會負責人 黃卓力醫生 周雪明醫生

榮譽會計師 胡天俊先生 榮譽核數師 鄭耀雄先生 榮譽法律顧問







精明控糖資訊日2022

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,香港糖尿聯會今年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」。

香港糖尿聯會於11月19日舉辦了「精明控糖資訊日2022」網上講座,透過YouTube及Facebook直播,共吸引約100人次收看直播,而活動後2天已累計300多人觀看。



姑娘同你斟一「針」

講者: 林婉虹護士 (糖尿科專科護士)





醫生同你「肝」咗佢? (脂肪肝)

講者: 黃曉鳳醫生 (腸胃肝臟科專科醫生) 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,讓精明控糖資訊日2022得以成功舉行。

贊助機構:

鑽石贊助: 德國寶靈家殷格翰(香港)有限公司

費森尤斯卡比

諾和諾德香港有限公司

金贊助: 賽諾菲安萬特香港

瑞士諾華製藥(香港)有限公司

銀贊助: 健臻醫療保健香港有限公司

美國禮來亞洲公司

默克藥業(香港)有限公司

韓國愛森斯

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)





香港糖尿聯會銀禧呈獻【夠鐘上「糖」】健康教育短片系列 全12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。

上一期,我們已向大家介紹了首6集,而及後6集亦己全部發放,各位會員可掃瞄以下Qr-code馬上觀看,萬勿錯過。

第七集,我們邀請前主席楊鐸輝醫生、香港語言學家歐陽偉豪(Ben Sir),為我們上一課"中文糖"。





第九集,我們邀請前主席蕭成忠醫生、梁祖堯【演員/ 業餘農夫】,為我們講解"糖友飲食宜少油鹽糖"。





第十一集,我們邀請前理事關綺媚博士、前新聞主播 鄭萃雯Karen Cheng,為我們講解 " 該怎麼辦?當糖尿 病遇上感染時 "。





全部12集的短片均已加入聯會 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)

第八集,我們邀請前主席曾文和醫生、蜘蛛媽媽-鄭麗莎Lisa Cheng,為我們講解"糖友運動要講時機"。





第十集,我們邀請前主席馬青雲教授、梁彥宗Chris Leung,為我們講解"帶著糖友去旅行"。





第十二集,為我們壓軸的是香港糖尿聯會主席許兆文醫生及魔術師Louis Yan甄澤權,講題為"糖化「中產!?」物 - 不可逆轉的糖尿併發症"。









糖尿健步行2021 - 網上

香港糖尿聯會每年都會舉辦糖尿健步行。由於新型冠狀病毒病疫情持續及限聚令繼續實施的情況下,2021年的活動仍以網上形式進行,繼續鼓勵參加者培養運動習慣,不受地域、時間的限制仍然可以運動,保持身心健康。

糖尿健步行雖然改為網上進行,但目的依舊不變:希望透過活動鼓勵市民做多一點輕輕鬆鬆、輕而易舉的運動,將運動融入生活,並持之以恆。宣揚關注糖尿病,以正面態度面對。活動共吸引了約400位參與,並為聯會籌得善款。

由於疫情一直反覆,頒獎典禮一改再改,最終於糖尿健步2022同日舉行,由時任主席伍超明醫生頒發相關



基督教聯合醫院 - 澱心會代表上台領取《最人強馬壯隊伍大獎》金獎



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 代表上台領取《團體籌款大獎》金獎

聯會亦特此鳴謝以下單位(按英文名順序排列)的鼎力 支持。

贊助機構:

雙鑽贊助 英國阿斯利康(香港)

德國寶靈家殷格翰(香港)有限公司

香港崇光百貨

鑽石贊助 費森尤斯卡比

香港賽諾菲

金贊助 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 美國雅培製藥有限公司

臻醫療保健香港有限公司

碧迪亞洲有限公司 美國禮來亞洲公司

默克藥業(香港)有限公司

法國施維雅藥廠香港有限公司

愛心支持 嘉里醫療

雀巢香港有限公司

得獎名單:

家庭籌款大獎 金獎 石翠玲女士及家人

最人強馬壯隊伍大獎 金獎 基督教聯合醫院-澱心會

銀獎 勿糖協會

團體籌款大獎 金獎 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

銀獎 基督教聯合醫院-澱心會

個人籌款大獎 第一名 徐莉芳女士

第二名 石翠玲女士

第三名 張艷雲女士

第四名 黃潔儀女士

第五名 盧偉基先生





「糖尿健步行2021」捐款善長名單



\$10,000或以上 LEUNG CHEUK TIM MANAVUTIVETH SIRI	
\$2,000 - \$5,000 BERNARD CHUI XU XI 中華物業管理有限公司 古進泳 李天亮 杜鴻溢 霍家勝 嚴康美娟	
\$1,000 - \$1,999 DR. LAM MAN FAI JOYANCE BUILDING	

CONSULTANT COMPANY LIMITED LEE SIU FONG FOUNDATION LTD. MARGARET NGAI P.C. LAM & ASSOCIATES LTD. 王家珠 何笑珍 威訊物業管理有限公司 梁淑芬 麥松廣 舒義龍 廖翠玉 熊順安 潘佩愉 鄧德強 盧偉基

\$500 - \$999 CATCH LINK LTD **ELLA CHAN** LEE KAM PUI NG CHIU MING YEUNG TIN YAO TOMMY YIU KAM KONG 余玉荷 李金華 辛經文 林恩賜 徐月珍 徐蔡慕慈 張紫君

張權

曹馮桂蓮 梁永康 曾啟峰 湯永基 馮銀寬 黃偉雄 鄭淑娟 簡雁婷

\$200 - \$499 ANNA LAW CHAN YIM TING CHOI CHEUNG HEI JUDY KAN CHING YEE EVA KOO WAI KUEN LEE SEE SEE

LEE WAI KWONG LUI SUET SUM MARY TAM YUEN CHAN MING 李文端 李秋華 李麗芳

杜威文 凌可兒 袁國鍾 張子維 張子樂 張襯蘭 張艷雲 梁美霞 梁國雄 許潔英 郭孔英 陳宇文 陳坤儀 陳彩英 陳淑卿 陳紹新 陳葉味珍 麥淑芳 彭鳳英 程貴材 黃月華 楊嘉敏

楊燕芳

劉玉珍

劉景美 潘鳳聘 蒸鑽屏 鄭伯龍 鄭銀嬌 蕭如馨 戴曉兒 薛瑞芝 謝美玲 謝影霞 譚壹鴻 嚴白強 嚴健恒 嚴淑媚

\$100 - \$199 ANN WAN ARTHUR YOUNG AU YEUNG YICK TOA **BENJAMIN** CHAN HIU YAN **CHAN JENNIE** CHAN KA YEE **ANNETTE** CHAN YUEN TIN CHEN PAK LAM SAMMY CHEUNG MEI MEI HELINA LEUNG HERBERT LAI HUNG LAI CHING JOYCE LING LAI LAI KWAN LAM TSZ KING LEE CHI KEUNG LEUNG MEI TIK

HO MO CHING IRENE LEUNG ZHU XIAO MEI MAGGIE MAK YIN FUNG **INGRID** NG YING WAI PENNIE SO **RAYMOND HUI** SHEK CHI CHUNG SIU CHOW LAN TAI KOK HON

TERESA TSE

THOMAS MAK WONG FUNG KWAN **GIDA** WONG LAI MING 王偉君 概禁王 王慧臻 石翠屏 石翠霞 朱麗芬 何老師 余徐瑞蘭 余嘉偉 吳月紅 吳淑嫻 李琼笑 周明達 周家慧 周家寶 周敏芳 林有明 林玲歡 林應璋 林寶貝 施欣欣 胡太 胡長和 胡陳素英 凌太 凌劍鴻

凌蕭月嫦

徐玉珍

徐飛鳳

秦美玲

高婉媚

區鎮豪

梁順明

梁麗萍

郭美英

郭順珍

陳佩儀

陳太

陳建文 陳峰 陳敏 陳勝 陳瑞珠 陳蓮鳳 陳燕鳳 陳薏樺 馮嘉欣 黃培燊 溫開萬 葉鳳群 廖嘉慶 劉子倫 劉小姐 劉莫少馨 劉靜芬 蔡蕙怡 鄭蘭英 盧美華 賴菊蓮 謝影甜 鍾天生 鍾月香 鍾洪健 鍾美詩 羅太

以及所有曾經捐助是次活動的善 長和募捐(由於篇幅有限,未能 逐一鳴謝,敬請見諒)





糖尿健步行2022

國際糖尿病聯盟(IDF)發起的「世界糖尿病日」正是每年的11月14日。疫情影響下,大家減少了運動,改變了運動習慣,去年的糖尿健步行也改為線上步行籌款。

了建勤省债,去年的格成性少打。100名减工少打等款。 於是聯會今年創作了一句口號,就是「控糖健胰任我 行」。目的就是希望大家同心協力,互相支持,共同完 成為自己設立運動的目標。

今年在各方努力下,香港糖尿聯會「糖尿健步行2022」 成功於11月6日在烏溪沙青年新村順利完成實體步行籌 款。聯會有幸邀請到榮譽主席林小玲教授擔任主禮嘉 賓,活動當日氣氛非常熱烈,各步行人士均盡興而回。

簡單而隆重的開幕禮後,緊接是林教授及聯會主席許兆 文醫生一同按鳴,步行正式開始。一眾步行人士由大禮 堂出發,按大會路線或選擇「任我行」路線,到達2個 檢查點,完成後返回換領禮品。

是次慈善步行共吸引了超過500人參與,在此香港糖尿 聯會向所有持是次步行的善長,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,將用以服務糖尿病 患者及推廣預防糖尿病教育工作,繼續做福社群,期盼 明年「糖尿健步行2023」繼續以實體形式舉辦,並再 獲您們鼎力支持及參與。



榮譽主席林小玲教授(左中)在現任主席許兆文醫生陪同下,聯同去屆主席伍超明 醫生為我們主持開幕禮



東華東院 - 健誼糖尿康復會 代表上台領取 《最人強馬壯隊伍大獎》金獎



伊利沙伯醫院糖盼樂互協會代表上台領取 《最人強馬壯隊伍大獎》銀獎



瑪麗醫院 - 糖尿病人小組健誼天地 代表上台領取《團體籌款大獎》金獎





東華東院 - 健誼糖尿康復會 代表上台領取《團體籌款大獎》銀獎



基督教聯合醫院 - 澱心會 代表上台領取《團體籌款大獎》銀獎



榮譽主席林小玲教授、主席許兆文醫生及一眾理事會成員為我們鳴按起步後,步 行人士在營內繞場步行一周

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2022得以完滿舉行:

贊助機構: 雙鑽贊助

英國阿斯利康(香港)

德國寶靈家殷格翰(香港)有限公司

美敦力香港醫療有限公司

香港崇光百貨

鑽石贊助 裕利醫藥

金贊助 拜耳醫療保健有限公司

碧迪亞洲有限公司

瑞士諾華製藥(香港)有限公司

諾和諾德香港有限公司

香港賽諾菲

銀贊助 美國雅培製藥有限公司

健臻醫療保健香港有限公司

美國禮來亞洲公司 費森尤斯卡比

默克藥業(香港)有限公司

雀巢香港有限公司

法國施維雅藥廠香港有限公司

得獎名單: 家庭籌款大獎

金獎 石翠玲女士及家人

最人強馬壯隊伍大獎 金獎 東華東院 - 健誼糖尿康復會

銀獎 伊利沙伯醫院糖盼樂互協會

團體籌款大獎 金獎 瑪麗醫院 - 糖尿病人小組健誼天地

銀獎 東華東院 - 健誼糖尿康復會基督教聯合醫院 - 澱心會

個人籌款大獎 第一名 徐莉芳女士

第二名 甄嘉勝醫生

第三名 項慕慈女士

第四名 馮達梅女士

第五名 黃潔儀女士

支援組織: 香港少年領袖團(F中隊)

香港聖約翰救傷隊









\$10	0000	或以上
------	------	-----

CHENG LIU PUI CHU MANAVUTIVETH SIRI NGAN MAN HUNG MAX

\$2000 - \$5000

CHARTER NATIONAL
INTERNATIONAL LTD
CHENG WAI CHUN
DR. YAN KA SHING
李大壯 銀紫荊星章 太平紳士
李天亮
杜鴻溢
嚴康美娟

\$1000 - \$1999 KOH PUI SHING LEE KA WING GAVIN LEE SIU FONG FOUNDATION LTD. LEUNG SUK FUN BETTY MARGARET NGAI P.C. LAM & ASSOCIATES LTD. ZUELLIG PHARMA LTD 中華物業管理有限公司 何笑珍 威訊物業管理有限公司 高捷防火設備有限公司 麥松儶 創逸建築顧問有限公司 舒義龍 廖翌玉 熊順安 潘佩愉

\$500 - \$999 CHAN HOI YAN

鄧德強

盧偉基

CHAN PUI CHUEN CHOI CHEUNG HEI DR. NG C M DR. NG Y W **EVA KAN** FOK CHUN KIT HUE SIU MAN KWONG WAI MAN LAI YEU LANG LAU YUEN FUN EMMY LO CHUNG HONG LONG YI MARY WONG MICHELLE LEE TAM LOK HEI WONG KOU KI YUEN SING WAI **LESTER** 丁婉屏 王家珠

余漢高 辛經文 林恩賜 段柏雲 袁旨玲 高建河 張權 曹馮桂蓮 梁永康 陳淑賢 曾啟峰 湯永基 程惠芬 項啟樑 項慕斯 馮銀寬 黃偉雄 楊嘉敏

楊燕芳

葉采欣

鄭淑娟

鄭順海

霍家勝

譚玉玲

關永浩

糖糖正正

CATHERINE LEUNG WING KI CHAN SUK HAN CHOI KAM TAK CHOW YUN KWAN **ELLA CHAN** FUNG KA KI TERRI FUNG KA YAN FUNG OI KWAN HO HON WONG HUANG HIU YING HUI PUI SZE GRACE HUNG YAN HIM JAO HO YING KO TAK CHUNG KOH PIK HA KWAN YEE MEI LAM KWONG LAM YEE CHING LAM YING FUNG LAU WAI TAK TINA LAU YEE KWAN DAISY LEE CHOU WAH LEE KWONG WAH LEE WAI KWONG LEUNG SIU CHUNG LEUNG SUM MING LIU WAI SUM ANGELA LO SZE WAN LUI SUET SUM MARY TAM NG WOON KING PAK YU FAI SIN PO YING SIU SHING CHUNG

SUEN TO LAM

TAM YAU SHING

TAI PUI TAK

TO WAI MAN

TSE KING YU

\$200 - \$499

AU CHUN CHUNG

WAT ZEE MAN WONG WING MFI WONG WING SUM WONG YIN SAN **FLORENCE** WOO KA CHEUNG TONY XIA HUA YEUNG SAU KING YIU HAU YIP **FRANCIS** 王劉麗華 布蒨瑜 白正 石裂玲 任美怡 何君儀 吳庭裕 吳新福 李千乘 李美珍 李烈輝 李健明 李淑德 李麗霞 李寶志 杜仲文 杜威文 貝民輝 貝秀麗 冼詠婷 周明達 林美玉 林嚴淑媚 侯世敏 姚財成 洪小鳳

英錫熊

英蘇蘭

徐月珍

徐永文

徐飛鳳

徐袁袁馬馬崔曹梁梁梁許楚國麗國幗梅桂炎倩泰潔兒鐘儀豪樺好蘭芳儀康英

\$100 - \$199

AU WING HAN
CHAN CHIN KEI
CHAN ELIM
CHAN OI YING SARITA
CHAN SUK CHING

CHAN SUK CHING
CHAN WING SEE ADA
CHEUNG LAI LAI
CHOI PING HEI
CHOI PUI YUNG
HAU VINCENT
HOI YI HEIDI LEE
KAO I AM

KO WAI YAN DORIS KWOK DENNIS CHUN

HIM

KWOK SHUN CHUN KWONG WAI LUN LAM YEE HAR LAU MEI LIN LEE KING MAN LEUNG WING KIN

RICKY

MAK WAI MAN
MAK WAI YIN
MAN SIU MEE
SHENJE HSHIEH
TAM HO SING BOSCO

TO KA FAI TO LAI KAM



鳴謝:一般/每月捐款

TSE SUK CHING KITTY 區瑞英 楊偉紅 張月鳳 楊聮平 WAT 7FF MAN WINNIF WONG CHI PANG 張玉芬 溫開萬 WONG KA YEE KELLY 張安析 葉鳳群 張品珍 廖松堅 WONG KAI SING ALAIN WONG KIN MAN 張鳳嬌 劉子倫 戚英彩 劉玉珍 WONG LAI YIN 劉成達 WONG YUK SAN 戚堯光 YEUNG PO HO 梁美霞 劉妹 YIU HAU YU 梁偉玲 劉晉芳 尹月芬 梁彩寬 劉麗北 干偉君 梁証維 蔡依汝 **枢禁王** 梁銀寬 蔡蕙怡 干慧臻 郭美英

干露霞

石翠屏

石翠霞

朱麗芬

何慕貞

余美萍

余嘉偉

吳月紅

吳笑華

吳愛娜

李妙琼

李偉德

李超華

阮綺嫺

亞忠

周珍

周美鳳

林玲歡

林麗珠

林寶貝

施福澤

柯碧芬 洪麗清

胡太

娥姐

徐玉珍

凌劍鴻

凌蕭月嫦

衛艷儀 郭綺蓮 鄭楚英 陳妙玲 鄭銀嬌 陳秀儀 鄭藍英 陳建文 盧廸祺 陳玲娟 盧穎川 陳淑芬 戴國漢 陳勝 薛瑞芝 陳嘉誠 鍾月香 韓大偉 陳德貞 陳潤芬 韓小玲 陳蓮鳳 羅邵國 陳燕鳳 譚海傑 曾瑞嬌 譚楚達

嚴翌芬

蘇寶華

鐘天生

馮全勝

馮慧敏

黃尹超

黃文影

黃俊文

黃柏淇

楊秀珍

楊偉平

以及所有曾經捐助是次活動 的善長和募捐者(由於篇幅 有限,未能逐一鳴謝,敬請 見諒) 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 CHAN Boon Hung

Ms. CHAN Kit Yuk

Mr. CHAN Yiu Kwan

Ms. CHAN Yuk Mui Brenda CHEN YANG FOO OI

FOUNDATION LIMITED

Mr. CHENG Wing Po

Mr. CHEUNG Chuen Wai

Ms CHEUNG Kam Lan

Dr. LAM Man Fei

Ms. LAM Miranda

Mr. LEE Lok

Ms. LO Yee Sheung

Ms. LUI Lai Mei

Mr. MOK Siu Kwan

Mr. NAM Kai Yung

Ms. Christina TSANG Wai Wan

Ms. TSE Po Kin

Mr. TSE Tak Tai

WONG Sau Chung

魏嘉玲

聯會獲選《Sun Life 永明130週年呈獻: Minions Run Hong Kong 2022》受惠機構

由永明Sun Life冠名贊助的Minions Run Hong Kong 2022於2022年12月27日在香港科學園完滿結束。聯會有幸獲選為活動的受惠機構之一,並獲邀出席支票頒贈儀式。



活動當日,香港永明金融行政總裁林嘉言先生將支票頒贈予聯會主席 許兆文醫生。

在此,聯會衷心感謝永明Sun Life的慷慨捐助及支持, 為聯會籌得130,000港元善款,以支持聯會於2023年 4月份推行以高糖陷阱做主題的全港小學生填色比賽。

(有關全港小學生填色比賽的詳情,請密切留意本會網站 www.diabetes-hk.org)



病友心聲



血糖控制與傷口癒合

老張

我是老張,不經不覺患上糖尿病已經超過十年了。七十 多歲的我,在血糖控制方面總算做得不錯。平均血糖值 (糖化血紅素)維持在6.8%至7.1%之間,血壓和血脂指標 也正常。在覆診時,醫生、護士經常稱讚我,並鼓勵我 參加病友互助小組的活動,將控糖經驗與同路人分享。

其實我今天的積極是從以往一段不愉快的經驗走出來 的,不信?就讓我跟大家分享一下吧!

大概在十年前,我剛退休不久,為了享受人生,管不了 控糖的各種限制。心想,血糖稍高也沒有甚麽大不了。 所以天天找朋友吃喝玩樂,甚至常常忘記吃藥,久而久 之,血糖、血壓、和血脂都節節上升。

結果問題來了,有一次不小心被熱茶燙傷腳部皮膚,初 時見到只有水泡,但水泡破後的傷口愈來愈嚴重,甚至 化膿和痛楚增加。經醫生診症後,原來傷口有嚴重發 炎! 還好,我能及早就醫,但因為當時血糖控制很差, 糖化血紅素升至10.2%,嚴重影響傷口復原。當時真的 很害怕,許多負面的結果浮在腦內: 傷口癒合療程會否 很漫長?會否因此而截肢?會否負累家人?

慶幸當時醫生、護士都很明白我的憂慮和感受,鼓勵我 積極控糖,小心處理傷□,經過數月的努力,戒掉不 良飲食習慣,傷口終於慢慢癒合,血糖控制也回復正

各位朋友,以下是老張送給大家的金句:

血糖控制不放鬆! 健康人生好輕鬆!

(資料由贊助機構提供)

i sens 愛森斯 Live the Real You! CareSens" NFC" 智能血糖監測儀 with SMARTLOG® 8 於智能手權免費下載 SMARTLOG 血統數據機應用程 HERBERTON ATTICATION BERTH I-SENS, Inc. 43, Banpo-daero 28-gii, Seocho-gu. Seoul 06646, Korsa (Republic of) Website: www.i-sens.com | Yeb +82 (0)2-916-6191 | E-mail: sales401-sens.com

(資料由贊助機構提供) 糖尿器會會員限定 金兔運!質品可查送府上 X 100 Insupen 另設以下型號以供選擇: 兼容不同的注射筆包括 (NovoPen 諾和筆) 註冊衛生警醫療儀器 編號:170134 不妨索取試用裝體驗一下 有比較,才能選擇到更好 GENTLE TECHNOLOGY **Less discomfort** Reduced friction 請勿重複使用胰島素針頭,針尖可能會在注射時受到播毀而變形,增加注射 痛差,更可能會帶來感染風險。 查詢致電 利康醫療 火炭山尾街15號韓山工業大廈6樓C室 3996 8969

病友心聲

沙田張叔叔的心聲

張叔叔

一個伴隨我約兩年多,對我而言不顯眼的皮膚小問題, 在一場兩後,帶給我一個深深的體會,更改變了我對治 病之睇法。

我患上了糖尿病二十多年,每天需服藥打胰島素來治療,因工作關係,飲食不定時,而進食份量也不穩定, 打針吃藥也不是十足十做得齊,有時工作忙到連覆診也 忘了去,你可想像到我的血糖是難以穩控。

由我發病以來,我的糖化血紅蛋白(HbA1c)長時間都處於雙位數值,於我發病時我的HbA1c是15.3%,一直以來未曾低過10%。

我為了生活有幾年因要「搵食」,沒有正式覆診過,直至病倒了,經急症室入院後才知染上了肺癆病和冠心病,足足要接受超過一年的治療才治好肺癆病,後來冠心病,在三年相隔之間,已經經歷了兩次俗稱通波仔的冠心病治療。我的HbA1c 也未曾低於10%以下。

天生左右腳長不一的我,腳底有厚皮增生是常事,在左腳母指公蹠骨底有一個起了兩年多的小厚繭,一直不覺得有什麼大問題,雖然在恆常併發症評估時我已經得知 雙腳感覺測試超出正常範圍,已經告知我要小心留意, 但我不覺到有異常,所以我一直沒處理這小厚繭。

在二零二零年的夏天,如常工作,一場大雨,襪子濕透了,我就脫了襪子,只穿鞋,因為濕黏的感覺實在不太舒服,雨下得太大,鞋也入了水,回家途中不足一句鐘,開始了我這個刻骨銘心的經歷!

回家除下濕鞋後,一看,我的天呀!小厚繭像注滿水的海棉,「又霉又白」厚繭中央的皮膚破損了!腳有傷口,我不敢怠慢,立即處理傷口去。一星期多了,已經在藥房買了消炎藥膏塗搽傷口,傷口還未痊愈。碰巧要回糖尿中心見糖尿科護士,本來沒打算告知護士腳底有傷口,在別過護士之前,順道咨詢一下,一般傷口處理方法,而不知不覺間道出我有個小傷口在腳底,護士說一定要檢查,檢查後便急轉介去看足病診療師。

今次大件事了!我沒想到一個小小厚繭形成之傷口,足 足處理了十三個月才痊愈。這兩年多花了不少心機、時 間、敷料、金錢、覆診、擔心、壓力及令身邊人們擔 心,真是一個深深之體會,切勿輕視一個皮膚小問題。

我現在常檢查雙足,穿鞋子也很注意鞋的物料,鞋之老化,下雨天盡量避免弄濕雙足,注意控制糖尿病,我最新的HbA1c已經下降至7.8%,雖然未達標,但我會繼續努力。

我沙田張叔叔奉勸各位切勿低估小問題而不處理,往往 有些自己預料之外的因素可令問題發大,在此共勉一起 妥控糖尿病。

VivaChek www.vivachekhk.com (Whatsapp: +852-53057928

與糖尿病相關的皮膚問題

內分泌及糖尿科專科醫生 馬少鵬醫生

研究顯示79.2% 的糖尿病患者會出現皮膚問題,而當中最常見的皮膚問題是皮膚感染和乾燥症,炎性皮膚病則較少。二型糖尿病患者比一型糖尿病患者更容易出現皮膚問題。有些皮膚狀況是特定於或主要發生在糖尿病患者中,例如黑色棘皮症、糖尿病皮膚病變、發疹性黃色瘤、糖尿病性顏面發紅、糖尿病性類脂質漸進性壞死、糖尿水泡和糖尿病性硬化症。

黑色棘皮症

患者的皮膚顏色會加深和天鵝絨般增厚,這情況主要出現在頸部、腋窩和腹股溝區域。除了糖尿病外,遺傳、肥胖、內分泌失調、某些藥物和惡性腫瘤都有機會與黑色棘皮症有關。二型糖尿病引致的黑色棘皮症的主因是由於病者體內對胰島素產生抗拒所致,其起病發展比較漸進且不太明顯,初期表癥為皮膚色素增加。糖尿病引致的黑色棘皮症治療主要為減輕體重。有時,外用或口服的維他命A酸也可用於控制症狀。



糖尿病皮膚病變

這種情況主要影響脛骨前的皮膚。患者的皮膚會出現細小(<1cm)、邊界清楚、萎縮性凹陷的斑塊或丘疹。這情況是胰島素抵抗的徵兆。病變在一至兩年內自行癒合,並在原發部位的皮膚上留下萎縮性色素減退的原。這病其實比較罕見。一項研究發現,只有0.2% 二型糖尿病患有此問題。這病的確切原因尚不清楚,但可能與糖尿病相關的神經和血管並發症有關,因為研究表明這種皮膚病變在患有視網膜病、神經病和腎病的糖尿病患者中比較常見。由於糖尿病皮膚病變無症狀且不會導致發病,目前不存在或不需要任何治療。







糖發疹性黃色瘤

患者會突然在臀部、肘部和膝蓋上皮膚出現底部有紅斑 的黃色丘疹。這情況主要是由於二型糖尿控制不佳導致 血液中的三酯甘油積聚而發生。所以治療應旨在通過飲 食調整和藥物來降低三酯甘油濃度以逆轉這種情況。



糖尿病性顏面發紅

糖尿病性顏面發紅只見於3-5%的糖尿病患者。主要病癥是患者面部會出現潮紅。這是一種微血管病變並發症,醫生應尋找其他糖尿相關的微血管病變,如視網膜病變。此病亦與血糖控制不佳有關,因此,嚴格控制血糖可以令情況有所改善。





糖尿病性類脂質漸進性壞死



糖尿水泡

通常出現在患有一型糖尿病多年的患者中。並常見於男性和患有糖尿神經病變的人。病變是自發出的非主病變生在小腿和腳的背部和側面。偶爾在前臂和手上。病變為透明、無痛、無菌的水泡。水泡的大小可以從幾可不等。病變在二至五星期內自行消退,所以為療的重點是預防感染。如果水泡變大且有症狀,可以將液體吸出,但保持水泡頂完好無損以作保護皮膚不需要外用抗生素或類固醇。



糖尿病性硬化症

患者上背部和頸部會變厚和變硬。大約2.5-14%的糖尿病患者會出現這種情況,患有二型糖尿病的肥胖中年男性中更為常見。主要由於過度刺激胰島素和膠原蛋白的非酶糖基化而導致過度增加膠原蛋白所致。患者通常無症狀,而情況會在數月或數年內自發清除,所以無需任何治療。



總括而言,以上的皮膚病於糖尿病患者中並不常見,最常見的皮膚問題還是皮膚感染和乾燥症。因此,最重要是良好的血糖控制和皮膚護理,例如充分的皮膚保濕,有任何皮膚感染應立即尋求醫療護理。

參考資料

- https://dermnetnz.org/topics/skin-problems-associated with-diabetes-mellitus
- · https://diabetes.org/diabetes/skin-complications
- https://www.aad.org/public/diseases/a-z/diabetes-warningsigns
- https://www.cdc.gov/diabetes/library/features/diabetesand-your-skin.html
- Duff M, Demidova O, Blackburn S, Shubrook J. Cutaneous manifestations of diabetes mellitus. Clin Diabetes. 2015 Jan;33(1):40-8. doi: 10.2337/diaclin.33.1.40. PMID: 25653473: PMCID: PMC4299750.



抗糖尿病藥物與皮膚病

內分泌及糖尿科專科醫生 甄嘉勝醫生

藥物引起的不良皮膚反應(Cutaneous adverse drug reactions, CADR),是皮膚對抗糖尿病藥物產生的異常表現。一般來說,2-3%的藥物不良反應發生在皮膚上。雖然大多數的不良反應是輕微的,但也可以有嚴重的反應。2%的不良皮膚反應可以危及生命,例如史蒂芬斯-強森綜合症(Stevens-Johnson syndrome, SJS)、中毒性表皮壞死症候群(Toxic epidermal necrolysis, TEN)、藥物反應伴隨嗜伊紅性白血球增加與全身症狀(Drug reaction with eosinophilia and systemic symptoms, DRESS),以及急性廣泛性發疹性膿皰症(Acute Generalized Exanthematous Pustulosis, AGEP)。

藥物引起的不良皮膚反應的治理從臨床開始,首先是詳細的病史和有針對性的體格檢查,需要考慮諸如時間軸和皮膚不良反應的形態特徵等。停用有問題的藥物是所有藥物引起的不良皮膚反應的一線治療。幫助確定診斷的方法包括對病變組織進行活檢以作分析,而及早於斷可以儘早開始有效的治療。對於大多數輕度,使問題,以儘快完成徹底的檢查,並可能給予全身性類固醇或免疫球蛋白注射治療。

以下是有關各類抗糖尿病藥物所引起的不良皮膚反應的 概況

二甲雙胍 Metformin

二甲雙胍是一種雙胍類藥物,是治療二型糖尿病的一線藥物,可以抑制肝臟釋放過量糖份和增加對胰島素的敏感性。美國食物及藥物監督管理局(FDA)建立的不良事件通報系統(FDA Adverse Event Reporting System, FAERS)資料庫,詳細記錄了有關二甲雙胍的3127個不良皮膚反應,其中瘙癢、多汗和非特異性皮疹位居前三。

磺胺尿素劑 Sulphonylurea

磺胺尿素劑可增加胰臟β細胞分泌胰島素。FAERS列出了3069例皮膚和皮下組織疾病,中毒性表皮壞死症候群(TEN)和史蒂芬斯-強森綜合症(SJS)位於前10位不良事件之列,分別有125和115例,是最危及生命的不良反應。

二肽基肽酶IV抑制劑 DPP-4 inhibitor

二肽基肽酶IV抑制劑的作用是減低腸降糖素的分解、增加胰島素分泌和抑制升糖素。這類藥物在FAERS中有248例不良皮膚和皮下組織疾病,其中類天皰瘡最常發生,有76例。FAERS與文獻中關於二肽基肽酶IV抑制劑的內容之間存在連續性。在病例報告和系列中,發現了21例大皰性類天皰瘡,症狀為出現紅斑和水皰,沒有影響黏膜。藥物引起的大皰性類天皰瘡出現在用藥開始後2-37個月,患者通過停藥和氯倍他索進行治療。

唑烷二酮 Thiazolidinedione

唑烷二酮是通過減低身體對胰島素的抗拒和增加肌肉細胞對胰島素的敏感度來治療二型糖尿病的。文獻中尚未發現與唑烷二酮類藥物相關的皮疹病例報告。然而,來自FAERS的數據顯示了137例有關皮膚的不良反應,17%歸因於蕁麻疹發作,其次是多汗症和紅斑。

SGLT-2抑制劑 Sodium-Glucose

Co-transporter 2 inhibitors

SGLT-2抑製劑是通過抑制腎小球過濾的葡萄糖被再吸收回體內來降低葡萄糖的藥物。FAERS報告了4388例使用該藥後出現的皮膚和皮下組織疾病,其中糖尿病足、皮疹和皮膚潰瘍位居前三位。

文獻中存在的幾份病例報告討論了該藥引起的不良皮膚反應,最常報導的併發症為佛尼爾氏壞死症(Fournier's gangrene)。佛尼爾氏壞死症是一種罕見的壞死性筋膜炎,影響生殖器和肛門區域,症狀為陰囊疼痛和發紅,迅速發展為暴發性壞疽。當與SGLT-2抑制劑相關時,症狀發生在用藥後5天到49個月之間的任何時間,潛在因素包括病人有病態肥胖和在發病前有過尿道感染。

GLP-1 受體促效劑 GLP-1 Receptor Agonist

GLP-1受體促效劑有仿造人體腸道內天然GLP-1的作用,可以提升胰島素分泌和抑制體內的升糖素等作用。

FAERS數據庫包含9266例GLP-1 給藥後皮膚和皮下組織疾病的記錄,是使用抗糖尿病藥物後與皮膚有關的最多的藥物不良反應。然而,文獻中只發現了7份詳細說明藥物不良反應的病例報告。所有病例均與免疫相關,包括皮疹、蕁麻疹和水皰。另外還有兩個與藥物注射部位有關的病例,第一例涉及一名 35 歲的女性,她在注射部位的大腿側面出現了紅斑,周圍有瘀斑;第二個病例的病人在注射部位有嗜酸性硬化性脂肪肉芽腫形成。

胰島素 Insulin

胰島素是一種荷爾蒙,由胰臟內的β細胞製造。胰島素的工作是幫助血糖進入身體細胞,使血糖維持在正常水平。它是一種蛋白質,功效會被腸胃的消化液破壞,故不能口服,一般都以皮下注射的方式吸收。

在抗糖尿病藥物中,對皮膚反應研究最多的是胰島素。 多年來,胰島素配方已被調整以降低身體對某些成分或 特定胰島素類型的反應性。 FAERS 系統報告了對胰島 素組合的總共8158種反應,其中最常見的是瘙癢、蕁 麻疹和紅斑。文獻中詳細介紹了胰島素可在皮膚中引發 多種免疫反應,其中大多數屬於蕁麻疹反應。

其他類型的皮膚相關反應還有脂肪肥大,在中效和長效 胰島素注射劑發生率更高。脂肪肥大通常表現為皮膚內 大小不一的柔軟皮膚結節,被認為是由胰島素的合成代 謝作用引起的。另一個皮膚相關反應為脂肪萎縮,被認 為是通過免疫反應導致的,症狀為在使用胰島素注射劑 4周至2年期間注射部位周圍脂肪損失而出現凹痕。然而,自從用重組人胰島素和類似物替代牛和豬胰島素後,這種反應已顯著降低。

使用胰島素治療還有一種鮮為人知的皮膚相關併發症-胰島素衍生的澱粉樣變性,屬於非免疫類別的藥物反應,定義為在胰島素注射部位出現堅硬、單一的皮下結節,自1983年首次出現以來已有超過75例報告。

以上是有關抗糖尿病藥物與皮膚病的概況。各位糖尿病病友如服用或注射抗糖尿病藥物後出現不良皮膚反應, 應立刻停用有問題的藥物,並馬上找相關的醫護人員進行諮詢。最後祝各位糖尿病病友用藥安全,皮膚安康!

(資料由贊助機構提供)

PreDiabetes

若發現自己處於

糖尿病前期

_{警示}「糖尿即將到達」

可向你的醫生查詢適合你的治療方法

請勿靠近糖缐

	糠化血紅素(HbAte)	空廢血糖值(FPG)	口服糖耐量(OGTT)
糖尿病	≥ 6.5%	≥ 7.0 mmol/L	≥ 11.1 mmol/L
糖尿病前期	唐尿病前期 5.7-6.4%	5.6 - 6.9 mmol/L	7.8 - 11.0 mmol/L
正常	< 5.7%	< 5.6 mmol/L	< 7.8 mmol/L

American Diabetes Association (2022) Clin Diabetes 40(1):10-38.



Merck Pharmaceutical (HK) Limited

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

HK-NOND-00058 OCT2022

荒「糖」天使



皮膚的煩惱

糖尿科專科護士 莫碧虹

方婆婆今日到糖尿科護士門診覆診顯得滿面憂心,因為最近她的皮膚很痕癢乾燥,好似蛇皮呈鱗狀又乾又硬,還會脫皮,沐浴時會痛,令她晚上睡眠質素欠佳,更影響日間的精神狀況。

看到方婆婆的擔憂,糖尿科護士翻查她的抽血報告、檢查皮膚狀況,開始向方婆婆慢慢解釋。她縱然有二型糖尿病,皮膚油脂分泌會減少,可是整體情況控制不錯。最近她的檢驗結果,糖化血紅素7.1%,雖然有少量蛋白尿,但估算腎小球濾過率有73ml/min/1.73m²。相信她的皮膚痕癢問題是與最近秋風起有較大關係。當然糖友的血糖指數超標,皮膚狼癢乾燥情況可能會更明顯。

因應方婆婆的情況,糖尿科護士有以下建議:

- 1. 沐浴時注意點
 - •沐浴時將門點緊閉,減少水氣往外排走
 - 用溫水沐浴約在攝氏37度,可以用浴室暖風機保持較高的室溫以免著涼
 - •淋浴時間控制在5至10分鐘內
 - 使用溫和而無香料的沐浴乳或不會起泡的沐浴霜
 - 減少沐浴乳的份量,足夠去除污垢及油脂便可
 - 用乾毛巾抹去多餘水份,立即全身塗抹潤膚軟膏 或潤膚霜,更有效滋潤皮膚
- 2. 選擇潤膚用品時,潤膚霜(cream)或軟膏(oilment) 較潤膚乳液(lotion)更為滋潤及持久有效。但亦需要留 意當中成份,如果可以有一種或以上下列的成份就是較 好的選擇:
 - ・荷荷巴油 Jojoba oil
 - 砂油 Dimethicone
 - ・甘油 Glycerine
 - •透明質酸 Hyaluronic acid
 - 乳酸 Lactic acid
 - ・羊毛脂 Lanolin
 - ◆礦物油 Mineral oil
 - •礦物脂 Petrolatum
 - ・乳木果脂 Shea butter

希望方婆婆可以購買合適的沐浴及潤膚產品,同時注意 沐浴時的小智慧,可以改善乾燥皮膚,在秋冬時節可以 好好睡一覺。 送走方婆婆,迎來患有一型糖尿病的劉小姐,回顧她過去兩星期的連續性葡萄糖監察報告,葡萄糖有75%在目標範圍(3.9-10mmol/L)內,而低於3.9mmol/L葡萄糖只有2%,不禁稱讚她在估算碳水化合物的份量及調節餐前胰島素都做得好好。但她面有疑慮,原來最近男朋友建議他們一齊去紋身作為感情的印證。雖然她的血糖控制一直穩定,不竟她是一型糖尿病人,不知如何決是定是好。

其實,紋身都是潮流文化,就讓我們了解一下及認識要注意的地方。首先,現代的紋身技術是通過機器,以高頻針將有墨的針頭刺入皮膚,留下圖案、顏色。針刺穿約1.6mm的皮膚,直的不算很深,但仍穿過表皮

刺穿約1.6mm的皮膚,真的不算很深,但仍穿過表皮 ^{所有藥物均須由醫生處方·方可使用。}
(資料由贊助機構提供)





荒「糖」天使

(epidermis)至最上層的真皮(dermis),這些皮層會汗 腺、毛囊、結締組織、脂肪及血管。

紋身時像是有人在用熱針劃破你的皮膚。大約十五分鐘 後, 腎上腺素開始產生作用, 算是習慣了疼痛感, 當然 痛感亦會因人及不同部位有異。紋身後,皮膚會有腫脹 發紅或有點像曬傷一樣,那是完全正常,但始終都是傷 口,切勿抓刮或過度摩擦。

整個癒合期需要兩至四星期,這段期間盡可能穿著寬 鬆、透氣的衣物 : 避免劇烈運動導致大量出汗影響癒 合。脫皮、結痂是正常的癒合現象,避免抓刮,令部位 再次受損及影響紋身顏色。可使用紋身專用膏,塗一層 薄薄的在表面減少痕癢。當紋身100%痊癒,可以用防 **臘霜保護保持滋潤。**

皮膚是人體的天然屏障,會排斥染料異物,引發過敏性 反應。消毒不好,還會導致皮膚傷□細菌、真菌感染。 因此除了選擇圖案風格、收費、紋身部位外,更重要是 找一個持專業資格的紋身師,環境清潔、消毒用具及操 作合乎規範,減以皮膚受感染的風險。誠然,高血糖會 影響免疫系統,降低抵抗力更易受到侵害細菌,傷口處 理要格外小心,遇到有紅腫及、疼痛及滲液等情況,立 即要求醫診治。

最後,糖尿科護士鼓勵劉小姐將顧慮與男朋友商討,再 一齊尋找資料,做出大家開心及安心的決定。

(資料由贊助機構提供) ACCU-CHEK Guide Roche 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 5.8 诉新試紙瓶設計 蓝牙無線連接應用程式 ・適用分割分割等系細及影響 Accu-Chek 客戶服務熱線: 2485 7512 Bridg, R. L., Kleff, L. J. and Sussman, A. M. New Generation Bleod of J Disbetes Sig Technol. 2018, 1939; 1414-15 Apple傳起是Apple Inc 在美國及其他國家或物區在共和國海傳 - App Store是Apple Inc 在美國及其他國家或物區並完的經過傳統 - Google PlayWill 在自由的 - Black - Google PlayWill 在自由的 - Black - Google PlayWill 在自由的 - Black - Google PlayWill 自由的 - Black - Google PlayWill - Google PlayWill - Black - Google PlayWill - Goo

ACCULOREX, ACCULOREX CUIDE, ACCULOREX FASTOLIX 是 muSug 海羅氏菌有之兩種。

羅氏診斷(香港)有限公司 © 2022 Roche Diabetes Care www.accu-chek.com/hk 00-3827-84-004

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 為進行該等計冊而接受評核。此產品並不供作診斷、治療或預防任何疾病之用。 (資料由贊助機構提供) Nutren. DIABETES



荒「糖」天使



足病診療師提醒你,足部出現這5個問題有較大機會患上糖尿腳?

足病診療師 陳蔚姿

甚麼是糖尿病足?

糖尿病足(俗稱糖尿腳)是常見的糖尿病慢性併發症。

患上糖尿腳的原因是糖尿病患者因長期受到高血糖的影響而引致下肢神經線及血管受損,從而引發不同程度的足部病變。患者下肢的感覺亦會變得遲緩,即使足部有傷口都沒有痛楚,如患者忽視了對傷口的處理,最終可引致足部潰瘍、感染、壞疽等情況,嚴重者甚至需要截肢。

足部出現這5個問題有較大機會患上糖尿腳

1. 足部威受怪怪的

糖尿病周邊神經病變會令患者足部會出現麻木、針刺、 蟲爬或抽痛等奇怪的疼痛感(尤其在夜間發作)。同 時,患者足部感覺敏感度會逐漸降低甚至完全喪失,即 使足部有傷口也不覺得痛,處理不好會引發糖尿病足。

2. 足部常有瘙癢感

足部微絲血管受損會影響患者的血液循環,令局部皮膚 萎縮和變得脆弱。

另外,足部神經線受損會影響皮膚正常流汗和油脂分泌,令患者容易出現皮膚問題,如乾燥性濕疹等,造成 瘙癢感。

3. 足趾間糜爛

香港的春、夏季天氣潮濕悶熱,如患者腳汗較多或經常穿着透氣度不足的鞋襪,皮膚表面會變得潮濕,容易受到真菌感染。足趾間糜爛、脫屑甚至出現紅疹或水泡都是常見患上足癬(俗稱香港腳)的症狀。糖尿病人的免疫力較差,容易受到真菌感染引致足癬,令患者足部感到非常痕癢,容易在搔癢時搔傷皮膚,如傷口處理不當,便有有可能引致細菌感染。

4. 腳甲變得難剪

甲癬(俗稱灰甲)是指腳甲受到真菌感染而引發的傳染性皮膚病。這種情況在糖尿病患者很常見,常合併發生 在有香港腳的患者身上。患上灰甲後,會令腳甲變色、 變形或變厚,患者會感到疼痛不適外,也難於修剪和護理。糖尿病患者如在強行修剪腳甲時而不慎剪傷皮膚有可能引致傷口細菌感染。

5.足部出現水泡

除了患上香港腳外,如經常穿着不合適的鞋履走路,會令足部局部地方受壓及容易增加腳部與鞋履之間的磨擦,形成水泡。糖尿病患者本身血液循環較差,因為只是輕微的傷口亦較難癒合及會有較高機會受感染以致皮膚潰瘍或壞疽。如處理不當令水泡穿破,有可能引致細菌感染。

預防糖尿腳,每日做好3步驟

- 1. 每天檢查足部
- 洗澡後抹乾皮膚,特別是趾縫間的位置。注意避免 長時間泡腳。
- 3. 如有需要,可以每天使用潤膚膏滋潤足部皮膚。但避免在趾縫間使用,因為會增加真菌感染的風險。

保持足部健康對糖尿病患者非常重要,如有需要,應諮 詢醫生或足病診療師,及早檢查和治療。





所有藥物均須由醫生處方,方可使用。 (資料由贊助機構提供)

FOR ADULTS, ADOLESCENTS AND CHILDREN FROM THE AGE OF 6 YEARS WITH TYPE 1 OR TYPE 2 DIABETES MELLITUS REQUIRING BASAL INSULIN'

Toujeo* From the start, there to help'



- Help your patients find balance between HbA_{1c} reduction and hypoglycemic risk¹⁻⁷
- With a more stable 24-hour glycemic profile¹⁸
- In a convenient[†] insulin experience^{19,10}

Help your patients get the start they deserve

 In steady-state PK/PD analyses in T1DM, Toujeo" showed a more stable and prolonged glucose lowering effect compared to insulin glargine 100 units/mL.¹⁶

Toujeo* is available in easy-to-use pens.⁽³⁴⁰⁾ to be administered once daily at any time of the day, preferably at the same time every day! When needed, patients can administer Toujeo* up to 3 hours before or after their usual time of administration. Flexible dosing time was evaluated in two randomized, open-label clinical studies in patients with T2DM.



References: J. Toujeon Hong Kong prescribing information, 2020 yet 1, 2, YkH-Järvinon H, et al. Diabetes Care, 2014;37:3235-3243, 3, Bolli GB, et al. Diabetes Obes Metab. 2015;17:386-394, 4, Terauchi Y, et al. Diabetes Obes Metab. 2016;18:366-374, 5, Home PD, et al. Diabetes Care, 2015;38:2217-2225, 6, Matsunisa M, et al. Diabetes Obes Metab. 2016;18:375-333, 7, Bergenstat RM, et al. Diabetes Care, 2017;40:554-560, 8, Becker RHA, et al. Diabetes Care, 2015;38:43:637-43, 9, Singh R, et al. Eur Endocrinol. 2018;14:47-51, 10. Politimier H, et al. J. Diabetes Sci Technol. 2017;11:263-269.

Abbreviated prescribing information: Presentation insulin glargine 300 EU/ml solution for injection, indications. Treatment of diabetes mellitus in adults, adolescents and children from the age of 6 years. Dosage Once delity (preferably at the seme time every day up to 3 hours before or after the usual time of administration), with adjusted individual dosage. Please refer to the full prescribing information for guidelines on switching between other insulin preparations. Administration Subcutaneous injection. Toujeo is NOT INTENDED FOR INTENDED F







消渴隨筆



雅麗氏何妙齡那打素醫院 - 糖滙館 糖尿病人互助小組

雅麗氏何妙齡那打素醫院 - 糖滙館 糖尿病人互助小組 雅麗氏何妙齡那打素醫院糖滙館成立於2000年,其目 的是凝聚各糖尿患者,結集成一個支援系統,促進患者 的互相支持和學習,分享喜悅,分擔憂愁,從而展開更 積極的人生。

宗旨:

- 發展糖尿患者及其家屬間的支援網絡;
- 增進糖尿患者及其家屬對糖尿病的了解及有關的照顧技巧:
- 提供糖尿患者及其家屬精神上的支援。

提供身、心、社、靈的活動,例如 : 學習班 (烹飪班、研討會)、訓練班 (太極班、氣功班、運動鍛鍊班) 及小組分享會等。

過往我們舉辦的活動包括:邀請醫生和營養師主講健康 講座及運動推介;安排受訓的小組成員進行同路人電話 慰問;興趣小組方面,舉辦了運動健體氣功班、烹飪 班、健康舞、茶藝班、皮革製作班等。其他活動包括會 員春季旅行、糖尿聯會的健步行、才藝匯演。

糖滙館成立至今,發揮了和衷共濟的理想,體現了互助 互勉、結伴同行的精神,將關懷化作實際行動,憑愛心 分享豐盛人生!

因應疫情關係,病友小組加入了網上活動元素,將舉辦 綱上減壓手工班。





春季旅遊



消渴隨筆





成人運動班



怡情養性茶藝班







消渴隨筆



遊戲篇 一 糖尿病與皮膚健康的問題

糖尿科專科護士 關綺媚

今期消渴茶館的主題是[糖尿病與皮膚健康的問題]。相信大家閱讀後,都能對這方面的情況加深了解,故此荒糖天使想考考大家,讓我們一齊來玩以下的選擇題遊戲。

題目一:

如糖尿病患者在足部脛骨前的皮膚出現細小(少於1cm), 邊界清楚、及萎縮性凹陷的斑塊或丘疹,最有可能是出 現那一種皮膚問題:

- A. 發疹性黃色瘤
- B. 糖尿病皮膚病變
- C. 糖尿病性硬化症

題目四:

下列那一項不是預防糖尿腳的方法?

- A. 每天檢查足部皮膚狀況
- B. 保持足部皮膚乾爽,特別是趾縫間的位置
- C. 應長時間用刺激性藥水泡腳,以刺激血液循環

答案在第27頁

題目二:

下列那一項不會存在皮膚組織內?

- A. 汗腺
- B. 毛囊
- C. 肌肉

題目三:

如足部出現下列那一個狀況,會有較大機會患上糖尿腳?

- A. 足部常有瘙癢感
- B. 膝關節腫痛
- c. 腳甲生長速度很快,需要經常修剪





御用佐膳

藜麥枝豆沙律 (4人分量)

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

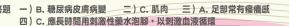
藜麥枝豆沙律

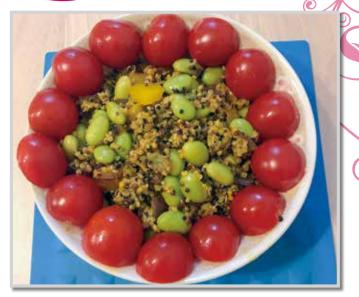
藜麥和枝豆含豐富蛋白質,有助膠原蛋白的合成,促進肌膚健康。這兩種食材亦含豐富膳食纖維,可增加飽肚感及促進腸道健康,特別適合注重體重及血糖控制之人士進食。藜麥除了可代替米飯作主糧,亦可拌沙律吃。以下介紹一個富含蛋白質的「藜麥枝豆沙律」食譜給大家,在沙律上添加車厘茄和檸檬汁,除了味覺上夠醒胃,其維他命C可促進植物性鐵質的吸收,可達致健康素食之效。

材料(4人分量):

三色藜麥	1杯(乾)
低鹽蔬菜湯	2杯
連殼枝豆	2杯
橄欖油	2湯匙
蒜頭	2瓣(切碎)
紫洋蔥	1個(切粒)
黃甜椒	1個(切粒)
車厘茄	8粒(切半)







調味料:

特級初搾橄欖油	2湯匙
檸檬汁	1湯匙
黃薑粉	1茶匙
鹽、胡椒粉	少許

做法:

- 1. 藜麥用2杯蔬菜湯煮約15分鐘,待用。
- 2. 枝豆用沸水焓熟, 然後去殼, 待用。
- 3. 用鑊加熱橄欖油,爆香蒜頭和紫洋蔥,炒約5分鐘至 洋蔥變軟,加入黃椒炒1分鐘,熄火待涼,備用。
- 4. 在大碗內將所有食材攪匀,加入調味料,即成。

營養分析(每件):

熱量	383千卡
蛋白質	14克
總脂肪	19克
碳水化合物	41克
膳食纖維	8克
糖	4克



齊齊煮 (素人示範)

示範: 關綺媚博士 (糖尿專科護士)

影片製作、旁白:

胡裕初醫生 (內分泌及糖尿科專科醫生)

QR-code (https://youtu.be/HewqAew9v_g)



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

000000000000000000000000000000000000000	000000000000000000000000000000000000000	000000000000000000000000000000000000000	000000000000000000000000000000000000000	
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 。。。。。。。。	000000000000000000000000000000000000000	000000000000000000000000000000000000000	000000000000000000000000000000000000000	
□ 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 <i>7</i>	\您的聯絡電話作為聯絡之	2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	入「繳費靈」網址:www.	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				
10, 12, 11			000000000000000000000000000000000000000	
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	氢氢」賬單號碼:	電 記時輸入的聯絡電話號碼)	郵地址:	
日問職終電話:	(即호		:	
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