

消渴茶館

94

香港糖尿聯會會訊
2025年5月

蜜糖腸

電子版本：



會務及
會員
專欄

病友
心聲

杏林
坐館

荒「糖」
天使

御用
佐膳



International
Diabetes
Federation
Member



大家有沒有聽過「人如其食」(You are what you eat)這一句諺語呢?

「人如其食 (You are what you eat)」，這句話最早是出自十八世紀法國作家薩瓦蘭 (Jean-Anthelme Brillat-Savarin)，這也是一齣在不久之前上影的迷你紀錄片的標題，內容講述20多對同卵雙胞胎在八週的時間裡改變飲食和生活方式，探討健康的雜食性飲食和植物性飲食對於心血管健康、新陳代謝、體重、腸道微生物菌、血脂和胰島素水平等，那一個更有優勢。那結果如何呢？編者先賣過關子。

飲食不僅是維持生命的基礎，更是塑造健康的關鍵。不同的飲食習慣會直接影響腸道菌叢的組成和功能，進而影響人體的代謝狀態。近年來，隨著對腸道微生物研究的深入，科學家逐漸發現，腸道菌叢(或作腸道菌群)與糖尿病的發生、發展之間存在著千絲萬縷的關聯。

腸道微生態，即人體腸道內的微生物群落，是一個複雜而精確的生態系統。它不僅參與食物的消化吸收，在免疫調節、代謝平衡等方面也扮演重要角色。研究表明，高糖、高脂的飲食模式可能導致腸道菌叢失調，繼而誘發胰島素阻抗、慢性發炎等與糖尿病和脂肪肝的關鍵病理機制；而富含膳食纖維、多樣化且均衡的飲食則有助於維持腸道微生態的平衡，促進代謝健康。

因此，理解糖尿病、脂肪肝和腸道微生態，不僅有助於我們更認識這些疾病的本質，也能夠幫助更多人認識到「人如其食」的深刻意義，並透過科學的飲食和生活方式，遠離糖尿病的威脅，擁抱健康的生活。

(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
讓專業醫療團隊為你
詳情請向您的醫生查詢

參考資料: 1. Alek, A. et al. Adv Chronic Kidney Dis. 2014;23(16):161-164. 2. Moya-Romero C. et al. J Physiol. 2014;566(1):1-11. 3. Bouillon-Bu L. et al. Hypertension. 2013;61(2):257-263. 4. Alkassas M. Protein Nephrol. 2013;32(5):78-83. 5. Kidney Disease Improving Global Outcomes (KDIGO) Diabetes Work Group. Kidney Int. 2022;102(5):S1-S125.

ISSN 4753-146X/2024/1/002/0000-0000



拜耳醫療保健有限公司

香港新魚涌英皇道979號太古坊匯豐大廈14樓

電話：+852 8100 2755 | 傳真：+852 3526 4755

香港糖尿聯會理事會

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		

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	陳玉潔醫生	蔡詠儀護士
	鍾振海醫生	許兆文醫生	關大輝醫生
	梁凱迪醫生	馬焯傑醫生	麥慧嫻醫生
	李彥庭營養師	蘇德宜護士	甄嘉勝醫生
	楊俊業醫生		
行政	游康麟先生	明偉鍵先生	

目錄

編者的話

- 2 大家有沒有聽過「人如其食」(You are what you eat) 這一句諺語呢?

會務及會員專欄

- 5 香港糖尿聯會健康長跑2025
8 控糖多面睇
9 2025年度企業贊助
10 公開教育講座2025
11 鳴謝：一般 / 每月捐款

病友心聲

- 12 減重手術分享
13 GLP-1 RA用家分享

杏林坐館

- 14 腸道菌群與代謝綜合症、肥胖和二型糖尿病的關係
15 代謝性脂肪肝 與我何干?

荒「糖」天使

- 19 堅持還是放棄用藥? — 應付糖尿病藥物與腸胃相關的副作用
22 脂肪肝及其診斷

消渴隨筆

- 24 淺談單基因糖尿病(Monogenic Diabetes)
25 基督教聯合醫院糖尿病科中心：您的健康夥伴
29 糖尿小錦囊 - 小遊戲
30 登糖藝萃 - 病友作品：香港夜空

御用佐膳

- 31 碎蛋煙三文魚焗隔夜薯仔 (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





防糖未然♡控糖有方

關注糖尿人士會議 2025

2025年5月25日 (星期日)

沙田香港科學園三期12W一樓大展覽廳

上午10時至下午4時30分

活動內容: 專題講座、糖友分享、
展覽、頒獎典禮、病友嘉許等
憑券免費入場, 查詢電話: 2671 9438

www.diabetes-hk.org

憑券免費入場

(入場券將於5月中寄出)

入場券可

- (1) 親臨香港糖尿聯會索取; 或
- (2) 填妥下列表格, 並連同貼有足額郵資的回動信封寄回聯會
(九龍長沙灣道928-930號
時代中心20樓2001-02室)

姓名: _____

聯絡電話: _____

索取入場券數目: ☐ 1張 ☐ 2張

每人最多領取兩張



會務及會員專欄

香港糖尿聯會健康長跑2025

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700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 (年齡)\名次		第一名		第二名		第三名	
		姓名	時間	姓名	時間	姓名	時間
10公里男子*	青年	So Cheuk Ngai	0:40:11	Su Chi To	0:40:44	Wong Ka Fung	0:41:48
	高級1	Man Siu Leung	0:36:23	Ho Chun Ho	0:36:55	Ma Chak Lung	0:37:51
	高級2	Cheng Hok Sum	0:39:34	Tsang Hoi Hong	0:39:43	Chung Kok Wai	0:39:47
	先進	Yuen Tak Shun	0:41:56	He Huoming	0:42:12	Wong Ho Luen	0:42:23
10公里女子*	青年	Wong Tsz Tung	0:48:58	Chan Lok Yan	0:49:39	Wong Tsz Ting, Victoria	0:54:08
	高級1	Leung Lok Man Coco	0:43:41	Kwok Foon Yiu	0:47:54	Law Yuen Yue	0:50:36
	高級2	Chan Yin Ni	0:44:59	Lai Wai Man Iman	0:45:12	Wong Wing Hang Jennifer	0:49:09
	先進	Hung Kar Ying Karen	0:43:39	Li Kee Yu	0:46:18	To Kar Wing	0:46:49
5公里男子*	公開組	Wong Tin Yau	0:18:22	Wong Wai Shing	0:19:49	Leung Wan Tik	0:21:18
5公里女子*	公開組	Chan Mei Fung Olivia	0:23:00	Leung E Lim Evelyn	0:28:16	Chan Wing Yin	0:28:30
10公里男子*	醫護人員邀請賽	Wan Ching Kit	0:43:06	Ng Sheung Wah	0:44:30	Au Yeung Yick Toa	0:50:38
10公里女子*	醫護人員邀請賽	Law Kwun Kiu Monica	1:01:28	Hui Pui Sze, Grace	1:14:32	-	-
5公里男子*	醫護人員邀請賽	Cheung Lok Yin Dominic	0:28:29	Wu Enoch	0:30:58	Tsang Chiu Chi	0:32:46
5公里女子*	醫護人員邀請賽	Tam Ka Lam	0:31:35	Hung Siu Chan, Veronica	0:31:45	Cheung Shuk Man	0:33:42

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：

沈子豪醫生(主席)	陳嘉誠先生	周雪明醫生
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 英國阿斯利康藥廠
德國寶靈家殷格翰(香港)有限公司
賽諾菲安萬特香港有限公司

鑽石贊助 諾和諾德香港有限公司

銀贊助 美國雅培製藥有限公司
拜耳醫療保健有限公司
愛森斯
默克藥業(香港)有限公司
羅氏診斷(香港)有限公司
法國施維雅藥廠香港有限公司

愛心支持 費森尤斯卡比



賽事籌委會主席沈子豪醫生(左2)、聯會主席吳文玉醫生(中)、聯會副主席李俊康醫生(左1)、榮譽秘書馬俊傑醫生(右2)及榮譽司庫麥彥豐醫生(右1)為賽事主持起步儀式



5公里賽事
起跑一刻的盛況

會務及會員專欄

香港糖尿聯會衷心多謝所有藉健康長跑2025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 Hiu Lam	Lin Yuk Ching
Cheung Chin Nang Edmund	Liu Cheuk Yin
Cheung Kam Chi	Liu Man Ming
Cheung Siu Hang	Lui Kwok Fei Charles
Cheung Siu Hang	Luk Chi Keung
Chiu Shuet Ying	Man Tsz Mei
Chow Yuk Yi	Margarita E. Lemente
De Guzman Andrei Louis	Maria Chona A.dondio
Erodias	Maricel T. Pojadas
Dominic Honey	Mok Kim Ying
Emiko Iihara	Ng Chi Man
Gareth Anthony Gallagher	Nikolay Lyapunov
Genevieve M. Bastian	Reina S. Bognoson
Geraldine G. Inabiohan	Rosemarie G. Penas
Gilda Manzano	Roshesanna Irene A. San Juan
Hilde Dacoy	Sheryna De Wuin
Hui Man Wai	Sun Yiu Kwong
Hui Mee Sheung	Tang Chi Keung
Juana Juliano	Tang Wai Yin
Judith B. De Leon	Tsang Tsun Yat
Julie Mae M. Bastian	Tsui Cheuk Wing Samuel
Justin So	Venus Pimentel
KK Leung Diabetes Centre,	Wong Kai Man
Queen Mary Hospital	Wong Kuk Bui
Lam Ka Lun	Wong Kuk Bui
Lam Kwong Man	Wong Yin San Florence
Lau Chin Yip	Yau Pui Pui
Law Wai Shing	Yeung
Lea Binyahan	Yeung Chi Wing
Lee Hon Chi	Yeung Mei Fun Mandy
Lee Wai Choi	Yeung Yim Man
Leung King Chi	Yim Mei Shan Lydia
Leung Shui Lun Sonia	Yuen Ka Kit
Leung Wai Lun Pauline	陳沛豪
Lin Siu Chung	



10公里賽事
起跑一刻盛況



圖為香港糖尿聯會主席 吳文玉醫生(右1)，以及籌委會主席 沈子豪醫生(左1)頒發男子10公里賽事的獎項



圖為上水區鄉事委員會首副主席侯榮光先生(前中)、料壆村村代表及上水區鄉事委員會執行委員馮偉發先生(前右)，以及籌委會主席沈子豪醫生(前左)頒發男子10公里賽事的獎項



圖為香港糖尿聯會副主席 李俊康醫生(左1)，以及籌委會主席 沈子豪醫生(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



圖為雙鑽贊助賽諾菲香港有限公司Mr. Barbe Francois (左)與籌委會主席沈子豪醫生(右)頒發醫護人員邀請賽的獎項

控糖多面睇小組教育活動

學習形式：

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。

以下2月-3月份的小組教育活動已於香港糖尿聯會中心完滿舉行，參加者踴躍參與

日期	時間	課堂題目
2月28日(五)	下午 2:30 - 4:30	健康飲食與運動
3月12日(三)	下午 2:30 - 4:30	併發症風險因子
3月26日(三)	下午 2:30 - 4:30	足部護理



讀者如有興趣參與下半年相關活動，煩請密切留意本會網站(www.diabetes-hk.org)。

會務及會員專欄

2025年度企業贊助



(資料由贊助機構提供)



香港牙周病學及植齒學會
The Hong Kong Society of Periodontology and Implant Dentistry

保障牙齦健康 = 守護全身健康

牙周病與全身性疾病

(例如糖尿病、心血管疾病)密切相關!



定期接受全面牙周檢查



戒煙並注意血糖控制

主動防禦牙周病



良好牙齒及牙齦清潔習慣



主動告知牙醫您的病史
和其他口腔問題

公開教育講座2025

公開教育講座2025共舉行3個講座，當中講座(一)及講座(二)現已完滿結束。

講座(一) 糖尿病與癌症

日期：2025年3月22日（星期六）

時間：下午2:30pm 至 4 pm

講者：馬焯傑醫生（內分泌及糖尿科專科醫生）

地點：荔枝角博藝館長沙灣長沙灣道932號興迅廣場25樓（港鐵荔枝角站C出口直行約5分鐘）



2025 公開教育講座

免費

凡成功報名及出席人士均有精美禮品
座位有限，先到先得

糖尿病與癌症
3/22 馬焯傑醫生（內分泌及糖尿科專科醫生）
14:30 - 16:00

糖尿病與肥胖
4/12 陳家頤醫生（內分泌及糖尿科專科醫生）
14:30 - 16:00

前期糖尿病
5/10 沈子豪醫生（內分泌及糖尿科專科醫生）
14:30 - 16:00

關注Facebook及Youtube直播

請於活動前一個月內透過以下方法報名及查詢
1. 掃描QR Code報名
2. 致電香港糖尿病協會
2723 2087

支持機構：
香港糖尿病學會、香港糖尿病協會、香港糖尿病足病學會、香港糖尿病教育學會、香港糖尿病護理學會、香港糖尿病研究學會、香港糖尿病基金會、香港糖尿病中心、香港糖尿病聯盟

講座(二) 糖尿病與肥胖（3月12日起接受報名）

日期：2025年4月12日（星期六）

時間：下午2:30pm 至 4 pm

講者：陳家頤醫生（內分泌及糖尿科專科醫生）

地點：香港社會服務聯會

香港灣仔軒尼詩道15號溫莎公爵社會服務大廈2樓
（港鐵灣仔站A2出口直行約8分鐘）

讀者如想觀看以上講座，歡迎到本會

YouTube 或

Facebook 內重溫：



會務及會員專欄

公開教育講座2025

公開教育講座2025，第三個講座已接受報名，詳情如下：

主題：前期糖尿病

講者：沈子豪醫生（內分泌及糖尿科專科醫生）

地點：荔枝角長沙灣道932號興迅廣場25樓博藝館

日期及時間：5月10日（六）14:30 - 16:00

報名連結：<https://forms.gle/ucZ1QGqLupPRc9CZ9>

免費報名，我哋一齊關注健康！

（此活動為受邀活動，必須預先登記報名）

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. AU Tak Yin Louisa

Mr. CHEUNG Lam Yau

Ms. FUNG Yin Fun

Mr. HO Kit Pui

Mr. KWOK Chi Kong

Ms. LAU Yuen Ling

Ms. LEE Lai Kuen Shelley

Ms. LEE Wai Ming Fina

Mr. LO Wai Kun

Ms. MA Lai

Ms. NG Siu Ying

Ms. POON Wai King

Mr. SIU Ka Chi Eric

Ms. TAM Mei Har

Mr. TSE Tak Tai

Ms. TSE Wai Ching

Ms. WAN Un Kiu

Ms. YIK Shing Shing

周家洋



報名出席人士有精美禮品，座位有限，先到先得，快啲報名啦！

減重手術分享

病友口述 內分泌及糖尿科專科醫生 陳家頤 筆錄

我是三十五歲時被診斷患有二型糖尿病的。那時候，我是一名在職場上努力打拼的上班族。因為工作忙碌的關係，所以我經常要外出飲食，食無定時，也無暇運動，體重一路節節上升。當期時我的體質指標高達40kg/m2有多。我一直想改善我的健康，但不知道從何入手。當得知患有糖尿病後，我感到十分徬徨，不知道如何是好。不過，我也很希望能夠藉此好好的聽取醫療團隊的建議去嘗試打破這困局，重新掌控我的健康。

聽醫生詳細解釋後，我明白到糖尿病跟體重息息相關。肥胖會令身體對胰島素容易出現抗拒，增加糖尿病的風險。反之，有效的減重對於改善血糖控制有莫大的幫助。然而，體重的問題一直令我十分懊惱。其實這些年來，我一直都有關注我過重的問題，有嘗試過以多種方法去減重（包括節食，營養餐單，運動等等），但每次效果都不如理想。減下來的體重總是反彈回來，令我十分氣餒。

經過多次複診評估，藥物調整，跟醫療團隊詳盡商討過後，我們都認為減重手術會是一個合適治療。手術一方面能夠達至有效的減重效果，同時也能顯著的改善血糖。醫生說原理是經由改變腸道的路徑結構，進食的分量得以受控之餘，身體腸道荷爾蒙的水平也會因而調整，達至持久的減重效果及其對身體健康的好處。

我接受的減重手術是胃繞道手術。準備手術時我心裡一直忐忑，擔心自己是否有足夠的能力和毅力去實踐手術前後需要作出的飲食和生活改變。幸好憑著想要改善健康的決心，並有賴醫療團隊（包括醫生，護士，營養師，物理治療師和心理治療師）的指導與輔佐，我慢慢地對程序增添了掌握和信心。手術前後需要使用到代餐，攝取的卡路裡會大大減少，加上體重驟降的關係，血糖的變化可以很大。

這段期間我加緊監察血糖，並和醫療團隊緊密溝通，作出相應的飲食和藥物調整，總算順利過渡。手術後，我順利地減下20公斤的體重，血糖也有顯著的改善，能夠

暫停使用糖尿病藥。現在，我的食量比以前明顯減小，食欲也比以前容易控制。不過，縱使減下體重和糖尿病得以緩解，要保持減下來的體重，維持健康的飲食和恒常運動仍不可少。手術後，腸道結構的改變會影響某些營養的吸收。恒常複診評估，恰當的營養補充（比如維他命，礦物質），以及持續的體重與血糖監測攸關重要。

減重手術像是把我重新帶回健康的軌道上一樣。但這只是一個開端，要活出健康人生是一場持續的旅程。不過，我知道只要和醫療團隊一起努力，定能好好的守護身體健康。

(資料由贊助機構提供)

To make life better for
people with diabetes



Lilly Diabetes, Inc.
Unit 2, 2/F, 30-31, Chai Chee Street House, 311 Chai Chee Street, Kowloon, Hong Kong
Tel: (852) 2322 8188 Fax: (852) 2322 8881 Website: www.lilly.com.hk
Email: diabetes@lilly.com.hk

Lilly | DIABETES

GLP-1 RA用家分享

二型糖尿病患者 陳英偉

大家好，我姓陳，男性，是一名超過20年的二型糖尿病患者。

在2023年，在醫生的推薦下，我第一次嘗試使用GLP-1受體促效劑（以下簡稱為GLP-1 RA），至今已使用一年多了。使用這GLP-1 RA針劑後，我的體重明顯減少，主要原因是食量減少了。之前嘗試過很多減肥的方法，但都失敗了，今次使用GLP-1 RA針劑的效果很好。

我知道GLP-1 RA這種藥物也有一些副作用。初期使用時，我會有感到想嘔的感覺，胃部好像經常有東西勒住，令我不想吃東西。但這種感覺並非經常出現，大約

一星期出現一至兩次，而我自己亦配合了一些飲食方法，從而減少副作用的影響，使藥物達到更好的效果。第一，吃慢一點，肚餓時才吃；第二，少食多餐，每次進食份量不要過多過飽，分多次進食，也不要再在飽餐後立即睡覺；加上少量運動，效果真的不錯。

說回使用GLP-1 RA針劑，其實打針時真係一啲都唔痛嘅，因為支針好幼好幼，使用都好簡單，而且每星期只係打一次，咁都唔會好阻礙生活。

使用GLP-1 RA針劑幾個月之後，副作用出現嘅次數就越來越少了，就算出現副作用的時候，自己都不會緊張，心理上亦都唔會有好大壓力，因為已經習以為常。

(資料由贊助機構提供)

GSK 後遺神經痛 可持續10年¹

生蛇，關我心臟事！

生蛇會令心臟病發風險↑近70%^{2,3}，怕以後無法同家人開開心心相處⁴。

生蛇，絕對可以預防！^{4,5}

即向醫生查詢預防生蛇方案。

QR codes for more information.

我誠意推薦所有糖尿病患者根據醫生指示使用GLP-1 RA。大家如果之前減肥嘅效果唔理想，真係可以向醫生諮詢是否適合使用！當你開始減少咗食慾的時候，體重自然就會降低，血糖指數亦都會慢慢維持到正常水平。如果血糖水平控制得唔好，食藥也控制不了，咁就真係有機會要每日打胰島素針去控制，這樣真的非常困擾日常生活了。各位糖友，美食當前當然好難忍口唔食，但係當你減少咗食慾嘅時候，你食少許已經飽了，心理的滿足感也達到了，但體重自自然輕了，這樣減肥減重就係一件比較容易嘅事。你不要再猶豫，快快向你的醫生查詢吧！大家加油呀！

腸道菌群與代謝綜合症、肥胖和二型糖尿病的關係

腸胃肝臟科專科醫生 單學成

人體的微生物絕大多數集中於腸道。腸道菌群（gut microbiome）是指生存在人體腸道中的龐大細菌群落，其數量多達數十萬億，比人體細胞的總數還要多，堪稱是人體的「隱形器官」。腸道菌能產生神經傳遞物質、酶、短鏈脂肪酸（short-chain fatty acids）和維他命。腸道菌的種類和數量因人而異，主要受飲食、環境、藥物使用（如抗生素）等因素影響。健康的腸道菌群一般具有高度多樣性和平衡性。腸道菌群與人體免疫系統的運作和代謝功能關係密切，特別在肥胖、糖尿病和代謝綜合症（metabolic syndrome）的發病機制中扮演關鍵角色。若腸道菌群的平衡受到破壞（即腸道菌群失衡，dysbiosis），腸道的屏障功能便會下降。肥胖、糖尿病和代謝綜合症也可能因而發生。

代謝綜合症一般包含中央肥胖、高血壓、高血糖、低高密度膽固醇、和高三酸甘油酯。代謝綜合症患者發展出心血管疾病和二型糖尿病的風險會有所增加。目前全球人口患上肥胖、糖尿病和代謝綜合症的比率正快速上升，情況不容忽視。

越來越多研究顯示，腸道菌群與肥胖、二型糖尿病等代謝疾病息息相關。與健康人士相比，肥胖患者的腸道菌群多樣性一般較低，當中兩大主要菌種擬桿菌門（Bacteroidetes）的比例減少而厚壁菌門（Firmicutes）的比例增加。這種改變或會促進脂肪儲存。此外，腸道菌還能透過分泌胃腸激素和產生代謝物來調節人的食慾。舉個例子，腸道菌能分解膳食纖維，產生短鏈脂肪酸（如丙酸（propionate）和丁酸（butyrate））。二型糖尿病患者的腸道中，製造丁酸鹽的腸道菌明顯較少。丁酸鹽在維持腸道屏障功能是非常重要的。腸道屏障功能下降有機會促進腸道菌產生的內毒素進入血液，引發全身性慢性炎症，繼而導致胰島素抵抗（insulin resistance），甚至二型糖尿病。此外，短鏈脂肪酸有助於改善胰島素敏感性。產生短鏈脂肪酸的腸道菌減少會因此加劇糖尿病患者的胰島素抵抗。

調節腸道菌群已成為預防和治療代謝綜合症、肥胖和糖尿病的其中一個潛在策略：

1. 益生菌和益生元：益生菌（如雙歧桿菌）和益生元（如膳食纖維和低聚糖）能促進腸道益菌生長，改善腸道菌群的平衡，從而調節代謝機能
 2. 飲食調節：高纖飲食能增加腸道菌群的多樣性，並促進短鏈脂肪酸的產生。相反，高脂飲食會降低腸道菌群多樣性。高脂、高糖飲食甚至會令腸道屏障功能變差
 3. 避免胡亂使用抗生素：抗生素會導致腸道菌群失衡
 4. 腸道微生物移植（Intestinal Microbiota Transplant, IMT）：把健康人士的腸道菌移植到患者的腸道是潛在能改善代謝性疾病的方法。不過現時還未有充足實證支持它的廣泛使用
- 除此之外，保持適當的食量、勤做運動、避免飲酒和保持心境開朗也是預防和控制肥胖和相關代謝疾病的不二法門。

腸道菌群的平衡受到破壞（即腸道菌群失衡，dysbiosis），腸道的屏障功能便會下降，從而促進腸道菌產生的內毒素進入血液，引發全身性慢性炎症，繼而導致胰島素抵抗（insulin resistance）、肥胖、糖尿病和代謝綜合症

調節腸道菌群已成為預防和治療代謝綜合症、肥胖和糖尿病的其中一個潛在策略，例如高纖飲食、益生菌和益生元等

代謝性脂肪肝 與我何干？

腸胃肝臟科專科醫生 周志榮

前言：

香港人一向重視健康，但同時又生活繁忙容易缺乏運動。而且民以食為天，香港貴為國際城市，匯集中外各種美食佳餚。亦因如此，代謝性脂肪肝與你與我都有關。

怕大家沒心機看完所有細節，先贈大家懶人包金句：

代謝脂肪肝 人人要提防
治療方案多 勿呆等藥方
坐言起行最 應當

小小背景：

代謝性脂肪肝 Metabolic Dysfunction-Associated Steatotic Liver Disease (MASLD)，是指與高血壓、血脂異常、糖尿和肥胖這些代謝風險因素相關的脂肪肝。假如肝臟細胞積聚了超過5%的脂肪，便定義為患上脂肪肝。脂肪肝可以造影檢查如超聲波及磁力共振等去診斷，也可以肝臟活檢組織診斷。在好幾年前，當時仍普遍使用非酒精性脂肪肝這名稱 Non-Alcoholic Fatty Liver Disease (NAFLD)。但該舊定義可能導致一些有喝酒或其他慢性肝病的病人，其同時存在的代謝性肝病及相關風險因素有機會被忽略而延誤了治療。

假若代謝性脂肪肝的患者，其肝臟出現由脂肪肝繼發的慢性肝炎情況，便稱為脂肪性肝炎 Metabolic Dysfunction-Associated Steatohepatitis (MASH)。脂肪性肝炎假以時日之後，或會發展成肝硬化，可繼發出不同的併發症，包括肝癌。

有病徵嗎？

或許會令你驚訝，代謝性脂肪肝通常沒有任何症狀。甚至更嚴重的脂肪性肝炎，也大多數病人是完全沒有任何症狀。部份脂肪性肝炎患者或會有疲倦、無胃口等頗不具特異性 (non-specific) 的病徵。每每在脂肪性肝炎繼發出更嚴重情況如肝硬化及晚期肝癌的時候，患者才出現更明顯的症狀如持續嚴重疲倦、體重下降、腹痛、腹脹、腳腫、黃疸甚至食道靜脈曲張出血等。

多不多人有？

跟據本地大學的資料，香港約有25-40%的人口患有脂肪肝，亦有研究指出全球約有40%人口患有代謝性脂肪肝。而且有一點需要注意，代謝性脂肪肝並不是只發生在肥胖的人身上，以香港華人在說，體重指標 Body Mass Index (BMI) < 23 的人士在定義上不是過重及肥胖，但曾有本地研究一批體重標準的市民，發現當中的接近五份一，都患上了代謝性脂肪肝。所以不只是肥胖的才有代謝性脂肪肝，正常體重也不代表沒有風險，認真防不勝防。

(資料由贊助機構提供)

PIC solutions 香港糖尿聯會會員限定 兩盒免運費! 貨品可直達府上 查詢致電 3996 8969

MADE IN ITALY X 100

ADVANCED Insupen 33G 4mm 30G 32G 34G

胰島素針頭 33G 4mm

另設以下型號以供選擇：

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

更幼, 更舒適 歡迎索取試用裝

註冊衛生署醫療儀器 編號: 170134

Linx

15天連續血糖監測 歡迎聯絡我們, 了解更多 會員享有優惠價

15 DAYS OF DAY WEAR

為何這麼普遍？

城市人缺乏運動，飲食不健康，新鮮蔬菜水果攝取不足，快餐、肥膩高鹽糖的食物及零食卻越見普遍。久而久之，會引起胰島素阻抗，即身體對胰島素反應不良，需要比正常更高的胰島素才能產生降糖及其他生理效果。各種代謝問題便會逐漸發生，如脂肪肝、中央肥胖、高血壓、血脂異常、糖尿病等。

我需要主動去做些檢查嗎？

暫時歐洲和美國的指引都未有建議為全民作脂肪肝的篩檢。某幾類病人如果患上代謝性脂肪肝，其發生嚴重肝纖維化的風險較高，他們分別是糖尿病患者、長期飲酒

人士、病態性肥胖、年齡超過50的男士、已停經的女士或有近親曾因脂肪性肝炎繼發肝硬化的人仕。這幾類人士需要作檢查看看有否脂肪肝，若有還要再進一步找到有沒有嚴重肝纖維化。

但既然代謝性脂肪肝越見普遍，我們若有所擔心，並且能夠負擔，定期作一些簡單的體檢，如抽血化驗肝功能、膽固醇、血糖及作腹部超聲波檢查，或可及早發現脂肪肝及各類代謝性相關疾病，從而開始作各種預防及治療措施。

若確診為代謝性脂肪肝，怎樣可知道嚴不嚴重？

要判斷代謝性脂肪肝有沒有肝纖維化，理論上最黃金的標準是肝組織活檢讓病理科醫生評估。但肝組織活檢具入侵性並且成本高，不少病人不願接受該程序，難以普遍執行。抽血計算FIB-4 (Fibrosis index based on four factors) 是其中一個簡單的非侵略性檢測方法。若FIB-4 指數為 <1.3 ，有嚴重肝纖維化的風險很低。假若FIB-4 指數 ≥ 1.3 但 ≤ 2.67 ，建議再進行肝纖維化掃描 (Fibroscan) 或抽血檢驗ELF (Enhanced Liver Fibrosis test)，若屬於低風險，可繼續定期以FIB-4作檢驗。若屬於中或高風險，需轉介往肝臟科專科醫生再作評估診治。而FIB-4指數為 >2.67 的患者，也需直接轉介往肝專科醫生作評估。

此外，磁振造影的科技亦可作為非入侵性評估脂肪肝的方法，例如磁振造影彈性成像 (MR elastography) 可評估肝纖維化程度，而磁振質子密度脂肪分數 (MRI PDF) 則可評估肝臟脂肪量。

由於代謝性脂肪肝的病人多是死於心血管疾病，並且他們患上肝臟以外其他器官癌症風險亦較一般人高，找出其他代謝關連疾病並加以控制治療是十分重要的，並且定期的體檢及適當的癌症篩檢也是恰當的。

(資料由贊助機構提供)

計劃主辦機構：
香港糖尿聯會
Diabetes Hongkong

胰島素泵 試用計劃

提供胰島素泵及相關配件供糖尿病友免費試用，為期一個月*

對象：
患有一型糖尿病的香港居民
(獲兒科/糖尿及內分泌專科醫生推薦的香港糖尿聯會會員)

如欲了解更多計劃詳情，可瀏覽本會網站或聯絡本會職員(電話：2723 2087)查詢。

*備註：
• 本計劃胰島素泵服務供應商：美敦力Medtronic
• 本計劃所使用的胰島素泵型為MiniMed™780G型號
• 完成試用計劃後，會員可以優惠價向美敦力Medtronic購買胰島素泵
• 香港糖尿聯會保留最終決定權

香港糖尿聯會網站

治療：

若確診患上代謝性脂肪肝和脂肪性肝炎，怎樣治療？

這是一個很大的題目，若從一個深入淺出的概念來說，是要從各種多重治療選項之中，針對個別患者的病情、其他病歷及併發症、體重、工作、生活習慣及文化背景等，去擬定附合醫學證據又個人化的方案。

一般能考慮的治療方案包括：

- 生活習慣方面調節，即減肥、節食及運動等
- 藥物的治療，包括針對脂肪肝本身及其他代謝關連疾病
- 減肥手術

生活習慣方面調節

先從生活習慣方面來講，第一件事要做是運動和減肥。

有研究顯示，5%的體重下降已可令肝臟脂肪量有所改善；7%的體重下降已可令脂肪性肝炎的程度有所改善；10%的體重下降甚至可令肝纖維化有一定程度的逆轉。

要達致體重下降，建議每日減少從碳水化合物及飽和脂肪所攝取的熱量，並增加攝取不飽和脂肪的比例。其中一種可考慮是地中海飲食（The Mediterranean Diet），基於其對心血管疾病可能有一定預防作用。16:8斷食法也可能對減重有幫助。有些病人或需要營養師在飲食上的建議，物理治療師或可提供一些有用的運動建議。

你可能會問，我雖有代謝性脂肪肝，但體重在標準範圍內，我仍需減肥嗎？答案是適量的減肥，加上足夠運動，對你的脂肪肝和代謝相關疾病的控制和風險依然是有幫助的。但減重的目標並沒那麼高，一般會建議3-5%左右。

另外，有醫學數據發現每天飲用最少3杯咖啡，會較少機會出現晚期肝病（Advanced Liver Disease）。當然，若飲用期間會加入大量的糖和奶，或會引來反效果，所以若要喝，會建議不加任何糖和奶。

運動對於減重、增強肌肉量、改善身體脂肪比例、改善代謝性脂肪肝及改善心情心理狀態等，都有幫助。無論是有氧運動（Aerobic exercise），還是阻力訓練（resistance training），持之以恆的話，一樣有益。可因應個人喜好及強項去作出適合自己的組合。

若有飲酒的習慣，你需要減少飲酒了，若你的肝臟已有 $\geq F2$ 程度的肝纖維化，你應該戒酒，要滴酒不沾了。

若你有吸煙習慣，而同時又患上代謝性脂肪肝，我相信你不難明白，戒煙能減少你患上癌症及患上心血管疾病的風險，直接令你可活久一些。

藥物的治療

雖然全球各地的醫學專家一路對代謝性脂肪肝，以至其圖譜內更嚴重的情況即脂肪性肝炎及其繼發的肝纖維化作不同藥物的研究，但可以說能夠有高度醫療證據顯示對病情能長期持續有效並維持安全性，並被國際權威醫療團體認同為可廣泛應用的藥物仍然非常缺乏。話雖如此，很多種針對脂肪性肝炎及嘗試逆轉其引起的纖維化的藥物都在進行臨床研究，不少的初步研究數據都令人鼓舞，在不久的將來在藥物治療的選項與組合上或會迎來突破。此外，能針對各種代謝關連疾病如肥胖、糖尿、心血管病的有效藥物則有不少選擇。

暫時美國食品藥物管理局 FDA（U.S. Food and Drug Administration）只認可了一種用於代謝性肝炎的藥物 resmetriom，並只建議能用於治療患有中期至後期肝纖維化（F3和F4）的代謝性肝炎成人患者。Resmetriom是一種甲狀腺激素受體 β （thyroid hormone receptor β ）選擇性活化劑。此藥很少出現嚴重副作用，常見輕微副作用是噁心和腹瀉。這種藥暫時在香港尚未在香港藥劑業及毒藥管理局（PHARMACY & POISONS BOARD OF HONG KONG）註冊，但相信在不久將來會成為在香港可使用之藥物。

不少可用於治療代謝相關疾病的藥物，雖然未被FDA在註冊為可單獨用在代謝性脂肪肝，但已有文獻證據顯示其對代謝性脂肪肝或有一定作用，在這前提下，若該脂肪肝患者已有條件需要那些藥物用作代謝相關疾病如糖尿病、肥胖、血脂異常、心血管疾病等治療，我們便可在選藥時作出揀選，去達致最佳能治療效果。

Semaglutide是一種GLP-1受體激動劑，可用於控制糖尿，也可用來控制體重。其功能在於刺激胰島素的分泌、減少升糖素分泌、減慢胃消化提升飽肚感覺，並可令腦部減少輸出肚餓感訊息。主要副作用為引起腸胃不適，如噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉和便秘等。嚴重副作用不常見，例如引起腎衰竭、膽石病、膽囊炎和胰腺炎。近期有最新的醫學證據顯示，此藥能降低脂肪性肝炎患者的肝纖維化情況，而不會加劇其肝炎，這是突破性的證據，我們可觀望未來這藥的使用條件會否更新。

Pioglitazone屬於 噻烷二酮類降糖藥，通過提高身體對胰島素的敏感性來降低血糖水平，可用於同時有糖尿並有脂肪性肝炎的病人，副作用可能包括體重增加、水腫、心臟衰竭及骨折的風險增加等。

維他命E有抗氧化特性，可用於沒有糖尿病的脂肪性肝炎病人，可能有助於改善肝功能指標，減少肝臟炎症，但長期使用的好處不明確之餘，其高劑量長期使用安全性在醫學上亦有爭辯和擔心。

Tirzepatide 是一種升糖素類似肽-1 (glucagon-like peptide-1, GLP-1) 與葡萄糖依賴型胰島素釋放肽 (glucose-dependent insulintropic peptide, GIP) 的雙受體激動劑，有近期醫學文獻顯示，脂肪性肝炎和中度或重度肝纖維化的患者，經過約1年的治療後，脂肪性肝炎對比安慰劑有所改善，並且肝纖維化的程度沒有加劇。

除了上述這些針對脂肪性肝炎的藥物外，其他代謝相關疾病如高血壓，血脂異常，糖尿病等的檢測及治療，也是非常重要，把各樣心血管病風險因素控制穩定，長遠才能減少各樣併發症，減少死亡風險。

減肥手術

減肥手術如束胃、縮胃或胃繞道手術，對個別病態性肥胖的患者有用，術後對代謝性脂肪肝會有所幫助，並減低死於心血管疾病和癌症的風險。但對已有肝硬化的代謝性脂肪肝患者來說，減肥手術的好處並不明確。而較嚴重的肝硬化患者，即失代償 (decompensated)肝硬化的患者，則不建議減肥手術。

總結：

代謝性脂肪肝在全球以至香港非常普遍，甚至可能在將來會更加普遍。肥胖者風較高，但體重標準也不代表免疫。代謝性脂肪肝甚至其進展成脂肪性肝炎後都可以全無病徵，所以若本身有代謝相關疾病尤其是糖尿病，建議你和醫生相討是否需要找出有沒有脂肪肝及肝炎。一經發現，不需驚慌，反而要積極與醫生一起擬定適合自己的治療方案，這包含運動及改善飲食達致減少體重。某些較嚴重患者，或需要考慮藥物治療甚至減重手術。此外，若患者有其他代謝相關疾病，也需積極長期跟進及接受治療。最後，亦不要忘記代謝性脂肪肝患者的肝臟以外器官癌症風險較一般人高，建議進行定期的體檢及適當癌症篩檢。

- 肝臟細胞積聚了超過5%的脂肪，便定義為患上脂肪肝
- 某幾類病人如果患上代謝性脂肪肝，其發生嚴重肝纖維化的風險較高，他們分別是糖尿病患者、長期飲酒人士、病態性肥胖、年齡超過50的男士、已停經的女士或有近親曾因脂肪性肝炎繼發肝硬化的人仕
- 代謝性脂肪肝的病人多是死於心管疾病，並且他們患上肝臟以外其他器官癌症風險亦較一般人高

堅持還是放棄用藥？— 應付糖尿病藥物與腸胃相關的副作用

藥劑師 王穎妍

對於糖尿病患者來說，即使已經進行了適當的生活方式調整，當糖化血紅素超過一定水平時，使用藥物控制血糖乃是在所難免，以預防長遠的併發症。然而，一些藥物雖然很有效，但可能會帶來腸胃不適。這篇文章將分享一些建議，助您應付相關的副作用，鼓勵您堅持用藥，以達到最佳的治療效果。

(1) 二甲雙胍 (Metformin)

在眾多口服糖尿病藥中，二甲雙胍是最常用的藥物之一。然而，它的腸胃副作用是很常見，包括輕微至嚴重的腹瀉、噁心、嘔吐、腹部不適和腹脹。這些副作用通常是暫時性，並會自行消失。雖然有些人可能需要幾個月時間來適應，但對大多數使用者來說，腸胃不適一般在幾週後會逐漸改善。接下來，我們將逐一討論如何應對這些副作用。

噁心：在用餐時，或早餐和晚餐結束時服藥，以減輕噁心的可能性。

嘔吐：避免辛辣食物、咖啡因和乳製品。如果出現嘔吐，應多次飲用少量水或果汁，以避免脫水。如果出現脫水的徵兆，例如尿量少或尿液呈深色且有濃烈氣味，應立即求醫。

腹瀉：含豐富纖維或糖醇的食物可能會加重腹瀉。一些食物例如豆類、西蘭花和高糖食物也會容易導致腸胃不適。慢慢增加纖維的攝取，注意飲食均衡，監察身體對不同食物的反應，可以幫助管理腹瀉。

胃痛：進食和飲水時慢慢嚥下，少食多餐。用暖包或暖水袋熱敷胃部也有助舒緩不適。

食慾不振：根據平時感到飢餓的時間進食，並嘗試更頻繁地進食小份量的食物。

值得一提的是，一項於2023年進行的小型臨床實驗發現，服用某隻多種益生菌或可減輕/預防與二甲雙胍相關的腸胃副作用。儘管如此，更大規模的研究仍需進行，以確認多種益生菌在這方面的臨床效益。

總括來說，二甲雙胍是一種極為有效的糖尿病藥物，它不但擁有充分實證支持其控糖功效，且單獨使用下亦不會引致低血糖。如果患者可以承受它的腸胃副作用，應繼續服用，以充分發揮其控糖效果。如已採取上述方法，但副作用仍無法忍受，請與醫生討論，考慮暫時減少劑量，然後再逐漸調整劑量。此外，將傳統的“即時釋放配方”改為“延長釋放配方”二甲雙胍，也可減少一半發生腸胃副作用的機會。

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

(2) GLP-1 受體促效劑 (GLP-1 RAs)

另一類常用的糖尿病藥物為GLP-1受體促效劑 (GLP-1 RAs)。這類藥物因可降低心血管疾病風險及具保護腎臟功效而越來越受到重視。在香港，現時已註冊的GLP-1 RAs受體促效劑包括Liraglutide、Dulaglutide和Semaglutide注射劑。然而，這些藥物最常見的副作用同樣是與腸胃有關，包括噁心、嘔吐、腹瀉和便秘。大約40-70%的使用者會遇到這些副作用。

儘管如此，這些副作用一般是短暫的，通常在劑量增加期間出現，維持劑量後便會很快消失。在大多數情況下，這些副作用只屬輕度至中等嚴重程度。改善飲食習慣、調整日常飲食、呼吸新鮮空氣和進行輕度運動，記錄飲食日記以確定腸胃副作用與食物或進餐時間的關係，都可以幫助預防或減輕這類副作用。

改善飲食習慣：

- 慢慢進食
- 只在真正感到飢餓時才進食
- 少食多餐
- 進餐後避免躺下
- 感到飽時便停止進食
- 避免用吸管飲水
- 進食時避免受其他事物干擾
- 飯後避免過度活動
- 避免在睡前進食

調整日常飲食成分：

- 遵循低脂飲食，將食物透徹煮熟
- 選擇易消化食物，如煮熟的蔬菜和去皮的雞肉或魚
- 增加水分攝取，尤其是清澈、新鮮的飲料，多次地少量飲用，但不要喝得太飽
- 避免甜食、調味料、辛辣食物、罐頭食品和非自製的醬料

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

糖化血紅蛋白 HbA1c 7%

使用達美康Diamicon® MR 60
讓您的糖尿病人穩步向前

DIAMICON MR 60

腸胃副作用	頻率	時間	降低腸胃副作用的方法
噁心	15-50%	- 治療最初的4-5週內較常見 - 通常在8天（或更短）內消失	- 若距離服用GLP-1 RA受體促效劑已超過30分鐘，可食用緩解噁心的食物，例如餅乾、蘋果、薄荷或薑 - 避免濃烈氣味的食物
嘔吐	5-20%	通常在 1-8 天內消失	- 少食多餐 - 補充水分 - 若情況嚴重，建議在進餐時避免喝水，改為進餐前或後30-60分鐘飲用
腹瀉	5-25%	通常在最初的4週內開始，之後明顯減少	- 避免運動飲料 - 避免乳製品、通便果汁或餐點、咖啡、酒精飲料、汽水、極冷或極熱的食物、含有山梨醇 (sorbitol)、甘露醇 (mannitol)、木糖醇 (xylitol)、麥芽醇 (maltitol) 等人造甜味劑的產品 - 暫時減少高纖維食物的攝取，如穀物、種子、米、大麥、全麥麵包 - 暫時減少攝取有皮水果、朝鮮薊、蘆筍、豆、甘藍、花椰菜、大蒜、扁豆、蘑菇、洋蔥、荷蘭豆等蔬果 - 喝雞湯、吃胡蘿蔔，食用已去皮且非常熟透的水果
便秘	4-12%	常在治療的首16週內開始，特別是最初的28天	- 確保飲食中有足夠的纖維 - 增加體育活動 - 多喝水或無糖液體

如果您已遵循上述建議，但腸胃副作用依然持續或難以忍受，請與醫生相討，考慮調整劑量、改用另一款GLP-1受體促效劑，或暫時服用腸胃藥舒緩症狀。

(3) 阿卡波糖 (Acarbose)

另一種常導致腸胃副作用的糖尿藥物是阿卡波糖，其副作用包括胃氣脹、腹瀉和腹痛。這些副作用通常會隨著用藥時間而減少。避免進食含糖和蔗糖的食物亦可減輕這些不適。然而，隨著糖尿病藥物的選擇越來越多，阿卡波糖已較少選用。

總括來說，在服用任何糖尿病藥物時，請儘量放鬆心情，避免給自己帶來壓力，並遵循以上建議，以發揮藥物的最大效益。

References:

- (1) "Understanding and overcoming metformin gastrointestinal intolerance" by F Bonnet et al. Diabetes Obes Metab 2017;19:473-481
- (2) "Clinical Recommendations to Manage Gastrointestinal Adverse Events in Patients Treated with GLP-1 Receptor Agonists: A Multidisciplinary Expert Consensus" by J Gorgojo-Martinez et al. J Clin. Med. 2023 (12) 145.

脂肪肝及其診斷

糖尿病專科護士 冼慧敏

什麼是脂肪肝？

脂肪肝是指有過多的脂肪累積在肝臟內。當脂肪含量超過肝臟重量的百分之五以上時，就是罹患了脂肪肝。當脂肪長期堆積在肝臟中，就可能造成肝臟發炎、受損，肝臟在反覆發炎癒合的過程中，會變成肝纖維化，嚴重時可發展成肝硬化和肝癌。

脂肪肝也與第2型糖尿病、肥胖、胰島素阻抗代謝密切相關。根據香港中文大學的研究，每5名糖尿病患者便有1人因脂肪肝而引致嚴重肝纖維化或肝硬化。一個關於糖尿病患的大型研究發現，47%的脂肪肝患者及33%的嚴重肝纖維化患者的肝酵素水平屬正常，這說明血液檢查肝功能及肝酵素未能完全反映脂肪肝及肝纖維化的情況。

如何診斷脂肪肝？

肝臟穿刺活檢

傳統上，肝纖維化的診斷依賴於肝活檢，這是一種入侵性手術，需要取出一小塊肝組織進行顯微鏡檢查。然而，肝活檢存在一些局限性，包括患者的不適、潛在的併發症以及樣本誤差。因此，現代醫學發展了多種非侵入性檢測方法。

肝臟超聲波掃描

傳統腹部超音波是最方便的檢查方式，可用來判斷是否有肝纖維化甚至是肝硬化，不過腹部超音波準確與否與觀察者的經驗有關，判定上有主觀成分。此外，肝纖維化如果只是初期，從超音波影像不易判別。

	好處	限制
肝臟穿刺活檢	- 診斷肝纖維化的黃金標準 - 能夠評估肝臟發炎程度 - 可同時診斷脂肪肝	- 屬入侵性檢查，有可能導致出血或其他不良反應 - 檢驗範圍較小，抽取的樣本有可能出現誤差
肝臟超聲波掃描	- 非入侵性檢查 - 可同時檢查脂肪肝及肝臟腫瘤	- 主觀成分 - 敏感度較低，未能診斷較輕微的肝纖維化及脂肪肝
FibroScan® 肝纖維化掃描	- 非入侵性檢查 - 檢測肝纖維化及肝硬化準確性高 - 可同時檢查脂肪肝	未能確定肝臟發炎的程度
抽血檢查	- 檢查肝功能指數，能夠得知肝臟發炎的狀況 - 能同時檢驗肝炎病毒的活躍程度	未能反映肝纖維化狀況

FibroScan® 肝纖維化掃描

肝臟纖維掃描儀（Transient Elastography, FibroScan®）是一種非入侵性的新方法，它的原理是由探測器釋出衝擊波穿透皮膚射入肝臟，再由超聲波探測衝擊波的速率，測定出肝臟的硬度，可以將肝臟纖維化的程度以數值量化出來。肝臟纖維掃描儀是一種快速且容易操作的技術，能診斷脂肪含量百分之十以上的肝臟，測出較輕微的脂肪肝，檢測脂肪肝比超聲波靈敏。

掃描結果主要參看兩組數字，分別是「肝硬度」和「肝脂肪指數」，前者反映肝臟的纖維化程度，後者測量肝臟脂肪量。



照片來源: Echosens

肝纖維化掃描FibroScan®的過程是怎樣？

1. 受檢者在接受檢查前需空腹最少3小時，期間可飲用少量清水。
2. 檢查時，受檢者會被安排平躺在床上，右手放在頭後面。
3. 醫護人員會在受檢者右側腹的皮膚上塗上水溶性啫喱。
4. 醫護人員會將FibroScan®的探頭放置在右側肋骨與肋骨之間的皮膚，索取數據。

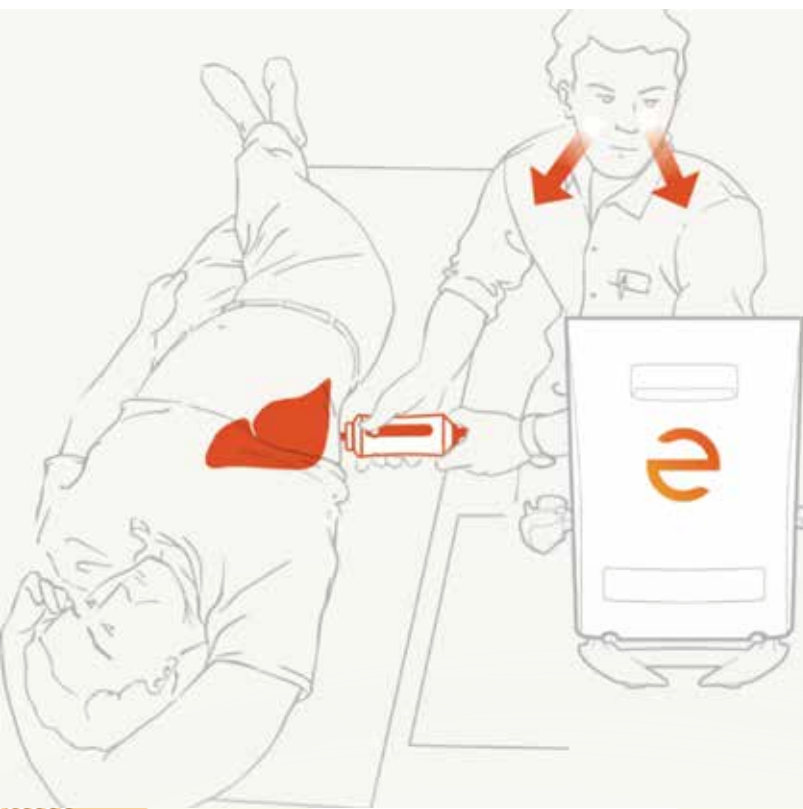
照片來源: Echosens

5. 檢查期間受檢者只會感到輕微的震動，不會有痛楚。
6. 整個檢查過程只需5-10分鐘，並可即時得知結果。

雖然肝纖維化掃描檢查方便、準確又不具入侵性，但是一些限制情況依然存在。由於脂肪組織及液體會影響彈性波的行進，因此有些狀況會影響肝纖維掃描的準確度，如腹水、中央靜脈壓上升（如心衰竭病人）、過度肥胖、肝臟發炎、膽道阻塞與膠原病變的患者，其纖維化的準確度會下降。

參考資料:

1. Echosens. FibroScan® available at: <https://www.echosens.com/fibroscan/> accessed on 12 February 2025.
2. The Chinese University of Hong Kong. Available at: <https://www.med.cuhk.edu.hk/tc/press-releases/cuhk-discovers-fatty-liver-causing-severe-liver-fibrosis-or-cirrhosis-in-1-out-of-5-diabetic-patients> accessed on 12 February 2025.
3. Wong VWS, Vergniol J, Wong GLH, Foucher J, Chan HLY, Bail BL, Choi PCL, Kow M, Chan AWH, Merrouche W, Sung JJY, & de Ledinghen V. (2010). Diagnosis of fibrosis and cirrhosis using liver stiffness measurement in nonalcoholic fatty liver disease. *Hepatology*, 51(2), pp. 454-462
4. 香港中文大學肝臟護理中心。Available at: <https://livercenter.com.hk/article/>。肝纖維化掃描、超聲波、電腦掃描和磁力共振有甚麼不同？accessed on 12 February 2025.



答案

1



與肥胖患者相比，健康人士的腸道菌群有什麼特徵？
C. 腸道菌群的多樣性更高

2



什麼是腸道菌群？
B. 人體腸道內的龐大細菌群落

3



何種生活方式改變對代謝性脂肪肝的改善最有效？
B. 減少飽和脂肪攝取，採取地中海飲食

4



阿卡波糖 (Acarbose) 可導致哪些腸胃副作用？
A. 腹瀉和胃氣脹

5



下列哪個方法有助於減輕GLP-1受體促效劑引起的噁心？
B. 避免濃烈氣味的食物

淺談單基因糖尿病(Monogenic Diabetes)

內分泌及糖尿科專科醫生 楊俊業

糖尿病分類除了常聽見的“一型”、“二型”及“妊娠”糖尿病外，還有一類是由很多不同成因引起的“其他特異型”糖尿病，其中包括：因為其他疾病如賀爾蒙失調引致的續發性糖尿病，外分泌胰腺疾病，長期使用某些藥物如類固醇、生長激素等引起的糖尿病以及較少為人認識的單基因糖尿病。

顧名思義，單基因糖尿病是因為一個基因突變引起，常見的致病基因包括GCK、HNF1A、HNF1B以及HNF4A等。隨著醫學界對單基因糖尿病認知增加，確認能致病的基因名單亦越來越長。大部分的基因突變主要令患者的胰島素制造及分泌功能下降，亦有少數引起嚴重胰島素抗拒。

單基因糖尿病患者與一般二型糖尿患者有以下的主要分別：

1. 病發年齡較輕
2. 糖尿病家族史較多，並且也是較年輕病發
3. 帶有某特定基因突變的病人，除了糖尿病外，可能患上其他疾病，如MIDD(Maternally Inherited Diabetes and Deafness)患者會同時有失聰，HNF1B基因突變可以引起腎臟結構不正常等
4. 治療方案可能不同：GCK患者大多只有輕微血糖偏高，不需要用藥物治療，HNF4A患者會對磺醯尿類(Sulphonylurea)反應較好，MIDD患者則應避免使用二甲雙胍(Metformin)，因為會增加乳酸中毒風險

從前關於單基因的研究，主要集中在歐美以及兒科病人，中文大學醫學院研究團隊去年五月便在學術期刊Diabetes Mellitus Research and Reviews發表了一篇關於本港華人單基因糖尿病的研究報告。

研究從共Hong Kong Diabetes Register共21366病人資料庫中，抽取了共1021個非一型糖尿而又較年輕(少於40歲)病發的病人，進行了詳細的基因檢測，特別針對當時已知的33組會引致單基因糖尿的基因。結果發現單基因糖尿病病人佔整體2.2%，若只算30歲以下病發的單基因病人佔4.1%，20歲以下病發的更高達10.6%。研究更發現，若只跟從傳統的篩選準則(在25歲前病發及較多糖尿病家族史)來決定進行基因檢測與否，超過80%的單基因糖尿病病人會被誤診為二型糖尿，因而錯過了接受針對性的精準治療(Precision medicine)。

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

(資料由贊助機構提供)

關注血糖人士：平均每10個港人便有1個有血糖問題！

關注血糖 與你同行

有10年療效與眾多對症(與兩類型口服產品比較)
JANUVIA® 是治療2型糖尿病之有效藥物，如無任何副作用，請向你的醫生或藥劑查詢。

MSD Januvia 韋達林®
sitagliptin 100mg tablets

MSD Janumet 韋達林®
sitagliptin/metformin 100/500mg tablets

Januvia 韋達林®
sitagliptin 100mg tablets

Janumet 韋達林®
sitagliptin/metformin 100/500mg tablets

Janumet XR 韋達林®
sitagliptin/metformin 100/1000mg extended-release tablets

基督教聯合醫院糖尿科中心：您的健康夥伴

基督教聯合醫院於1973年落成，而糖尿科服務始於90年代初，由一位糖尿科護士及內分泌科專科醫生提供跨專業的一站式服務，安排一型糖尿病人及血糖控制欠佳的二型糖尿病人在同一時段覆診，接受糖尿科護士及營養師的全面評估，讓專科醫生能製訂最合適的治療方案。糖尿科團隊一直堅持這“以人為本的全人治理”為基礎，並於2000年在基督教聯合醫院P座地下成立糖尿科中心，拓展不同類型的創新服務。



糖尿科中心的服務願景是構建一個九龍東的健康社群，預防糖尿病及延緩併發症。本着以患者為中心的理念，我們根據患者的具體需求及編制定個人化治療方案，促進患者自我管理的能力及同儕互相支持，並以實證為本及創新為佐的核心理念基作石，與不同專科及學科團隊合作，為病人提供合時適切的服務，推展社區健康教育，防患未然。



本中心有大家熟悉的服務，如住院服務、糖尿科護士門診 - 個人/小組教育、代謝及心血管風險評估與管理門診、糖尿病併發症檢查、遠程醫療服務、電話跟進服務及諮詢和臨時隨到隨診服務。而然我們會因應病人需要一直作檢討及完善服務，就讓大家深入認識我們的服務理念：

1. 綜合門診：提供一站式的醫療團隊服務，包括胰島素門診、糖尿病門診、內科-產科門診、兒科糖尿病門診、減重門診及綜合傷口門診。醫療團隊有內分泌科醫生、產科醫生、兒科醫生、外科醫生、糖尿科護士、各專科護士、臨床心理學家、物理治療師、足病治療師及營養師。因應患者需求，各綜合門診都有不同的組合。

A. 一型糖尿病綜合門診

將一型糖尿病人分在不同的小組，在同一時段內覆診。覆診前大家會與營養師一齊食早餐，其後由糖尿科護士、營養師、臨床心理學家、足病診療師輪流與患者探討不同的糖尿病管理主題，使患者更輕，鬆處理生活上的問題，內分泌科專科醫生亦加入解答最新的治療熱話，給予患者正確治療資訊。可惜自從COVID以後早餐會大家就不能一起食早餐，但仍然好珍惜這機會，與專業人士討論處理糖尿病的方法以及各病友分享自己個人的經驗互相支持，一齊更有效面對糖尿病。最後大家輪候見醫生取藥，隨著有HA Go取藥，有助縮短覆診時間。“早餐會小組”亦提供一型糖尿病的兒科門診延續服務，讓青少年到小組內能加快學習如何自己處理糖尿病。



B. 兒童及青少年糖尿科綜合門診，除了兒科醫生治療，糖尿科護士及營養師提供治療及教育糖尿病管理外，亦有兒童及青少年科護士照顧病童成長的需要，給予青少年心理和社交輔導，協助患者及家長適應由兒科轉至成人科覆診。



C. 減重手術綜合門診由上腸胃道外科醫生及內分泌科醫生一起會診，與病人商討不同的減重方案。再轉介營養師、物理治療師、臨床心理學家、糖尿科護士及外科護士作術前評估、手術治理及術後跟進。接續的服務會安排在術後數月，以小組形式進行，醫生解答個別患者的術後問題，各醫療人員教育健康生活及如何延續術後的減重成果，患者亦會分享術後的經驗，更讓有考慮接受減重患者參與，掌握實際資訊，加強治療信心。



2. 妊娠糖尿病及糖尿病合併妊娠治理模式：創新高效除了護士門診外，糖尿科護士亦利用電子通訊軟件Health2Syn與孕婦保持緊密聯絡，血糖結果透過藍芽技術直接上載到通訊平台，提高準確性，適時溝通及調整治療方案，有效控制血糖，使胎兒能在正常血糖下成長。

3. 糖尿病併發症檢查暨新症分流門診

旨在為新轉介的糖尿病患者盡快提供全面檢查和評估，並根據檢查結果提供糖尿病自我管理建議，確定恰當覆診安排，如有需要轉介專科及學科團隊作出適當的跟進。



活出精彩

(會員：黃顯榮改編歌詞)

★需經多少個早 齊齊來做體操
方可真正覓到身體安康
需經多少困境 幾多的障礙賽 才可面對未來
不知幾番體操 旁人同在喝采
多餐少吃但每餐有蔬菜
只因心中記緊 今天豐盛人生
會更美更精彩
☆強人是你能闖天共地 其實你了不起
假使你永不說不能做到
強人是你 勿輕忽護治 如敗倒再掙起
永沒言棄 才是活著的真理☆
重唱★
曾忘形萬次 仍期求又試
再戰再創這生意義
齊同來互勉同前行共並肩
重唱☆

4. 全人照顧：建立不同病友互助小組

A. 早餐會

一型糖尿病綜合門診的小組成員，相識多年，不少成為摯友，互相交流生活經驗及鼓勵，加上醫護人員的支持，和近年通訊平台的便捷，令小組更加緊密聯繫，形成一個共同面對一型糖尿病的堅實後盾。

B. 澱心會

早在1998年由糖尿科護士及醫務社工為二型糖尿病友籌劃互助小組，舉辦不同的教育及社交活動，成員可以互相幫助，並以積極的態度面對糖尿病。至2005年正式命名澱心會，由會員提出“澱”即糖之來源，必須用心學習、留心實踐及恆心活用，才能達至控糖及延緩併發症。會員亦改編“強”為會歌，鼓勵健康生活，雖有糖尿病，但仍然活得精彩。



C. 健盈會

減重手術對預防及緩和慢性疾病都有極大的正面作用，但術後建立一個健康生活模式並持之以恆心，卻極具挑戰。健盈會的成立正好提供了一個情感支持和交流的平台，透過建立WhatsApp群組及小組活動，促進彼此間的經驗分享和學習，保持減重術後成果，推動健康生活模式，期望以預防代謝症候群及延緩併發症為長遠目標。



5. 推廣糖尿病教育、善用社區資源

一直以來，本中心致力推動糖尿病教育及參加社區糖尿病患者支援組織。與糖尿科護士協會聯手製作不同糖尿病教育短片，包括舞動健康、糖尿病併發症、胰島素注射方法等等。本中心亦積極鼓勵患者參加香港糖尿聯會活動，獲取教育資訊及短片。現時各種教育短片不但可以在網上觀看，更可在HAGo由醫護人員針對患者需要直接推送，更見成效。糖尿科護士會轉介每位兒童及青少年糖尿科患者加入香港兒童糖尿協會，以獲得教育資訊、心理及經濟支援。



5. 「治未病，早偵察、早治療」行動

我們的糖尿科護士團隊不僅在醫院內提供專業服務，還積極走入九龍東的各個社區，與不同的社區組織、服務機構及病人小組合作，開展社區糖尿病教育活動。透過「治未病，早偵察、早治療」的核心醫療理念，提高公眾對糖尿病的認識，促進健康管理，減少糖尿病的發病率。



展望未來

基督教聯合醫院糖尿科中心自2000年已成專科醫生及護士的培訓中心，期望未來繼續建立人材庫，拓展新服務涵蓋內分泌科。2024年開展骨質疏鬆門診及骨質疏鬆護士門診。在未來一年，糖尿科中心會進駐新建成的日間大樓並正名為「糖尿科及內分泌科中心」，無論在空間、設施及醫療儀器都會大大改善，傳承「以患者為中心」的理念，開拓創新服務，成為糖尿病和內分泌患者的健康夥伴，一起同行，建立優質生活。



糖尿小錦囊 - 小遊戲

聯會同事 明偉鍵

糖尿小錦囊 小遊戲

1



與肥胖患者相比，健康人士的腸道菌群有什麼特徵？

- A. 厚壁菌門的比例更高
- B. 擬桿菌門的比例更低
- C. 腸道菌群的多樣性更高
- D. 腸道菌群的多樣性更低



2



什麼是腸道菌群？

- A. 人體內的腸道細胞
- B. 人體腸道內的龐大細菌群落
- C. 消化道中的營養分子
- D. 抗生素的副產品



3



何種生活方式改變對代謝性脂肪肝的改善最有效？

- A. 每天飲用3杯加奶加糖的咖啡
- B. 減少飽和脂肪攝取，採取地中海飲食
- C. 減少蛋白質攝取，增加糖類攝取
- D. 避免運動



4



阿卡波糖 (Acarbose) 可導致哪些腸胃副作用？

- A. 腹瀉和胃氣脹
- B. 低血糖
- C. 噁心
- D. 肝功能異常



5



下列哪個方法有助於減輕GLP-1受體促效劑引起的噁心？

- A. 用吸管飲水
- B. 避免濃烈氣味的食物
- C. 睡前進食
- D. 快速進餐



登糖藝萃 - 病友作品：香港夜空

孫嘉雯女士

在香港欣賞夜空不難，但也不易。因為如果在天朗氣清的晚上，只要抬頭望上天空，不論在城市中心、馬路、甚至高樓旁邊，總會看見一兩顆比較光亮的星星。然而，如想要看更多的星星，香港又有沒有比較合適的地方觀賞呢？

其實香港也有不少地方可以觀賞到美麗的星空，如西貢東霸，大美督的船灣淡水湖，大嶼山的水口，屯門的龍鼓灘以及港島的石澳等等。這些地方都是較少被城市燈光所影響，因此有很多香港的人天文愛好者，都會在天文特別景象（如流星雨、彗星）出現時到這些地方欣賞。

不過，由於香港地方細小及人口稠密，晚間燈光實在不難以徹底避開。因此，大家在香港看見的星空，實在不能與外國的星空相比。然而，在香港觀星也有其樂趣。

圖中的幾張星空照片，分別在香港不同的地方拍照，部份照片是需要進行後期修飾，才能突顯出星空的燦爛模樣。其中一張較為特別的，是配合了海上藍眼淚（夜光藻）的出現。日後，無論大家身處在香港的城市或郊外，都不妨抬抬頭，感受一下香港獨特的夜空。



01) 西貢東霸銀河



03) 大坳門銀河



04) 西貢小破邊星流跡配藍眼淚



05) 大帽山拍攝 紫金山彗星 (C/2023 A3)



02) 石澳銀河



06) 西貢北潭涌星流跡

碎蛋煙三文魚焗隔夜薯仔 (2人份)

英國註冊營養師 李彥庭



營養師小貼士：

當澱粉質被加熱然後冷卻後（例如，煮熟馬鈴薯／米飯後再冷藏），部份澱粉質就會轉化成抗性澱粉 (Resistant Starch)。抗性澱粉不容易被人體消化吸收，所以不會影響升糖。不過切記，不是所有澱粉質都會轉化為抗性澱粉，所以進食時仍需控制食用份量。

抗性澱粉亦不會因再加熱而分解，所以隔夜馬鈴薯除了凍食之外，任何的翻熱方法都可以使用。另外抗性澱粉作為益生元亦能改善腸道健康，促進腸道益生菌生長。食譜中的低脂乳酪比傳統焗薯的酸忌廉脂肪更少，當中的益生菌同樣有助改善腸道健康。

如果想增加膳食纖維，建議馬鈴薯連皮食用。連皮處理亦能令焗薯形狀保持得更好。如想令馬鈴薯的皮更香脆，避免使用錫紙包住烘焙。

材料：

馬鈴薯	2個 (1個 約重200克)
雞蛋	1隻
原味低脂乳酪	3湯匙
杏仁	5粒
煙三文魚	3-4片
鹽，胡椒粉	適量

製法：

1. 將馬鈴薯放進熱水加熱煮15分鐘，放進雪櫃冷藏一晚備用
2. 預熱焗爐至200度，馬鈴薯焗40分鐘，期間反覆翻轉達至均勻受熱
3. 把雞蛋放進一鑊熱水，煮10分鐘至全熟，取出剝殼切成碎粒備用
4. 把杏仁壓碎，再放入低脂乳酪、碎蛋拌勻，加入適量的鹽和胡椒粉作調味
5. 把馬鈴薯頂部挖開，將4之食材釀入，最後放上煙三文魚

營養分析 (1人份量)：

熱量	310千卡
蛋白質	23克
總脂肪	14克
碳水化合物	43克
膳食纖維	4.7克
糖	2克



御用佐膳 — 齊齊煮

示範：
蘇德宜 (糖尿病專科護士)



旁白：
黃卓力 (內分泌及糖尿病專科醫生)

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[®]
Glucerna[®]

臨床醫學實證
1日可見效²
4星期全效穩糖³⁻⁴



糖穩妥組合[^]



全面
均衡營養



低糖
低升糖[#]

營養組合符合美國糖尿病協會建議¹

HKG:2024.56116.GLU
*粉裝每100毫升含337.9毫克肌醇，即飲裝每100毫升含292毫克肌醇。[^]粉裝含麥芽糊精、舒可慢、麥芽糖醇、果糖、異麥芽酮糖、低聚果糖及燕麥纖維，即飲裝含麥芽糊精、舒可慢、低聚果糖及燕麥纖維。[#]粉裝低升糖指數 Low Glycemic Index (GI) = 31，即飲裝低升糖指數 Low Glycemic Index (GI) = 27。¹. American Diabetes Association, Diabetes Care 2023;46(Suppl.1):S68-S96 符合美國糖尿病協會之膳食纖維、鈉、單元不飽和脂肪酸、多元不飽和脂肪酸、反式脂肪酸及飽和脂肪酸建議。².Mottalib et al. Nutrients. 2016 Jul 22;8(7):443. ³.Mohan et al. J Assoc Physicians India. 2019 Dec; 67(12):25-30. ⁴.Peng et al. Br J Nutr. 2019 Mar 14;121(5):560-566. 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。 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 registration. This product is not intended to diagnose, treat or prevent any disease.

Abbott
雅培

Dexcom G7

Direct To Watch 功能

Direct to Watch 使用藍牙將 Dexcom G7 感應器直接連接到您的 Apple Watch。



Made for
simplicity



不需要手機 隨時隨地
監察血糖水平變化



無需手指採血*
No Fingersticks*

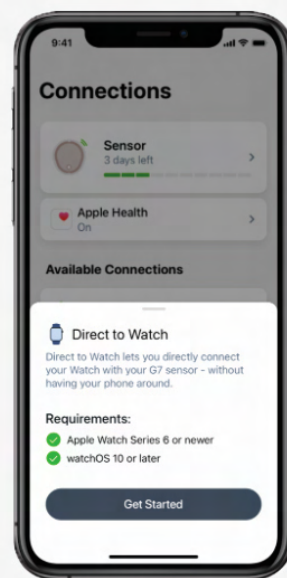
無需掃描
No scanning

總代理 Distributor:



尚健維佳
Celki VitalAire
家居醫療服務

更多資訊:



ONETOUCH®

美好生活 一觸一可及

Ultra Plus Flex®

穩豪智優型血糖機



**美國
醫護級品牌**

- 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

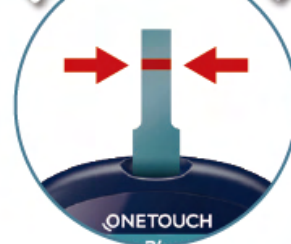
免調碼 5秒測試

個人化血糖範圍限制值

顏色指示功能
ColourSure™
TECHNOLOGY

**永久
保養**

兩側採血更易用



採血量少
只需0.4
微升血量



香港/澳門總代理 大昌華嘉香港有限公司



ONETOUCH 客戶服務熱線
+(852) 2735 8262



Visit OneTouch.
www.onetouch.hk

ONETOUCH®

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)



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



www.rice.com.hk

此產品沒有根據《藥劑業及毒藥條例》或《中醫藥條例》註冊。
為此產品作出的任何聲稱亦沒有為進行該等註冊而接受評核。
此產品並不供作診斷、治療或預防任何疾病之用。

(資料由贊助機構提供)

OPTIFAST

瘦身代餐 糖友健康之選



低GI↓



醫生推薦#



營養整全



低卡飽肚

OPTIFAST®
奶昔代餐

OPTIFAST®
瘦身代餐 (基礎版)

OPTIFAST®
濃湯代餐



馬鈴薯蔬菜 雞湯 田園蕃茄湯

呔呢啱 朱古力 咖啡 士多啤梨 香蕉

200 kcal^Δ 20克蛋白質^Δ 18克碳水化合物^Δ

OPTIFAST®
瘦身代餐 (高蛋白)



呔呢啱 朱古力 咖啡

德國製造
MADE IN GERMANY

250 kcal^Δ 28克蛋白質^Δ 20克碳水化合物^Δ

OPTIFAST®濃湯代餐
添加 水解膠原蛋白
(每包6900 - 8500 mg)***
有助保持皮膚 緊緻度和彈性

提升 40%^{*†}
• 增加肌肉量*
• 提升運動表現##

- 低GI及含鉻或有助穩定血糖^Δ
- 豐富纖維(3.6克)，約等於4碗生菜的纖維**
- 高蛋白質，有助維持及建立肌肉質量
- 含鈣、鎂和鉀有助維持神經系統傳導功能
- 豐富維他命B，有助減少疲勞及維持神經系統傳導功能
- 含多種維他命及礦物質，有助提升免疫力
- 臨床實證每星期減重可達2.5kg^{###}

References:

- + 每一食用份量與OPTIFAST® 瘦身代餐基礎版相比
- Δ 每食用份量 = 一包OPTIFAST® 瘦身代餐
- ^ 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
- * OPTIFAST® VLCD™含有高蛋白質，有助於維持肌肉質量，並與運動活動結合以促進肌肉增長。
- ** 資料來源：衛生防護中心《高纖維飲食》高纖飲食 High-fibre Diet [chp.gov.hk]
- # OPTIFAST® VLCD™ is being supported and adopted by physicians in leading US academic medical centers.
- ## 需配合均衡飲食，適量運動。效果因人而異
- ### 在多項臨床研究中，有肥胖問題人士接受了醫護人員營養輔導、運動建議及飲食建議以達到每天攝取熱量少於800kcal，維持8-16星期，平均每星期體重可減1.5至2.5公斤。
Mustajoki P and Pekkarinen T. Obes Rev 2001;2:61-72.
- *** OPTIFAST®濃湯代餐(雞味)含8500 mg 水解膠原蛋白。OPTIFAST®濃湯代餐(田園蕃茄)含8200 mg 水解膠原蛋白。OPTIFAST®濃湯代餐(馬鈴薯蔬菜)含6900 mg 水解膠原蛋白。

特殊醫用食品 請遵照醫護人員指示下使用 用於肥胖人士的膳食管理

Nestlé
HealthScience

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 億患者受益于諾華產品。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。

ACCU-CHEK®
Guide

Roche

Accu-Chek® Guide 智航血糖機



準確可靠

超越國際標準¹



簡單易用

4秒快速檢測
螢幕清晰易讀



輕鬆採血

獨有CLIXMOTION技術
採血彷彿無痛

連接

mySugr

藍牙連接上載
血糖紀錄[#]



免費下載 mySugr

App Store
下載

Google Play
立即下載



智航血糖試紙50條裝 HK\$195*

*只限「糖尿病人試紙資助計劃」會員



*適用於指定型號手機及裝置

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

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

Google Play和Google Play標誌均為Google LLC的商標。

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

羅氏診斷(香港)有限公司

© 2025 Roche Diagnostics (HK)

www.accu-chek.com.hk

DC-2025-APR-004

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

(資料由贊助機構提供)

Toujeo®
insulin glargine 300 U/mL

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^{1-6,*}
- 或有助於穩定血糖¹⁻⁸
- 36小時保護¹



更小注射體積

- 比傳統小2/3注射體積¹

* 與第一代胰島素相較

[†] 低血糖症狀包括疲倦、頭暈、嘴唇刺痛、顫抖、心悸及臉色蒼白等⁹

快問問你的醫生了解更多！

參考資料：

1. Toujeo® Hong Kong prescribing information. 2. Bergenstal RM, et al. doi: 10.2337/dc16-0684. 3. Riddle MC, et al. doi: 10.2337/dc14-0991. 4. Yik-Järvinen H, et al. doi: 10.2337/dc14-0990. 5. Boland GB, et al. doi: 10.1111/dom.12438. 6. Terauchi Y, et al. doi: 10.1111/dom.12618. 7. Home PD, et al. doi: 10.2337/dc15-0249. 8. Matsuhisa M, et al. doi: 10.1111/dom.12619. 9. NHS. Low blood sugar (hypoglycaemia). Available at: <https://www.nhs.uk/conditions/low-blood-sugar-hypoglycaemia/>. Accessed: 04 Feb 2022.

Sanofi Hong Kong Limited
1/F & SECTION 212 on 2/F, AXA SOUTHSIDE, 38 WONG CHUK HANG ROAD,
WONG CHUK HANG, HONG KONG
Tel: (852) 2506 8333 Fax: (852) 2506 2537

sanofi

MAH-K-2020042-1-002/2022

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>