

93

香港糖尿聯會會訊
2025年1月

消渴茶館



高枕蜜夢

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 高枕蜜憂

會務及會員專欄

- 4 聯會新同事
 4 香港糖尿聯會委員會(2024-2026)
 4 活動預告
 5 全港小學親子健康餐盒設計比賽2024高級組得獎作品
 8 精明控糖資訊月2024
 10 活動剪影：糖尿健步行2024頒獎典禮
 13 「糖尿健步行2024」捐款善長名單
 15 鳴謝：一般/每月捐款

病友心聲

- 16 夜班工作之睡眠與糖尿
 18 睡眠質素與血糖水平的關係

杏林坐館

- 19 糖尿病與睡眠窒息症
 22 糖尿病和睡眠的影響
 23 淺談失眠、不寧腿綜合症、發夢期夢遊

荒「糖」天使

- 25 樂眠無憂
 27 糖尿病人在睡眠間發生低血糖的情況

消渴隨筆

- 28 由「西」移「東」-東區尤德夫人那打素醫院糖尿病中心
 30 遊戲篇：找不同

御用佐膳

- 31 羅漢果糖雪耳燉鮮奶 (2人份)

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2024年3月份陸續聘請了新的職員，以填補於2023年相繼同事離任的空缺。

資訊科技及社交媒體普及下，為配合會務，亦新設了職位-助理行政主任(資訊科技及社交媒體)，由明偉鍵先生(Wesley)擔任。而常設職位-行政助理，則由羅巧儀女士(Amber)擔任，主要負責處理查詢及接待等工作。

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。

香港糖尿聯會委員會(2024-2026)

第二十七屆週年大會已於2024年8月28日(星期三)晚上假名門壹號舉行，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	吳文玉醫生
副主席	李俊康醫生 施漢珩先生
榮譽秘書	馬焯傑醫生
榮譽司庫	麥彥豐醫生
理事會成員	陳錦洲先生 陳嘉誠先生 陳愛英女士 何灼華醫生 許兆文醫生 江碧珊醫生 羅銘駿先生 麥慧嫻醫生 伍超明醫生 沈子豪醫生 單寶盈女士 曾昭志醫生 黃麗詩醫生 黃杏雯女士 胡裕初醫生
專責委員會負責人	沈子豪醫生 黃卓力醫生
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

活動預告

控糖多面睇小組教育活動

此小組活動由5-10位糖尿病患者及1位糖尿科護士組成，在護士引領下，透過『糖尿病看圖對話』教育工具，運用視覺化及互動式小組探索體驗，讓病友了解糖尿病的成因、治療方案並討論和分享糖尿病的自我管理經驗。

日期及主題

- 2月26日(三) 下午2:30 - 4:30
健康飲食與運動
- 3月12日(三) 下午2:30 - 4:30
糖尿病併發症相關風險因子
- 3月26日(三) 下午2:30 - 4:30
糖尿病患者足部護理

請於各活動前一個月內致電香港糖尿聯會
27232087登記

地點：香港糖尿聯會 -
九龍長沙灣道928-930號時代中心
20樓2001-02室【荔枝角港鐵站C出口】

費用：全免

凡首次出席此小組教育活動的病友會員，均可於課程完結後獲得自我監測血糖「糖尿病人試紙資助計劃」HK\$100現金券乙張

公開教育講座2025

聯會將於3月22日、4月12日及5月10日星期六 下午2:30分別於香港、九龍舉行教育講座，有關詳情，請各讀者留意本會網站 (www.diabetes-hk.org)

報名費用全免，凡成功報名及出席人士均有精美禮品。

製作方法

- 1.飯、粟米及魚片：一同蒸約20分鐘後加入少許鹽，糖及壽司醋備用，魚扒及鯖魚解凍後用白麵豉醬醃過夜，放氣炸鍋180度15分鐘，甘筍及西蘭花：下少許鹽灼熟
- 2.蝦及炒蛋：下火5分鐘，用兩隻熟蝦切小粒加蛋，少許鹽及胡椒拌勻炒熟
- 3.飯盒：用飯鋪底，紫菜鋪面。用飯搓成火箭及月球造型。切士多啤梨，甘筍，芝士及擺黑芝麻巧克力杏仁完成造型。取少量飯加入蝶豆花水搓成圓形放在火箭上。飯盒將所有已裝好的食材，隨心意放入盒，插上食物籤作裝飾即成。

高級組：金獎

1

士多啤梨飛船的太空探索

僑港伍氏宗親會伍時暢紀念學校

葉梓萱學生



材料

1.飯	1碗
2.魚扒	1/3塊
3.鯖魚	3/4條
4.公仔魚片	2片
5.蝦	4隻
6.蛋	1隻
7.芝士	半片

可持續食材

西蘭花、粟米、甘筍
士多啤梨、金奇偉果

製作方法

1. 胚芽糙米+藜麥浸浸泡20-30分鐘
2. 連白米一同放電飯鍋煮熟
3. 混合搓成喜歡的形狀，用紫菜剪出喜歡的圖案貼上
4. 鵝鶉脾解凍後，糖、鹽、生粉醃15分鐘，再煎熟
5. 雞蛋加鹽打成蛋液，中小火煎，從鍋邊把蛋捲起至尾端
6. 西蘭花焗熟，加入切粒紅椒，黃椒·奇異果
7. 最後加上新鮮百香果代替沙律醬

高級組：銀獎

2

健康常樂

香港浸信會聯會小學
楊雅媛學生



材料

1. 白米	100G
2. 胚芽糙米	25G
3. 藜麥	20G
4. 無激素鵝鶉脾	3隻
5. 西蘭花	30G
6. 百香果奇異果	各一個
7. 紅椒黃椒	20G
8. 紫菜	小量

可持續食材

本地農場雞蛋
本地溫室小青瓜



製作方法

- 1.用滾水煮冷麵1至2分鐘，沖凍水備用。煮枝豆3分鐘。
 - 2.用已熄火冷麵熱水放雞肉浸10至12分鐘。雞肉需要預先切薄片。
 - 3.切蕃茄成一半，加裝飾成一尾金魚
 - 4.切蔥，剪紫菜及芝士裝飾
 - 5.冷麵汁調適當份量備用
- 所需時間:45分鐘

材料

- | | |
|-----------|------|
| 1.雞肉 | 1件 |
| 2.日式冷麵 | 100g |
| 3.蕃茄 | 3粒 |
| 4.枝豆 | 10條 |
| 5.紅蘿蔔 | 3粒 |
| 6.蔥，芝士，紫菜 | 適量 |

可持續食材

蕃茄，枝豆
紅蘿蔔，蔥 (本地食材)

高級組：銅獎

3

蕃茄金魚日式冷麵

蘇浙小學
余謙柔學生



精明控糖資訊月2024

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，香港糖尿聯會於2024年11月份4個星期六分別在香港、九龍、新界舉辦了5個講座：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」。

2024年11月2日講座(一)

糖樂森林探險記一起探索健康飲食，由吳文玉醫生(內分泌及糖尿科專科醫生)及林綺文營養師(註冊營養師)主講。



2024年11月16日講座(二)

糖尿腎，要講真，由梁凱迪醫生(內分泌及糖尿科專科醫生)主講。



2024年11月23日講座(三)

血糖監測與糖尿治療，由關大輝醫生(內分泌及糖尿科專科醫生)主講。



2024年11月30日講座(四)及講座(五)

糖尿病與肥胖症：營養與治療，由周穎嘉醫生主講。



糖尿病與三高，由馬焯傑醫生(內分泌及糖尿科專科醫生)主講。



會務及會員專欄

專家透過實體講座活動與參加者互動，加深記憶，成功吸引約共400人次參與。

精明控糖資訊月2024得以順利舉行，聯會特別感謝各協辦機構(按英文名順序排列)，包括：中西區地區康健站、葵青地區康健中心、沙田地區康健站、屯門地區康健中心；並鳴謝以下贊助機構的鼎力支持：

鑽石贊助：



銀贊助：



關於世界糖尿病日：

世界糖尿病日
11月14日

「世界糖尿病日」(World Diabetes Day, 簡稱:WDD)定於每年11月14日,是由世界衛生組織(World Health Organization, WHO)及國際糖尿病聯盟(International Diabetes Federation, IDF)於1991年共同發起,目的是喚醒全球對糖尿病的警覺和關注。

2007年,聯合國進一步將世界糖尿病日確立為聯合國日,這地位的提昇,足證糖尿病已成為全球重大威脅,需要全世界政策制定者和社會各界的迫切關注。

所有藥物均須由醫生處方,方可使用。

(資料由贊助機構提供)

心腎危機 隨時殺埋身

勝注血糖 仲要關注心腎呀!
國際推薦 SGLT2i

有問題 立即詢問醫生

全方位監察

- 血糖
- 心臟機能
- 腎功能
- 血壓
- 體重

每日一粒

forxiga 10mg 每日服藥

forxiga 10mg 每日服藥

forxiga 10mg 每日服藥

AstraZeneca 阿斯利康

活動剪影：糖尿健步2024頒獎典禮

一年一度為響應世界糖尿病日的「糖尿健步行」原定於2024年11月10日假白石角海濱公園舉行，惟因天氣關係取消。為答謝一眾善長及贊助機構，聯會於12月12日晚上舉行「糖尿健步行2024頒獎典禮」。

頒獎典禮

主席吳文玉醫生及副主席李俊康醫生為聯會擔任主禮嘉賓，分別頒發獎項予籌款善長及贊助機構。



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的代表上台領取《團體籌款大獎》銀獎



吳醫生(左)頒發《個人籌款大獎》予首五位籌得最多捐款的善長，圖為「個人籌款大獎」冠軍



吳醫生(左)頒發《團體籌款大獎》金獎予瑪麗醫院糖尿病人小組健陳天地的代表

(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⁶
及早發現應及早醫治！
詳情請向您的醫生查詢。

參考資料: 1. Alek, BZ, et al. Adv Chronic Kidney Dis. 2016;23:180-190. 2. Maa-Fernández C, et al. J Physiol. 2004;15:3997. 3. Basurtoche J, et al. Hypertension. 2015;65:257-263. 4. Alkaskas M, Perket, Nighof. 2015;3265-78. 5. Kidney Disease: Improving Global Outcomes (KDIGO) Diabetes Work Group. Kidney Int. 2022;102(5):931-976. 6. #678-18-0034 1/05/2023 - #6C_2629



拜耳醫療保健有限公司

香港德輔道中皇后大道979號太古坊滙豐大廈14樓

電話：+852 8100 2755 | 傳真：+852 3526 4755

會務及會員專欄



基督教聯合醫院澱心會奪得《最人強馬壯隊伍大獎》金獎



律敦治及鄧肇堅醫院健糖會奪得《最人強馬壯隊伍大獎》銀獎

(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
- 中年人士
- 肥胖人士
- 曾患妊娠糖尿病
- 有家族病史

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



吳醫生(右三)頒發《家庭籌款大獎》予金獎及銀獎得獎家庭，圖為《家庭籌款大獎》金獎得獎家庭



主席吳文玉醫生(左二)及副主席李俊康醫生(左一)與一眾善長、病友組織代表及贊助機構大合照

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：

贊助機構：

雙鑽贊助：

德國寶靈家股格翰(香港)有限公司
賽諾菲香港有限公司
香港崇光百貨
裕利醫藥

鑽石贊助：

英國阿斯利康(香港)

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
健臻醫療保健香港有限公司
拜耳醫療保健有限公司
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

「糖尿健步行2024」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：嚴麗詩女士

團體籌款大獎

金獎：瑪麗醫院糖尿病人小組健胰天地
銀獎：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

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

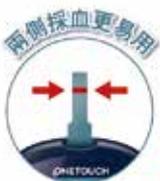
金獎：石翠玲女士及家人
銀獎：余娟慈女士及家人

(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

美國
醫護級品牌



兩側採血更易用



採血量少
只需0.4
微升血量

- 採血量少，只需0.4微升血量
- 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，
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

 個人化血糖範圍提醒

藍色顯示功能
ColourSure[™]
TECHNOLOGY

永久
保養



香港/澳門總代理：大昌華洋香港有限公司

 **DKSH**

 ONETOUCH 客戶熱線
+852 2735 8262

 Visit OneTouch
www.onetouch.hk

ONETOUCH

會務及會員專欄

「糖尿健步行2024」捐款善長名單

\$10000或以上

Leung Cheuk Tim
Manavutiveth Siri
Ngan Man Hung Max

\$2000 - \$7000

中華物業管理有限公司
Cheng Wai Chun
Far East Consortium Limited
Lau Ka Ying
Woo Yu Cho
David Lie
Lee Sun Yiu, Samuel
杜鴻溢
創逸建築顧問有限公司

\$1000 - \$1999

Chan Tin Yan
Cheung Chung Nga Grace
Cheung Chung Nga Grace
Chiu Elaine
Dr. Lee Chi Ho
Ho Chu Ping
Lee Ka Wing Gavin
Lee Siu Fong Foundation
Limited
Leung Suk Fun Betty
Margaret Ngai
Mary Wong
Wong Kam Fai Kelvin
余娟媚
林明月
威訊物業管理有限公司
麥松廣
舒義龍
熊順安
潘佩愉
盧偉基
盧偉基

\$500 - \$999

Lai Yeu Lang
鍾美嬌
Choi Cheung Hei
Chow Yun Kwan
Dr. Lee Chi Ho
Kwan Wing Ho
Kwong Wai Man
Lee Hau Yi
Ng Chin Fung
Ng Chiu Ming
Ng Woon King
Ng Ying Wai
P.C. Lam & Associates
Ltd.

Tam Yau Shing
Wong Ka Chee Karen
Wong Wai Yan
Yiu Kam Kong
Yiu Wing Him
孔憲芳
石翠霞
余天恩
余天偉
余漢高
李淑德
李菲菲
林美玉
林恩賜
高捷防火設備有限公司
張小伶
張權
曹馮桂蓮
梁敏清
陳淑賢
陳智豪
麥錦姿
曾啟峰
項啟樑

項慕斯
黃銀英
楊可欣
楊嘉敏
葉小姐
廖翠玉
廖翠玉
劉麗華
鄧水生
鄧晚嬌
鄭淑娟
霍家勝

\$200 - \$499

Jeto Consultants Ltd
Lau Hon Lun
周明達
劉子倫
Chau Yuk Yu
Ho Lap Yiu
Lau Mei Lin
Leung Kwok Choi
Leung Siu Chung
Leung Wai Sum
Luk Siu Man
Siu Yin Chi
Tang Chi Kin
Wong Yuk Sheung Andy
石翠玲
任美儀
何君儀
利健英
李寶志
貝民輝
貝秀麗
英蘇蘭
徐月珍
徐飛鳳
曹桂蘭

梁永康
許慧敏
許

Lai Sau Wai Fabiola
Lau Wai Yui
Lee Yuen Mui
Mak Tin Sum
Mary Tam
Pang Lai Bing
Tam Wai Cheong Eric
Tsang Chiu Man
Tu Shui-Ping
Wong Yuen Fan
Woo Ka Cheung
Yuen Chan Ming

丁婉屏
文志強
王秀安
王家珠
甘君華
白正
石翠萍
伍潔美
何顯成
吳美兒
吳新福
李文端
李杰霖
李美珍
李烈輝
李健明
李雲麗
林美玉
林綺華
胡加如
凌志立
娥姐
袁國鍾
袁麗儀

高銘心
崔梅好
張芬
張栢權
張嫻蘭
梁燕玲
莊麗容
郭彩雲
陳山河
陳坤儀
陳彩英
陳淑卿
陳惠霞
陳華勝
陳貴珠
項紀羽
馮銀寬
黃月華
楊偉平
楊偉紅
楊惠儀
潘鳳聘
蔡鑽屏
鄧美霞
黎麗群
盧敏靜
賴世傑
賴菊蓮
霍靜嫻
戴正喬
戴國光
謝影甜
鄺玉琴
譚鳳蓮
嚴淑媚

\$100 - \$199

楊麗娟
黎慧玲

Chan Kwok Kwong Frank 李兆卓
 Chan Miu Ling 李妙琼
 Chan Oi Lin 阮綺嫻
 Chan Yuen Tin 冼慧燕
 Chau Wing Ki 周珍
 Ching Kin Cheung 周國華
 Dr. Siu Shing Chung 林玲歡
 Dr. Siu Shing Chung 容均瑜
 Dr. Siu Shing Chung 袁新南
 Dr. Siu Shing Chung 馬歡真
 Dr. Siu Shing Chung 張佳源
 Kwok Chi Ching 張淑儀
 Kwok Chi Hang 張晶玲
 Kwong Pui Yuk 戚英彩
 Lai Chi Shing 梁汝泰
 Lai Chui Yi 梁秀玲
 Lau Hun kit Estella 梁彩寬
 Law Tse Teresa 陳明生
 Lee Chi Keung 陳法賢
 Li Chi Man 陳建文
 Li Yuanyuan 陳勝
 Michael Wong 陳耀榮
 Pan Yuk Man Sharon 彭水英
 She Tai Leung 彭欣華
 Tang Siu Kei 彭端蘭
 Tang Siu Kei 華月英
 Tse Pui Ming 黃素瑛
 Wan Yilin 黃偉明
 Wong Kwan Wing 黃禮鉗
 Wong Ying 黃禮鉗
 Yue Pun Tuen 楊妹英
 王愛麗 楊美娟
 江紅喜 劉文醒
 何慕貞 劉玉珍
 余美萍 蔡淑豪
 余嘉偉 蔡蕙怡
 吳金秋 鄧玉珍
 盧順珍 鄭錦洪
 蘇保華 盧冰影
 蘇漢華
 黎家聲
 Candy
 Candy Chan
 Chan Chin Kei
 Chan Ka Yi Jessie
 Chan Kei Yip Tonny
 Chan May Han
 Cheung Lai Lai
 Fung Kin Shing
 Ho Siu Leung
 Irene Lok
 Iris Poon
 Ivy Pang
 Kalily Hans
 Ko Tak Chung
 Ko Tak Chung
 Lam Yee Har
 Leung Kan Yuen Samson
 Li Chi Kwong Paul
 Li Mi Lee
 Li Tsz Man Vicki
 Li Tsz Wah
 Liu Hoi Cheung
 Sabrina Wong
 She Pat Lun
 Tong Pui Fun
 Tse Suk Ching Kitty
 Wan Koon Piu
 Wan Lai Yan
 Wan Lai Yee Wendy
 Wong Lai Yin
 Wong Lai Yin
 Wong Lai Yin
 Yung Mou Sheung Erica
 王慧臻
 古玉嬌
 甘妙英
 朱慧嫻
 朱麗芬
 余炳權
 余娟好
 余娟貞
 余蘭心
 吳月紅
 吳顏女
 李炳基
 李美玲
 李偉德
 杜威文
 杜富榮
 周大生
 林安亮
 林寶貝
 洪小鳳
 胡太
 胡長和
 徐玉珍
 馬玉媚
 張五芬合家
 張月琴
 張健羣
 張愛瓊
 張寶鳳
 戚堯光
 梁美霞
 梁泰康
 梁偉玲
 陳太
 陳秀儀
 陳潤芬
 陳蓮鳳
 陳燕鳳
 陳穗玲
 陳麗芬
 麥太
 麥美玲
 傅轉好
 彭玉羣
 曾昭志
 曾超眉
 馮兆康
 黃俊文
 黃健坤
 溫開萬
 葉世英
 葉鳳群
 劉小雯
 劉小雯
 劉安怡
 劉妹
 劉晉芳
 鄭藍英
 鍾天生
 簡悅芬
 簡淑儀
 藍木澤
 羅邵國
 譚玉梅
 譚海傑

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）

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® | 德國製造
倍速定™

符合歐美糖尿病營養建議

血糖定啲嚟

提高免疫力
 LDL 低升膽固醇
 或有降低血糖
 防止不測和血崩
 維持心臟健康
 保安全
 促進腸道健康

電話熱線: (852) 2376 2912
www.fresubn.com/hk
立即索取試用裝

FRESEBUS KABI

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. CHAN Chun Kit
Mr. CHAN Kit Lam
CHEN YANG FOO OI FOUNDATION LIMITED
Mr. CHEUNG Tsz Fung
Mr. CHOW Roland Kun Chee
Ms. HO Kit Pui
JASPER OUTDOOR PRODUCTS LIMITED
Ms. KWOK Chin Ting
Ms. LUI Chung Fung
Ms. MA Yun Ling

Mr. MAK Chung Kwong
Ms. NG Siu Ying
Ms. POON Wai King
Mr. TAM Kwok Sang
Mr. TSE Tak Tai
Ms. WONG Anita
Ms. WONG Shun Yee Shirley
李美瑩
楊慧美

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)

(資料由贊助機構提供)



袋鼠牌 低升糖指數白米 關注血糖人士之選！

屬低升糖指數(Glycemic Index/GI)食品，
相對高升糖指數食品，此米是緩慢被消化及吸收，
食用後體內血糖及胰島素上升比較緩慢。

無添加防腐劑及添加劑 澳洲種植及包裝



客戶服務熱線：2449 0998

金碧米

www.rice.com.hk

GSK

1/3 成人曾經歷生蛇¹

生過一次可以再生!²

後遺神經痛可以痛足十年³

同蛇鬥快 防痛纏身

注意 18歲以上高危人士及50歲以上人士
*高危以下人士

可增加患生蛇因素包括⁴：

糖尿病 心血管疾病 慢性腎病

+ 主動向醫生查詢預防生蛇方法

夜班工作之睡眠與糖尿

內分泌及糖尿科專科醫生 關大輝 及 方遠光先生

睡眠與健康息息相關，對糖尿病的控制尤其重要。睡眠的時間和質素都對葡萄糖代謝和荷爾蒙調節有著重要的影響。臨床研究顯示每天少於七小時或差劣的睡眠都會增加胰島素抗阻(insulin resistance)、血糖水平及患有二型糖尿病的風險。最直接的病因是睡眠不足或差劣，甚至睡眠時間不規律，都會引致升糖素(glucagon)、皮質醇(cortisol)和腎上腺素(epinephrine)等壓力荷爾蒙的分泌增多，引至肝糖分解(glycogenolysis)和糖質新生(gluconeogenesis)這些提升血糖的生理過程過盛。除了直接令到血糖升高，睡眠不足亦會影響控制食慾的荷爾蒙如瘦素(leptin)和飢餓素(ghrelin)，導致食慾和體重增加，進而影響糖尿病的管理。最後除了睡眠影響糖尿病，糖尿病相關的併發症如睡眠窒息症(obstructive sleep apnea)亦會影響睡眠質量。這個雙向關係進一步形成惡性循環，令睡眠不足的糖友控糖難上加難。

我們邀請到六十一歲現在任職夜間看更的方先生一起探討糖尿病與睡眠的關係。

方先生二十四年前被確診患有二型糖尿病。在確診後的首十年依靠口服藥物血糖的控制還不錯，糖化血色素的水平能夠維持在8%以下。可是，之後血糖就開始越來越高，甚至到了失控的地步，即使用上了胰島素針糖化血色素仍直迫10%，而且亦發現患有糖尿病併發的神經病變、視網膜病變及腎臟病變，還確認患有高血壓及高膽固醇。關於他夜班工作及睡眠對糖尿控制的影響，我們記錄了以下的對話：

醫生：方先生你好，請問你當了夜班看更多久？

方先生：差不多十年了。

醫生：你有幾多年糖尿病的病史？

方先生：二十多年了。

醫生：當夜班看更之前做甚麼工作？

方先生：餐廳清潔工作。

醫生：覺唔覺得夜班工作令到糖尿病控制差了？

方先生：應該有影響吧，以往日班工作的時候我的糖尿病還好好的，又不用打針。現在打住針也很難控制很好。始終夜班工作生活習慣都不是太健康吧，我相信是有影響的。

(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ISO15197:2013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：醫域科技有限公司



沙田石門安樂街3號匯達大廈13樓1317-1318室

電話：2912 0912 傳真：2807 0908

電郵：saleshk@biovmed.com



於智能手機免費下載
SMART LOG
血糖數據機應用程式

醫生：現在一星期需要幾多天工作？平時幾點鐘翻工和睡覺？

方先生：一星期六天工作。我翻工日子嘅生活同正常人係日夜顛倒的，工作時間通常7pm-7am，放工後9am-4pm瞓覺。

醫生：你一天進食幾多餐和甚麼時候進食？

方先生：睡醒後6-7pm食飯，慣常都會買雙餸飯帶回公司吃。然後凌晨2-4am工作時就會吃茶點，例如一個忌廉包或是蛋糕仔，就足夠支持到早上。放工後9am再前往大快活吃早餐。

醫生：你覺得自己的睡眠質量如何？會不會因為日間時間睡眠而影響睡眠的質素？

方先生：日間睡覺絕對是會影響睡眠質量。一來受到天然光影，二來太太和子女在家中都會有雜音，睡眠的質量會比較差。有時會難入睡，即使入睡了都會覺得睡眠比較淺層得容易會被吵醒。

醫生：你覺得睡眠質量不好的日子血糖會更難控制？

方先生：會，我覺得最主要原因都是忍不住要吃東西。不能入睡或是被吵醒的話我都會感到肚餓，只要一吃小食血糖很容易就飆高，唯有盡量忍口。

醫生：醫療團隊這麼多年來怎樣幫助你控制你的血糖？

方先生：很多，非常感激你們。最深刻是醫生在繁忙的門診花費了寶貴的時間和我商量胰島素針的正確使用方法。有一段時期我每天需要打三針胰島素，因為我對打速效針胰島素與進餐時間的關係有誤解，而且因為夜間工作令到飲食不定時，我當時經常有血糖過低的症狀。多得醫生細心分析，替我轉了一款一天只打一次的超早效胰島素，之後就沒有血糖過低的不適，亦解決了飲食不定時的問題。當然糖尿病姑娘和營養師亦都幫助了我很多，沒有嫌棄我沒有知識，為我費了不少心機。

醫療記錄中方先生是一位食藥打針都很乖的糖友，似乎夜班工作引致的睡眠問題都對於他的糖尿控制起了負面的影響。他在言談間亦有提及可能短期內會因為健康理由轉換工作環境，祝願他將來找到一份合適的工作，能享受充足的睡眠吧！

(資料由贊助機構提供)

PIC 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

睡眠質素與血糖水平的關係

糖尿科專科護士 梁心銘 及 林先生

個案簡介：

林先生現年58歲於2018年診斷為二型糖尿病及高血壓，隨年紀增長、體重增加（體質指標約31）及血糖水平控制欠佳。近日經常覺得疲倦、日間隨時可入睡、睡覺時不斷轉身，又因打鼻鼾聲浪太大，而影響太太的睡眠質素；還伴隨經常惡夢、尿頻，早上起床後仍感覺精神不佳。經醫生轉介及太太勸喻之下接受睡眠檢查，發現患上重度睡眠窒息症。當給予正壓呼吸機治療後，睡眠質素及晚上血氧含量也大幅改善，白天精神狀況也有所改變，連高血糖、血壓和胃液倒流問題也改善。

何謂睡眠窒息症？

睡眠窒息症常見症狀是打鼻鼾，由於在睡眠中發生，因此大多數患者會忽略此身體警號。睡眠窒息症主要破壞睡眠結構，因為呼吸暫停造成反覆缺氧；令心血管系統、腦神經系統、新陳代謝系統等產生病變。若延遲治療可能併發高血壓、中風等心血管疾病。

以下5類人士屬高危族：

1. 年長人士
2. 肥胖人士
3. 下巴結構異常
4. 男性及更年期後女性
5. 鼻敏感患者，尤其是兒童

成因：

下巴結構異常，躺下時令舌後空間狹窄，容易阻塞呼吸道，影響睡眠時呼吸的頻率及血含氧量。

睡眠窒息症常見徵狀：

- 睡眠中不斷輾轉反側
- 呼吸有聲卻無規律
- 出現呼吸停頓
- 被自己的鼻鼾聲音吵醒等

睡眠不足對身體的影響：

身體於早上約七至八點時會開始分泌「壓力荷爾蒙」皮質醇，幫助身體分解肝醣、脂肪，變成血糖來補充一天的所需能量，所以這時血糖水平會升高。

但如果睡眠不正常、飲食不規律，皮質醇分泌的時間也會變得紊亂。根據美國國家睡眠基金會（National Sleep Foundation）資料顯示，在「睡不夠」的狀態底下，身體為了要保持清醒的狀態；會分泌額外的皮質醇；而胰島素分泌則會減少，這會令胰島素更難有效地發揮控制血糖水平的作用。另外當身體缺乏足夠的睡眠時間，要付出額外的熱量、能量來維持正常運作。因此食慾便會增加，令人特別渴望糖份及碳水化合物。當血糖在以上不穩定的狀態下，胰島素的作用就會受到限制，產生阻抗的狀況。

治療方法：

因為睡眠窒息症對心血管系統、腦神經系統、新陳代謝系統等產生病變。所以糖尿病及高血壓患者，病情輕微亦需要積極處理。治療方案要視乎引致窒息的原因而定，若問題由肥胖而起，便需要積極減肥，如能盡早接受睡眠窒息症評估及有效地控制血糖、血壓及體重至理想水平，定能改善睡眠窒息症對身體的影響。

資料來源：

美國國家睡眠基金會網站（www.thensf.org）



糖尿病與睡眠窒息症

呼吸系統科專科醫生 邱珮馨

“很多人睡覺都有鼻鼾啦，有多奇怪？”

“我有糖尿病，白天當然會比較疲倦！”

你想過，你其實可能患有睡眠窒息症嗎？

而且睡眠窒息症可能正在影響著你的糖尿病呢！

甚麼是睡眠窒息症

睡眠窒息症，顧名思義，是患者在睡眠時間歇停止呼吸。然而身體不會任由自己不能呼吸，大腦會發出訊息喚醒身體去呼吸。在這個過程中，患者即便沒有完全醒來，也可能離開深層睡眠去到淺層睡眠。每次窒息的情況可以維持十秒至數十秒不等，整晚可以有數十以至數百次的窒息，令患者的睡眠不斷受到干擾。

睡眠窒息症的種類

睡眠窒息症可以分為阻塞性、中樞性和混合性，其中超過九成是阻塞性睡眠窒息症。

1. 阻塞性睡眠窒息症

睡眠時，上呼吸道的肌肉會鬆弛下來，如果本身結構狹窄，便可能出現阻塞。上呼吸道收窄的原因很多，例如鼻中隔偏移、鼻甲肥大、扁桃腺或線樣體肥大、喉嚨吊鐘或舌頭阻塞氣道、下顎較為細小或後縮、呼吸道有過多脂肪積聚等。

2. 中樞性睡眠窒息症

由於腦部的中樞系統未能正常發出呼吸指令，令患者出現窒息。成因有可能與心臟病、腦部疾病或創傷、中風、先天性疾病或藥物有關。

3. 混合性睡眠窒息症

患者同時患有阻塞性睡眠窒息症及中樞性睡眠窒息症。由於阻塞性睡眠窒息症是最常見和與糖尿病最相關的種類，以下將用“睡眠窒息症”統稱阻塞性睡眠窒息症。

為什麼睡眠窒息症和糖尿病息息相關

睡眠窒息症和糖尿病一樣，有著類似的風險因素，如中年男士、更年期後的婦女、老年人、肥胖等。因此，患有第二型糖尿病的人，有較高的機會罹患睡眠窒息症；曾有香港公立醫院的研究顯示，約有25%男性和10%女性糖尿病患者，同時患有睡眠窒息症，機率比一般人要高。此外，吸煙、嗜酒、使用安眠藥或鎮定劑也會增加罹患睡眠窒息症的風險。

(資料由贊助機構提供)



NEW

VivaDiag™

血脂/膽固醇測試系統

Lipid POC Testing System

快速
Fast

準確
Accurate

高效
Smart

Smart Testing
3-1 lipid panel: TC, TG, HDL, LDL, TC/HDL ratio

- ✓ TC 總膽固醇
- ✓ TG 三酸甘油酯
- ✓ HDL 高密度脂蛋白膽固醇
- ✓ LDL 低密度脂蛋白膽固醇
- ✓ TC/HDL 參考比值

Fast Results
快速測試 2分鐘內獲得測試結果

Small Blood Volume
微少血量 25 µL

產品查詢熱線：
(852)2603 3218

VivaChek™ www.vivachekhk.com Whatsapp: +852-5305 7928

反過來，患有睡眠窒息症，也會增加糖尿病的發生率。睡眠期間因窒息而引致的缺氧和交感神經失調，會產生氧化壓力和發炎反應，增加胰島素抗性，使得血糖不易控制。此外，睡眠窒息本身也會增加動脈粥狀硬化的風險，加重心肺的負擔，使糖尿病人進一步增加患上高血壓、心臟病、中風、腎臟病變、呼吸衰竭等併發症的風險。除了增加糖尿病併發症的風險，睡眠窒息也令患者難以從睡眠中得到充足的休息，增加疲勞的感覺。如患者需要駕駛或從事機械操作，期間可能會因為打瞌睡或難以集中精神引致意外。

睡眠窒息症的症狀

睡眠窒息症常見的症狀包括：

- 嚴重鼻鼾，可能間歇停止後再響起，或伴侶留意到睡覺時有間歇性呼吸停頓
- 睡夢中突然因有窒息的感覺而醒來
- 睡醒後仍感到疲倦
- 早晨起床後感到頭痛
- 日間打瞌睡
- 反應緩慢，難以集中精神，脾氣暴躁

有些人可能覺得自己沒有感到疲倦或渴睡，便以為不要求醫。然而醫學研究顯示，患者症狀的多少與其每晚窒息的嚴重程度沒有必然關係。因此，即使症狀輕微，仍建議求醫診斷，尤其是有高危因素的人。

睡眠窒息症的診斷

睡眠測試可以分為多導睡眠記錄 (polysomnography) 和可攜式家用睡眠診斷儀。多導睡眠記錄能透過包括腦電圖、眼動圖和肌電圖分析睡眠周期，也能監察呼吸情況、鼻鼾聲浪、肌肉活動、睡眠位置、心率等，可以診斷不同類型的睡眠問題。由於儀器比較多，一般需要在醫院或由專人上門做測試。可攜式家用睡眠診斷儀則主要紀錄患者的呼吸情況和心率，比較小巧輕便，患者能在家自己做測試。雖然後者比較方便，但部分病人仍需要多導睡眠記錄才能作出完整診斷。因此，如你懷疑自己患有睡眠窒息症，應先由醫生評估，以安排合適的睡眠測試。

(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。

dreamed
diabetes ai

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

美敦力香港醫療有限公司
九龍海濱花園大廈第11樓1104-11室

TEL: (852) 2919 1300 FAX: (852) 2030 0749 www.medtronic.com

Roche

Medtronic

© 2021 Medtronic. All rights reserved. Medtronic, Medtronic logo is trademarks of Medtronic. All other brands are trademarks of a Medtronic company.
© 2021 Medtronic. 保留所有權利。Medtronic、Medtronic 標誌及 Medtronic 之商標，均有其註冊商標及為美敦力公司之商標。
D01ANNMED0072021

睡眠窒息症的治療方法

1. 保持良好的體重和生活習慣

肥胖可令身體脂肪積聚，尤其是頸部，除了誘發阻塞性睡眠窒息症，也是其他疾病如糖尿病、血壓高、心臟病等的重要因素。故此均衡飲食和定期運動，保持理想的體重，是治療睡眠窒息症的第一步。

部分患者於仰睡時窒息比較嚴重，保持側臥有助減低窒息程度。如果有鼻塞的情況，控制鼻塞也能改善氣道的暢通。

此外，由於煙草中的物質會令口腔黏膜腫脹；而酒精、安眠藥和鎮定劑可以令肌肉鬆弛，增加阻塞的機會。因此戒煙、睡前避免飲酒或非必要使用安眠藥和鎮定劑都有助預防睡眠窒息。

2. 連續正氣壓呼吸機

連續正氣壓呼吸機的原理是利用氣壓打通患者的呼吸道。配戴呼吸機雖然不等於根治睡眠窒息症，但研究顯示這是最安全和有效控制病情的方法，適合因不同原因導致窒息和不同嚴重程度的患者。部分研究顯示配戴連續正氣壓呼吸機，好好控制睡眠窒息症，或能改善血糖的控制，如糖化血紅素 (HbA1c) 的指數。

3. 牙膠

牙膠的作用主要是將下顎拉前，以增加呼吸道空間，並防止舌頭在熟睡時往後下墜堵塞氣道。牙膠需由有經驗的牙醫度身訂做才能確保其功效，不建議在坊間自己購買。另外，牙膠只於部分患者有效，故配戴牙膠後應再做睡眠測試以證實其功效。

4. 口咽部肌肉訓練

口咽部肌肉訓練主要是從鍛煉舌、唇、臉頰等環繞上呼吸道的肌肉和改善姿勢，以改善氣道暢通。研究顯示口咽部肌肉訓練有助改善睡眠窒息，但正如其他運動一樣，必須持之以恆才能達到理想效果。

5. 手術

如果上述非入侵性方法都未能改善窒息，可以考慮利用外科手術割除喉部造成阻塞的組織或矯形。然而部份患者的上呼吸道於不同位置都出現阻塞，未必全都能用手術處理。於成人而言，手術的最佳效果為把睡眠窒息指數減低約一半。

結語

各位糖尿病友，睡眠窒息症與糖尿病其實是互相影響，息息相關的。因此大家切勿忽視有關的症狀，病向淺中醫啊！

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

(資料由贊助機構提供)

二甲雙胍 (Metformin)
已有超過65年歷史

『早穩早享受』





此產品供關注血糖的人士服用
快問問醫生了解更多!

默克藥業(香港)有限公司
11/F, Elite Centre, 22 Hung To Road, Kwun Tong
Tel.: +852) 2170 7700 Fax: +852) 2345 2040
HK-GLUX-00057 JAN2024

淺談失眠、不寧腿綜合症、發夢期夢遊

精神科專科醫生 陳詠欣副教授

<失眠>

失眠十分普遍，大概每十個人就有一個有失眠症狀。本地研究發現，六成糖尿患者認為自己睡眠未如理想。失眠症狀可以分為三大類，包括難以入睡，難以維持睡眠或太早醒來。臨床上要診斷為失眠，是指失眠症狀每個星期出現三天或以上，情況持續超過三個月，並且影響日間運作。失眠的影響非常廣泛，除了影響白天的集中力、記憶力、和工作表現，亦有大量研究顯示，持續失眠可增加將來情緒病、心血管疾病、腦退化病等等的風險。

香港中文大學的一項研究發現，六成有失眠的病人都不會主動求醫 (1)。持續失眠容易引起很多失眠的「壞習慣」，例如晚上不能入睡的時候，會留在床上輾轉反側，等待睡意再來臨，但往往只會越等越緊張。又或是擔心自己睡眠太少，所以還沒有睡意便提早上床，期望花多些時間在床上便可有更大機會可以入睡。

這些失眠「壞習慣」易令大腦作出聯想，漸漸將緊張的情緒與床連繫在一起，於是很多患者訴說，躺在床上但腦袋不能「熄機」。現時醫治失眠的第一線治療為「認知行為治療」。這種心理治療針對失眠一些錯誤的觀念、深入了解患者作息情況、並提供適切的建議，用有效的行為方案改善睡眠。失眠的認知行為治療有廣泛的數據支持，其中大概百分之70到80的患者失眠症狀會得到改善。以往失眠認知行為治療需要透過會面以個人或小組形式進行，隨著科技發展，失眠認知行為治療已經可以以自助 (self-help) 形式透過應用程式進行。

想了解更多，可以參考香港中文大學聯同賽馬會慈善基金所舉辦的「樂眠無憂」計劃 (<https://jcsleepwell.cuhk.edu.hk/>)。不過，失眠的潛在原因非常廣泛，患者應留意有沒有其他身體狀況、壓力、情緒問題等等，持續失眠應尋求醫生評估及建議。

<不寧腿綜合症>

多年來，不寧腿綜合症(Restless Leg Syndrome, 簡稱RLS)被認為是一種罕見的疾病。尤其因為不能透過神經傳導檢查、肌動圖或照腦找出病理因素，而症狀「時有時無」，容易令人懷疑症狀是否只是心理作用。其實，RLS是一種神經內科病。國際睡眠疾病分類 (International Classification of Sleep Disorder) 列舉了RLS的四大徵狀。第一，患者覺得下肢不適，時常想移動雙腳；第二，如果強忍靜止不動，症狀會加劇；第三，移動過後，症狀可以得到緩解；第四，症狀會隨日夜變化，多數在夜間出現，白天消失。各國研究了不寧腿症候群在不同人群中的分佈情況，發現它比想像中普遍，盛行率在大概 4% 到 14% 之間 (2)。不寧腿症狀在女性較為常見，其他風險因素包括懷孕，缺鐵性貧血，糖尿病，慢性腎病，和其他神經系統疾病等等。曾有病人因為不寧腿綜合症引起嚴重失眠，四處尋醫，甚至服用過多安眠藥，症狀卻未能緩解。如果發現類似症狀，可尋求腦神經科醫生或對睡眠障礙有經驗的醫生的意見。初步醫生一般會先透過驗血檢查，如果有缺乏鐵質的情況，通過補充鐵質往往症狀可以緩解。如果不屬於缺鐵性患者，醫生也可以考慮其他藥物舒緩症狀。

樂眠無憂

香港賽馬會樂眠無憂計劃



賽馬會樂眠無憂計劃

Jockey Club Sleep Well Project

睡眠佔人生約三分一的時間，乃生活中重要的一環。擁有充足及優質的睡眠有助大腦排毒、消除疲勞、恢復體力，更能幫助修復肌肉。根據國際睡眠基金會的建議，成年人一般需要7-9小時睡眠，然而在香港如此急促的城市，「充足睡眠」對很多香港人而言似乎遙不可及。為提升大眾對睡眠健康的關注，及支援有睡眠問題的市民，香港中文大學醫學院精神科學系獲得香港賽馬會慈善信託基金的捐助，聯同五間本地非牟利社福機構推出『賽馬會樂眠無憂計劃』，以專業知識在社區中推廣睡眠健康，並提供針對失眠的實證為本的策略及專人指導。



睡眠迷思：「睡得多」等於「睡得好」？

睡眠時間越長不等於睡眠質素越好。睡眠時間是否充足實際上是取決於生理時鐘及個人體質，而生理時鐘及體質因人而異，因此每個人需要的睡眠時間都不同。除了睡眠時間，睡眠質素，包括入睡時間及睡眠連續性等其實亦相當重要。

參考資料：

Hirshkowitz M., Whiton K., Albert S.M., Alessi C., Bruni O., DonCarlos L., Hazen N., Herman J., Hillard P.J.A., Katz E.S., Kheirandish-GOzal L., Neubauer D.N., O'Donnell A.E., Ohayon M., Peever J., Rawding R., Sachdeva R.C., Setters B., Vitiello M.V., Ware J.C.. (2015). National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: final report, 1(4), 233-243. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2015.10.004>

從日常生活改善習慣以幫助睡眠

睡眠問題的出現某程度上是由不良的生活習慣所引起的。改善睡眠問題的第一步可以從生活習慣上著手。

睡前避免使用電子產品：電子產品發出的藍光會影響褪黑激素（調節生理時鐘的荷爾蒙，晚上分泌幫助睡眠）的分泌，令晚上更難入睡。而部分市民未能入睡時，會選擇看手機分散注意力，身體因此更難進入「休息」的狀態。

睡眠環境：建立舒適及放鬆的睡眠環境，包括整潔的睡床，合適的溫度，黑暗及寧靜的環境、空氣流通。

專屬的睡床：避免在床上做睡眠無關的事，例如工作、看電視、玩遊戲，以加強睡床和睡眠的關係。

恆常運動：定期適量的運動有助改善睡眠質素。為自己安排感興趣的活動，日間盡量保持一定的活動量，避免過長或過晚的小睡都能幫助我們儲存足夠的睡眠驅動力，改善晚間睡眠質素。

規律作息：無論是平日或假日，盡量在相同時間起床。一致的作息時間能讓生理時鐘維持穩定。

睡前儀式：為睡眠時間定立界線，在睡前預留時間放鬆身心。避免睡前做劇烈運動、過飽或使用手機。可在睡前30分鐘到1小時進行靜態及放鬆的活動，例如聽輕音樂、做伸展運動、呼吸練習等等。讓自己平靜，幫助身體準備入睡。

樂眠的方法人各有異，邀請你一步步了解自己，嘗試不同的助眠策略，找出適合你目前狀態的方法去改善睡眠。

賽馬會樂眠無憂計劃：以非藥物方式處理失眠問題

賽馬會樂眠無憂計劃提供網上平台，採用實證為本及「階梯式支援」的方式，為香港有睡眠困擾的人士提供合適及個人化的免費服務計劃。

參加者只需完成簡單睡眠及情緒健康評估，就可以獲得有關睡眠健康的資源，而有睡眠問題困擾的會員，更有機會得到專屬睡眠教練的個人指導，根據不同人的睡眠情況提供個人化的治療。

想了解更多，立即搜尋賽馬會樂眠無憂計劃網址
(<https://jcsleepwell.cuhk.edu.hk/>)

或掃描以下QR code登記成為會員。



所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

(資料由贊助機構提供)

**更小注射體積
更多保護**

第二代胰島素

更多保護

- 低血糖¹機會更少^{1,2}
- 或有助於穩定血糖^{1,3}
- 36小時保護¹

更小注射體積

- 比傳統小2/3注射體積⁴

快問問你的醫生了解更多!

1. Toujeo® (insulin degludec) information. 2. Bogenroll M et al. JAMA. 2013;309(16):1888A. 3. Middle MC et al. JAMA. 2013;309(16):1897. 4. Mulvaney H et al. JAMA. 2013;309(16):1892. 5. Bogenroll M et al. JAMA. 2013;309(16):1888. 6. Toujeo® (insulin degludec) information. 7. Toujeo® (insulin degludec) information. 8. Toujeo® (insulin degludec) information. 9. Toujeo® (insulin degludec) information. 10. Toujeo® (insulin degludec) information. 11. Toujeo® (insulin degludec) information. 12. Toujeo® (insulin degludec) information. 13. Toujeo® (insulin degludec) information. 14. Toujeo® (insulin degludec) information. 15. Toujeo® (insulin degludec) information. 16. Toujeo® (insulin degludec) information. 17. Toujeo® (insulin degludec) information. 18. Toujeo® (insulin degludec) information. 19. Toujeo® (insulin degludec) information. 20. Toujeo® (insulin degludec) information. 21. Toujeo® (insulin degludec) information. 22. Toujeo® (insulin degludec) information. 23. Toujeo® (insulin degludec) information. 24. Toujeo® (insulin degludec) information. 25. Toujeo® (insulin degludec) information. 26. Toujeo® (insulin degludec) information. 27. Toujeo® (insulin degludec) information. 28. Toujeo® (insulin degludec) information. 29. Toujeo® (insulin degludec) information. 30. Toujeo® (insulin degludec) information. 31. Toujeo® (insulin degludec) information. 32. Toujeo® (insulin degludec) information. 33. Toujeo® (insulin degludec) information. 34. Toujeo® (insulin degludec) information. 35. Toujeo® (insulin degludec) information. 36. Toujeo® (insulin degludec) information. 37. Toujeo® (insulin degludec) information. 38. Toujeo® (insulin degludec) information. 39. Toujeo® (insulin degludec) information. 40. Toujeo® (insulin degludec) information. 41. Toujeo® (insulin degludec) information. 42. Toujeo® (insulin degludec) information. 43. Toujeo® (insulin degludec) information. 44. Toujeo® (insulin degludec) information. 45. Toujeo® (insulin degludec) information. 46. Toujeo® (insulin degludec) information. 47. Toujeo® (insulin degludec) information. 48. Toujeo® (insulin degludec) information. 49. Toujeo® (insulin degludec) information. 50. Toujeo® (insulin degludec) information. 51. Toujeo® (insulin degludec) information. 52. Toujeo® (insulin degludec) information. 53. Toujeo® (insulin degludec) information. 54. Toujeo® (insulin degludec) information. 55. Toujeo® (insulin degludec) information. 56. Toujeo® (insulin degludec) information. 57. Toujeo® (insulin degludec) information. 58. Toujeo® (insulin degludec) information. 59. Toujeo® (insulin degludec) information. 60. Toujeo® (insulin degludec) information. 61. Toujeo® (insulin degludec) information. 62. Toujeo® (insulin degludec) information. 63. Toujeo® (insulin degludec) information. 64. Toujeo® (insulin degludec) information. 65. Toujeo® (insulin degludec) information. 66. Toujeo® (insulin degludec) information. 67. Toujeo® (insulin degludec) information. 68. Toujeo® (insulin degludec) information. 69. Toujeo® (insulin degludec) information. 70. Toujeo® (insulin degludec) information. 71. Toujeo® (insulin degludec) information. 72. Toujeo® (insulin degludec) information. 73. Toujeo® (insulin degludec) information. 74. Toujeo® (insulin degludec) information. 75. Toujeo® (insulin degludec) information. 76. Toujeo® (insulin degludec) information. 77. Toujeo® (insulin degludec) information. 78. Toujeo® (insulin degludec) information. 79. Toujeo® (insulin degludec) information. 80. Toujeo® (insulin degludec) information. 81. Toujeo® (insulin degludec) information. 82. Toujeo® (insulin degludec) information. 83. Toujeo® (insulin degludec) information. 84. Toujeo® (insulin degludec) information. 85. Toujeo® (insulin degludec) information. 86. Toujeo® (insulin degludec) information. 87. Toujeo® (insulin degludec) information. 88. Toujeo® (insulin degludec) information. 89. Toujeo® (insulin degludec) information. 90. Toujeo® (insulin degludec) information. 91. Toujeo® (insulin degludec) information. 92. Toujeo® (insulin degludec) information. 93. Toujeo® (insulin degludec) information. 94. Toujeo® (insulin degludec) information. 95. Toujeo® (insulin degludec) information. 96. Toujeo® (insulin degludec) information. 97. Toujeo® (insulin degludec) information. 98. Toujeo® (insulin degludec) information. 99. Toujeo® (insulin degludec) information. 100. Toujeo® (insulin degludec) information.

糖尿病人在睡眠間發生低血糖的情況

糖尿病科專科護士 陳慧詩

糖尿病患者在管理血糖方面面臨多種挑戰，其中之一就是在睡眠期間發生低血糖的風險。低血糖（血糖水平低於4度以下）可能會導致多種不適症狀，血糖是大腦和心臟跳動的「電力」，低血糖時間過久，可能危及生命。本文將探討糖尿病患者在睡眠期間發生低血糖的原因及其應對策略。

睡眠期間低血糖的原因

1. 胰島素或口服降糖藥的使用：
 - 胰島素劑量注射過多、進食降糖藥後或注射胰島素後沒有進食，或飲食減量，可能導致夜間血糖下降。又或者長效胰島素的劑量過高，都可能在夜間引發低血糖。
 2. 錯過晚餐或晚餐醣質攝取不足：
 - 如果患者在晚餐時未能攝取足夠的碳水化合物，醣類份量不固定，或錯過晚餐，則可能會導致睡眠期間血糖過低。
 3. 體力活動：
 - 傍晚時分，忽然增加中高強度的運動，中高強度的運動會增加肌肉對醣份的需求，所以會出現立即或12-24小時的降糖效果。如果沒有在運動後，適時補充含醣食物，就容易發生低血糖
 4. 酒精攝取：
 - 酒精會影響肝臟釋放葡萄糖的能力，會增加睡眠期間低血糖的風險。
- 夜間低血糖警示信號包括：
- 冒冷汗
 - 心跳加速
 - 噩夢或不安
 - 半夜醒來並伴隨飢餓感
 - 早晨醒來時，感到疲憊或頭痛或早上起床後血糖高（Somogyi效應：由於半夜低血糖，導致身體反向調節荷爾蒙刺激糖原分解，從而提升血糖）

發生低血糖時應如何處理？

意識清醒時：即時進食15克糖份，例如：3顆方糖或一般糖果或含糖份飲料 120-150cc（果汁、汽水），在15分鐘後，再測量血糖，如血糖仍然低於4度，可再進食15克糖份一次。低血糖症狀改善後，再進食15克澱粉質食物，如：梳打餅3片，預防再次發生低血糖。如病人已失去意識，就需要立刻送醫院治療。

反思引致低血糖的成因及對策

1. 監測血糖或使用24小時血糖監測設備：
 - 定期進行血糖監測，確保血糖水平在安全範圍內。再者，考慮使用24小時連續血糖監測儀（CGM），這可以在夜間提供即時的血糖變化反饋，捕捉夜間的血糖波動情況。
2. 調整藥物劑量：
 - 與醫療團隊密切配合，根據血糖變化調整胰島素或口服降糖藥的劑量。
3. 晚餐攝取足夠碳水化合物：
 - 三餐定時定量，確保晚餐包含適量的碳水化合物，並考慮在睡前補充10-20克醣質小食來穩定血糖。
4. 避免過量飲酒：
 - 避免在沒有進食澱粉質的情況下喝酒，特別限制晚間的酒精攝取。另外，酒精抑制醣質新生作用及抑制肝糖的分解，容易造成低血糖，因此，必須謹守每天酒精攝取量的標準，避免過量酒精攝取。

結論

糖尿病患者在睡眠期間的低血糖問題不容忽視。通過了解其原因、症狀及應對策略，患者可以更好地管理自己的病情，減少低血糖的風險。與醫療團隊保持良好的溝通，定期檢查和調整管理計劃，是確保健康的重要步驟。保持警覺，讓每一夜的睡眠都能安全無憂。

由「西」移「東」-東區尤德夫人那打素醫院糖尿病中心

糖尿科專科護士 黃曉瑩

最近因應病房的轉介，會面了一位八十多歲的病人陳先生。他因為血糖過低而入住東區尤德夫人那打素醫院（簡稱：東區醫院）內科病房，主診醫生希望病人及家人能好好掌握糖尿病最新知識及護理技巧，作出自我管理，以便能更有效控制糖尿病。陳先生確診糖尿病已有五十年，當年還是三十多歲的他，有一天在家中暈倒，救護員便將他由東區的家送到西區的醫院，之後便一直在西區診所跟進。

80年代以前的港島東區，並沒有一所全科急症醫院，市民如有意外或緊急需要，只可以被送到遙遠的中西區醫院。另外加上以往交通不便，人口又急劇增長，確實有需要在東區興建一所醫院。經過東區市民多番爭取，最終政府通過撥款興建一所全科急症醫院。

東區尤德夫人那打素醫院於1993年10月15日正式投入服務，翌年更提供24小時急症室服務，成為本港一所大型急症醫院，能夠為港島東居民提供全面的專科服務。東區居民不再需要跨區覆診，紛紛轉回東區醫院跟進病情。另外隨著住院病人人數開始增多，內科部主管醫生覺得需要增加對糖尿科服務，讓病人對糖尿病有基本知識。透過護士面見病人，為他們提供糖尿病教育，病人可更了解糖尿病的成因、症狀、及管理方法。醫院開始推行糖尿科護士服務，為病人提供全面的護理服務。於2001年，正式開設糖尿科專科護士診所。

由於區內市民對糖尿病的服務需求日漸增加，糖尿病中心於2008年承蒙雅麗氏何妙玲那打素醫院執行委員會慷慨捐款成立，並搬往主座大樓四樓D4內科綜合日間治療中心。



糖尿病中心由內分泌專科醫生及糖尿專科護士組成的團隊管理，為糖尿病人提供糖尿病評估、諮詢、糖尿病教育講座、代謝風險評估、糖尿病藥物劑量調整、電話查詢及跟進病人報告最新血糖指數。

糖尿科專科護士診所內容：

1. 諮詢及指導：基本糖尿病知識、飲食控制、藥物知識、常見急性併發症的預防、高低血糖症狀及處理、合適運動指導、糖尿病足的預防、患病處理事項等等。
2. 自我血糖監測方法、時間、血糖控制目標管理；指導正確注射胰島素技巧及注意事項
3. 代謝風險評估：足部檢查、眼底檢查、小便微小蛋白尿檢查及有關糖尿病抽血檢查。



消渴隨筆

東區尤德夫人那打素醫院一向重視與社區關係，多年來連同港島東醫院聯網其他醫院，與地區伙伴一直合作無間。2013年開始，港島東醫院聯網（糖尿及內分泌科）與東區尤德夫人那打素醫院病人資源中心，與區內復康機構及病人組織合作，為糖尿病人合辦多項課程及活動。有「ihealth5健體課程」，為讓糖尿病人瞭解理想體重對健康的影響；明白控制體重的方法。最近舉辦了「糖尿病科運動同樂日 DM Fun Day」，當日活動有健康教育講座、運動體驗、團體遊戲，從而鼓勵病人多做運動。DM Fun Day活動由2017年開始，就每兩年舉辦一次，即使疫情期間活動都有繼續進行，改為線上運動會，鼓勵病人在疫情下仍要做運動。

現在智能電話非常普及，大家常用whatsapp作溝通工具，所以港島東醫院聯網開立了「糖尿病科活動資訊 whatsapp廣播」，透過whatsapp發放糖尿科活動資訊給糖尿科病人，當中有復康機構、地區康健中心、病人組織舉辦的活動，病人見到有合適的活動或運動班時，可以及早報名參加。糖尿科護士非常鼓勵糖尿病人加入糖尿科活動資訊whatsapp廣播！

北歐式健步行
NORDIC WALK

北歐式健步行好處

- 慢性病症
- 恆金進症
- 癌症康復後
- 糖尿病

應 用

北歐式健步行好處

北歐式健步行好處

北歐式健步行好處

控糖在線奔FUN樂

線上工作坊

- 糖尿病人運動護理分享
- 家居運動的注意事項
- 肌肉與糖尿
- 北歐式健步行簡介

線上直播 ZOOM WEBINAR

2021年9月25日(星期六)
09:45 am - 11:00 am

同時參加「數碼運動日誌」，可累積獎勵禮品之份

東區尤德夫人那打素醫院 物理治療部
港島東醫院聯網 糖尿及內分泌科 合辦

「北歐健步行」訓練班

內容: 由物理治療師教授使用手杖行走的運動

運動形式:

- 行走過程中西醫即時參與，令全身大肌肉群時時鍛鍊，有效增強肌肉及減輕關節的負荷
- 安全的帶氧運動，研究顯示，持久練習可有效控制血糖

對象: 港島東聯網成年/青少年(12歲或以上)糖尿病友

日期: 首三節連續三個星期六，第四節約在十二星期後再作評估及練習

時間: 上午八時半至十時半

地點: 東區醫院東座大樓地下 物理治療部

有興趣參加者，當由醫生或專科護士轉介後，請聯絡相關醫護人員，物理治療部收到轉介後，會以電話聯絡參加者填寫問卷日期，如有查詢，可致電: 2595 4283 (東區醫院 物理治療部)

備註:

1. 穿運動衣著
2. 帶水及糖 (如血糖控制不佳)
3. 在室內堂，請帶備自行購買的北歐健步行手杖

費用: 物理治療首次登記費用\$135，後續每次 \$40
學員需要自行購買手杖約\$ 800，對以作平日的練習，首次即可借手杖於家中鍛鍊，詳細資料會在課堂上提供

HONG KONG EAST CLUSTER
港島東醫院聯網

港島東醫院聯網一總科活動資訊廣播
立即加入，定期收取最新資訊！

1. 第一步：加入
掃描右邊 QR code 或
按圖下電話號碼致電人9165 1678為
「糖尿病科活動資訊-港島東醫院聯網」
2. 第二步：登記
請將中文姓名、所屬醫院/
診所及SOPD號碼 資料，以
WhatsApp發送給9165 1678
3. 第三步：完成
收到確認消息

如有疑問，請與
各院病人資源中
心聯絡或轉介科
道序查詢！

東區尤德夫人那打素醫院 港島東醫院聯網
2595 4283 2595 4283
伊麗沙伯醫院 2378 2201
聖保羅醫院 2562 6000
或到觀龍病人資源中心社工 楊結城查詢
4660 7090

康樂資訊中心
2378 2201
病人資源中心
2562 6000
或到觀龍病人資源中心社工 楊結城查詢
4660 7090

練力橡筋操
工作坊

教授橡筋操練習，讓參加者安全地及有趣味地運動，
建立持續運動習慣。

(活動編號:0899)

日期: 10月17日至24日
(逢星期二·共兩堂)

時間: 下午2:00 至 下午4:30

活動地點: 康山中心(康山花園第六座地下)
對象: 長期病患者優先

備註:

1. 首次參加優先
2. 先到先得
3. 請早到

會員\$20 | 非會員\$30 | 經理免費

香港復康會社區復康部
康山中心(康山花園第六座地下)
電話: 2549 7144 / 2558 6022

遊戲篇：找不同

糖尿病專科護士 關綺媚

以下兩幅睡寶寶圖畫看似一樣，但其實有五個不同的地方，你能找出來嗎？



答案在 18 頁

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

(資料由贊助機構提供)

穩控血糖
「達」標為本

穩控血糖
HbA1c
7%

使用達美原Diamicon® MR 60
讓您的糖尿病人穩步向前

DIAMICRON® MR 60
Glucose Lowering



羅漢果糖雪耳燉鮮奶 (2人份)

英國註冊營養師 李彥庭

各位親愛的讀者，自今期起，聯會有幸邀得英國註冊營養師李彥庭 Brian Li 為我們執筆本欄，李營養師為英國醫療專業委員會(HCPC)認可執業營養師，現於本港公立醫院執業。



材料：

羅漢果糖	3-4 茶匙
低脂牛奶	500 毫升
雪耳	1 朵
紅棗	4 粒
南北杏	少許
雞蛋	2 隻



製法：

1. 首先將雪耳、紅棗、南北杏浸水，洗淨，把雪耳剪細，紅棗去核備用
2. 煮滾一鑊熱水，把雞蛋放進，煮10分鐘至全熟，取出剝殼備用
3. 把牛奶加入鍋裡加熱，並將1, 2食材加入煮10分鐘
4. 最後把羅漢果糖加入調味，份量 3-4 茶匙(或視乎個人口味微調份量)

營養分析 (1人份量)：

熱量	238千卡
蛋白質	16克
總脂肪	9克
碳水化合物	24克
膳食纖維	1克
糖	1克

簡介：

色胺酸(Tryptophan)是人類其中一種必需的胺基酸，需要透過飲食吸收。色胺酸亦是製造血清素 (Serotonin) 的關鍵原素。血清素是腦部其中一種神經遞質，於調節情緒、睡眠扮演著關鍵角色。牛奶含有豐富色胺酸，一杯250毫升牛奶已經提供每日色胺酸所需的一半，睡前攝取或有助於改善睡眠質素。除此之外，牛奶亦豐富鈣質及高質素蛋白質。不過牛奶亦含有醣份，需要控制攝取的份量。

此食譜使用羅漢果糖代替白糖。羅漢果糖是其中一種天然代糖，不含澱粉質，所以不會影響血糖。羅漢果糖亦有一定的熱耐性，可用於沖熱飲或高溫烹調。市面上有多種羅漢果糖產品，大多添加了赤蘚糖醇(Erythritol)，進食過多有機會導致腹瀉，建議每次不要添加太多。



御用佐膳 — 齊齊煮

示範：
陳家頌醫生 (內分泌及糖尿病專科醫生)

旁白：
蔡詠儀護士 (糖尿病專科護士)



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>