

# 消 控糖者的

# 渴 茶 館

# 知性人生

90

香港糖尿聯會會訊  
2024年1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：



International  
Diabetes  
Federation  
Member



## 控糖者的知性人生

編者在兩、三個月前遇上一位糖尿病友求診：他大概一年前診斷出有糖尿病，起初血糖頗高，在醫生指示下服用口服糖尿藥，血糖已經受控，糖化血色素大約在6%附近的理想水平。當我心裡想：「這位病友血糖控制得真不錯，應該沒有甚麼併發症或問題吧！」正當我想著處方藥物和安排下一次覆診的那一瞬間，病人忽然換了一個較低沉的調子跟我說：「醫生，其實有一件事想了解一下，就是最近半年幹起活來，小哥兒總是不能堅持，早早軟掉，這和血糖降下來是否有關呢？又或是否跟糖尿病的藥物有關呢？我才40歲左右出頭，小弟不會就這樣不出頭一輩子吧！」這位青年病友話鋒一轉，由開始時的難以啟齒，到他後來語氣變得激動，甚至有點責難，都令人深刻體會到那種「啞巴吃黃蓮，有苦自己知」的男人最痛和無奈！

儘管時代不斷變遷和進步，普遍市民的思想逐漸開放，因著傳統文化的影響，多數人對「談談情，說說性」依然會表現得非常含蓄和內斂，就算有問題或疑難，如勃起障礙、陽萎、早洩等，也未必會開心見誠向醫護人員發問，反而有時會道聽途說，或網上搜尋資訊，或嘗試偏方，到最後反而繞了一個大圈也得不到解決方法，甚至影響自信和生活質素。

故此本期「控糖者的知性人生」，我們特別邀請到不同的專家，為大家拆解一些有關男性性功能障礙和泌尿系統問題的迷思，希望大家能多了解和正視這些情況，繼而不要害怕向醫護人員多發問和尋求答案或治療。最後亦謹祝福正努力控糖的「你」和著緊控糖者的「妳」的人生知情知性、甜甜蜜蜜！

(資料由贊助機構提供)

The toughest challenges. The most advanced science.

We fight the toughest health challenges with advanced science, putting our passion to work where the need is greatest. Because our purpose as a global biopharmaceutical company is to make a remarkable impact on people's lives.

It takes all of us to turn possibilities into medicine that reaches millions. So we partner with governments, academic institutions, scientific and advocacy groups to make it happen. Together, we're inventing the future of medicine.

Learn more at [abbvie.com.hk](http://abbvie.com.hk)

abbvie

AbbVie Limited  
Unit 2405-08, 24/F, AIA Tower, 163 Electric Road, North Point, Hong Kong  
Tel: +852 3467 8888 Fax: +852 2219 7397

People. Passion.  
Possibilities.®

HK-ABBV-202006 13 Nov 2023

## 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 林婉虹女士 伍超明醫生 黃杏雯女士	陳嘉誠先生 鍾振海醫生 馬焯傑醫生 曾昭志醫生 胡裕初醫生	陳愛英女士 江碧珊醫生 麥慧嫻醫生 黃麗詩醫生 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	陳家頤醫生 鍾振海醫生 關大輝醫生 麥慧嫻醫生 黃麗詩醫生 楊俊業醫生	陳玉潔醫生 許兆文醫生 梁凱迪醫生 潘仕實營養師 胡裕初醫生	蔡詠儀護士 關綺媚醫生 馬焯傑醫生 蘇德宜護士 甄嘉勝醫生
行政	鄒智生先生	游康麟先生	

# 目錄

## 編者的話

- 2 控糖者的知性人生

## 會務及會員專欄

- 4 精明控糖資訊日2023  
5 活動剪影：糖尿健步行2023  
9 「糖尿健步行2023」捐款善長名單  
11 鳴謝：一般/每月捐款

## 病友心聲

- 12 病友分享  
13 並“堅”(肩)而行

## 杏林坐館

- 14 糖友總有出「頭」天  
15 及早控制糖尿，自然穩操“性”券

## 荒「糖」天使

- 16 糖尿病、藥物與勃起功能障礙  
17 年長男士與糖尿病有關的泌尿系統問題

## 消渴隨筆

- 20 糖尿新知 - 創新幹細胞治療醫治一型糖尿病  
21 登糖藝萃 - 糖尿歷史  
22 遊戲篇：亦是亦非

## 御用佐膳

- 23 秋葵炒蛋 (1人份量)

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



## 精明控糖資訊日2023

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25日舉辦了「精明控糖資訊日2023」網上講座，透過YouTube及Facebook直播，共吸引約100人次收看直播，而活動後兩天已累計300多人觀看。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2023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

金贊助：瑞士諾華製藥(香港)有限公司  
香港賽諾菲

銀贊助：美國禮來亞洲公司



一起關心糖尿病

主持：馬焯傑醫生(內分泌及糖尿病專科醫生)

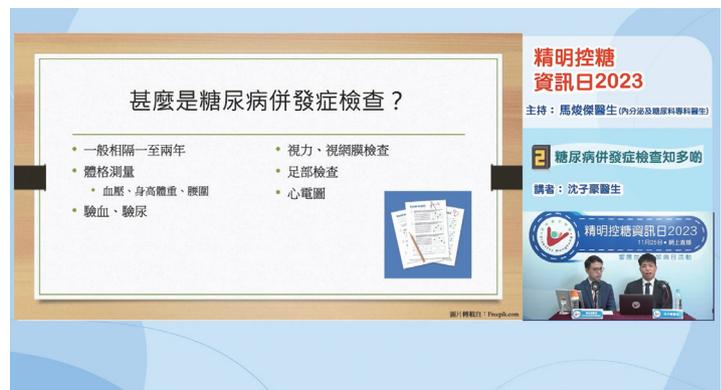
講者：何嘉希醫生(心臟科專科醫生)



糖尿病併發症檢查知多啲

主持：馬焯傑醫生(內分泌及糖尿病專科醫生)

講者：沈子豪醫生



遊戲篇：亦是亦非

答案：1. 錯誤 2. 正確 3. 錯誤 4. 錯誤 5. 正確

# 會務及會員專欄

## 活動剪影：糖尿健步行2023

今屆香港糖尿聯會的口號為「行運一條龍、控糖好輕鬆」，希望大家行過大運，透過步行輕鬆控制血糖，往後都健健康康。目的就是鼓勵患者將運動融入生活，只要透過適量的步行，也可以做到有效控糖，達到輕鬆減重的效果。

今屆的「糖尿健步行2023」繼續於烏溪沙青年新村舉行，並於11月5日順利完成。

### 開幕儀式

聯會有幸邀請到主席許兆文醫生及副主席吳文玉醫生擔任主禮嘉賓，一同主持開幕儀式。兩位嘉賓各手持印有今年活動口號「行運一條龍」及「控糖好輕鬆」的牌，然後放落去典禮座。隨著口號的鼓舞，傳遞龍年行大運的訊息，以步行輕鬆控制血糖，共同完成訂立的運動目標，達至輕鬆控糖。



兩位榮譽主席林小玲教授及馬道之醫生、主席許兆文醫生及一眾理事會成員與步行人士拍攝開幕大合照

(資料由贊助機構提供)



(右)聯會主席許兆文醫生及(左)聯會副主席吳文玉醫生為我們主持開幕儀式

Contour  
Evolving with you

CONTOUR®PLUS ELITE  
smartLIGHT™ 引導  
值得您信賴的血糖管理系統



黃色 代表高於目標範圍\*

紅色 代表低於目標範圍\*

綠色 代表在目標範圍內\*

Contour  
plus ELITE  
Blood Glucose  
Monitoring System

- 極高準確性的血糖讀數，超越 ISO 15197:2013 最低準確度要求\*
- 60秒內Second-Chance®再次補足血樣技術，可幫助您節省試紙†

凡購買兩盒  
CONTOUR®PLUS  
血糖測試紙



即送

CONTOUR®  
切藥盒五盒

數量有限，送完即止

Ascensia Diabetes Care Hong Kong Limited  
健鋒醫療保健香港有限公司  
客戶服務熱線：8100 6386



\*Medium accuracy requirements of ISO 15197:2013 clause 2.9(b) if the measured glucose value used to test within 10.00 mmol/L of the average measured glucose of the reference measurement of glucose of glucose concentration (CGM) 10.00 mmol/L or within 10.00 mg/dL of 1.80 mmol/L. 98% of individual glucose measured values need to fall within range. See 6 of the Contour Plus Elite (CPE) for more information. †Only count your test strips when you are using the Second-Chance feature.

†Valid for all Accusure and True Performance of a New Blood Glucose Monitoring System (Updated online version of print, 2020 Nov 20) | Diabetes Care Volume 2020 | <https://doi.org/10.2337/2020000248> | International Organization for Standardization. In vitro diagnostic test systems - Requirements for blood glucose monitoring systems for self-monitoring of blood glucose (ISO 15197:2013). International Organization for Standardization, Geneva, Switzerland, 2013. | ‡The Contour, 3M and All Critical Relationship is a representative of Blood Sensors During Blood Glucose Testing. Please refer to the 2016 Annual Diabetes Technology Meeting (ATM, November 10-11, 2016).



物理治療師溫淑盈姑娘Sambo帶領參加者做熱身運動

### 步行及禮堂活動

完成開幕禮及熱身運動後，聯會主席許醫生、副主席吳醫生帶領各位理事、嘉賓到禮堂正門與一眾步行人士拍攝大合照，並進行鳴槍儀式，步行正式開始。一眾步行人士由大禮堂出發，精神抖擻地起步，按大會路線或選擇自定路線，到達2個檢查點，完成後返回集合點(即出發點)換領禮品，齊齊完成步行目標。然後回到禮堂自由參與大會安排的活動，包括由物理治療師溫姑娘主持嘅「北歐式健步行」講座及示範或者參觀聯會服務介紹攤位等等。氣氛熱烈，參加者都積極參與其中。

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支持是次步行的善長，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，期盼明年再獲您們鼎力支持及參與。

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

(資料由贊助機構提供)

全方位監察



每日一粒



糖適雅<sup>®</sup>forxiga<sup>®</sup>屬於SGLT2抑制剂，乃處方藥物，已被列入醫管局藥物名冊內的專用藥物，各大藥房均有代售。

查詢關於阿斯利康藥品的藥業資訊、報告藥物安全性及品質事件：  
contact@medical.astrazeneca.com

香港：forxiga<sup>®</sup>是阿斯利康藥業公司之品牌  
 美國阿利康藥廠 香港北京華道18號11樓1-3室  
 電話：2420 7388 | 傳真：2422 6788 | www.forxiga.com.hk  
 HK/7686 8/9/2022



兩位榮譽主席：林小玲教授及馬道之醫生與一眾理事會成員為我們主持起步儀式，並與參加者一同步行。

# 會務及會員專欄



許醫生(左)及吳醫生(右)頒發《個人籌款大獎》予首五位籌得最多捐款的善長



基督教聯合醫院瀝心會奪得《最人強馬壯隊伍大獎》金獎



律敦治及邵肇堅醫院健糖會奪得《最人強馬壯隊伍大獎》銀獎



許醫生(左)及吳醫生(右)頒發《團體籌款大獎》金獎予基督教聯合醫院瀝心會的代表



瑪麗醫院糖尿病人小組健糖會的代表上台領取《團體籌款大獎》銀獎



律敦治及邵肇堅醫院健糖會的代表上台領取《團體籌款大獎》銀獎

(資料由贊助機構提供)



## 糖尿病人士請注意：

### 發炎和纖維化

是導致腎病惡化的主因之一<sup>1-3</sup>  
若未及時治療可導致洗腎或換腎<sup>4,5</sup>



立即檢查腎功能及白蛋白尿<sup>4</sup>，  
盡早發現糖尿病腎病！  
詳情請向您的醫生查詢。

參考資料: 1. Alicic, RZ, et al. Adv Chronic Kidney Dis 2018;25:181-191. 2. Mora-Fernández C, et al. J Physiol 2014;18:3997. 3. Bauersachs J, et al. Hypertension 2015;65:257-263. 4. Afkarian M. Pediatr Nephrol. 2015;30:65-74. 5. Kidney Disease: Improving Global Outcomes (KDIGO) Diabetes Work Group. Kidney Int. 2022;102(5):S1-S127.

PP-KER-HK-0034-1/09/2023\_4IC\_2829



拜耳醫療保健有限公司  
香港鰂魚涌英皇道979號太古坊濠豐大廈14樓  
電話：+852 8100 2755 | 傳真：+852 3526 4755



《家庭籌款大獎》金獎得獎家庭

在此聯會特別鳴謝以下單位(按英文名順序排列)的鼎力支持，讓糖尿健步行2023得以完滿舉行：

#### 贊助機構：

雙鑽贊助： 英國阿斯利康(香港)  
德國寶靈家股格翰(香港)有限公司  
香港賽諾菲  
香港崇光百貨

鑽石贊助： 裕利醫藥

金贊助： 艾伯維有限公司  
瑞士諾華製藥(香港)有限公司  
諾和諾德香港有限公司

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  
法國施維雅藥廠香港有限公司

支持機構 / 嘉賓： 香港少年領袖團(F中隊)  
香港聖約翰救護機構  
物理治療師溫淑盈女士

#### 「糖尿健步行2023」得獎名單：

##### 個人籌款大獎

第一名：徐莉芳女士  
第二名：項慕慈女士  
第三名：黃潔儀女士  
第四名：馮達梅女士  
第五名：盧偉基先生

##### 團體籌款大獎

金獎：基督教聯合醫院澱心會  
銀獎：瑪麗醫院糖尿病人小組健胰天地  
銀獎：律敦治及鄧肇堅醫院健糖會

##### 最人強馬壯隊伍大獎

金獎：基督教聯合醫院澱心會  
銀獎：律敦治及鄧肇堅醫院健糖會

##### 家庭籌款大獎

金獎：石翠玲女士及家人

# 會務及會員專欄

## 「糖尿健步行2023」捐款善長名單

### \$10000 或以上

Dr. Sun Yiu Kwong  
HYC Foundation Limited  
MANAVUTIVETH SIRI  
Ngan Man Hung Max

### \$2000 - \$5000

UMP Professional Management Limited  
李大壯 銀紫荊星章 太平紳士  
中華物業管理有限公司  
Cheng Wai Chun  
Far East Consortium Limited  
Cheng Liu Pui Chu  
Wong Ka Chee Karen  
李天亮  
杜鴻溢  
蔡麗鑽  
盧偉基  
嚴康美娟

### \$1000 - \$1999

林明月  
Lee Siu Fong Foundation Limited  
Margaret Ngai  
P.C. Lam & Associates Ltd.  
UMP Professional Management Limited  
Yiu Kam Kong  
威訊物業管理有限公司  
梁淑芬  
麥松廣  
創逸建築顧問有限公司  
舒義龍  
廖翠玉  
熊順安  
潘佩愉

### \$500 - \$999

Lai Yeu Lang  
湯永基  
Chong Yu Ka  
Kwong Wai Man  
Lau Mi Lee  
Wong Kar Chu  
Yu Tin Yan  
石翠霞  
余漢高  
辛經文  
林美玉  
林恩賜  
段柏雲  
徐飛鳳  
高捷防火設備有限公司  
張小伶  
張權  
曹大衛  
曹馮桂蓮  
莊少粧  
陳淑賢  
陳碧華  
麥錦姿  
曾啟峰  
項啟樑  
項慕斯  
楊嘉敏  
葉采欣  
劉麗華  
鄭淑娟  
鄭富娥  
鄭楚英  
鄭綺芳  
霍家勝  
龍騰鋁品壓鑄有限公司

### \$200 - \$499

Lui Suet Fong  
Chong Lai Yung  
Cheung Yuen Hoi  
Chow Yun Kwan  
Lee Hau Yi  
Lung Yee Wah Connie  
Ng Woon King  
Tam Yau Shing  
Tsang Yee Ting  
Tse Suk Ching Kitty  
Wu Wai Kuen  
文志強  
石翠玲  
任美怡  
何君儀  
李寶志、張雪嫻  
貝民輝  
貝秀麗  
英蘇蘭  
徐月珍  
曹桂蘭  
梁永康  
許慧敏  
許邈珍  
陳品耀  
曾瑞嬌  
馮銀寬  
黃尹超  
鄧晚嬌  
鄧惠萍  
謝美玲  
謝影霞  
譚偉麟  
李淑德  
張栢權  
鄧麗萍  
鍾洪健  
Ella Chan

Ella Tang  
Kwok Sui Kam  
Lau Tsz Lun  
Mary Tam  
Pong Ho Yue  
丁婉屏  
白正  
伍潔美  
李雲麗  
祝美英  
袁國鍾  
崔梅好  
張襯蘭  
許桃珍  
許培詩  
許潔英  
陳坤儀  
陳國蓮  
陳彩英  
陳淑卿  
陳劍悠  
彭鳳英  
楊偉平  
楊偉紅  
楊偉敏  
萬婉嬌  
潘鳳聘  
蔡鈺玲  
蔡錦德  
蔡鑽屏  
鄧美霞  
賴菊蓮  
霍靜嫻  
戴正喬  
謝影甜  
譚鳳蓮  
嚴淑媚  
鍾天生

**\$100 - \$199**

吳冬麗

Alan So

Chan Kam Tim

Chan Kin Man

Chan Yuen Tin

Herbert Lai

Ho Mo Ching Irene

Michael Wong

Tu Shui Ping

Wong Wing Mei

江紅喜

何顯成

余美萍

余嘉偉

李兆卓

李妙琮

李美珍

李健明

李琮笑

阮綺嫻

周珍

林玲歡

洪小鳳

胡鎮圭

張晶玲

戚英彩

梁彩寬

陳文超

陳妙蘭

陳勝

陳耀榮

彭欣華

黃少娟

劉玉珍

劉麗北

潘琇馨

蔡蕙怡

鄧志誠

黎麗群

盧偉才

戴國漢

韓初女

譚美娟

Chau Yuk Fun

Chong Yau Lun

Chris

Hui Hon Ching

Jacky Chan

Ko Tak Chung

Lam Yee Har

Ng Chiu Ming

Wong Ka Shing

Wong Lai Yin

Wong Wai Ping

Yu Tin Wai

王偉君

王慧琳

王慧臻

司徒志達

石翠萍

朱麗芬

余麗雯

吳美妹

吳笑華

李太

李烈輝

李偉德

杜威文

周生

林偉文

林雁萍

林寶貝

勁哥勁嫂

洪翠珊

胡太

胡長和

娥姐

徐玉珍

張玉琪

張麗萍

戚堯光

郭美英

陳太

陳年柏

陳志浩

陳秀儀

陳昕彤

陳沂丞

陳美英

陳彩珍

陳淑霞

陳碧玉

陳德歡

陳蓮鳳

陳燕鳳

陳穗玲

陳艷玲

陳艷媚

陳艷萍

陳艷霞

彭惠餘

曾超眉

馮玉嬋

馮銳明

黃仲

黃禮鉗

溫開萬

葉潤富

廖松堅

廖瑞雲

趙惠嫻

劉北

劉家樂

劉家寶

劉晉芳

鄭華東

鄭藍英

盧志光

霍桂英

謝遠輝

謝縉德

鍾啟葵

簡淑儀

羅女

羅太

羅積佳

(資料由贊助機構提供)

**認識糖尿病**

**你是否高危一族?**

患高血脂

患高血壓

肥胖人士

中年人士

有家族病史

曾患妊娠糖尿病

你有否以下徵狀:

- 經常口渴
- 感到飢餓
- 容易疲倦
- 皮膚痕癢
- 小便頻密
- 體重下降
- 視力模糊
- 傷口不易癒合

部分患者可能沒有任何徵狀，如有懷疑，應及早接受檢查

Boehringer Ingelheim

Boehringer Ingelheim (HK) Ltd. Sui-ka 1024-B, One Eagle Centre, 23 Harbour Road, Wanchai, Hong Kong. www.boehringer-ingelheim.com.hk

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）

## 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.

Ms. CHAN Lok Man Janice

CHEN YANG FOO OI FOUNDATION LIMITED

Mr. CHOW Kun Chee Roland

Mr. LUK Ka Fai

Mr. TSE Tak Tai

Ms. WONG Shun Yee Shirley

Ms. WONG Yuk Sui

Mr. WU Wing Loy

Ms. YAN Mei Yan Michelle

劉國權

劉麗娟

(資料由贊助機構提供)

## 隨時隨地，監察血糖水平變化

### Dexcom G7 連續糖尿監測儀

Anytime and Anywhere  
無需掃描，無需手指採血

最新Dexcom G7連續葡萄糖監察儀(CGM)適用於兩歲以上，所有類別的糖尿病患者，每5分鐘自動把實時葡萄糖數據傳送到智能手機、手錶或接收器。

### 管理血糖 成效顯著

研究顯示，使用Dexcom G7連續葡萄糖監測，可以：

- 降低糖化血紅素HbA1c<sup>1,2</sup>
- 增加血糖在目標範圍內的時間<sup>1,2</sup>
- 減少血糖過高及高低情況<sup>1,2</sup>

### 操作簡單

- 只需按下按鈕，便可輕易地把感應器探頭安裝在皮膚下
- low
- 持續十天藍牙無線傳送數據到你的手機



參考文獻Reference:

1. Beck et al. JAMA 317(4): 371-378
2. Welsh JB et al. Diabetes Technol Ther. 2019;21(3)
3. Garg et al. 2022 June; 24(6): 373-380 Diabetes Technol Ther & Laffel et al. 2023 Jul
4. Laffel et al. 2023 Jul; 17(4): 962-967. J Diabetes Sci Technol

# G7



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)

Diben® 德國  
倍速定™ 製造

符合歐美糖尿病營養建議<sup>1,2</sup>



## 血糖定啲嚟



零售：manmings | manmings Plus  
零售地點：Watsons 屈臣氏 | 屈臣氏藥房 | 華潤堂 cicare · 各大指定藥房

營養諮詢：(852) 2176 1912

www.fresubin.com/hk

立即索取試用裝



FRESENIUS  
KABI  
caring for life

1. American Diabetes Association, Facilitating Behavior Change and Well-being to Improve Health Outcomes: Standards of Medical Care in Diabetes—2021. Diabetes Care. 2021;44 (Supplement 1):S53-S72. 2. Barazzoni R, Deutz N, Biolo G, et al. Carbohydrates and insulin resistance in clinical nutrition: Recommendations from the ESPEN expert group. Clinical Nutrition. 2017;36(2):355-63. 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、治療及預防任何疾病之用。

## 病友分享

律敦治及鄧肇堅醫院病友 周先生

雖然自己不屬肥胖一族，但一向要到政府專科部覆診心臟科和內分泌科，主要因為患有冠心病曾做心臟支架手術、有心臟衰竭的情況，和要控制三高（糖尿病、血壓高及血脂高）等。

年多前覆診內分泌科時，梁醫生建議使用SGLT2i(鈉-葡萄糖協同轉運蛋白2抑制劑)新藥，以幫助心臟衰竭、減慢腎功能衰退和減少蛋白尿。其間亦知道相關副作用，如較容易在生殖器官有真菌感染及尿道炎的風險，故需要注意多飲水，及更要注重個人尿後衛生。服用半年多已達預期效用，血糖較為穩定，而且減少氣促和肺積水現象。

年初因家庭事務操勞令身體過勞而抵抗力變弱，致令反覆出現尿道炎和包皮發炎情況，非常痕癢和痛楚不適，曾服用抗生素藥物及塗消炎藥膏，惜及後出現包皮纖維化和包莖現象，包皮過長不能捋下將龜頭露出，勉強用力捋下非常痛楚和弄傷，排尿不清更易發炎，亦不能有效勃起射精，影響日常生活及困擾情緒。惟相信繼續服用SGLT2i藥物好處大於副作用，多番求診決定盡快做割包皮手術，希望減少炎症產生。

本打算待在公立醫院排期做割包皮手術，不過及後決定提早到私家醫院求診並安排手術。先前亦有徵詢專科診所醫生意見採用何種手術方法，鑒於我有心臟病和服用薄血藥等原因，比較適宜在醫院用傳統手術切割。醫生強調是小手術，很多父母其實都會因不同原因為孩童做割包皮手術。手術當天早上入院，麻醉科醫生講解全身麻醉程序和簽同意書，中午主診醫生巡房後，便送到手術室做手術。

手術約半小時便完成。傍晚醫生巡房已經說可以出院，但我要求留院一晚觀察，因傷口有縫線，有少許不適和輕微滲血。翌日早上醫生巡房，護士講解傷口護理及安排覆診等，中午便出院。術後日常護理最重要消毒傷口和保持乾爽，五天後便可小心洗澡。

現在龜頭再沒有不適及發炎情況，而我可以更放心服用SGLT2i。希望各位病友如果遇到服藥時的副作用，可與醫生相量治療方案，以達到藥物預期的良好功效，保持健康。

(資料由贊助機構提供)

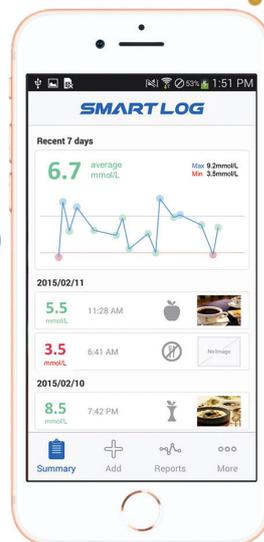
i-sens 愛森斯

CareSens® N Premier

智能血糖監測機 with SMART LOG®



符合ISO 15197:2013標準



換機 唔換紙

CareSens N 試紙  
適用於 CareSens N NFC 血糖機  
或新款 CareSens N Premier 血糖機

總代理：利和醫療(香港)有限公司

香港九龍長沙灣道888號利豐大廈1樓

電話：2912 0912 傳真：2807 0908

電郵：saleshk@idsmed.com



於智能手機免費下載  
**SMART LOG**  
血糖數據機應用程式

## 並“堅”(肩)而行

糖尿病專科護士 蔡詠儀

疫情過後，陸續恢復實體醫學講座，最近與會其中一堂是關於較少提及的“糖尿病與男士健康”，當講者引用藥廠宣傳句“let's begin”，在場人士因無帶口罩而看到他(她)們各有會心的微笑。其實糖尿病患者有性功能障礙為數不少，男性比女性為多，發生率高達35%至50%，比同年齡的一般男性高出3倍；比率亦會隨年齡、患有糖尿病的時間或控糖不理想等因素而增加。

性功能障礙又稱“不舉”或“陽痿”，誘因為高血糖會令神經與血管受損，稱為「糖尿病自主神經病變」(Diabetic autonomic neuropathy)，病變發生時，血管充血不足，造成陰莖勃起時硬度不足，血管有可能惡化至不能完全擴張，導致全面陽萎，影响正常的性生活。除此之外，部份糖尿病患者的睪丸酮和神經傳導物質「一氧化氮」分泌不足，也會導致性行為時無法勃起，或堅而不久、後繼無力。

在香港，普遍糖尿病男患者遇有這方面的問題未必當一回事，認為“年紀大左，係咁架喇”；就算想正視，當見醫生時(尤其是面對女醫生)會感到難於啟齒，不知如何說起。坦白講，自己平日個別面見病人時，都沒有太多關顧這方面(除非病人主動提出)，只有在定期糖尿病併發症檢查問症時才會涉及到。所以在過去一個月我看看返來做糖尿病併發症檢查的男病人大概有多少人表示有性功能障礙及其背景資料，在230位男病人當中有87位表示有性功能障礙(未做IIEF-5，即是國際勃起性功能指標自我檢測計分問卷)，為數不算少，比率接近四成(38%)。大多數是50至70歲男士，有糖尿病多過3年，最近的糖化血紅素在8.0至10.0%左右，有用口服糖尿病藥的，也有用注射胰島素的。我與其中兩位傾談過，一位是55歲的袁先生，他說：“自從糖尿控制稍為改善後，性生活彷彿係好啲；不過就從來未有同主診醫生講起過……”

另一位62歲的謝先生，他就說：“曾經都諗過去藥房買壯陽藥食，因太太較後生，但聽過呢啲藥可能會食死人，嚇驚咗後，就由得去囉…冇同醫生講呀…梗係唔開心喇!”在此要多謝他倆坦誠分享，事實上有其他男患者一知道我的訪意，就別扭的不願回應。撇除有尷尬情況出現，倒是反映出他們各人對如何處理性功能障礙嘅認知不足。

所以趁這小篇幅想給糖尿病男患者以下錦囊>>首先，性功能障礙是一種普遍的健康問題，不用避而不談，視而不見。如有任何疑慮，應及早尋求協助作初步評估(例如：做IIEF-5)及要排除是生理(例如：內分泌問題)還是心理(例如：壓力、焦慮等)因素影響，對症下藥，切記不要自己胡亂買藥。

另外，根據研究顯示，勃起障礙亦是冠心病的單一早期警號，當控制到心血管疾病風險因素後(包括血糖、血壓、血脂水平及戒煙和保持良好體重)，能預防嚴重心臟病的發生，有助減低死亡率，達致雙贏保障。

此外，真的不宜諱疾忌醫，愈拖愈久，讓病情更惡化，不僅打擊自信心，也影響夫妻之間感情。伴侶宜共同積極面對，多加溝通，同心對抗病情，嚴選食物和注重調理，互相提醒節制飲食。性生活方面，防止血管和神經惡化，可避免性功能下滑。亦可請醫生考慮處方適合劑量的助性藥物，縱有性交困難，不等於逼停性行為，可嘗試先集中進行體外性行為，以愛撫刺激為雙方帶來性滿足，重建親密感和性自信，繼續開心並肩去享受各方面的生活。

## 糖友總有出「頭」天

泌尿外科專科醫生 周卓亨

踏進診症室的陳先生（化名），愁眉深鎖地告訴泌尿外科醫生，原來他已患上二型糖尿病數年了，血糖指數時好時壞。近幾個月與太太行房時總是有心但無力，下身總是抬不起「頭」來。他之前亦嘗試過俗稱「偉哥」的口服藥物，但是效果未如理想...

陰莖勃起需要倚靠正常健康的血管和神經線去保持陰莖內組織（海綿體）充血。糖尿病人的血液糖份過高，引致血管及神經線病變，阻礙神經傳導和海綿體充血，導致不舉。男性糖尿病患者出現勃起功能障礙（Erectile Dysfunction, ED）的比率較一般男性為高。根據統計，超過五成男性糖尿病患者都患上這個難以啟齒的問題。

## 1. 陰莖海綿體藥物注射:

病人直接將藥物注射在陰莖內，注射後藥力發揮，陰莖毋須經由性刺激或神經線傳導即可達致血管平滑肌放鬆而增加血流，使男性順利勃起。直接注射比口服藥更快速見效，成功率較高。

## 2. 經尿道給藥方法:

病人將藥物放入尿道，藥物經由尿道海綿體進入陰莖海綿體，引發勃起作用。

## 3. 真空吸筒:

病人先將一個塑膠圓柱筒套在陰莖上，再用一個手控或電動控制的真空器，將血液吸入陰莖海綿體內，造成充血而使陰莖勃起，並在陰莖根部套上壓縮圈，令血液因此不能回流，而使陰莖持續勃起。

## 4. 人工陰莖植入:

利用外科手術方法，將陰莖假體植入病人陰莖的海綿體中，原理是以充水代替充血，達致勃起。

陳先生與泌尿外科醫生商討後，決定在行房前使用海綿體藥物注射方法，並注意飲食和控制體重。現在與太太的夫妻生活美滿，終可以抬起「頭」做人。

治療ED的第一線治療為口服藥物PDE5抑制劑。口服藥物是最不具侵入性及最自然的補救方法。當受到性刺激時，PDE5抑制劑可使陰莖內的血管平滑肌放鬆而增加血流，因而充血膨脹勃起。香港現有三隻藥物包括威而鋼，犀利士及立威大。這位男士救星於1998年面世，成功為不少男士重振雄風。要注意的是口服藥物必需配合性刺激，才能達到勃起效果。

有部份病人可能對口服藥物的反應未如理想，這時泌尿外科醫生便會與病人商討第二或第三線治療方針，當中包括：

(資料由贊助機構提供)

(資料由贊助機構提供)



糖尿聯會會員限定  
一盒免運！貨品可直送府上

意大利製造 X 100



**胰島素針頭  
32G 4mm**

另設以下型號以供選擇：

33G 4mm	32G 4mm	32G 6mm	32G 8mm	31G 5mm
---------	---------	---------	---------	---------

兼容不同的注射筆包括  
(NovoPen 諾和筆)

註冊衛生署醫療儀器 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**  
超銳利針頭



**Less discomfort**  
減輕不適



**Less invasiveness**  
入侵性較少



**Reduced friction**  
減低摩擦

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。

**利康醫療**  
火炭山尾街15號峰山工業大廈6樓C室  
www.leonmedicalsup.com

**查詢致電  
3996 8969**

## 及早控制糖尿，自然穩操“性”券

內分泌及糖尿科專科醫生 伍超明、譚鳳娟

糖尿病作為現代人常見的疾病，或許大家對相關的併發症並不陌生，比如心血管疾病、中風、蛋白尿、腎衰竭、末梢神經以及眼睛視網膜病變等。你有沒有想過，其實還有一些社會上較少討論，“難於啟齒”的併發症呢？

傳統上中國人總是“談性色變”，性功能障礙是不少男士感到難為情的問題。研究指出，有三到七成的男性糖尿病病人患有程度不一的性功能障礙。原來，糖尿病男性患上性功能障礙的普遍性，足足是一般男性的三倍。然而，當中只有少於一成有勃起問題的病人會尋求專業醫學治療。

性功能障礙的成因有很多，常見風險因素包括：糖尿病、年齡老化、高血壓、高膽固醇、心臟血管疾病、肥胖、代謝症候群、缺乏運動、吸煙，心理和藥物因素等等。糖尿病患者中，若年紀越大，患上糖尿病的年期越長，加上血糖控制欠佳，或有其他潛在合併病症（例如高血壓，肥胖，心臟血管疾病等）等，便更容易會有嚴重的性功能障礙。

性功能障礙可以帶來什麼問題？不少患者可能怕尷尬而諱疾忌醫，忽略了此問題的重要性。事實上，它可影響心理生理健康，生活質素，以及兩性關係。此外，性功能障礙的出現可能顯示該糖尿病病人有較高的血管病風險。有香港研究指出，每一千名有性功能障礙的男性糖尿病患者中，每年平均大約有二十名病人經歷心臟病發，風險遠較沒有性功能障礙的男性糖尿病患者為高。所以，糖尿病患者不可忽視性功能障礙這個警號。

保持良好健康生活習慣，及早控制血糖，對預防性功能障礙的發揮有重要作用。當懷疑患上性功能障礙，應尋求醫生的協助，以便評估情況，了解成因及制定合適的治療方案。現有不同有效的治療方法可改善性生活以及生活素質，例如PDE5抑制劑，注射前列腺劑，真空吸管或衝擊波等等。一般而言，糖尿病人服用PDE5抑制劑之後，大約有五至七成的病人勃起功能會有所改善。因此患者應該突破心理關卡，正視“不能說的秘密”，尋求醫生診斷，把握機會改善潛在身體的血管病風險，從而減少併發症及改善生活素質。

## Reference:

- Ma, R., So, W., Yang, X., Yu, L., Kong, A. P., Ko, G. T. C., Chow, C., Cockram, C. S., Chan, J. C., & Tong, P. C. (2008). Erectile dysfunction predicts coronary heart disease in type 2 diabetes. *Journal of the American College of Cardiology*, 51(21), 2045–2050. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2008.02.051>
- Lo, W., Fu, S., Wong, C. H., & Chen, E. (2014). Prevalence, correlates, attitude and treatment seeking of erectile dysfunction among type 2 diabetic Chinese men attending primary care outpatient clinics. *Asian Journal of Andrology*, 16(5), 755. <https://doi.org/10.4103/1008-682x.127823>
- Siu, S. C., Lo, S. K., Wong, K. W., Ip, K., & Wong, Y. S. (2001). Prevalence of and risk factors for erectile dysfunction in Hong Kong diabetic patients. *Diabetic Medicine*, 18(9), 732–738. <https://doi.org/10.1046/j.0742-3071.2001.00557.x>
- Defeudis, G., Mazzilli, R., Tenuta, M., Rossini, G., Zamponi, V., Olana, S., Faggiano, A., Pozzilli, P., Isidori, A. M., & Gianfrilli, D. (2021). Erectile dysfunction and diabetes: A melting pot of circumstances and treatments. *Diabetes/Metabolism Research and Reviews*, 38(2). <https://doi.org/10.1002/dmrr.3494>

(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。



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

如需更多資訊，請致電專線 (852) 2919 1322或向您的醫護人員查詢。

MEDTRONIC HONG KONG MEDICAL LIMITED  
1104-11, 11/F, Tower 1, The Gateway, Tsing Sha Tsui, Kowloon

美敦力香港醫療有限公司  
九龍海港城港威大廈第11座1104-11室

TEL: (852) 2919 1300 FAX: (852) 2838 0749 [www.medtronic.com](http://www.medtronic.com)

© 2023 Medtronic. All rights reserved. Medtronic, Medtronic logo is trademarks of Medtronic. All other brands are trademarks of a Medtronic company.  
© 2023 Medtronic. 保留所有權利。Medtronic、Medtronic 標誌皆為 Medtronic 之商標。所有其他品牌均為美敦力公司之商標。  
DIB-MINIMED-007-2023

dreamed  
diabetes ai

Roche

Medtronic

## 糖尿病、藥物與勃起功能障礙

註冊藥劑師 杜悅婷

我曾遇過一位糖尿病病人因誤信坊間的傳言而不依從用藥，影響血糖控制。還記得在藥物輔導過程中，病人對藥物的依從性支吾以對。當我向他詳細說明各類藥物的適應症及副作用時，他突然提問：「不是所有藥物都會影響男士性功能嗎？」我立刻醒悟過來。他從朋友口中聽到藥物會引致男士的勃起功能障礙（又稱「陽痿」）而感到擔心。因此他自行調減所有藥物的份量，造成糖尿及血壓控制不理想。

### 勃起功能障礙與糖尿病的關係

勃起功能障礙能影響任何年紀的男士，多見於40至70歲以上的男士。勃起功能障礙的成因複雜，與疾病、藥物、生活習慣、壓力等因素有關連。糖尿病及高血壓是常見的疾病因素。血糖過高損害血管及神經線，而長期血壓過高會導致血管收窄及硬化，影響勃起功能。再者，糖尿病病人經常同時患有高血壓及心血管疾病，對血管及神經線加倍造成損害，無疑是「雪上加霜」。因此糖尿病病人有較高機會出現勃起功能障礙。

### 抗糖尿病藥物會影響勃起功能障礙嗎？

糖尿病病人不用擔心。現時資料顯示，抗糖尿病藥物不會引起勃起功能障礙。相反，若果糖尿病病人關注勃起功能障礙，應與醫護人員商討，及早制定合適的糖尿病控制指標。病人透過按時服用抗糖尿病藥物、飲食、生活習慣及運動，養成健康的生活習慣，以及定期監察血糖、血壓及其他心血管疾病風險因素，能減少併發症及減低因糖尿病對性功能的影響。

### 其他常用藥物會影響勃起功能障礙嗎？

某些常用的血壓藥物，例如鈣離子通道阻斷劑或與勃起功能障礙有關，但並不常見。其他血壓藥物，如利尿劑（氫氯噻嗪）、乙型受體阻斷劑等，則有較大機會與勃起功能障礙有關；但乙型受體阻斷劑還會用作控制心血管疾病的，例如心臟衰竭或冠心病。糖尿病病人若因對副作用的擔憂，不依從服藥，更有機會影響心血管疾病的控制。雖然有些血壓藥物或會與勃起功能障礙有關，但血壓藥物種類繁多，有關連的只佔少數。除了血壓藥物，還有其他藥物都可能與勃起功能障礙有關。當病人對藥物的副作用有疑問時，可先向藥劑師查詢，了解清楚自己的藥物，切勿輕信坊間的傳言，適得其反。

### 受勃起功能障礙困擾時該怎麼辦？

當糖尿病病人受勃起功能障礙困擾時，應與醫生商討。若醫生發現與藥物有關連，視乎臨床情況或會為病人調整藥物，幫助勃起功能障礙。受勃起功能障礙困擾的糖尿病病人亦應加強糖尿病的控制，及養成健康的生活習慣，減少血糖過高的情況。

病人勿輕信坊間的傳言；如有任何疑問應先向醫護人員查詢，那才是對自身的健康最大的保障。

### 參考資料：

<https://bnf.nice.org.uk/>

<https://diabetes.org/health-wellness/sexual-health/sex-diabetes>

<https://www.chp.gov.hk/tc/static/80044.html>

<https://www.cdc.gov/diabetes/library/features/diabetes-and-men.html>

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)

nutren. Diabetes 佳膳 適糖

血糖大上大落?

佳膳 適糖

或有助於 穩定血糖 維持體力

配合 2 3 4 早餐有營養又美味

2 00毫升熱水  
3 量匙佳膳 適糖  
4 湯匙燕麥片

Kammie Yu  
· 一型糖尿病患者  
· 病友組織創辦人  
· 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 · 糖尿天使 · 醫院復康店及各大藥房有售 (有售此產品的分店)

\*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。

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

雀巢健康科學



## 年長男士與糖尿病有關的泌尿系統問題

老人科專科醫生 張曉峯

本港約有七十萬名糖尿病患者，佔總人口約一成。而年齡65歲以上的人士當中，更有超過20%患上糖尿病。若糖尿病控制不當，血糖長期偏高，血管和神經系統容易受到損壞，致使器官受損，膀胱與泌尿系統也不能幸免。研究指出，患有糖尿病的年長男性相比於同齡的男士會多出32%機會受下尿路症狀困擾。而患有下尿路症狀的糖尿病男士的嚴重程度較年長十二年而沒有糖尿病的男士還要嚴重。

膀胱過動症（英文簡稱OAB）排尿是人體正常的生理需求，惟對「膀胱過動症」患者而言，「尿急」卻成為影響日常生活的困擾。由於神經系統受損，膀胱逼尿肌不由自主地收縮，導致急迫性尿意，需要緊急排尿，有時候會伴隨尿失禁。亦加上血糖高可導致尿量增加，令症狀更明顯。患者有機會因為尿頻、夜尿、急迫性尿意和尿失禁等症狀而求醫。

正常膀胱可儲存約三百至五百毫升尿液，在正常狀態下，當膀胱內的尿液達一百至一百五十毫升，我們便會開始感覺到尿意，但膀胱過動症患者即使膀胱內只有少量小便（五十至一百毫升）就會感到強烈的尿意。調查發現膀胱過動症頗為普遍，本港八十歲以上的長者每三名便有一名受膀胱過動症困擾。

### 膀胱過動症 的三大類治療方案

#### (1) 行為治療/非藥物治療

- 控制血糖
- 盡量少飲咖啡或茶，尤其傍晚過後更不宜飲用
- 少吃辛辣刺激的食物，以免令膀胱更不穩定
- 調節飲水的時間，例如湯水放在早午飲用，避免在晚餐飲用
- 養成良好的飲水習慣

不少膀胱過動症患者由於擔心出現尿失禁，於是避免飲水，其實這樣會適得其反，令小便變得濃縮，刺激膀胱黏膜，令症狀加劇，故養成良好的飲水習慣十分重要。

(資料由贊助機構提供)

諾華在香港



## 創想醫藥未來

諾華致力於創想醫藥未來，改善人們生活品質、延長人類壽命。作為全球領先的醫藥企業，我們運用創新科學和數位化技術，在具有重大醫藥健康需求的領域創造變革性的治療方法。在探索新藥的過程中，我們不懈創新，研發投入一直處於全球行業先列。全球近8億患者受益於諾華產品。同時，我們持續探索更多創新方式使我們的創新療法造福更多患者。諾華在全球擁有來自140多個國家的約10萬名員工。

## (2) 藥物治療

如行為治療成效未如理想，醫生可處方藥幫助膀胱肌肉放鬆。傳統的口服「抗膽鹼類藥物」和新一類型的「腎上腺受體促進劑」能減低膀胱逼尿肌的不正常收縮，從而減少急迫性尿意及尿失禁的情況。然而，不同藥物都有不同的治療效果及副作用，醫生會平衡治療需要及患者的基礎疾病去選擇適合的方案，無論接受哪一類藥物，都必須遵從醫生指示，定時定量服藥。

## (3) 介入式醫療程序

至於受症狀困擾而服藥無效者，醫生或會建議其進行介入式醫療程序，選項包括膀胱內肉毒桿菌素注射或經皮脛後神經電刺激。前者須利用膀胱鏡將肉毒桿菌素注射至膀胱肌肉層，穩定膀胱肌肉，緩減不正常收縮，每次注射功效一般可維持六至九個月不等，故需要反覆注射以維持治療效果。

「經皮脛後神經電刺激」則是利用微量的電流刺激腳跟內側的脛後神經，調控神經傳遞，減低膀胱肌肉不正常收縮。此治療每十二次為一個療程，一般接受第三至第四次治療後便初見成效。其好處是副作用輕微，有機會減低對口服藥物的依賴，從而減少藥物副作用，惟療程需每星期到醫院接受治療，故適合時間安排有彈性的患者。

受到尿頻尿急影響，不少年長患者會因為害怕乘搭交通工具而減少外出及社交活動，繼而影響情緒及生活質素。文獻亦指出，膀胱過動症與情緒的關聯性很高，故易形成惡性循環，加重病情。宜盡快求醫並接受治療，早日重拾愜意生活。

## 泌尿系統感染

泌尿系統感染，佔老年感染疾病的第二位。而血糖控制不當可令免疫力差，加上多餘的糖分進入尿液中致使細菌更易滋生，感染率更高。非性病細菌性尿道感染，主要是大腸桿菌(-80%)或其他常見的腸胃道細菌(金黃葡萄球菌、糞腸球菌、綠膿桿菌、變形桿菌等)，在尿道中滋生造成感染。

(資料由贊助機構提供)

## ONETOUCH<sup>®</sup> 美好生活 一觸可及 Ultra Plus Flex<sup>®</sup> 穩豪智優型血糖機

顏色指示功能  
ColourSure<sup>™</sup>  
TECHNOLOGY

- 新一代金屬基試紙，減少干擾  
高準確性 試紙英國製造
- 藍芽傳輸測試結果 
- 兼容「智抗糖」行動應用程式，  
儲存和追蹤測試結果無難度

 符合國際標準 EN ISO15197:2015

 免調碼 5秒測試

 個人化血糖範圍限制值

香港/澳門總代理 大昌華業香港有限公司

 DKSH

 ONETOUCH 客戶服務熱線  
+ (852) 2735 8262

 Visit OneTouch.  
[www.onetouchasia.com/hk/zh/](http://www.onetouchasia.com/hk/zh/)

ONETOUCH<sup>®</sup>



永久  
保養

# 荒「糖」天使

## 當泌尿系統感染時，可能出現以下症狀：

- 尿頻：次數頻密，但每次只能排出少量尿液
- 小便時感到赤痛、灼熱
- 尿液混濁，甚至帶血
- 小腹脹痛（近恥骨位置），顯示膀胱感染
- 如有發熱、腰背痛、作悶、嘔吐，顯示腎臟可能受到感染

當細菌由尿道感染至前列腺，可引致前列腺炎。延遲治療，可造成反覆性尿道感染，若感染上溯至腎臟，可致腎功能受損，細菌入血，甚至敗血症，嚴重者可有性命危險。要預防泌尿系統感染，最重要是注意個人衛生，穿著透氣內褲，不應忍小便，透過排尿衝走細菌，防止細菌進入尿道，造成感染。長期使用尿片或護墊，需要頻繁更換。

飲食方面，除了多喝水，控制好血糖外，情況許可下適量進食紅莓乾和紅莓汁，因為紅莓含有原花青素，會令細菌難以黏附在尿道壁上，或可減低復發的機會。

當有感染症狀時，必須儘速求醫，醫生會作適當檢查及化驗，排除及處理繼發因素，並作出適當的治療。若處方抗生素，患者需按醫生處方完成整個療程。

## 總結

糖尿病可影響身體各個器官，泌尿系統亦不例外。然而，現今醫學進步，控制血糖的治療手段亦比以往更多，及早治療能有效改善病情，保持生活質素，避免併發症出現。希望各位病友都能重拾健康，過著精彩美滿的人生。

## 參考資料

- 醫院管理局智友站 疾病管理 > 糖尿病  
<https://www21.ha.org.hk/smartpatient/spw/zh-hk/disease-information/disease/?guid=c73a0386-fe66-42eb-a979-7619ac8359da>

- 香港泌尿外科學會

<https://www.hkuu.org>

- Impact of type 2 diabetes on lower urinary tract symptoms in men: a cohort study

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3605100/>

- Effect of diabetes on lower urinary tract symptoms in patients with benign prostatic hyperplasia

<https://www.auajournals.org/doi/abs/10.1016/S0022-5347%2805%2967529-5>

(資料由贊助機構提供)

ACCU-FINE®

Roche

## Accu-Fine 胰島素注射筆針頭 給你輕柔的注射體驗<sup>1</sup>

Accu-Fine 胰島素注射筆針頭帶給你輕柔的注射以及貼心的使用體驗。特別的針頭設計可以溫和地穿透皮膚組織。

新產品



特別設計針頭

斜面切割針頭  
能輕柔插入皮下

針頭薄內壁  
加快藥物流動

特殊塗層  
使注射過程順滑

外保護蓋：

- 密封滅菌
- 協助輕易擰緊及取下針頭

內保護蓋：

- 避免使用時被針頭意外刺傷

針頭薄內壁：

- 令藥物流動速度更快

References:  
1. Peidong Han et al. Models of the cutting edge geometry of medical needles with applications to needle design. International Journal of Mechanical Sciences. 2012;68(1):157-167

Accu-Chek 客戶服務熱線：+852 2485 7512

ACCU-CHEK 及 ACCU-FINE 是 Roche (羅氏) 的商標。 ©2023 Roche Diabetes Care DC-2023-NOV-003

## 糖尿新知 - 創新幹細胞治療醫治一型糖尿病

內分泌及糖尿科專科醫生 楊俊業

經常被病人問到往國外接受幹細胞治療能否根治糖尿病，我都會警惕他們幹細胞治療糖尿仍未可以到臨床應用階段，切勿受騙。不過最近這方面的技術又有新的方向及突破。

英屬哥倫比亞大學 (University of British Columbia) 最近便在自然生物科技期刊 (Nature Biotechnology) 中發表了一篇令人鼓舞的研究報告。研究人員先把志願捐贈者的多能幹細胞 (pluripotent stem cells) 誘導成能分泌胰島素的胰島素  $\beta$  細胞，之後把這些  $\beta$  細胞用細胞膠囊化技術 (cell encapsulation) 封裝在一個像防水膠布大小的儀器中，並將儀器植入十名一型糖尿病患者的皮下儀器的外膜有極微細的孔可以讓患者的微絲血管生長入儀器內維持經移植的  $\beta$  細胞繁殖以及吸收細胞分泌的胰島素。不過始終是外來藥物，患者亦要服用壓抑免疫系統藥物以減少排斥。

經過十二個月的研究，十名患者中有四名的移植胰島素細胞仍然生存並產生胰島素，其中三位患者的胰島素水平更高於具臨床意義的  $0.1 \text{ mmol/l}$ 。研究人員更對這三位患者的連續血糖儀 (continuous glucose monitor) 紀錄作出分析。其中發現這三個患者的血糖控制在不同方面都有所改善：

1. 血糖在目標範圍 ( $3.9 - 10 \text{ mmol/l}$ ) 內時間 (Time in Range, TIR) 增加，其中 C-peptide 水平最高的病人，TIR 更由 55% 升至 85%。
2. 高血糖 ( $>10 \text{ mmol/l}$ ) 減少，低血糖 ( $<3.9 \text{ mmol/l}$ ) 時間穩定 ( $<4\%$ )
3. 反映平均血糖控制的葡萄糖管理指標 (Glucose Management Indicator) 改善

4. 胰島素的用量減少了 15-44% 這些數據反映植入患者的  $\beta$  細胞能持續運作，可以根據患者血糖而分泌出某水平的胰島素，有助患者改善血糖控制，研究團隊相信，隨著新技術的經驗增加及改善，這種植入皮下的「人造胰腺」能有效治療缺乏胰島素的一型糖尿病人。皮下植入儀器亦相對簡單以及可以隨時移除。再進一步的話，甚至可以研發利用患者的自主多能幹細胞，以避免使用抗排斥藥物。

## 登糖藝萃 - 糖尿歷史

## 威爾斯親王醫院糖尿及內分泌科中心

威爾斯親王醫院(下稱：威院)成立於1984年，是香港醫院管理局轄下新界東聯網之龍頭醫院，亦為香港中文大學附屬教學醫院。威院的糖尿及內分泌科中心成立於1994年，至今接近有30年。而香港中文大學-威爾斯親王醫院-糖尿及內分泌科中心於2011年被評定為國際糖尿病聯盟八間糖尿病教育中心之一。

本中心是位處威院舊座3樓L翼的日間病房，現時有20名職員，包括一名顧問護師、一名副顧問護師、六名註冊護士，三名文職人員及七名支援助理。我們聯同本院糖尿及內分泌專科醫生，致力為新界東區病人提供全面及高質素的糖尿病綜合治療服務。除了提供各類門診服務，本中心同時照顧威院住院的糖尿病患者(包括兒科及產科)的各種有關糖尿及內分泌科急症和併發症問題、跟進服務，從而希望減少非必要的住院及縮短住院治療時間。

本中心提供每年近一萬次的個別護士診所服務，並提供包括有：糖尿病教育講座、糖尿病併發症定期評估、胰島素注射教育班、內分泌抽血檢查等服務。此外自2021年開始，中心亦開始提供骨質疏鬆護士診所及相關的教育服務，更會聯同威院的物理治療師共同授課。

由於糖尿病是慢性疾病，需要終生護理，朋儕之間的互助互勉實大有裨益。有見及此，自2004年起我們聯同健康資源中心成立了「糖尿病及內分泌科中心之友」，凝聚各糖尿病患者，結集成一個支援平台，可作籌備和發展有關糖尿患者及其家屬的交流網絡。在過去的日子裡，我們定期舉辦各類有助糖尿病人身心健康的活動，例如：八段錦運動班、健康專題分享會、識食煮食班、肌肉鍛鍊班和郊遊活動等。時至今日，會員人數已過千人，大家可以透過WhatsApp群組接收最新活動或講座的最新消息，從而提升控糖的積極性及參與度。

中心亦積極配合醫管局近年廣推的手機應用程式「HAGo」，鼓勵病人登記，因註冊後就可以取得「糖訊通」的應用程式。透過「糖訊通」病人可以記錄個人飲食日記及預設各類提示，如：血糖監察，服藥或飲食等。除了一般糖尿病資訊，病人還可以瀏覽醫護人員處

方的個人糖尿病相關資訊以提升自我管理。除了發展網上資訊支援外，糖尿病人亦需要定時檢測血糖以助醫護人員全面了解病人血糖情況，繼而提供更適切的治療與照顧，有見及此，添置驗血用品更是不能缺少。為方便糖尿病人，威院的「復康店」就有提供售賣糖尿病用品(例如：血糖機，驗血試紙，注射胰島素針咀，甚至有持續性血糖監察器等)，位處新座地下(OK便利店旁)。



威爾斯親王醫院(威院)  
糖尿及內分泌科醫護團隊



威院糖友參與糖尿聯會年度嘉許活動



威院復康店外觀



## 秋葵炒蛋（2人份量）

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：

秋葵	10條
芥花籽油	1湯匙
雞蛋	3隻（打散，加少許鹽）

## 製法：

1. 把秋葵洗淨，瀝乾水分，切去頭及尾少許棄掉，餘下切粒。
2. 在鑊把油加熱，加入秋葵炒至變軟。
3. 然後倒入蛋漿炒至熟透，即成。



## 營養師小貼士：

秋葵含豐富的β-胡蘿蔔素、葉黃素及玉米黃質，有助保護眼睛健康；其水溶性纖維有助穩定血糖和降低血液中的膽固醇。雞蛋含豐富的蛋白質，有助防止肌肉流失。

## 營養分析（1人份量）：

熱量	191千卡
蛋白質	11克
總脂肪	15克
碳水化合物	5克
膳食纖維	2克
糖	1克



## 御用佐膳 — 齊齊煮

示範：  
黃卓力醫生（內分泌及糖尿病專科醫生）



旁白：  
黃卓力醫生（內分泌及糖尿病專科醫生）

# 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](http://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](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>