

消渴茶館

糖尿病與AI

91

香港糖尿聯會會訊
2024年5月

AI
ARTIFICIAL INTELLIGENCE



電子版本：



會務及
會員
專欄

病友
心聲

御用
佐膳

荒「糖」
天使

杏林
坐館



International
Diabetes
Federation
Member



目錄

編者的話

- 2 說起AI

會務及會員專欄

- 4 香港糖尿聯會健康長跑2024
7 胰島素泵試用及捐贈計劃
8 2024年度企業贊助
9 鳴謝：一般/每月捐款

病友心聲

- 10 智能手機與妊娠糖尿
12 胰島素泵與血糖監測儀

杏林坐館

- 15 AI醫療簡史
21 AI預測糖尿及併發症

荒「糖」天使

- 23 遙距診症：博愛及天水圍醫院糖尿護士診所
24 AI營養師調控

消渴隨筆

- 25 聖母醫院健糖之友協康會
26 遊戲篇：找不同

御用佐膳

- 27 南瓜鷹嘴豆煮薑黃（4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

香港糖尿聯會健康長跑2024

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,聯會自2005年起,每年均舉辦「香港糖尿聯會健康長跑」賽事;自2015年起賽事加入了籌款元素,並獲各善長慷慨解囊,籌募所得的善款用作服務糖尿病患者及推廣預防糖尿病教育工作之用。

是次賽事共吸引近1,000名跑手參與。賽事共分兩槍起跑,第一槍為5公里跑、第二槍10公里跑。賽事由石上河出發,途經梧桐河。賽事成績,如下:

組別 \ 名次		第一名 姓名	時間	第二名 姓名	時間	第三名 姓名	時間
10公里 男子	青年	Pun Yi Tik	0:36:34	Leung Tsz Chung Brian	0:38:53	Wong Wai Pan	0:40:56
	高級1	Yick Ka Lun	0:35:59	Ho Chun Ho	0:36:24	Leung Son Keng	0:37:58
	高級2	Cheng Hok Sum	0:37:17	Ip Chi Him	0:38:13	Cheung Shiu Fai	0:38:52
	先進	Yuen Tak Shun	0:39:21	Wong Chun Bong Joseph	0:40:58	Lee Chi Man	0:41:19
10公里 女子	青年	Chan Ho Tsun	0:42:15	Leung Lok Man Coco	0:43:34	Wu Yuk Ki	0:45:16
	高級1	Wong Mei Yan	0:41:05	Lau Wing Tung	0:45:33	Ho Wan Ming	0:48:12
	高級2	Kwan Stephanie Wai Yin	0:44:08	Lai Wai Man Iman	0:46:11	Lam Kwan Wai	0:47:20
	先進	Hung Kar Ying Karen	0:44:50	Li Kee Yu	0:44:55	Ming Na Chen	0:48:40
5公里 男子	公開組	Wong Tin Yau	0:17:55	Chu Ho Ting	0:18:12	Mak Siu Lun	0:18:14
5公里 女子	公開組	Chan Yi Tsun	0:20:46	Shen Tong	0:21:15	Ma Hoi Yi Melody	0:22:09
10公里 男子	醫護人員 邀請賽	Ho Chi Chun	0:44:41	Yeung Yiu Cheong	0:47:14	Au Yeung Yick Toa	0:50:22
10公里 女子	醫護人員 邀請賽	Chan Hiu Yan	1:02:19	Hui Pui Sze Grace	1:20:35	-	-
5公里 男子	醫護人員 邀請賽	Sheung Wah Ng	0:21:46	Yan Ka Shing	0:31:53	Chiu Chi Tsang	0:33:58
5公里 女子	醫護人員 邀請賽	Hung Veronica	0:31:25	Mei Mei Candv Lau	0:36:41	Tse Wing Ching	0:54:08



會務及會員專欄

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

特別鳴謝：

• 籌備委員會成員，包括：

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
楊鐸輝醫生	王天慧醫生	

- 義務工作發展局
- 渠務署
- 香港鐵路有限公司
- 上水區鄉事委員會

贊助機構：(排名按英文名順序排列)

雙鑽贊助 德國寶靈家股格翰(香港)有限公司
賽諾菲安萬特香港有限公司

鑽石贊助 英國阿斯利康藥廠
諾和諾德香港有限公司

金贊助 美國禮來亞洲公司
瑞士諾華製藥(香港)有限公司

銀贊助 美國雅培製藥有限公司
羅氏診斷(香港)有限公司
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 高露潔-棕欖公司
費森尤斯卡比
雀巢健康科學



香港糖尿聯會委員兼賽事發起人曾文和醫生(右1)、籌委會主席周雪明醫生(右2)、聯會主席許兆文醫生(左1)及聯會副主席吳文玉醫生(左2)為賽事主持起步儀式



5公里賽事
起跑一刻的盛況

香港糖尿聯會衷心多謝所有藉健康長跑2024為本會籌款的跑手和曾經捐助是次活動的善長(由於篇幅有限，未能逐一鳴謝，敬請見諒)

Chan Rita
 Chang Chi Wai
 Ho Wing Chuen
 Lam hang yee vivian
 Lau Kwok Kuen
 Lau so chun
 Law pui sze
 Leung Ka Man
 Leung Wan Tik
 Man Tak Wing
 Ng ho fung
 Dr. Siu Shing Chung
 Wong Yan Lok Charles
 Yeung Ho Cheung Stanley
 Yip Chun Kok
 王迎花
 侯志良

(排名按英文名順序排列)



10公里賽事
 起跑一刻盛況



圖為料學村村代表及上水區鄉事委員會執行委員馮偉發先生(前右1)，以及籌委會主席周雪明醫生(前左1)頒發男子10公里賽事的獎項

會務及會員專欄

胰島素泵試用及捐贈計劃



圖為香港糖尿聯會主席許兆文醫生(左1)及聯會副主席吳文玉醫生(右1)頒發女子10公里賽事的獎項



圖為籌委會委員兼賽事發起人曾文和醫生(左1)頒發5公里賽事的獎項



圖為雙鑽贊助賽諾非香港有限公司張先生(左6)與籌委會主席周雲明醫生(左10)香港糖尿聯會主席許兆文醫生(左9)頒發醫護人員邀請賽的獎項

香港糖尿聯會於2023年8月1日起推出了以上計劃，目的是借出胰島素泵給患有一型糖尿病香港居民(獲兒科/糖尿及內分泌專科醫生推薦的香港糖尿聯會會員)。當中兩台胰島素泵已成功捐贈予糖友，而免費試用一個月的則尚餘少量客額，有興趣的糖友可到聯會網站(www.diabetes-hk.org)了解詳情。

今期，聯會特邀請到兩位獲贈胰島素泵的糖友及糖友家長為我們分享：

受惠個案(一)：恩恩媽媽

大家好，我係恩恩媽咪，多謝香港糖尿聯會的胰島素泵試驗計劃送出胰島素泵，令恩恩有機會使用胰島素泵去控制血糖。

回想恩恩初用泵的時候，需要調校合適的模式，過程很艱辛--因為儀器需要學習她個人的血糖模式，而我亦曾一度懷疑轉用胰島素泵是否適合她。不過，現在她已經過了4個月磨合期，血糖亦開始穩定了，再次多謝香港糖尿聯會讓恩恩繼續接受胰島素泵治療。

受惠個案(二)：Priscilla

本人一歲半確診一型糖尿病，糖齡已30多年，長期以每天3速1長效模式注射胰島素和「篤手指」6-8次，雖積極監控，可惜每日的血糖指數仍大上大落，令我十分沮喪。

在偶然的情況下得知聯會推出了胰島素泵試用及捐贈計劃，再經糖尿科護士轉介，了解到此泵配合混合閉環胰島素輸送系統，除了大大減少打針和「篤手指」的次數外，還能根據連續性血糖監測儀(CGM)的血糖值調節胰島素的劑量，大幅改善本人血糖不穩的情況，並減低了一直困擾本人的「黎明現象」(即對抗胰島素作用的荷爾蒙分泌增多而引起早上空腹血糖不達標)，相信在科技的協助下，加上均衡飲食和恆常運動，我一定可擁有健康的人生。

特別鳴謝美敦力香港醫療有限公司全力支持本計劃。

2024年度企業贊助



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)

怡保康
最多家庭養生選擇

全日穩醣，食得穩妥

獨有
醣穩妥組合

1杯穩定
4小時

18種均衡
營養組合

臨床醫學實證
CLINICALLY PROVEN

紙包裝

登記試飲
了解更多

f Abbott 怡保康

營養組合符合美國糖尿病協會建議

資料來源：根據美國糖尿病協會(AAID)於2020年10-11月對100名高齡位糖尿病患者進行研究發現，有超過90%的人對怡保康有滿意感。怡保康含有平手加糖(總糖量15.80%-16.52%)是糖尿病飲食指南(AAID) *高糖質糖類 (Fibersol-2), 甜菊糖 (Sucranol), 果糖 (Fructose), 糖醇 (Sorbitol), 果糖醇 (FOS) *David AA et al., J Diabetes Res Clin Metab. 2012; 1:20 David AA et al., Advances in Bioscience and Biotechnology, 2013, 4, 1-10 *Diabetes Care 2021; 44 (Suppl 1) 有科學證據顯示怡保康含有豐富之纖維(每份含有10克纖維) * *Mortality A, et al. Nutr Diabetes 2018; 9(2):35. 怡保康含有豐富之纖維(每份含有10克纖維) * *中國醫藥期刊註冊。為此產品所作出的任何聲稱均須符合中國醫藥期刊註冊。或產品並不供作診斷、治療或預防任何疾病之用。* This product is not registered under the Pharmacy and Poisons Ordinance or the Chinese Medicine Ordinance. Any claim made for it has not been subject to evaluation for such registrations. This product is not intended to diagnose, treat or prevent any disease. M23-CCM-4-282

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. AU Tak Cheong
 Ms. AU Tak Yin Louisa
 Mr. CHEUNG Lam Yau
 Ms. CHEUNG Siu Lan
 Mr. CHEUNG Tsz Fung
 Mr. CHIU Bo Kei
 Ms. HO Wing Yin
 Ms. IP Yim Kuen
 Mr. KUM King Tong
 Mr. KWOK Chi Kong
 Mr. LAM Chi Cheung
 Ms. LAM Kam Lan
 Mr. LAM Kong
 Ms. LAU Yuen Ling
 Ms. LEUNG WONG Siu Fan
 Mr. LI Yu Chiu
 Ms. MAK Kam Fung
 Ms. SO Wai Ling
 Ms. TAM Mei Har
 Mr. TSE Tak Tai
 Ms. TSE Wai Ching
 Mr. WAN Hon Hing
 Mr. WONG Chi Wai
 Ms. WONG Yuk Sui

全港小學親子健康餐盒設計比賽

在此，聯會衷心感謝永明SunLife的慷慨捐助及支持，為聯會籌得490,000港元善款，以支持聯會於2024年4月份推行透過設計午餐盒培養可持續健康飲食意識為主題的全港小學親子健康餐盒設計比賽。(有關比賽的詳情，請細閱以下活動海報及密切留意本會網站 www.diabetes-hk.org)

主辦  **全力支持** 

全港小學親子健康餐盒設計比賽

首200名成功參與的家庭將獲HK\$100超市券

學校獎項
全港最積極參與學校獎獎杯之個

學生及其家庭獎項 (按初級組及高級組)

金獎	獎狀、總值\$3,000現金購物券
銀獎	獎狀、總值\$2,000現金購物券
銅獎	獎狀、總值\$1,000現金購物券
優異獎 (Honour)	獎狀、總值\$500現金購物券

比賽旨在透過設計午餐盒培養可持續健康飲食意識，讓家長及學生藉此發揮創意，以達到宣傳可持續飲食及防治糖尿病的目標。為推動社群關注糖尿病，Sun Life永明積極支持糖尿病防治、預防、護理和研究以幫助建立更強大、更健康的社區。透過贊助是次活動，希望鼓勵大眾關注糖尿病之態，同時推廣可持續飲食的重要性，為下一代建構更美好的未來。

對象 全港小學學生及家長
初級組「一至三年級」；高級組「四至六年級」

參加辦法 透過 WhatsApp (46560509) 於截止日期前遞交：
 • 已填妥的報名表格
 • 製作過程中的相關相片 (詳情請見報名表格)

評審準則 評審團將根據以下要項作出評審：
 • 相片 (製作過程中呈現的親子互動、完成品外觀、創意等)
 • 食材營養價值及其製作方法等

作品要求

- 一人份量 (小學生食量計算)
- 符合營養均衡原則
- 食材總預算不超過港幣 \$50
- 於 1.5 小時內完成烹調
- 菜式中的肉類必須為熟食

截止日期 2024年6月2日 下午5時正

比賽規則及條款請細閱參賽表格

溫馨提示： 珍惜食物，請勿在預備以至製作過程中浪費

得獎名單將於2024年6月17日在本會網頁及 Facebook 專頁公布，得獎名單將於2024年6月18日，經 WhatsApp 聯絡參加者。頒獎典禮暨作品展將於2024年7月7日下午假城匯國際水滸舉行。(獎項只於頒獎典禮期間發放，得獎學生如未能出席，恕不補發)

關於香港糖尿聯會：
 香港糖尿聯會於一九九六年成立，是香港政府註冊慈善機構，獲
 譽的團員是為社區提供專業服務，並獲得各界人士對聯會的認識和
 關注，以加強糖尿病的預防和護理。

活動詳情：
 香港糖尿聯會 <http://www.diabetes-hk.org>

查詢：
 46560509

智能手機與妊娠糖尿

糖尿科專科護士 羅莞喬

我在糖尿科中心的日常工作除了面見親自來的病人，為他們做內分泌抽血檢測、糖尿病教育講座、併發症檢查、骨質疏鬆評估與抗蝕骨藥注射及個別糖尿病治療護士診所之外，也要處理不少電話查詢及跟進病人報告最新血糖指數。

病人來電的原因大都是因為未到覆診日子見醫生或護士，卻有即時的疑難或問題想要尋求協助。又或剛更新了藥物或份量（特別是胰島素），要監察血糖的變化看看是否再作出適時調整。能夠盡量掌握病人最新的狀況，適切處理病人的需要，才可令他們得到最理想的護理服務，所以醫護人員與病人之間有效的溝通尤其重要。

以往的做法多是靠電話跟進，又或要求病人將其血糖指數記錄傳真給糖尿病中心以便護士跟進，有需要再致電病人作出調藥指示。不過電話聯絡病人很多時也有不便的地方，例如病人和護士彼此也可能正在忙碌，不能即時接聽來電或不方便接電話，繼而花了很多額外時間去電聯但不果。

不過現在應用程式流行，醫管局亦積極發展相關科技。HAGo就是其一好例子，相信大部份病人也有安裝。HAGo用途有很多，其中一個是可讓病人自行上載家居血糖及血壓記錄於程式中(如附圖1-4)，醫生和護士便能從醫院的中央病歷系統中查閱病人的自我家居監察指數再作出調整藥物劑量的指示。

(資料由贊助機構提供)

Contour
Empowering with you

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

代表高於目標範圍*
代表在目標範圍內*
代表低於目標範圍*

免費
CONTOUR®DIABETES App
與專用式家用血糖監測中文應用程式

Contour plus ELITE
• 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®
切藥盒乙盒

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

ASCENSIA
Diabetes Care

(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一¹⁻³
若未及時治療可導致洗腎或換腎^{4,5}

立即檢查腎功能及白蛋白尿*
及早發現應及早醫治！
詳情請向您的醫生查詢。

參考資料: 1. Alcock KJ, et al. Adv Chronic Kidney Dis. 2014;23:181-193. 2. Moya-Hernandez C, et al. J Physiol. 2014;567:999-1003. 3. Bakris GL, et al. Hypertension. 2013;61:257-263. 4. Alkawas M, Pecher N, et al. Kidney Disease: Improving Global Outcomes (KDIGO) Diabetes Work Group. Kidney Int. 2022;202:519-512. 5. KDIGO. 2012. 6. KDIGO. 2012. 7. KDIGO. 2012.



拜耳醫療保健有限公司
香港德輔道中979號太古坊滙豐大廈14樓
電話：+852 8100 2755 | 傳真：+852 3526 4755

病友心聲

以糖尿科為例，最常需要頻密微調胰島素劑量的病人組便是妊娠糖尿病的孕婦，因血糖過高會對整個孕期帶來很多負面影響，所以她們的血糖控制會特別嚴格，必須要頻密地檢視其家居血糖數值再作胰島素劑量調整。孕婦就算在非辦公時間，也可上報家居血糖指數於HAGo內，醫生與護士便能於中央病歷系統中的"patient self-measurement enquiry"內查閱到有關數值再作跟進。這種無時間限制的上載，能加強和方便孕婦與糖尿病科護士的溝通，達致孕婦更佳的理想血糖控制。

如大家也有下載了HAGo應用程式，不妨善用內裡的各项附載功能，達致更方便、更省時、更有助加強病人自理及與醫護溝通的效果。



圖 1



圖 2

圖 3

圖 4

是輸入血值的場景顯示。



胰島素泵與血糖監測儀

內分泌及糖尿專科醫生 蘇熙雯、黃光宜、麥慧嫻

在現今社會，人工智能的應用可謂無遠弗屆，為生活各方面都帶來便利。糖尿病友最易接觸到的人工智能應該是血糖監察工具。它可以持續監測血糖，令病友更能掌握食物或運動對血糖的影響，對血糖控制更有信心。另外，胰島素泵的使用已日趨普及，對血糖波幅較大的病友更是不二之選。我們今期便訪問了三位病友，與大家分享一下他們對人工智能科技的看法，看看它是否真的無所不能。

1. 的士司機張先生

醫生：你使用了這款連續血糖監測儀已經有一個多月，感覺如何？

張生：感覺太棒了！一開始我還擔心監測儀一整天貼在身上會很不舒服。原來它只有比五元硬幣大一點。安裝在手臂上很簡單，也不會痛，帶著監測儀也可如常洗澡和運動呢。

醫生：你的工作性質怎樣影響你的血糖控制？

張生：我是夜更的士司機，生活日夜顛倒，吃飯時間不固定。有一次，因為接長途客太久沒有吃東西，駕車途中突然覺得眼朦朧、手震震，令我有一陣子都不敢打胰島素。於是醫生便推薦我使用血糖監測儀。

醫生：監測儀如何幫助你解決這些問題？

張生：現在我可以透過智能電話即時監測我的血糖值。在低血糖或高血糖時，手機程式會發出響鬧聲提示。更厲害的是監察儀能預測我的血糖趨勢，讓我在接近低血糖時提早吃點零食，開工時就更安全又放心。不論駕車途中，還是睡過頭的時候，有了這位管家，我就不用再提心吊膽了。

(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
- 皮膚瘙癢
- 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

Life forward

2. 學生陳小姐

醫生：你為何會使用胰島素泵呢？

陳小姐：我十六歲便確診一型糖尿病，每天餐前都要打胰島素。上大學後，有時會忙得無法準時吃飯，有時又有宿舍宵夜聚餐。初時我真的覺得很困擾，打針不單影響我的社交生活，血糖更是忽高忽低，有次更差點暈倒。醫生向我提及胰島素泵，我就姑且試一試。

醫生：這個「試一試」的心態就讓你一直使用胰島素泵？

陳小姐：它幫了我很多呀。配合連續血糖監測儀的使用，我不用於課堂中篤手指，胰島素泵也會根據我血糖升降的速度自動調整胰島素劑量。用餐時間也更有彈性！不論吃正餐還是宵夜湯丸，只需輸入碳水克數，胰島素泵的人工智能就會計算並注射適合的胰島素。有了人工智能，我的生活變得方便和自由得多了！



圖為胰島素泵

3. 孕婦李太

醫生：你可分享一下在懷孕期間使用胰島素泵的經驗嗎？

李太：當然可以。我上次懷孕時，血糖一直都很反覆，常出現血糖過高或過低的情況，令我壓力很大。我知道血糖控制對胎兒很重要，經醫生介紹後，我這次懷孕半年前就開始使用胰島素泵。

醫生：你上次懷孕期間是如何控制血糖？

李太：我一天會篤七至十次手指。血糖高的時候，我會在下一餐少吃一點，或馬上做一點運動；血糖低的時候，我便會吃點零食，提升一下血糖。即使這樣篤到十個指頭「體無完膚」，但我的血糖依然十分波動，壓力真的很大。

醫生：十分好！看來你一直都很注重糖尿病控制。那麼為何這次懷孕會轉用胰島素泵呢？

(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連續葡萄糖監測儀(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^{1,2}
- 增加血糖在目標範圍內的時間^{1,2}
- 減少血糖過高及高低情況^{1,2}

操作簡單

- 只需按一下按鈕，便可輕易地把感應器探頭安裝在皮膚下

- 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 311(24): 2711-2718
2. Welsh JP et al. Diabetes Technol Ther. 2019;21(3)
3. Gang et al. 2022 Jun; 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



李太：我在第二次懷孕前諮詢醫生，如何可以做得更好。醫生指出我當時的做法只是見招拆招，若要更有效控制血糖，可考慮轉用胰島素泵。於是在懷孕前半年便開始使用胰島素泵。當時是使用自動模式：泵會根據血糖監察儀提供的血糖調整胰島素劑量，我只需輸入進食的碳水即可，非常方便。我的糖化血紅素更由6.7%降至5.9%！成功懷孕後，醫生告訴我需轉回手動模式：不同時段泵會注射預先設定的胰島素劑量，比一針長效針靈活；而且泵會在我血糖值呈下降趨勢時剎停輸出胰島素，大大減少低血糖發生。

醫生：那麼你覺得胰島素泵能否幫助你？

李太：用了以後我的血糖變得穩定，令我不再提心吊膽，我只需均衡飲食，於胰島素泵儀器輸入碳水化合物攝取量便成。血糖不再忽高忽低，我亦不用狂篤手指，哈哈！

醫生：很好很好！那麼你下一次懷孕會否繼續使用胰島素泵？

李太：噢，不會了！我的意思是，我不打算再懷孕了，但我會考慮繼續使用它呢。

一直以來，人類追求新科技以改善生活，人工智能更似乎是無所不能。看了三位病友的分享，希望大家能了解多一點這些糖尿病小幫手後，再與醫生商討，是否適合大家使用，一起輕鬆面對糖尿病！

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)

口腔知識小百科

牙齦問題與心臟病、糖尿病有潛在關聯！



保障口腔健康 · 守護全身健康

提供牙科專業護理使用*經科學文獻證實，牙周問題可能增加心臟病

Colgate Total

牙醫界認可
護齦成份ZINC

預防口腔問題
強化牙齦抵抗力



Colgate Total 牙膏含有 1.1% 的 ZINC 成分，能幫助修復受損的牙齦組織，並能減少牙齦出血。ZINC 成分能與牙齦組織中的蛋白質結合，形成一層保護膜，防止細菌侵入牙齦組織。ZINC 成分還能幫助牙齦組織自我修復，並能減少牙齦出血。ZINC 成分還能幫助牙齦組織自我修復，並能減少牙齦出血。ZINC 成分還能幫助牙齦組織自我修復，並能減少牙齦出血。

(資料由贊助機構提供)

ONETOUCH

美好生活 一觸可及

Ultra Plus Flex[®]

穩豪智優型血糖機

藍色指示功能
ColourSure[™]
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

個人化血糖範圍設置



永久
保養

香港/澳門總代理：大昌華業有限公司

DKSH

ONETOUCH 客戶服務熱線
+852 2735 8262

Visit OneTouch
www.onetouchasia.com/hk/zh/

ONETOUCH

AI醫療簡史

內分泌及糖尿科專科醫生 黃卓力

早於上世紀40-50年代，當代英國數學家 and 電腦科學家艾倫·圖靈(圖1及2)首先提出「以電腦/計算機系統來模擬人類智慧和思考」的概念，為人工智能的先驅。數年後，美國電腦科學家約翰·麥卡錫(圖3)將這個概念冠上一個新的詞彙: artificial intelligence(AI)，用來描述有關智能機器的工程和科學，「人工智能」便由那時正式誕生。

早期的人工智能主要用於開發一些有推論能力的機器，如工業用的機械手臂、能夠解讀簡單指令的機器人等，在二十世紀60年代已經面世。時至今日，隨著科技發展和普及化，這些人工智能的技術已廣泛地應用於我們日常生活的各個領域，譬如都市人基本上不可或缺的智能手機、個人電腦，甚至是一些家居用品、交通公具、外出旅遊的配套、娛樂、餐廳點菜上菜、辦公室人事管理、財政管理等等，都會看見人工智能的踪影。



圖1:

英國數學家和計算機科學家艾倫·圖靈(1921-1954)，為人工智能的先驅，被稱為「電腦科學和人工智能之父」。

圖片來源: © National Portrait Gallery, London, <https://www.npg.org.uk/collections/search/portrait/mw165875/Alan-Turing>



圖2:

刻有艾倫·圖靈頭像的新版50英鎊鈔票，首次發佈於2021年6月23日，恰逢艾倫·圖靈的生日。

圖片來源: Kevin Peachey (15 July 2019). New face of the Bank of England's £50 note is revealed as Alan Turing, [Bank of England], <https://www.bbc.com/news/business-48962557>



圖3:

美國電腦科學家約翰·麥卡錫(1927-2011)。他在1956年的達特茅斯會議上提出了「人工智能」這個概念。

圖片來源: @jmc.stanford.edu, 19841.jpg, <http://jmc.stanford.edu/general/pictures.html>

(資料由贊助機構提供)

To make life better for people with diabetes

Lilly Diabetes, Inc.
 1000 E. 20th St., Suite 1000, Chapel Hill, NC 27514, USA
 Tel: (919) 286-2100 Fax: (919) 286-2101 Website: www.lilly.com
 © 2019 Lilly Diabetes, Inc.

儘管在過去50-60年人工智能在不同界別中都有快速的發展，醫學界對採用這些技術相對較慢和保守，在二十世紀70年代中至90年代甚至步入了寒冬：一方面當時各界普遍認為人工智能的技術未夠成熟用於醫學上，對其安全性有保留；另一方面則是開發和維護數據資料庫的成本高昂，且其應用存在相當的不確定性，令機會成本和風險變得不吸引。儘管如此，一些人工智能的先驅者仍然致力於將數據數位化，並開始建立一些地域性的電腦網絡系統，為醫學界運用人工智能的未來發展奠定了基礎。

人工智能原理概覽

人工智能最初是一系列簡單的計算機運算模式，就像「如果某某條件出現，那麼就某某結果被排除/發生」。經過幾十年的發展，人工智能逐漸演變出和人腦更相似、更複雜的演算法，例如機器學習(Machine Learning)、深度學習(Deep Learning)、自然語言處理(Natural language processing)和電腦視覺(Computer vision) (見表1)，這些都受惠於多年來醫療數據數位化和近年來大數據的發展，令電腦更快速和準確地認出不同的模式並作出預測或決策，同時電腦亦會持續「學習」到新的數據和模式，「自動」對往後的預測或決策作調整。

人工智能的臨床使用較早出現在一些影像或圖像分析，如放射科的造影分析、心臟科的心律和心電圖分析，現時人工智能醫療逐漸應用在以下四大範疇：

一、智能診療及影像識別

透過深度學習技術，讓電腦「學習」專家醫生的醫療知識，同時進行病人病理及醫學診斷圖像的分析，自動辨別臨床數據指標，模擬醫生的思維和診斷推理，輔助醫療團隊提升診斷和治療的成功率。

表1：人工智慧之子領域

機器學習 (ML)：模式識別和分析；機器可以根據提供的數據集的經驗進行改進

深度學習 (DL)：由多層神經網路組成，使機器能夠自行學習並做出決策

自然語言處理(NLP)：使電腦能夠從人類語言中提取資料並據此做出決策的過程資訊

電腦視覺(CV)：電腦從一系列影像或影片中獲取資訊和理解的過程

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)

“血糖急升 令每餐 壓力大增?”

你的隨身營養專家 關注血糖營養品

- 複合性碳水化合物，低升糖指數
- 豐富單元不飽和脂肪酸及奧米加3 (EPA+DHA) 脂肪酸

歐洲第一醫學營養品

www.fresubin.com/hk
香港熱線：(852) 2176 1912

倍速定

香港總行：香港灣仔30號新鴻基中心50樓5005-5027室 電話：(852) 2152 1330 傳真：(852) 2119 0815 電郵：info@fresenius-kabi.com
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。

二、醫療機械人

醫療機械人可以分擔醫護人員一些技術上的工作，例如在微創手術中，醫療機械人可協助外科醫生達到更精準的切除技術；醫療機械人也可以分擔醫護人員派藥、物理治療等的工作。

三、智能藥物開發

透過大數據分析和臨床文獻(如大量的個人病歷、生理和遺傳數據、藥物反應數據等)等資料，並導入機器學習技術，進行開發各類新藥物，或可縮短藥物開發周期，同時降低研發成本；也可以預測個人對藥物的反應和副作用，從而作出個人化的治療建議。

四、智能健康管理

這包括了電子健康記錄系統、個人生理數據監測、虛擬護士、在線問診等，以AI偵測和連結至支援的應用程式，提供個性化的健康管理方案，幫助病人規劃日常健康安排。

人工智能和糖尿病

那麼，人工智能在糖尿界有沒有發展呢？答案是肯定的，而最明顯的臨床運用莫過於持續性血糖監測(圖4)及胰島素泵，有助減少低血糖和改善血糖控制(尤其是一型糖尿病患者)，長遠或可減少併發症出現的機會，現時已經在臨床使用多於10年之久。新型的胰島素泵更加能夠結合持續性血糖監測，亦即閉環技術(圖5)，根據患者血糖的高低、血糖升降的速度、血糖目標、計算機計算出來的胰島素敏感度、估計的碳水化合物攝取量等，每隔數分鐘自動調整胰島素的分量，減少患者和醫護人員需要介入的負擔，逐步接近全面自動的「人工胰臟」。



圖4: 持續性血糖監測感應器

(資料由贊助機構提供)

GSK

同蛇鬥快 防痛纏身

18歲以上高齡人士及50歲以上人士

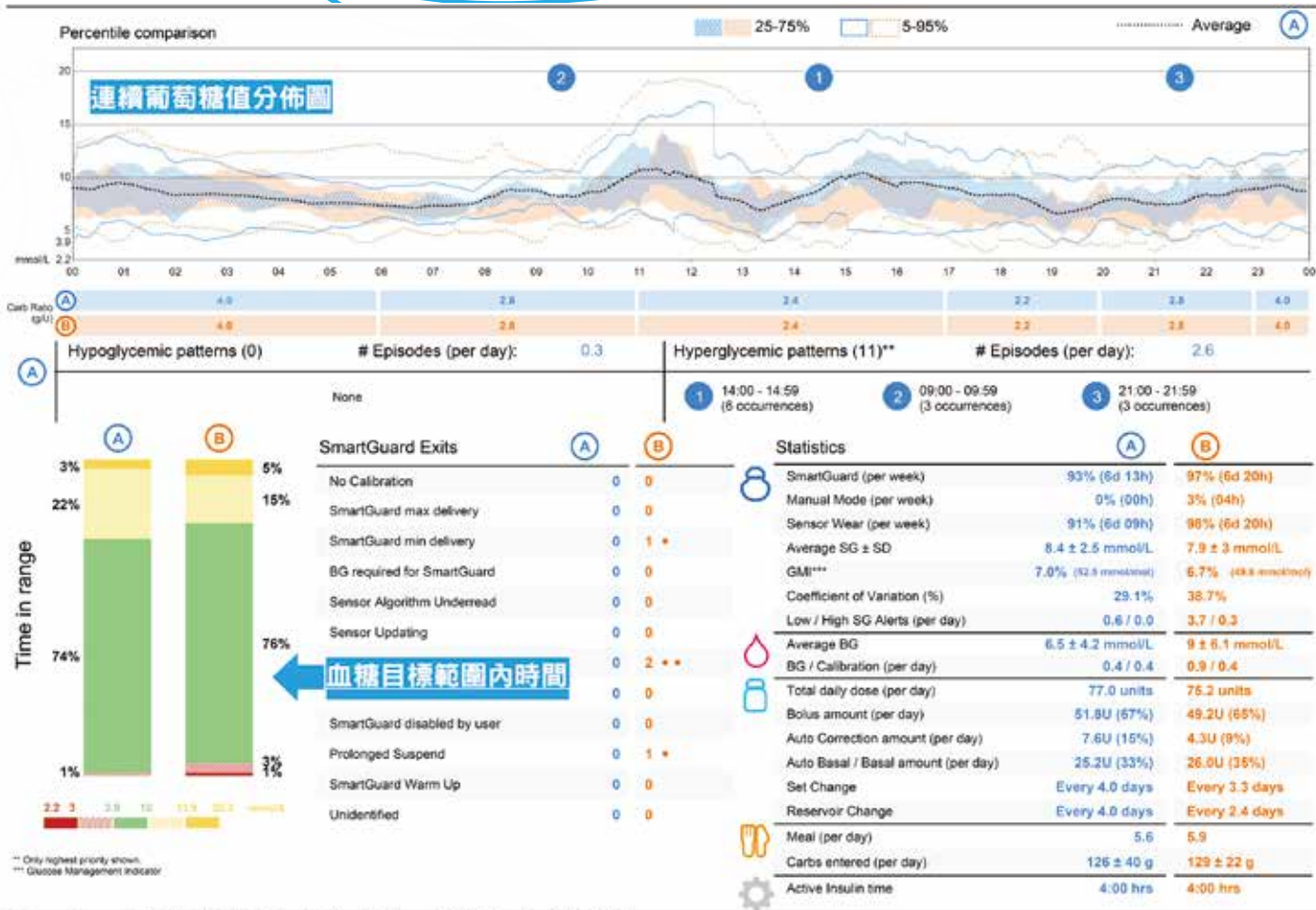
注意

可增加患**生蛇**因素包括：

壓力大人士 家族曾經生蛇人士 新冠康復者

+ 預防生蛇 即向醫生查詢

[Shingles.com.hk](https://www.shingles.com.hk)



This report is compatible with the Ambulatory Glucose Profile calculations used by the International Diabetes Center

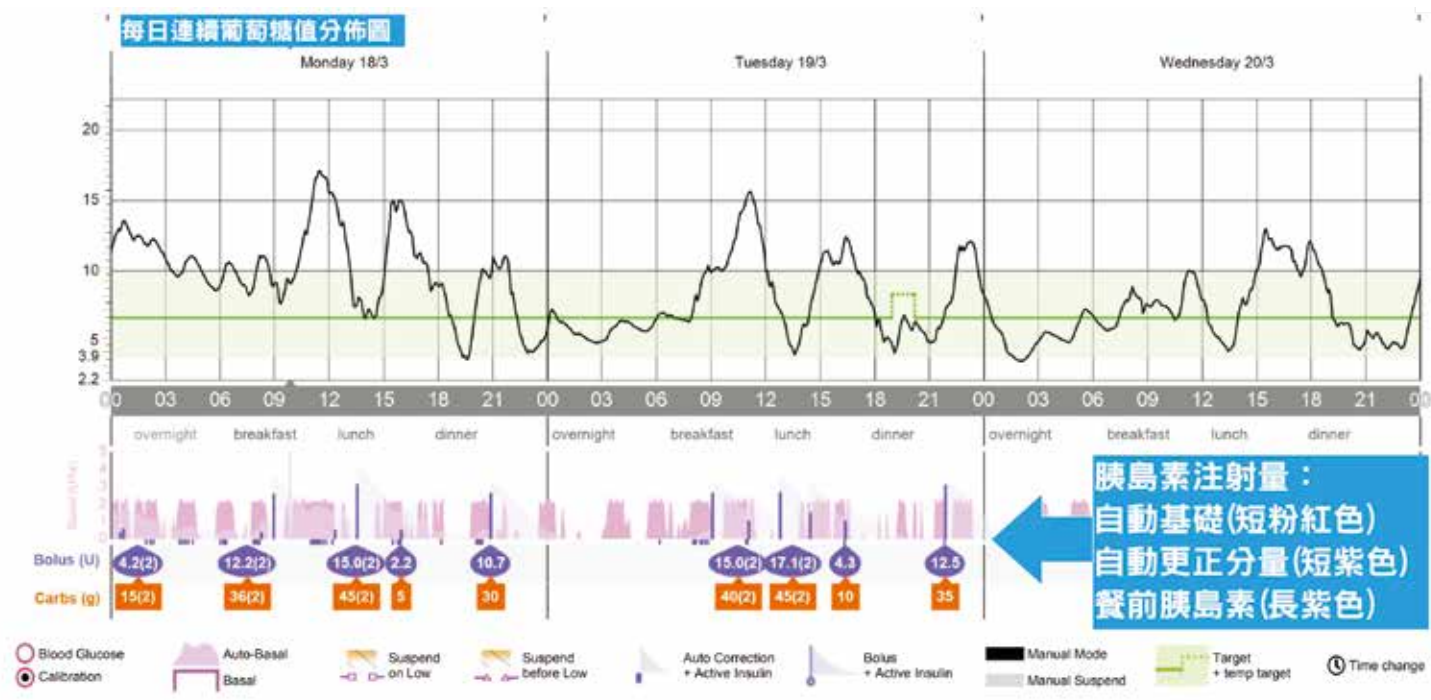


圖5:胰島素泵(閉環技術)的報告，當中顯示出病人的連續葡萄糖值分佈圖(ambulatory glucose profile, AGP)、血糖目標範圍內時間(Time In Range, TIR)、胰島素注射量(自動基礎和自動更正分量)等



除此之外，近年來非常受到關注和討論度甚高(而且已經在市面上購買得到)的非入侵型血糖監察，亦是人工智能在糖尿界的一大突破。這些可佩戴式的儀器，如手錶、腕帶、無針頭感應器，運用光譜學(如紅外線，也是最普遍的)、聲學(如超聲波)、熱學、電化學和電磁感應學這五大類方法，以輕觸皮膚如手指/手腕/耳珠等等的位置，都可以獲得當前的血糖值，甚至是短時間內的血糖趨勢。

這些技術在過去幾年已經進入一些小規模和較短期的臨床測試，其準確度亦是樂觀的，不過值得一提的是暫時未有任何一款非入侵型血糖監察系統是美國食品及藥物管理局認可作臨床使用的，而量度出來的結果更不能代替傳統的「篤手指」，也未可以作為調整藥物或胰島素的依據和指標。

除了血糖監察及胰島素泵，人工智能在協助治療糖尿還有以下幾個重要範疇：

(資料由贊助機構提供)

PIC solution
糖尿病會員限定
一盒免費! 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:

32G 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
減低摩擦力

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

(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，在具有最大醫療健康需求的領域創造革命性的治療方法。在探索新藥的過程中，我們不斷創新，研發投入一直處於全球行業前列，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觸及更多患者。諾華在全球擁有來自140多個國家的約10萬名員工。

NOVARTIS | Reimagining Medicine

瑞士諾華製藥有限公司 Novartis Pharmaceuticals (HK) Ltd
香港分行地址: 香港中環皇后大道中111號
電話: (852) 2222 1111 傳真: (852) 2222 1111

一、病人自我管理

和之前提及過的智能健康管理相似。除了血糖監測外，常見的還包括一些輔助計算胰島素份量的應用程式、可感應身體運動/加速的穿戴式設備或智慧型手機、可從照片預測出食物營養的應用程式等，部分更可給予一些個人化的運動和飲食建議。

二、影像分析

透過人工智能分析視網膜影像，從而篩查糖尿病視網膜病變，已是一個相對成熟的技術，有助減少在篩查過程對人手的負擔，而且亦有數據顯示結合視網膜影像和遺傳數據，能預測心血管併發症的風險。

三、預測發病、併發症、支持診斷和個人化治療（見下一篇文章）

人工智能的限制和挑戰

儘管人工智能看起來非常有用和潛力強大，和其他醫療技術一樣也有它的風險。其一就是怎樣確保人工智能的準確性和可靠度，這點在醫療層面上尤其重要，就好像最近一篇文獻發現ChatGPT生成的醫療內容中引用的文獻高達九成是不準確的，所以筆者暫時視人工智能為一種輔助或參考的工具，在疾病治療的決策上還是建議患者跟醫生和醫療團隊商量較為穩妥。此外，人工智能的臨床使用還牽涉到不少醫學倫理、法律和實際執行的問題，如當人工智能誤差導致不良後果的權責問題、患者資料的隱私和保密權責、人工智能未必能提供情緒支援和具同理心、不同年齡層患者及醫護人員的數位素養、電腦能力及對人工智能的接納度等，都是值得關注的。

參考文獻:

1. Kaul V, Enslin S, Gross SA. History of artificial intelligence in medicine. *Gastrointest Endosc.* 2020 Oct;92(4):807-812.
2. Mackenzie SC, Sainsbury CAR, Wake DJ. Diabetes and artificial intelligence beyond the closed loop: a review of the landscape, promise and challenges. *Diabetologia.* 2024 Feb;67(2):223-235.
3. Ahmed A, Aziz S, Abd-Alrazaq A, Farooq F, Househ M, Sheikh J. The Effectiveness of Wearable Devices Using Artificial Intelligence for Blood Glucose Level Forecasting or Prediction: Systematic Review. *J Med Internet Res.* 2023 Mar 14;25:e40259.
4. Laha S, Rajput A, Laha SS, Jadhav R. A Concise and Systematic Review on Non-Invasive Glucose Monitoring for Potential Diabetes Management. *Biosensors (Basel).* 2022 Nov 3;12(11):965.
5. Bhattacharyya M, Miller VM, Bhattacharyya D, Miller LE. High Rates of Fabricated and Inaccurate References in ChatGPT-Generated Medical Content. *Cureus.* 2023 May 19;15(5):e39238.
6. Rahman MA, Victoros E, Ernest J, Davis R, Shanjana Y, Islam MR. Impact of Artificial Intelligence (AI) Technology in Healthcare Sector: A Critical Evaluation of Both Sides of the Coin. *Clin Pathol.* 2024 Jan 22;17:2632010X241226887.

AI預測糖尿及併發症

內分泌及糖尿專科醫生 梁凱迪

「醫生，我最近血糖控制得怎樣？」

「嗯……從你持續性監察血糖的數據，你最近的血糖控制不太理想。綜合你的病歷及生活習慣等資料，以及仍有吸煙的習慣，根據人工智能（Artificial Intelligence，AI）所計算出的結果，你五年內有心臟病發的機會為30%，中風的機會為25%；而十年內你便會因為腎衰竭而需要洗腎，並有30%機會因為糖尿病併發症而死亡。」「哇，醫生，那麼我怎樣才可以減低這些風險？」「你可以服用藥物甲，它有效降低血糖；根據AI的估算，如果你現在開始服用，你十年內心臟病發及死亡的風險會減一半，而且你會延遲十多年才需要洗腎。再者，基於你基因和病歷的數據，這藥對你產生副作用的機率只有0.1%。」

如果日後醫生診症時和你說這些數據，是否比起和你討論糖化血紅素（HbA1c）水平、低密度膽固醇（LDL-C）水平等，更具體能令你明白自己糖尿病控制對你的影響，更能夠說服你去服用藥物甲吧？這或許是日後醫生運用人工智能去幫助和病人討論病情及治療方案的情況。

人工智能是泛指通過計算機系統去模仿人類智能的概念。在人工智能的發展過程，機器學習（Machine-learning）是一個重要的技術。透過機器學習，電腦便能從大數據中認出不同的模式並作出預測或做出決策。而人工智能在糖尿病領域有著愈來愈重要的地位及潛力。



遙距診症：博愛及天水圍醫院糖尿護士診所

糖尿科專科護士 陳卓敏

在疫情過後的香港，幾乎人人手上都有一部智能電話，無論任何年齡，不難發現身邊總有「低頭族」在附近，遊走在街上或在公共交通工具上。

智能電話和互聯網之普及根據政府統計處於二零二三年五月三十日出版的《主題性住戶統計調查第77號報告書》，10歲及以上人士在統計前12個月內曾使用互聯網的百分比，由二零二零年進行類似統計調查時的92.4%上升至二零二二年的95.6%。該增長在65歲及以上人士（由65.9%上升至81.8%）中尤其顯著。統計調查結果亦顯示智能手機的普及程度持續增長。智能手機的滲透率由二零二零年的92.1%上升至二零二二年的97.1%。有關增幅在長者中特別明顯。在二零二二年，90.7%的65歲及以上人士擁有智能手機，較二零二零年的相應百分比（68.1%）為高。

遙距診症

漫長的疫情，加速了遙距診症的發展。不需要有特別預備，只需要身處在香港，利用一部預先安裝了HA Go的智能電話或平板電腦，能與穩定的互聯網連接，就可以安坐家中、或任何地方，透過程式登記及繳費，經身份驗證後，就可以被安排進入視像會診室，不需親身到醫院就能夠覆診。

遙距診症糖尿護士診所

遙距診症糖尿護士診所在天水圍醫院快將踏入第三個年頭，在一年前亦已擴展至博愛醫院，使更多糖尿病患者及其家屬受惠。糖尿病患者可以利用HA Go記錄他們的血糖度數，在遙距診症時，糖尿護士就能把血糖度數下載，以協助商討治療方針。另外，糖尿護士亦可以透過HA Go內的推送功能，把關於糖尿病的資訊和短片，傳送到病人手上以便參考。

省時方便、減低失約

應診者無需在診所排隊和等候，除了有助減少可能感染病毒的機會，在等候期間，又可以繼續做自己的事情。除此之外，亦可減少醫院人流，降低傳染病的整體傳播

率。因為遙距診症可讓大家在足不出門的情況下，可在家中、或香港任何一個地方，進行視像會診。就算應診者忘記了約期，或已經到了工作的地點上班，只要他們接收到HA Go的推送訊息，就可以隨時隨地找個合適的地方展開視像診症，失約的情況可以大大減少。以往行動不便的應診者，因為擔心要舟車勞頓，令他們不願離開家門到診所應診；另外，糖尿患者的家屬亦可陪伴參與，使他們大可安坐家中，以視像的方式，讓糖尿護士評估他們的飲食與生活習慣、藥物的依從性和血糖指數，亦可跟他們調整糖尿藥物的劑量，從而改善血糖的控制。

擔心與疑慮

有些不太熟悉視像會診的病者，往往會擔心在家中不懂得怎樣開啟，而窒礙了他們進行遙距診症的信心。因此，我們會為他們在第一次進行遙距診症時，邀請他們回來糖尿中心，在糖尿中心同事的協助下進行整個視像會診的流程，令他們在往後的日子有信心在家中獨立地進行視像診症。綜合以上種種，絕大部份的糖尿患者及其家屬和糖尿中心的同事，也十分支持遙距診症的推行。

資料：政府統計處（二零二三年五月）：
《主題性住戶統計調查第77號報告書》

AI營養師調控

註冊營養師 江穎雯

學會換算食物中碳水化合物的份數，及控制全日平均穩定地進食，是糖尿病患者有效控制血糖水平的重要一課。

過往患者需要『靠記性』或用紙筆記錄不同食物的碳水化合物含量，再計算每餐及每日有否超出建議攝取上限。但如此記錄飲食不但費時不便，更可能因記憶有誤而出現碳水化合物估算誤差。若遇上從未吃過的食物，空間有限的紙本資料冊亦可能沒有其營養資訊。

慶幸科技日新月異，近年不少幫助糖尿病患者控制飲食的手機應用程式(App)相繼推出市場。只要有智能電話『一機在手』，人人都能有如擁有自己專屬的AI營養師，隨時有效調控飲食。

以下為大家介紹2款實用的手機應用程式：

1. Citybite

由亞洲糖尿病基金會支持研發的Citybite是一個免費下載的卡路里和營養計算機及膳食追蹤工具，可利用人功智能(AI)拍照識別或文字搜尋超過3600種食物，提供食物的卡路里和營養成分。用家能建立自己的食物日誌和計算每日營養需求，系統會按照食物記錄提供數據分析及個人化飲食建議。其中特別增加遊戲元素，創建自己的健康城市，鼓勵用家保持主動記錄飲食。Citybite亦提供WhatsApp聊天機械人功能，用家能透過WhatsApp查詢/記錄食物營養，更加有了解自己患上糖尿病風險的功能。



<https://citybite.adf.org.hk/about>

2. 是方i健康

是方i健康具記錄個人健康資訊(包括體重、血糖及血壓等)和食物日誌功能，能提供健康數據分析和個人化飲食建議。程式具備人功智能(AI)拍照識別食物功能，用家能輕鬆搜尋和記錄飲食。內設的好友分享和社群遊戲功能，讓用家更和家人朋友共同建立健康習慣。是方i健康可和多款手機應用程式同步，令用家更方便了解自己的健康。

人功智能(AI)和手機應用程式的運用，能讓糖尿病患者更容易和快捷獲得營養資訊，並能有效地自主監察和調控飲食。希望大家能適當利用科技，安全有效地管理健康。

(資料由贊助機構提供)

ACCUCHEK® Guide

精準可靠
達到比現時國際標準
更高的準確度!

用完試紙一按即棄

試紙插口位附設射燈

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
*適用於指定型號手機及裝置

免費下載 mySugr

App Store 下載

Google Play 下載

智航血糖試紙50條裝 HK\$195*

*只限獲香港糖尿聯會「糖尿病人試紙資助計劃」資格的糖尿患者會員訂購
(詳情請參閱香港糖尿聯會網站 www.diabetes-hk.org)

1. Bragg, R. L., Kirtz, L. J. and Sussman, A. M. New Generation Blood Glucose Monitoring System Exceeds International Accuracy Standards. J Diabetes Sci Technol. 2014; 10(3): 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商標。
Google Play 和 Google Play 標誌是 Google LLC 的商標。
ACCUCHEK, ACCUCHEK GUIDE, ACCUCHEK FASTCLIX 及 mySugr 為商標持有之商標。
羅氏診斷(香港)有限公司 © 2024 Roche Diabetes Care www.accu-chek.com.hk DIC-2024-APR-001

聖母醫院健糖之友協康會

聖母醫院健糖之友協康會於12月3日舉行醫護同行冬季旅行，共有約三十位病友及醫護人員參與。

此項活動主題為「自、悠、遊」，當中會推廣三個健康議題：

自：學懂在日常生活中自我管理身體的方法

悠：提倡保持悠閒心境有助提升血糖控制的效能

遊：體驗飯後漫遊對改善餐後血糖水平的好處

第一站：海防博物館

在醫護人員的帶領下，參加者於館內的小山丘中漫步、傾談及拍照留念，在輕鬆、悠閒的氣氛下完成約兩小時的步程。當中醫護人員積極鼓勵參加者分享低血糖的預防及處理方法，及有效控制血糖的個人化策略；藉此提升自我管理身體的信心及了解其重要性。

第二站：素食自助餐

在營養師的指導下，參加者實踐外出用膳時的選擇技巧及方法，另外醫護人員亦身體力行去遵從這些外出用膳的健康建議，藉此推廣醫護同行這份精神及糖尿病自我管理的方法。

第三站：大館

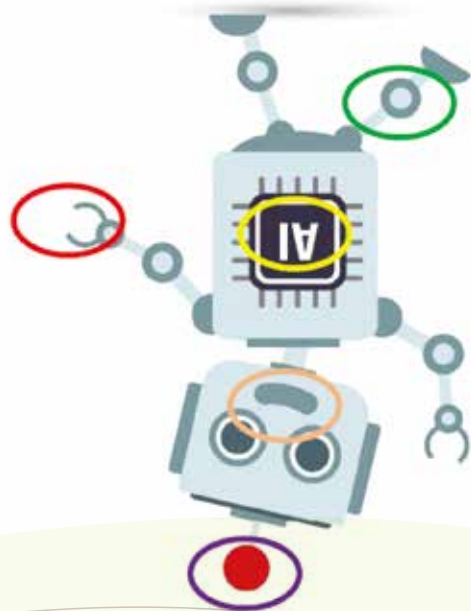
在充滿藝術氣氛的環境下，參加者體驗飯後漫步對餐後血糖水平的影響，結果顯示大部分參加者的血糖水平約二小時後都能回落到理想水平之內。

活動後問卷指出：

90.5%參加者非常滿意醫護人員於此項活動中的照顧。

95.2% 參加者整體非常滿意此項活動。

從以上調查結果顯示及每位參加者面上的笑容，醫護人員能夠感受到醫患共融支持的好處及精神健康對管理慢性疾病的正面影響。



南瓜鷹嘴豆煮薑黃 (4人份量)

英國註冊營養師 潘仕寶



營養師小貼士：

這是純素食譜，適合素食者進食。食譜用了薑黃粉來帶出鮮豔的黃色，不含咖哩，適合不吃辣的人士。薑黃含有薑黃素，有抗炎及抗氧化作用。另外食譜用了多種泰式天然香料調味，減少用鹽，有助血壓控制。

糖尿病患者於飲食管理上需要特別注意碳水化合物的攝取，但這並不代表他們需要完全避免含有碳水化合物的食物。南瓜和鷹嘴豆雖然含有碳水化合物，但它們同時含有豐富的膳食纖維、維他命和礦物質，對健康有益。這些食物中的碳水化合物是複雜的，屬低升糖指數食物，糖尿病患者也可以適量進食，並將其納入整餐的碳水化合物份量換算，確保不會攝取過多的碳水化合物。



食材：

- 1湯匙橄欖油
- 1個洋蔥 (切碎)
- 1條香茅 (切段，用刀背拍散)
- 2片泰式青檸葉
- 1茶匙薑黃粉
- 2杯南瓜 (去皮、切粒)
- 150毫升 低鈉蔬菜湯
- 200毫升 減脂椰奶
- 1罐頭鷹嘴豆 (瀝乾和沖水，淨重253克)
- 1個青檸 (取汁)
- 半棵 金不換 (取葉切碎)

做法：

1. 在鍋中把油加熱，然後加洋蔥、香茅、泰式青檸葉和薑黃粉炒2至3分鐘，至聞到香氣。
2. 加入南瓜拌勻，然後拌入蔬菜湯和椰奶，以中大火煮滾。
3. 加入鷹嘴豆拌勻，再煮約10分鐘，直至南瓜變稔。
4. 熄火，灑上青檸汁和金不換，即成。

營養分析 (1人份量)：

熱量	211千卡
蛋白質	6.5克
總脂肪	10.3克
碳水化合物	24.2克
膳食纖維	5.2克
糖	6.4克



御用佐膳 — 齊齊煮

示範：
許兆文醫生 (內分泌及糖尿病專科醫生)



旁白：
甄嘉勝醫生 (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>