

2018年

7月

32

糖友之訊

DIABETIC MESSAGE



免費贈閱



本期專題：糖尿病黃斑水腫 無聲偷襲患者視力

勵進營養教室：預防及緩和初期糖尿病黃斑水腫的飲食建議

健康箴言：低卡路里飲食可令壽命延長

唔講你唔知：蚊叮蠅咬止痕方法

營養放大鏡：西瓜籽

營協健康寶庫：從眼部看健康？

地
電
傳

址：葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖（荔景港鐵站A2出口）

話：8106 1088

真：2385 8522

服務時間：逢星期一、二、三、五、六（上午10:00至12:30下午2:00至5:30）

逢星期四（上午10:00至12:30下午2:00至晚上8:30）

星期日及公眾假期休息

輕鬆迎糖尿
創造新生活

www.aod.org.hk



www.facebook.com/aod.org

本會顧問團

(排名不分先後)

名譽顧問：

李華明太平紳士
李國麟太平紳士
謝偉俊太平紳士

顧問：

鍾慧儀教授
翁一鳴教授
陳穎志博士
應天祥博士
周湛明博士
賴偉強博士
梁淑芳兒科醫生/醫學博士

袁尚清眼科醫生
李晰熹眼科醫生
鄧遠懷心臟科醫生
楊日華肝腸胃科醫生
劉欣欣耳鼻喉科醫生
陳億仕婦產專科醫生
梁慧新婦產專科醫生
吳燕玲美國註冊足科矯型師

蕭素明糖尿專科護士
潘德翹註冊營養師
蔡雪婷註冊營養師
何偉滔營養學家
鄭穎通營養學家
吳文琦營養學家
伍雅芬營養學家
吳燕玲美國註冊足科矯型師

陳大偉高級講師
香港I.T.人協會
朱恩中醫博士
張家年心理學家
李家樸牙周治療科專科醫生
胡依諾內分泌及糖尿病科專科醫生

呼籲

本會為政府註冊非牟利慈善團體，為糖尿病患者提供服務，我們需要經費來維持營運，但並沒有接受政府任何津貼或資助，歡迎各界人士伸出援手捐助。

捐款方法如下：

- (1) 請以劃線支票寄到本會，支票抬頭：「糖尿天使有限公司」。或
- (2) 直接存款到華僑永亨銀行戶口 406-486-200。
- (3) 請在支票及入數紙背面寫上捐款人姓名、電話及地址、寄回本會，以便聯絡及寄回扣稅收據。
- (4) 凡捐款 \$100 以上均可獲發扣稅收據。

本會簡介**成立和背景**

「糖尿天使」是由一位I型糖尿病患者(Kammie)於2007年9月28日創辦的病人自助組織，專為糖尿病人提供與糖尿病有關的支援、資訊、健康生活與飲食指導等服務。該會於2009年11月獲政府正式註冊為非牟利慈善團體，公開為有需要的病人和他們的家人提供服務。

理念

創會的理念是「輕鬆迎糖尿，創造新生活。」

透過各種活動，希望把糖尿病患者組織起來，為大家提供與糖尿病相關教育、支援、輔導等服務，促進病友間的互助互勉精神，讓病友們一同將健康飲食的生活習慣傳遞出去，為社會、家人、朋友及自己的健康作儲備。

主要活動

- 定期舉辦不同健康學習課堂。
- 定期舉辦【糖尿病人生活體驗營】，推廣健康生活模式。
- 【天使廚房】定期示範自製健康烹調美食。
- 定期舉辦糖尿病患者聯誼聚會及活動。
- 舉辦公開講座宣傳預防糖尿病知識。
- 定期出版《糖友之訊》免費供會員及各社區派發。
- 為會員提供與糖尿病相關的諮詢服務。
- 為會員謀取應有的權利和福利。
- 每月到社區為市民免費作糖尿病風險初步評估。
- 為患者提供優惠價格購買糖尿病之食用品。
- 無糖、低糖、低升糖食品專賣櫃。

入會資格

歡迎所有糖尿病朋友或關注健康人士，不論年齡、性別，都歡迎你來加入這個大家庭。

參加辦法

(1) 親臨本會辦理

(2) 郵寄辦理

將填妥表格連同支票寄回辦理。表格可從 www.aod.org.hk 下載

會籍類別

個人會籍* : 年費港幣 80 元

個人永久會籍 : 一次過繳交會費港幣 500 元

家庭會籍* : 年費港幣 150 元

家庭永久會籍* : 一次過繳交會費港幣 1000 元

* 年費會籍以入會當日起計一年內有效。

* 家庭成員必須為直系親屬並居於同一地址，所有通訊，禮品或優惠券等只獲發一份。

* 家庭成員(連主咗)最多共 6 人，不得更改或後補。

* 由 2015 年 2 月 7 日起所有舊會員續會時若要求放棄舊會籍再重新入會，本中心將額外收取 \$50 作行政費用。

「糖尿天使」

| | |
|-------|--------------------------|
| 創辦人： | 余雁薇 (Kammie) 陳育荃 (Tindi) |
| 董事會 | |
| 主 席： | 余雁薇 (Kammie) |
| 副主 席： | 黎江佩嬪 (Susanna) |
| 司 庫： | 譚禮媛 |
| 秘 書： | 余國柱 |

常務委員會主席：黎江佩嬪 (Susanna)

常務委員會成員：潘偉聰 (Cidic)

彭美儀 (Eva)

鍾甲端 (Catherine)

「糖友之訊」出版委員會：

主 編：余雁薇 (Kammie)

編 輯 室：余雁薇 (Kammie)

楊家慧 (Rain)

設 計：彩明數碼柯式印刷有限公司

封面攝影：Land Li



糖尿天使的誕生

糖尿天使創辦人Kammie自十六歲開始，便與糖尿病相伴成長，至今已超過二十五年。期間她所面對的種種困苦，實非常人所能理解和體會。而且最使人沮喪的——它是一種不能治癒的慢性疾病，而且會有嚴重的併發症。

不過，Kammie是個鬥志堅強的人，不肯向病魔屈服。這些年來，她不斷學習有關控制糖尿病的知識，尤其是食物營養學方面，給她很大的啟示和鼓舞，她更認識到注意飲食和自我監測血糖，才是控制糖尿病最有效的方法。

經過多年的努力、嘗試和實踐，Kammie對控制及管理血糖有很豐富的經驗。於是在2007年6月她嘗試，舉辦第一次【糖尿病人生活體驗營】，由於反應熱烈，竟然引起各相關機構迴響，隨即吸引了傳媒來採訪及披露，廣泛引起糖尿病患者關注。有見及此，Kammie決定為糖尿病患者成立一個病人自助組織，並於2007年9月28日在香港註冊，命名為【Angel of Diabetic 糖尿天使】，意思是她甘願作為糖尿病人的天使，帶給他們希望、快樂、健康！

糖尿病你要知

甚麼是糖尿病？

糖尿病是一種全身慢性代謝性疾病。由於胰島素分泌缺乏或不足或不能發揮功能時，血液內的葡萄糖便不能夠轉化成人體所需的能量，導致血糖增加，過多的糖分便會經尿液排出體外，形成糖尿病。

那些人易患上糖尿病？

遺傳、肥胖、缺乏運動、中年過後、患有高血壓、高血脂、曾有妊娠性糖尿病史或曾生產過巨嬰(超過四公斤)的女士，患上糖尿病的風險會較高！

那麼糖尿病會有甚麼徵狀？

除了「三多一少」——劇渴(多飲)、多尿或小便頻密、食量增大(多食)而體重減輕之外，容易疲倦、傷口容易發炎和不易癒合、視力模糊、手腳麻痺以及皮膚或陰部發癢，都是糖尿病的徵狀。

糖尿病檢測方法及指標：

| 檢測方法 | 糖化血紅素 (HbA1c) | 空腹血糖值 (FPG) | 口服葡萄糖耐量檢測 (OGTT) | 隨機血漿葡萄糖測試 (Random) |
|----------|-------------------------|------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|
| 檢測形式 | 抽血檢驗可反映你過去2至3個月的平均血糖水平。 | 抽血檢驗你的空腹血糖水平。(空腹的定義是禁食8小時) | 抽血檢驗你的空腹血糖後，飲用75克葡萄糖，再抽血檢驗兩小時內的血糖水平。 | 無須禁食，在任何時候抽血檢驗你血中的葡萄糖水平。 |
| 前期糖尿病的指標 | 5.7-6.4% | 5.6-6.9mmol/L | 7.8-11.0 mmol/L | |
| 確診糖尿病的指標 | 大於或等於 6.5% | 大於或等於 7mmol/L (126 mg/dl) | 2小時後血糖大於 11.1mmol/L (200 mg/dl) | 大於或等於 11.1mmol/L (200 mg/dl) |

糖尿病患者空腹及餐後血糖指標：

| 血糖值(mmol/L) | 理想 | 一般 | 差 |
|-------------|-----------|--------------|---------------|
| 空腹 | 4-6mmol/L | 6.1-7mmol/L | 7.1mmol/L 以上 |
| 餐後2小時 | 4-8mmol/L | 8.1-10mmol/L | 10.1mmol/L 以上 |

*空腹的定義為禁食8小時或以上

*餐後兩小時是指進餐開始時計算

資料來源：美國糖尿病協會、世界衛生組織

主席有話講

Kammie

「糖心行動基金」今年年初已展開服務了，「糖友同行關懷服務」率先於二月展開，為新症患者提供個別諮詢及經驗分享，「胰島素針咀及採血針資助計劃」亦於4月開始了，詳情請參閱P.6，至於「糖尿洗賢慰問金」將於稍後展開，敬請繼續留意本會通訊。

不經不覺，糖尿天使已服務了十年，我們除了設有服務中心外，其實網站同時也在提供資訊服務的，今年我們將重整及更新網站功能，預計於今年十月完成，更新後的網站除了提供更多健康資訊外，同時也方便大家在網上購物及閱讀「糖友之訊」，隨著時代的變遷及進步，相信大家可以使用不同的電子媒體瀏覽會訊，因此，為了節省郵費、人力資源及環保等因素，本會決定由2019年起不會郵寄會訊，我們會透過新網站、whatsapp / Facebook 及微訊發佈最新會訊，希望大家體諒及支持環保。(詳情請參閱附件通告)

要重整及更新網站，須要大概\$60000元的費用，希望大家慷慨解囊，支持本項目捐款，捐款專款專用，餘額將撥入「糖心行動基金」。

由2018年2月7日至2018年5月31日止
按收據編號排序

| 一般捐款 | 金額 |
|----------------------|------------------|
| LEE WING KIN STANLEY | 1000 |
| LEE WING KIN STANLEY | 1000 |
| LEE KEE WAN | 100 |
| 何炳林 | 100 |
| 何巧生 | 100 |
| LEE WING KIN STANLEY | 15500 |
| | HK\$17800 |

糖心行動基金 捐款

| 收據上姓名 | 金額 |
|-------|----------------|
| 鄭如 | 200 |
| | HK\$200 |

Oseni®愛適糖™ alogliptin/pioglitazone

長效二合一

- ✓ 此產品適合關注血糖人士服用²
- ✓ 不會增加低血糖症風險^{1,3}
- ✓ 實驗證明其在亞洲華人使用的功效及安全性⁴

Oseni®愛適糖™

為醫生處方藥物，詳情請向醫生查詢。

- ✓ 歐洲藥物管理局EMA⁵認可
- ✓ 美國食品藥品監督管理局FDA⁶認可



* 2年臨床實驗



武田藥品

Takeda Pharmaceuticals (Hong Kong) Limited
23/F & 24/F East Exchange Tower,
38 Leighton Road, Causeway Bay, Hong Kong
Tel : 2133 9800 Fax : 2856 2728

References:

1. Tripkitt C et al, Vasc Health Risk Manag. 2010; 6:671-690
2. Oseni HK Package insert OSE0314PILHK
3. Del Prato S, et al. Diabetes Obes Metab. 16: 1239-1246, 2014
4. Pan C, et al. Journal of Diabetes 9 (2017), 386-395
5. EMA Website: http://www.ema.europa.eu/ema/index.jsp?curl=pages/medicines/human/medicines/002182/human_med_001696.jsp&mid=WC0b01ac058001d124
6. US FDA Website: <https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/daf/index.cfm?event=overview.process&appno=022426>

日本
製造

* 2年臨床實驗

會員通告

1. 糖尿天使特別服務時間如下：

| 2018年7月 | | |
|----------------------|-----|---------|
| 7月1日(香港特別行政區成立紀念日翌日) | 星期一 | 暫停服務 |
| 2018年9月 | | |
| 9月14日(中秋晚宴) | 星期五 | 服務至下午四時 |
| 9月24日(中秋節) | 星期一 | 服務至下午四時 |
| 9月25日(中秋節翌日) | 星期二 | 暫停服務 |
| 2018年10月 | | |
| 10月1日(國慶翌日) | 星期一 | 暫停服務 |
| 10月17日(重陽節) | 星期三 | 暫停服務 |

2. Kammie新書出版

控糖路上總會遇到不少疑惑，Kammie的新書將自己對糖尿病的親身經驗，輔以她對營養學的認識，幫助病友破除誤解與迷思，《「薇」糖生活日記》更記錄了她以往有笑有淚的經驗，書中沒有苛刻的戒律或吩咐，只有適切貼心的提醒，讓控制血糖不再遙不可及。

香港書展新書分享會

活動名稱：控制血糖實用篇

日期：7月22日(星期日)

時間：下午6至7：30

地點：香港灣仔會議展覽中心S423

查詢：8106 1088

本書收益全數捐贈予「糖尿天使」，
大家記得多多支持！

鳴謝雀巢香港有限公司全力支持



3. 重溫<<糖友新聞眼>>

今年糖尿天使拍攝了一連四集「糖友新聞眼」同大家一齊探討糖尿上眼，預防及最新治療方法！之前未睇及有興趣重溫的朋友，可以瀏覽以下網址：<http://www.aod.org.hk>



鳴謝耳醫療保健有限公司全力支持

參加者招募!

**SCHOOL OF NURSING
THE UNIVERSITY OF HONG KONG**

減走糖尿 社區糖尿病預防計劃

香港大學護理學院正展開一個預防糖尿病的隨機對照試驗研究，透過改善生活模式及控制體重，協助糖尿病前期人士預防及延緩糖尿病。

糖尿病前期 是指血糖高於正常值，但未到糖尿病標準的中間地帶，代表身體有葡萄糖代謝異常及胰島素抗阻性。它不單有機會發展成糖尿病，更會增加由高血糖引起的併發症，例如中風、心臟病等。醫學研究證實這個階段是預防及治療糖尿病的黃金時期！

招募對象

- 1. 年齡介乎40至60歲，
- 2. 超重（體重指標(BMI) ≥ 23）或肥胖（體重指標(BMI) ≥ 25），以及
- 3. 血糖「踩界」*之人士

*六個月內 1. 空腹血糖值: 5.6-6.9 mmol/L 或
2. 接受口服葡萄糖耐量測試兩小時後的血糖值: 7.8-11.0 mmol/L 或
3. 糖化血色素: 5.7% - 6.4%

計劃內容

符合資格的參加者將被隨機分組

計劃為期一年

完成計劃的參加者可獲得**港幣100元現金禮券**！

A組

免費健康檢測
(共三次，即計劃開始前、中期、計劃結束時)
包括口服葡萄糖耐受測試、血糖與血脂測試、量度血壓、身高體重和脂肪比例等。

B組

定期收到有關糖尿病預防及健康生活的電話短訊。

小組教育活動
(共七節)

個人營養諮詢
(共兩節)

電話支援

查詢及報名：
電話號碼：95010630，電郵：nsghkul@gmail.com (劉小姐)
(辦公時間：星期一至五，早上9時至下午6時)

(研究倫理委員會參考編號：UW 18-203)

「商界展關懷」2017花絮

「商界展關懷」計劃鼓勵企業回饋社會，包括鼓勵義務工作、樂於捐助社群，舒緩社會問題。創造共享價值。「糖尿天使」再次感謝以下機構的支持，一起推動預防糖尿病的相關服務及活動！



能量站健康管理有限公司



勵進國際培訓學院



駿豐集團有限公司



常康健工坊有限公司



信諾環球人壽保險有限公司

社區活動

糖友換算工作坊

日期: 2018年1月9日

地點: 觀塘真光苑長者地區中心

日期: 2018年1月11日，
18及25日

地點: 牛頭角長者地區中心

日期: 2018年2月8日

地點: 天水圍天悅長者地區中心



牛頭角長者中心



天水圍天悅長者地區中心

財神到迎新春

日期: 2018年2月13日

地點: 荔景邨

農曆新年是中國人最重視的節日，糖心行動的義工製作無糖餅乾送給基層長者，長期病患長者及照顧者。活動當日，更請來義工扮財神，讓他們感受節日的快樂，人間有暖！



糖心行動 伙伴計劃

歡迎各企業、機構、團體以現金、行動支持！參與計劃之機構可由以下方法為「糖尿天使」籌款及推廣預防糖尿病、控糖的健康訊息：

- ✓ 直接捐款
- ✓ 贊助本會項目
- ✓ 商號把指定產品或服務之部份銷售收益，撥捐本會
- ✓ 舉辦籌募活動，把善款捐贈予本會
- ✓ 擺放捐款箱：協助本會籌募經費
- ✓ 選購本會慈善義賣物品作為公司禮品
- ✓ 協助宣傳推廣：例如代我們派發單張；或在公司刊物/講座傳達預防及控制糖尿病訊息

支持糖尿天使的裨益

- 關懷社區，為推廣預防糖尿病出一分力
- 提升員工士氣，鼓勵員工實踐公司/團體認同的信念，有助加強歸屬感
- 履行企業社會責任，建立良好夥伴形象

立即行動，成為糖心行動伙伴的一份子，查詢電話 2385 8677

糖心行動基金

糖尿病是終身的疾病，患者除了每天定時用藥外，還要自行監測血糖，生活及飲食自律，才能控制血糖，因此患者長期肩負起心理及醫療負擔！「糖心行動」是「糖尿天使」其中一個病友福利關懷計劃，旨在提供福利、關懷給糖尿病患者，為患者舒緩心理及經濟壓力。

糖友同行關懷服務

服務對象

糖尿病患者及其家人(新症優先約見)

服務內容

認識糖尿病及分享控糖技巧

收費

每一家庭每節45分鐘(每節\$60)

*每一家庭只限二次約見

*收費將按醫院管理局專科門診收費而調整

胰島素針咀/採血針資助計劃

受惠對象

資助形式

需符合以下全部條件：

- ✓ 糖尿天使有效會員
- ✓ 18歲以下小糖友或
65歲以上長者
- ✓ 非綜緩人士

每3個月可享有1次以下福利 (一年最多4次)

1. **採血針**：購買血糖試紙，糖心行動基金送出相對數量採血針，每次最多送出4盒(400粒)。
2. **胰島素針咀**：以買一盒送一盒形式資助，由糖心行動基金送出，每次最多送出2盒。

請繼續支持糖心行動基金

可將捐款支票寄回本會，
支票抬頭：糖尿天使有限公司或到以下連結進行捐款。



糖尿病黃斑水腫 無聲偷襲患者視力 一知半解諱疾忌醫 助長致盲風險

「糖尿上眼」意指糖尿病所引發的視網膜病變，數據顯示，三份一糖尿病人會出現不同程度的「糖尿上眼」¹，而糖尿病黃斑水腫屬「糖尿上眼」的一種，亦是導致糖尿病人失明的主要原因之一²。

礙於此疾病在病發初期不會出現明顯的徵狀，不痛也不會明顯影響視力，故此不易被察覺以致延誤診治，令視覺功能受到慢性及漸進式的破壞，患者的視力將不斷衰退，最終更可導致失明。



糖尿病黃斑水腫早期病徵不明顯 患者警覺性低視力無聲被偷襲

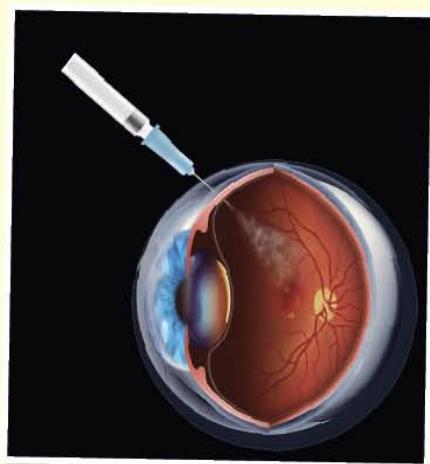
糖尿病黃斑水腫的形成是由於黃斑區域的視網膜微血管受到高血糖破壞，血液中的水份和蛋白質從血管壁滲出，以致黃斑區域出現水腫。由於視網膜負責感光，而黃斑點更是重中之重，專責中央視力的重要部分，因此水腫和滲出的蛋白質便會逐漸破壞視網膜感光細胞，導致視力大打折扣、視覺出現中央黑影、直線變彎曲等徵狀，嚴重更可致視力永久喪失。

由於糖尿病黃斑水腫的病徵很容易與其他眼疾或一般屈光不正問題混淆，甚至在病情較晚期才有明顯視力模糊、黑影等徵狀；基於大部份香港人都有一定程度的屈光不正問題，減低患者對此疾病的警覺性，所以當患者出現明顯的病徵時，黃斑可能已經受到嚴重的血管滲漏破壞，增加治療的難度。

眼內注射藥物有效控制病情同時提升視力

目前，眼內注射藥物為糖尿病黃斑水腫的針對性治療，例如血管內皮生長因子抑制劑（Anti-VEGF）。藥物能滲透到黃斑視網膜下的血管，抑制眼球內一種名為血管內皮生長素（VEGF）的運作，從而抑制血管滲漏並消除水腫。

根據最新的臨床研究報告顯示³，注射抗血管內皮生長因子藥物後，患者的視力平均進步或可達18.1個字母之佳；其後更有近六成患者於接受眼內藥物注射後，毋須再進行傳統激光作跟進治療，整體安全性亦相對較高。



及早把握治療黃金期 勿放棄治療免復發出現

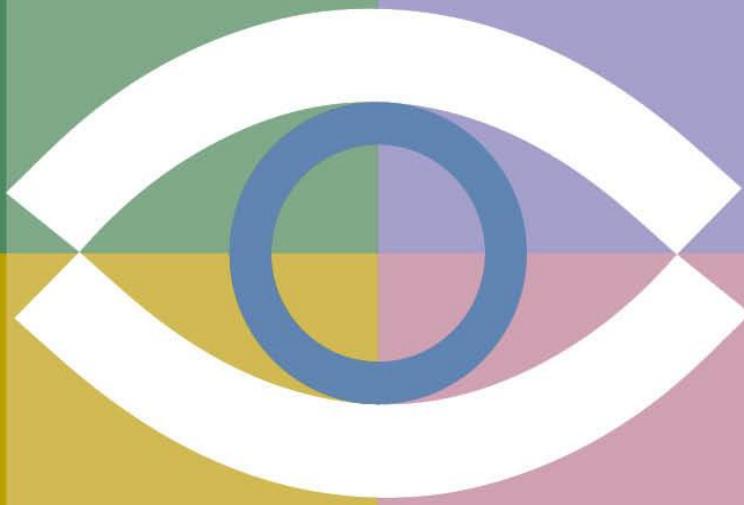
糖尿病患者一旦出現視力模糊、視物變形及視力嚴重下降等徵狀時，應立刻求醫並及早接受適切的治療。值得一提的是，患者不應放棄治療，更加切忌自行停藥（根據最新的醫學數據顯示，建議療程為每月一針，共五針），就算整個療程還未完成，視力已有所進步，患者也不應自行停止療程，因為此舉會增加復發率，如果一旦不幸復發，患者不但需要重新接受五針的療程外，病情也有機會未能理常地控制，長遠來說或會減少治療效果和增加了整體的治療費用負擔。

¹ Ambady Ramachandran, et al. World Journal of Diabetes. Trends in prevalence of diabetes in Asian countries. 2012; 3(6): 110-117.

² Pedro Romero-Aroca. Managing diabetic macular edema: The leading cause of diabetes blindness. World J Diabetes. 2011 Jun 15; 2(6): 98-104.

³ John A. Wells., et al. 2016. Aflibercept, Bevacizumab, or Ranibizumab for Diabetic Macular Edema. Ophthalmology. 2016; 1-9.

保護視力 定期篩查



如已確診糖尿病

- 🕒 請向醫生查詢視網膜病變風險
- 🕒 控制血糖水平及血壓
- 🕒 預約專業眼科醫生作定期眼部檢查

如欲了解更多糖尿病性視網膜病變資訊，請瀏覽：

www.idf.org/eyehealth

www.noweyeknow.com/diabetic-macular-edema



International
Diabetes
Federation



The Fred Hollows
Foundation





從眼部看健康？

眼睛是我們的靈魂之窗，看看一個人健康與否，看他的眼神及眼睛的周圍已可猜測、他的精神、五臟狀態，有這麼神奇嗎？

肝開竅於目，肝臟不好容易反映出眼白會偏黃；而肝藏血，肝血不足，往往令視力變得模糊不清。

脾是氣血生化之源，原來眼瞼是由脾管理的。脾虛濕重的朋友會有眼瞼下垂、眼袋或眼瞼腫脹的問題。

心主神及心主血，銳利的眼神就是由心主管的。失血過多或血虛的朋友，眼神往往顯現疲累；經常捱夜的朋友引致虛火上升、心火過盛，容易顯現眼白滿佈紅筋、雙眼通紅的症狀。

肺主氣，氣和血對身體的健康運作是不可分割的。氣虛的朋友，視力模糊，嚴重的甚至有眼角膜脫落；皮膚亦會較乾，眼紋、幼紋、魚尾紋亦會提早出現及增多。

腎藏精，精氣足則眼明。年老精虧或先天稟賦不足所致，可引起白內障，青光眼，甚至失明等。

要解決以上問題，建議從以下幾方面入手，包括養生食療、眼部按摩、適量運動、充足睡眠。

養生食療

◆ 枸杞、菊花、決明子養生茶

做法：將材料洗淨後，放入茶壺內加熱水，焗 20 分鐘當茶飲

功效：枸杞 - 性味甘平，具滋補肝腎、明目的效果，可補充角膜的營養素。

菊花 - 具有散風熱功效，平時用電腦過度導致雙眼乾澀有很好的療效。

決明子 - 具有改善眼睛紅腫、多淚，防止視力減弱的功效。



◆ 枸杞豬潤湯

材料：枸杞葉、豬潤、枸杞子、薑幾片、油

做法：1. 摘下枸杞葉，菜莖留下，洗淨

2. 豬潤切片，下醃料，醃約 15 分鐘，備用
3. 煲水，水滾後放入薑切片、油及菜莖，煲 10 分鐘，掉去菜莖，放入菜葉、枸杞子、豬潤，煲 5 分鐘
4. 落調味，即成。最好連渣吃

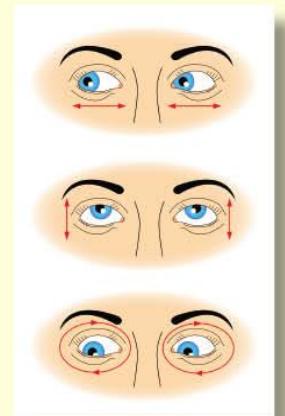
功效：清熱明目、養血、補肝腎、防止眼睛乾澀



眼球運動

每當過度用電腦或用眼過度的時候，停下來做一做眼球運動，減輕眼球壓力

- 做法：1. 眼球左右轉動5次；休息5秒；
2. 眼球上下轉動5次；休息5秒；
3. 眼球以順時針方由右向左360度轉動5次；休息5-10秒；
4. 眼球以逆時針方由左向右360度轉動5次；休息5-10秒；
5. 雙手擦熱，將發熱手掌遮掩雙眼幾秒，直至熱氣散去；再眺望遠景、樹林山景



適量運動

長期用眼過度，肝血會損耗過度。每日保持30分鐘適量運動，無需大汗淋漓，出微汗便可，長期有運動的習慣，氣血自然運行暢順。



充足睡眠

所謂「藥補不如食補、食補不如神補」，神補就是指足夠的睡眠。無論你嘗盡名貴藥材或珍饈百味，沒有充足睡眠，養生完全是徒勞無功的。

如對本會有任何查詢，歡迎聯絡：香港公共營養及食療養生師專業協會

電郵: hkpnpa@gmail.com facebook: www.facebook.com/HKPNPA

電話: +852 2850 8574 / +852 9476 0153

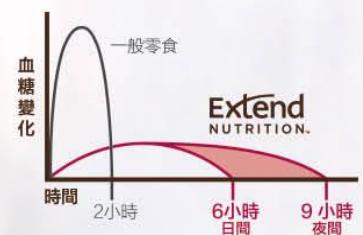
— 美國
醫學營養品牌

適合關注血糖人士的美味營養條！

Extend Bar由美國製造，擁有美國專利配方，適合關注血糖之人士食用，多款口味選擇，美味可口，食後或有助於穩定血糖。此產品或有助於穩定血糖¹。

美國專利配方

Extend Bar的美國專利配方有助減慢吸收並延長轉換為葡萄糖的過程至9小時，或有助穩定血糖，增加飽足感，維持所需體力。



Extend Bar的好處

低卡路里
每條只有150卡路里

豐富膳食纖維
每條含4克膳食纖維³，有助腸道健康

低升糖指數²
低升糖指數或有助穩定血糖

高蛋白質比例
每條含22%蛋白質，即9克



朱古力味 檸檬乳酪味 花生醬味 朱古力花生醬味



更多產品資料、試食及優惠詳情
請留意我們的Facebook專頁

@ExtendBarHK

銷售點：



代理:奧利佳(香港)有限公司
產品查詢熱線: 3903 4499

¹此產品沒有根據《藥劑業及毒藥條例》或《中醫藥條例》註冊。此產品作出的任何聲稱亦沒有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。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. ²Extend Bar升糖指數請參考http://www.glycemicindex.com/foodSearch.php. ³各款Extend Bar的營養成份分量略有不同，請參考營養資料或我們的宣傳單張。

校園無糖體驗日活動花絮

今年無糖體驗日走進校園，透過營養學家的健康講座、從攤位遊戲中學習，甚至無糖午餐的體驗，推廣無糖健康飲食。2018年3月及4月我們到訪以下5間中小學，超過1600位學生參加，認識「游離糖」的禍害，為健康作儲備。



保良局李城璧中學



仁濟醫院趙曾學韜小學



香港四邑商工總會陳南昌紀念中學



中華基督教會方潤華中學



此活動由信諾環球人壽保險有限公司贊助

推行無糖飲食，捍衛社區健康

Kammie

衛生署衛生防護中心於2018年5月4日公佈：為配合世衛的非傳染病全球行動計劃，衛生署將會重點關注四種非傳染病（即心血管疾病、癌症、慢性呼吸系統疾病和糖尿病）以及四種共通的行為風險因素（即不健康飲食、缺乏體能活動、吸煙和酒精傷害）！而預防肥胖及糖尿病也是此計劃的重點之一！

糖尿天使早於十年前已開始推行一系列的無糖飲食活動！目的讓市民大眾認識「糖」對健康的影響，為預防肥胖、糖尿病作好準備，今年我們更將活動伸展至各中小學！讓老師、學生們齊齊認識「糖」的禍害，及早減少從膳食中攝取。我們歡迎各中小學與我們攜手合作，共同努力，捍衛社區健康發展！



活動內容

學校可按喜好選擇一個或多項模式進行：



A 無糖午餐

「無糖飲食新一天，健康生活新體驗」學校自訂一天全校進行「無糖午餐」，讓師生共同體驗。



B 無糖飲食講座/工作坊

學校安排課餘時間於禮堂或課室舉行，藉著工作坊推廣無糖煮食，透過健康講座認識游離糖對健康的影響。



C 無糖飲食攤位遊戲

學校安排課餘時間於操場設立流動攤位，讓師生們透過遊戲認識日常食品含糖量，從而警惕，減少攝取。



如各中小學對此活動有興趣，
可致電 2385 8677 與本會聯絡。

此活動得到信諾環球人壽保險有限公司贊助

SoloSTAR® 方便易用 安全可靠



用前毋須搖晃¹



用完即棄設計¹



毋須替換筆芯¹

享受自在，
就是如此簡單。



全球銷量第一^{*,3}



超過97%用家表示滿意^{†,4}



獲美國FDA認可²

圖片僅供參考，注射筆上之標籤並非香港批核認可之版本，請以產品實物為準。詳情請向醫生查詢。

*截至2013年。

[†]數據來自一項綜合歐洲和加拿大用家對SoloSTAR的滿意度調查。滿意用家包括認為SoloSTAR優秀及良好的用家。

References:

1. Toujeo 300 units/ml solution for injection in a pre-filled pen (SoloStar) instructions for use. sanofi-aventis U.S. LLC. 2. Sanofi-aventis. Sanofi-aventis' SoloSTAR® insulin pen for Lantus and Apidra receives the prestigious GOOD DESIGN Award. [Press release]; 2008 Feb 14. 3. Data on file. 4. Hancu et al, JDST, Vol 5, Issue 5, Sept 2011



賽諾菲香港有限公司
香港數碼港道100號數碼港3座C區7樓706-710室
電話: (852) 2506 8426 傳真: (852) 2506 2537

關愛糖尿病行動 (2017年10月至2018年1月)

有沒有想過：多吃、多渴、多尿(小便頻密)、容易疲倦及易受感染等徵狀的出現，可能是染上糖尿病的徵兆？如果你有以上徵狀，擔心自己患上糖尿病，可透過篤手指量度血糖作一個糖尿病初步風險評估。

本活動獲得信諾環球人壽保險有限公司贊助，2018年3月至6月份，分別為以下各區，超過5000位街坊測血糖、量血壓，加強區內市民對糖尿病的關注及認識。

3月份



沙田禾輦廣場



天水圍天澤商場

5月份



馬鞍山頌安商場

4月份



樂富樂富廣場

黃大仙鳳德商場



馬鞍山恆安商場

6月份



灣仔香港會議展覽中心健康博覽

會內活動



二月份

新春利是封吊飾製作班



糖友茶聚工作坊 - 飲食次序的重要



三月份

舒緩頭痛，肩頸痛的方法



四月份

糖友茶聚工作坊 - 糖友標籤精讀



DIY天然香薰抗敏嫩膚潤手霜



五月份

糖友茶聚工作坊 - 糖尿護理知多少



天使廚房 - 適糖饅頭示範班



關注血糖水平[#] 延續健康里程



每日飲，
或有助於
穩定血糖[#]，
維持體力



瑞士
製造

產品優點

- ▶ 低升糖指數 (GI = 28)，或有助於
穩定血糖水平^{1,2,#}
- ▶ 提供4.79克^{*}膳食纖維、100%水溶性纖維，
有益腸道健康
- ▶ 豐富乳清蛋白質，佔總蛋白質的50%，
有助建立肌肉質量
- ▶ 提供多種維他命、礦物質

*一杯標準沖調方法：將55克粉末加入210毫升溫水

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。
References: 1.Riccardi G et al. Role of glycemic index and glycemic load in the healthy state, in prediabetes, and in diabetes. Am J Clin Nutr 2008; 87(suppl): 269S-274S.
2.Brand-Miller J et al. Low-glycemic index diet in the management of diabetes: a meta-analysis of randomized controlled trials. Diabetes Care 2003; 26 (8): 2261-2267.



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

Nestle
HealthScience®

預防及緩和初期糖尿病黃斑水腫的飲食建議

糖上眼是糖尿病其中一個併發症，相信大部分糖友都知道。但原來它也有許多個形態，而今天我們則會討論當中的一個形態 — 黃斑水腫。沒錯，不只是手手腳腳可以水腫，眼睛也可以水腫。首先，黃斑是我們眼睛中，視覺神經很豐富的區域，當黃斑附近的血管因受損而滲出體液時，就會出現黃斑水腫的情況，而糖尿病則是其中一個高危因素。但可怕的是，你是不一定有症狀(如模糊、黑影或重影)的。所以，預防是非常重要的。小編今次為大家提供兩個預防及緩和初期糖尿病黃斑水腫的飲食建議。



1. 食「更多」的蔬菜水果：這裡的「更多」有雙重意思，代表更多不同種類及更多數量。由一般每天三份蔬菜兩份水果「升級」為每天最少三份蔬菜兩份水果：由種類不拘「升級」為每份種類不同(可從不同顏色及深色植物開始)。由於黃斑水腫是血管的問題，所以處理方法還是保護血管。而蔬菜水果一般含有大量抗氧化物(如維他命A、C、E、玉米黃素、葉黃素及花青素)，有助修補



眼睛血管及視覺細胞。只是每種蔬菜水果提供的比例也不一樣，所以才建議兩種「多食」。當然，糖友也應量力而為，多食蔬菜水果時，也應考慮整體碳水化合物攝取及升糖指數。

2. 每星期食最少3餐深海魚：深海魚含有豐富奧米加三脂肪酸，不但對心血管(包括眼睛內的血管)有正面幫助(如血管增生)，還有消炎消腫能力。除了大家認識的三文魚、吞拿魚外，大家也可以試試價錢不算貴的寶石魚。如果糖友不是魚的朋友，也可以嘗試坊間的魚油丸，但服用薄血丸的人士就要先與醫生商量才嘗試。



3. 確保纖維量足夠：一般而言，提升蔬菜水果攝取量相等於自動提升纖維攝取量，理論上是足夠有餘的。但這裡，小編想提醒各位糖友，除了蔬菜水果外，全穀物食品(如糙米、紅米、麥片)、堅果及豆類(如芝麻及扁豆)，同樣含有豐富纖維，所以也是一個好選擇。足夠纖維能改善飯後血糖反應，從而減低不穩定血糖對眼血管的影響。

最後，雖然飲食上可以預防黃斑水腫，但糖友也不能因此而不作每年的眼睛檢查，因為黃斑水腫是個頗為寧靜的疾病。



如若對營養課程有興趣，歡迎瀏覽 www.llegendgroup.com、www.facebook.com/LLEGENDGROUP 或致電 8202 8303 查詢。

飲食配搭得宜，生活倍添姿采

Nestlé HealthScience

Meritene® 活力營養湯

常聽糖友說，容易疲勞、乏力，甚至無精打采，總是提不起勁！味道好、健康又方便嘅 MERITENE®活力營養湯可以幫到你。每包含豐富**維他命B2、B6、B12¹**，助你驅除疲勞；而維他命B雜和礦物質包括**鋅、鉀、鎂、硒**，這些重要元素有助維持神經系統；另含3.5克**膳食纖維**，同食2個番茄差唔多²。共19種維他命及礦物質。一包**200千卡**簡單補充你的營養。

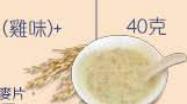


有兩種口味供選擇：



1. 每包含0.5毫克維他命B2、0.6毫克維他命B6及1微克維他命B12。2. 參考食安中心水果和蔬菜的營養素含量的數據，每100克番茄的纖維量約為1.3克 (http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/files/RA_FruitVeg_c.pdf)。每包MERITENE®活力營養湯含膳食纖維3.6克 (雞味)及3.5克 (蔬菜味)，相等於兩個約135克番茄所含的纖維量。

MERITENE®活力營養湯可輕鬆融入餐單，吸收營養就是這樣簡單！

| | 碳水化合物 | 纖維 |
|--|-------|------|
| 早餐： MERITENE®活力營養湯 (雞味)+ 燕麥3湯匙  | 40克 | 4.6克 |
| 用熱水浸泡3湯匙即食或快熟燕麥片，加入MERITENE®活力營養湯，即可。 | | |
| 午餐： MERITENE®活力營養湯 (蔬菜味)+ 4隻菜肉雲吞  | 56克 | 5.7克 |
| 晚餐： MERITENE®活力營養湯 (蔬菜味)+ 肉片芋絲8件  | 35克 | 6.5克 |

沖調簡便，幾時有水[#]就食得

*沖調方法

準備150毫升熱水，加入MERITENE®活力營養湯粉(50克)，充分攪拌至完全溶解後，即可飲用。



產品查詢熱線：(852) 8202 9876

以上圖片為建議食用方法，只供參考。

健康薇言

低卡路里飲食可令壽命延長？

很多人都會認為，低卡路里飲食不會引起肥胖，甚至是較健康！最近有一個熱話：低卡路里飲食可以延年益壽，實際上真有這麼一回事嗎？

早在 1930 年代就有報告指出限制卡路里攝取可以讓白老鼠的壽命延長約百分之四十，其後這項理論也陸續透過昆蟲、老鼠等實驗獲得證實，那麼限制卡路里攝取是否也會讓人類壽命延長呢？

為了找出答案有兩組團隊差不多在同一時間開始了二十年的研究，他們利用與人類最相似的動物猴子，研究猴子限制卡路里攝取是否對健康或壽命有直接影響。1989 年美國威斯康辛的研究人員首先展開了研究，經過 20 年觀察後，發現控制卡路里攝取的猴子壽命明顯較長，老化較慢，而且罹患癌症、糖尿病及心臟病的比例較低。另一組研究人員於 1987 年美國國立老化研究所進行相同研究，結果卻令人震驚，經過 20 年以上的觀察並對部份普通猴子實行百分之三十的飲食限制，得到的結論卻是限制卡路里對於壽命影響有限！

為什麼雙方會得出完全相反的結果呢？原來關鍵在於餵食猴子的飼料種類和餵食方法。由於威斯康辛的猴子吃的是不健康的速食飼料，因此限制卡路里的猴子自然會得到壽命較長，身體較健康的結果，相反美國國立老化研究所餵食品質優良、美味的飼料，而且定時定量餵食，所以無論是否限制飲食，猴子都呈現健康狀態，換言之，追求身體健康不能只把焦點集中在限制卡路里的攝取上，更重要的是採取適量以優質的飲食方法。

所以，要得到真正健康、延年益壽，首要改變你的生活習慣，少進食化學、速食食物，盡量以天然簡單食材，配合適量運動，保持心境開朗，才是養生長壽的秘訣！

糖人街

以下產品查詢熱線：8106 1088

愛利納明 Alinamin EX Plus

- 激發細胞製造能量，從根本解決疲勞問題
- 特有TTFD配方，更快更易被人體吸收，非一般維他命B雜
- 針對人體神經及肌肉系統，全面對付身體疲勞、腰背酸痛、肩頸僵硬及眼睛疲勞
- 日本No.1抗疲勞補充劑，原裝進口



OKY 三肽膠原蛋白 Collagen Tripeptide (120g)

- 微分子身體極易吸收且不含脂肪。
- [脯氨酸 / 羅脯氨酸] 補充軟骨的膠原使關節軟骨保持一定的潤滑度，骨關節不再疼痛。
- 自然有效刺激軟骨細胞和組織增長再生，補充磨蝕及流失的骨膠原
- 100%德國純天然三肽膠原蛋白，無人工添加劑、色素、防腐劑、香料。





你有拒絕用糖尿藥？

昨天收到一位朋友電話，她氣憤地向我投訴醫生的不是！事源她早上覆診看驗血報告時，醫生說她血糖 7.3，便即時處方藥物給她，她向醫生表示不想用藥，希望醫生再給她時間以飲食調節及做運動改善，但被醫生拒絕，令她非常不滿！

她不滿醫生為什麼不給她機會，就馬上開藥給她，她認為 7.3 只是剛剛過 7，只是少許超標，還堅持自己不會吃藥，會繼續做運動及從飲食改善！她致電我其實是想我支援她的想法，我其實知道她是前期糖尿病已經有三年了，去年更不幸患上乳癌，癌症藥物一直帶給她許多副作用，所以我明白她不想再添加藥物的擔憂，雖然她不肯定 7.3 是什麼指標，但我問她抽血時有否要求空腹，她說沒有，她是下午抽血的，所以我估計她驗的是「糖化血色素」，即 HbA1c，是所謂的三個月平均血糖值！於是我解釋：「7.3 並不是我們平日篤手指驗出的 7.3mmol/L，是 7.3%！假如你 HbA1c 有 7.3%，即代表你平日的血糖達致 9.3mmol/L 左右，平日整體平均血糖長期超標，醫生不是不比機會你，而是為你健康著想才給你用藥，藥物不是萬能的，用藥後你仍然須要做運動及飲食調節來穩定血糖及預防併發症！況且，你已患有乳癌，不宜在飲食上太苛刻，你必須攝取充足的營養及穩定血糖，才能強化自己免疫力」，她聽我講後，即時冷靜下來，並說明白了，她會吃藥。

其實做病人的，首先要了解自己的病是什麼一回事，尤其是檢測方法及指標，如果連指標都搞不清楚，你如何與糖尿病共存？我知道好多病人都有以上情況，對糖尿病一知半解便抗拒用藥，只著眼於藥物副作用，忽視了藥物的功效！如你還是要抗拒用藥，等於用自己健康作抵押，最終影響的是你自己，不是醫生！

你認識「糖化血色素」嗎？它與預防併發症風險有什麼關係？

如果大家想第一時間追蹤及收看我的專欄，可以 like 我的 Facebook 或加入我的 wechat 朋友圈。



健康薇言 - 金美魚 Kammie Yu



S2018/013

認識 A1C，為預防併發症把關

如何另糖尿併發症在五至七年內的病發率可減五成？

就一定要認識什麼是 A1C。

日期：2018年 7月21日 (星期六)

時間：下午3:00- 4:30

地點：葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖

導師：Kammie Yu

收費：會員 \$100 非會員 \$180

備註：費用已包括糖化血紅素測試乙次



蚊叮蠅咬止痕方法

夏天又到，又是蚊蟲橫行的季節，坊間一直都流傳不少蚊叮蟲咬的止痕方法，到底有無效？現在同大家拆解一下啦！

將口水塗在被叮咬處上，是否可有效止痕？

被蚊及蠅叮咬處帶酸性，因用帶鹼性的口水塗在被咬處的確可起中和作用，有助止痕，但因衛生問題故不建議採用。



被蠅叮咬後如何快速又有效地止痕？

可輕輕拍打患處，甚至以冷水或冰敷，都可分散注意力，從而達致止痕的效果。至於被咬處上「打十字」或搽薄荷牙膏等方法，亦是同樣原理。



處長期痕癢不退，如何解決？

長期嚴重痕癢者就要及早睇醫生，痕癢「狂搔」可能會刮損皮膚，令傷口發炎，造成細菌感染。作為糖尿病患者若傷口發炎，後果可大可小。



糖人糖事

故事設計：Kammie

天使語錄：梁浩婷 澳洲註冊營養師

低 GI 就可以食多 d?



天使語錄



低升糖指數水果=可以任食？

低升糖指數的生果始終含有果糖，過量攝取一樣會令身體吸收過量糖分而導致血糖上升的問題。需要留意如西瓜、荔枝同龍眼等屬果糖較高的生果，應盡量少吃。而比較健康既選擇有雪梨、生香蕉、蘋果、橙及士多啤梨（約 7 粒中型）。不論那一種水果都含有果糖，記得要注意醣份的換算！





“爸爸要無糖！”

信諾糖路同行醫療保

為市場罕有有關顧糖尿病患者的保險*，鼓勵糖尿病患者活得健康。每年提供健康獎賞高達港幣\$3,500及糖尿病監察應用程式與您一起管理健康。一份更重視您的醫療保險，本應如此。

* 資料截至2017年7月
受條款及細則約束



信諾環球 真·繫同路人

信諾熱線: 2560 1990
www.cigna.com.hk/diamedic

適糖千層咖啡糕

材料：(16件份量)

佳膳適糖層：

| | |
|--------------|-------|
| 1. 佳膳適糖營養品 | 45克 |
| 2. 魚膠粉 | 20克 |
| 3. 水 | 200毫升 |
| 咖啡層： | |
| 4. 純咖啡粉 | 8克 |
| 5. Isomalt代糖 | 10克 |
| 6. 魚膠粉 | 20克 |
| 7. 熱水 | 200毫升 |



做法：

1. 咖啡層：魚膠粉用熱水溶解，加入Isomalt代糖，咖啡粉伴勻，待用。
2. 佳膳適糖層：魚膠粉用熱水溶解，加入佳膳適糖營養品伴勻。
3. 先倒入佳膳適糖層，放入雪櫃凝固大約20分鐘。
4. 再倒入咖啡層，放入雪櫃凝固大約20分鐘。
5. 如此類推，重複3與4步驟，凝固後切件即可

營養分析：(每件)

| 熱量 | 碳水化合物(克) | 蛋白質(克) | 脂肪(克) |
|-------|----------|--------|-------|
| 28卡路里 | 1.5克 | 0.7克 | 0.8克 |



武田藥品

鈣思健® D₃
Calcichew® Chewable Tablets

全球銷量 No.1



1粒滿足
每日建議攝取量²

鈣片是要
咀嚼的!

鈣思健咀嚼鈣片，高濃度鈣加維他命D3，
一嚥溶化吸收，一身強健骨骼！

全新兒童
咀嚼鈣片



西瓜籽

當你吃西瓜時，通常你會自然地吐了西瓜籽。但是你有想過西瓜籽的營養價值有幾高嗎？我們現在一起看看它有什麼營養功效吧！

1. 降血壓和預防心血管疾病

西瓜籽含有豐富蛋白質，當中的精氨酸和瓜氨酸能調節血壓。它亦含有不飽和脂肪，有助降低壞膽固醇和預防血管堵塞，大大降低心臟病風險。



2. 預防糖尿病及改善其症狀

一杯西瓜籽含有556毫克鎂，是每日應攝取量的1.4倍。鎂負責協調葡萄糖和胰島素在體內的化學反應，研究發現二型糖尿病患者多數欠缺攝取鎂，由此可見鎂對糖尿病的重要性。而它含的鋅可維持胰島素的效率，防止飯後血糖水平大幅增加。

3. 維持腦部神經發展和運作

西瓜籽的維他命B含量高，尤其是B3，它負責維持神經系統運作。鎂更可改善記憶力和減少患上認知障礙症（老人痴呆）的風險。

4. 其他用處

鎂防頭髮損傷脫落，而西瓜籽的銅能保持髮色光澤。它的抗氧化物可防衰老和保養肌膚。最後，鋅可提高免疫力，減少患病機會，和提高男性生育力。

怎麼吃西瓜籽？烘烤後稍加少許肉桂粉和鹽調味後直接食用。烤過的西瓜籽可加於沙拉、麵包和蛋糕中。緊記要仔細咀嚼西瓜籽，否則它不會被吸收。飲料方面，可連肉帶籽一起打成果汁喝，或把籽磨成粉沖茶飲用。

約9成用家好評 健康指標有所改善

香港生活节奏急速，都市人工作時間長，要經常外出用餐。每餐多油多肉又少菜，容易導致三高、中央肥胖、便秘等問題，亦增加患上心血管問題的風險。最近，身邊朋友都推介「賢者的食卓」，每餐一包，伴隨正餐食用，既方便又簡單，輕鬆守護心血管健康。

|真實見證|

151名食用過9盒或以上「賢者的食卓」的顧客表示以下健康指標有改善：

| | | | |
|----------|----------------|----------------|--------------------|
| 體重下降 88% | 排便質與量 得以改善 95% | 餐後或 有助穩定血糖 97% | 餐後或有助 穩腹減脂/穩固腳 93% |
|----------|----------------|----------------|--------------------|

*根據151名顧客於2017年期間食用9盒或以上「賢者的食卓」後，對其關注的健康指標有改善之調查結果。

天然成份 不造成依賴^ 無副作用^

新式膳食纖維

阻隔澱粉：油份

**無色無味，高水溶性
加進餐湯飲食，伴隨正餐食用**

對應高糖·高脂的膳食需求

賢者的食卓

日本製 **Otsuka 香港大家好** **The Wise Man's Dining HK** **產品資料及查詢：** **2882 6299** **www.wisemanrdining.hk**

*J. Jpn Soc Clin Nutr 13 (1992); 141-147; Journal of nutritional science and vitaminology 44.5 (1998); 591-600. ^Approved by USDA as GRAS

靈實「愛心傳饅」慈善計劃

基督教靈實協會於2011年10月初開始透過「愛心傳饅」慈善計劃，為獨居及經濟困難的長者，提供新鮮的食材，以供煮食。計劃是經靈實協會屬下的地區中心派發，主要有六個派點包括將軍澳區及觀塘區等，各中心每星期都會有兩至三次的派發時間。「愛心傳饅」的每份食材都是派發當天才到市場購買再進行包裝，每位合資格的長者可以預先安排領取新鮮饅菜包，此外，服務也包括將新鮮的饅菜包送到行動不便的獨居長者家中，方便他們煮食。



「愛心傳饅」慈善計劃有三大好處：一、減輕長者的經濟負擔；二、令行動不便的長者減少在濕滑街市發生意外的機會；三、長者能自由地運用食材烹調，令他們從煮食中提升自信。因此，「愛心傳饅」不單是一項扶助貧窮長者的計劃，而是出於對長者的一份尊重。

除了可以獲得實際幫助外，長者到中心領取饅包時也會與其他「老友記」閒話家常，擴闊生活圈子。如發現長者多天也沒有前來領取饅包，義工會有電話跟進，或與社工安排家訪，關心長者，提供緊急支援。

計劃推行至今，合共派發超過230,000份新鮮饅包，充分發揮捐贈者、義工及社福機構的力量，一同實踐「尊重生命・改變生命」的精神。

BRAZINI

巴仙尼

100% 純天然
絕無添加
鮮榨葡萄汁

適合三高人士飲用

來自巴西的健康天然葡萄汁：

- 無添加糖 No added Sugars
- 無加水稀釋 No dilution with Water
- 無添加化學劑 No added Chemical
- 非濃縮葡萄汁 Not from concentrated grape juice
- 100% 純天然 100%Natural Production
- 不含防腐劑 No Preservatives
- 無色素 No Colorings
- 無調味劑 No Flavorings

BRAZINI 葡萄汁在 糖尿天使、點點綠、百佳(部分)、Farm Direct各門市可購買

24小時熱線：8102 7208
www.brazini.com

f BRAZINI 巴仙尼

免費

糖尿病黃斑水腫檢查

日期：2018年7月29日(星期日)
 時間：11:00 – 4:00
 地點：培正小學(九龍窩打老道 80號)

參加者資格：

- 糖尿病患者
- 從來沒有做過眼底檢查 或
- 二年或以上沒有做過眼底檢查

**機會難逢
請即登記**

**登記熱線
8106 1088**

額滿即止 敬請預約

以下問題資料來源自衛生署基層醫療統籌處

李先生問：糖尿病患者一旦接受胰島素治療，是否終生都必須注射胰島素？

答：醫生會按糖尿病患者的情況來決定療法。

一型糖尿病患者終生都需要接受胰島素治療；二型糖尿病患者，若口服藥物控制得很好，只是因某些因素（如生病或開刀）而暫時轉用胰島素治療，待病情穩定及經醫生評估後，有些人是可以改回口服藥物治療。

何太太問：如果病了或是胃口差是否要停藥？

答：未經醫護人員指導，切勿自行停服藥物。如有嘔吐、腹瀉或胃口欠佳而減少進食，應就醫診治。如有需要醫生會按照患者的情況調整降血糖藥物的劑量。

糖尿天使週年大會暨中西營饗晚宴賀中秋

晚宴特色：

- (1) 菜單由 Kammie 精心設計：特別適合糖尿病患者、心血管病患者、體重管理及關注健康人士食用。
- (2) 現場設有「營營樂樂」：
1. 糖的陷阱 2. 求好「纖」
- (3) 幸運枱獎

日期：2018年9月14日(星期五)

晚上 6:00 – 10:30 (6:00 招待, 8:00 入席)

地點：嘉年華酒家(荔景邨荔景商場一樓)(荔景地鐵站 A2 出口)

收費：每位 \$300* (大小同價，兩歲以下同時不佔座位者除外)

查詢及訂位熱線：8106 1088

*扣除除成本後之收益撥捐本會作營運經費。

參加辦法：

- (1) 親臨本會登記及繳費。
- (2) 致電本會登記，將支票寄回本會，支票抬頭：「糖尿天使有限公司」。
- (3) 致電本會登記，將款項存入華僑永亨銀行戶口 406486 -200 後，連同入數存根寄回本會或傳真至 2385 8522 或 WhatsApp 至 6213 0200。
- (4) 座位有限，請早報名，額滿即止。繳費作實，恕不留位。

附加說明：

- (1) 現場不設麻雀耍樂。
- (2) 無論任何情況，均不能要求退款。

備註：每張訂位表格，入數存根及支票收妥後，以電話回覆作實。

主辦機構：



贊助機構：



會員申請表

會員編號 _____

入會日期 _____

| | | |
|--------------------|-------------------------------------|------------|
| 姓名(中文) : _____ | 姓名(英文) : _____ | 性別 : _____ |
| 聯絡地址 : _____ | | |
| □ 海外會員(地區) : _____ | 聯絡電話 : _____ | |
| 電郵地址 : _____ | 出生日期: _____ (年) _____ (月) _____ (日) | |
| Wechat 微信 : _____ | | |

| | | |
|---|--|-----------|
| <input type="checkbox"/> 普通個人會籍 (\$80) | <input type="checkbox"/> 永久個人會籍 (\$500) | |
| <input type="checkbox"/> 普通家庭會籍 (\$150) | <input type="checkbox"/> 永久家庭會籍 (\$1000) | |
| 家屬成員姓名 【連同申請人最多共 6 位成員，不得更改或後補】 | | |
| 02) _____ | 03) _____ | 04) _____ |
| 05) _____ | 06) _____ | |
| 家庭成員必須為直系親屬並居於同一地址，所有通訊、禮品或優惠券等只獲發一份 | | |
| 非家庭會籍無須填寫 | | |

| | | | |
|--|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|
| 本人是 : <input type="checkbox"/> I型糖尿病患者 | <input type="checkbox"/> II型糖尿病患者 | <input type="checkbox"/> 糖尿病患者家屬 | |
| <input type="checkbox"/> 前期糖尿病患者 | <input type="checkbox"/> 醫護人員 | <input type="checkbox"/> 非患者 | <input type="checkbox"/> 其他 _____ |
| 患病年資 _____ 年 | 每天用藥次數 _____ 次 | | |
| <input type="checkbox"/> 注射胰島素 | <input type="checkbox"/> 口服降血糖藥 | <input type="checkbox"/> 無須用藥，靠飲食控制 | <input type="checkbox"/> 口服中藥 |
| <input type="checkbox"/> 高血壓 | <input type="checkbox"/> 高膽固醇 | <input type="checkbox"/> 高血脂 | <input type="checkbox"/> 甲狀腺亢進 |
| <input type="checkbox"/> 口痛風症 | <input type="checkbox"/> 口視網膜病變 | <input type="checkbox"/> 神經病變 | <input type="checkbox"/> 心血管疾病 |
| 口腎病 | | | |
| 口其他 _____ | | | |

| | | | | |
|-------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
| 病歷 | | | | |
| 有否以下併發症？ | | | | |
| <input type="checkbox"/> 高血壓 | <input type="checkbox"/> 高膽固醇 | <input type="checkbox"/> 高血脂 | <input type="checkbox"/> 甲狀腺亢進 | <input type="checkbox"/> 腎病 |
| <input type="checkbox"/> 口痛風症 | <input type="checkbox"/> 口視網膜病變 | <input type="checkbox"/> 神經病變 | <input type="checkbox"/> 心血管疾病 | <input type="checkbox"/> 其他 _____ |

- 注意事項**
1. 本申請表須連同會費寄回本會，或入賬到華僑永亨銀行 406-486-200，將入數紙及表格傳真至 2383-8522 辦理，或郵寄至葵涌荔景邨日景樓低層 2 樓 4 號舖。支票抬頭請寫「糖尿病天使有限公司」。
 2. 會員須遵守會章及守則，否則可被取消會籍。
 3. 在任何情況下，會員所繳交之會費均不獲退回。
 4. 各項活動舉行期間之拍照可能用作本會宣傳用途。
 5. 除永久會籍外，會籍有效期一年，以入會日起計算。***凡捐款\$100 以上均可獲發扣稅收據**

本人願意捐助貴會款項 \$100 \$300 \$500

本人願意義務協助貴會以下工作：
 中心當值 各類活動義工 電話諮詢 處理包裹會訊 其他 _____

資訊收取選項
糖尿病資訊及電子月報 (包括豐富健脾資訊及最新消息(包括會員福利、免費活動及講座)，我們十分建議您選擇收取。
 本人同意以以下方法收取糖尿病天使的資訊。(包括糖尿病資訊、電子月報、產品及活動推廣)

電郵 電郵 (Email) WhatsApp Wechat 微信

葵涌荔景邨日景樓低層 2 樓 4 號舖

Tel: 8106 1088 Fax: 2385 8522

E-mail: info@aod.org.hk

申請人簽署 : _____



中國生命科學控股集團有限公司
China Life Science Holding Group Ltd

糖尿病及併發症基因管理

二型糖尿病個性化管理檢測項目內容包括二型糖尿病及其併發症風險評估、個體特徵評估以及藥物反應與安全性評估。

三大板塊

1. 併發症風險
2. 個體特徵
3. 藥物反應

三大特色

1. 併發症風險評估
2. 疾病介紹及預防
3. 個性化管理方案

查詢熱線

(852) 2208 7900





憑此優惠券於「糖尿天使」

購買**4盒** Extend Bar(4條裝)，
即送Extend Bar(4條裝)乙盒。

「糖尿天使」地址：
葵涌荔景邨日景樓低層2樓4號鋪
電話：8106 1088

優惠條款及細則：
- 數量有限，送完即止
- 優惠券有效期至 2018年8月31日
- 每次限用一張，影印本恕不接受
- 奧利佳(香港)有限公司保留最終決定權。

代理：奧利佳(香港)有限公司
產品查詢熱線：3903 4499



Takeda 武田藥品

HK/CAL/2018-00031

憑此優惠券於「糖尿天使」
購買**鈣思健咀嚼鈣片**

買2送1

「糖尿天使」地址：
葵涌荔景邨日景樓低層2樓4號鋪
電話：8106 1088

條款及細則：

- 有效期至2019年5月31日
- 買任何3件，價錢最低1件產品免費
- 每次限用一張，影印本恕不接受
- 武田藥品及「糖尿天使」保留行使最終決定權
- 產品查詢熱線：21339880

1. Internal calculation based on IQVIA MIDAS, Q4 2017 Database



憑此優惠券於 [糖尿天使]
購買**兩支1L裝巴仙尼葡萄汁**
即送**一支300mL裝巴仙尼葡萄汁**

適合三高人士飲用

來自巴西的健康天然葡萄汁：

- 無添加糖 No added Sugars
- 無加水稀釋 No dilution with Water
- 無添加化學劑 No added Chemical
- 非濃縮葡萄汁 Not from concentrated grape juice
- 100%純天然 100%Natural Production
- 不含防腐劑 No Preservatives
- 無色素 No Colorings
- 無調味劑 No Flavorings



每次使用此優惠券只可使用一張，重複無效。
每張優惠券只可索取一支300mL巴仙尼葡萄汁。
此優惠券影印本無效。
糖尿天使將保留最終解釋權。
5. 此券有效期至2019-06-30

f BRAZINI 巴仙尼 24小時熱線：8102 7208
www.brazini.com

憑此優惠券於「糖尿天使」

購買酮體檢測紙/尿蛋白試紙/尿糖試紙任何2盒(任選2種)
即減**\$10**

「糖尿天使」地址：
葵涌荔景邨日景樓低層2樓4號鋪
電話：8106 1088

細則：

數量有限，送完即止
優惠券有效期至 2018 年 10 月 30 日
每次限用一張，影印本恕不接受
「糖尿天使」保留行使之最終決定權



憑此優惠券於「糖尿天使」

「糖尿天使」地址：
新界葵涌荔景邨日景樓低層2樓4號鋪(港鐵荔景站A2出口)

購買**1盒MERITENE®活力營養湯(5包裝)**
即送**MERITENE®活力營養湯1包**



細則：
數量有限，送完即止
優惠券有效期至 2018 年 8 月 31 日
每次限用一張，影印本恕不接受
雀巢香港有限公司及「糖尿天使」保留行使之最終決定權
產品查詢熱線：(852) 8202 9876

Alinamin®
日本No.1抗疲勞補充劑



武田藥品

憑此優惠券於「糖尿天使」
購買 **Alinamin ExPlus 60粒裝**

優惠價

\$168

「糖尿天使」地址：
葵涌荔景邨日景樓低層2樓4號鋪
電話：8106 1088

條款及細則：

- 此券不可與其它優惠同時使用
- 有效期至 2019 年 5 月 31 日
- 每次限用一張，影印本恕不接受
- 武田藥品及「糖尿天使」保留行使最終決定權

1. SDI Report (Sales Value 2016/4-2017/3), Intage Inc.
(value share in the Vitamin B1 preparation OTC market)

CIB 中國生命科學控股集團有限公司
China Life Science Holding Group Ltd

糖尿病及併發症基因管理優惠

三大板塊

1. 併發症風險評估
2. 個體特徵
3. 藥物反應

三大特色

1. 併發症風險評估
2. 疾病介紹及預防
3. 個性化管理方案

查詢熱線 2208 7900



有效日期(Valid till) 2018-8-31

info@clsgrouphk.com | www.clsgrouphk.com

憑此優惠券於「糖尿天使」

購買**1罐佳膳®適糖 800克裝**
即送 **佳膳®適糖即飲裝1包**

「糖尿天使」地址：
葵涌荔景邨日景樓低層2樓4號鋪
電話：8106 1088

細則：

數量有限，送完即止
優惠券有效期至 2018 年 8 月 30 日
每次限用一張，影印本恕不接受
雀巢保健營養及「糖尿天使」保留行使之最終決定權
產品查詢熱線：(852) 8202 9876



活動預告

活動預告 2018年7月至2018年11月

報名熱線：8106 1088

S2018/012 禪繞畫初體驗

禪繞畫是一種容易上手的藝術，融合了放鬆、平靜、療癒效果。

你只需要一支筆，就能簡單上手。

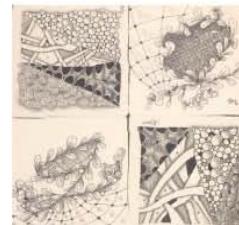
日期：2018年 7月14日 (星期六)

時間：下午3:00- 4:30

地點：葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖

導師：許珍珍亞洲禪繞認證導師

收費：會員 \$30 非會員 \$50



S2018/013 認識A1C，為預防併發症把關

如何另糖尿病併發症在五至七年內的病發率可減五成？

就一定要認識什麼是A1C。

日期：2018年 7月21日 (星期六)

時間：下午3:00- 4:30

地點：葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖

導師：Kammie Yu

收費：會員 \$100 非會員 \$180



S2018/014 日常養生預防高血壓

糖尿病與高血壓有密切的關係，而糖尿病患者發生高血壓的風險比非患者高出兩倍。到底我們日常生活有什麼可以預防高血壓？

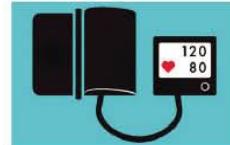
日期：2018年 8月11日 (星期六)

時間：下午3:00- 4:30

地點：葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖

導師：梁耀楣國家高級公共營養師

收費：會員 \$20 非會員 \$40



S2018/015 糖友茶聚工作坊 - 醣份換算應用

用圖像讓會員對醣份換算更有具體概念，日常生活可以靈活應用。

並與大家一起享用低糖小食。

日期：2018年8月18日(星期六)

時間：下午3:00-4:30

地點：葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖

主持：糖尿病中心職員

收費：會員\$10 非會員\$20



備註：每位參加者可享用糖尿病天使準備小食乙份。

S2018/016 日本和諧粉彩體驗課

只要你願意花數十分鐘，由你的心靈帶動你的手指頭來塗抹顏色，就能完成一幅多彩而美麗的作品，過程令人愉悅抒懷，人就不知不覺地放鬆下來。

日期：2018年8月25日(星期六)

時間：下午3:00-5:00

地點：葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖

導師：許珍珍JPAA日本和諧粉彩協會準指導師

收費：會員\$30 非會員\$50



2018/017 天使廚房-適糖月餅製作班

一年容易又中秋，大家不如親手製作低糖月餅，同家人朋友分享，共渡佳節。

日期：2018年9月1日(星期六)

時間：下午3:00-5:00

地點：葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖

導師：Anita Wong

收費：會員\$100 非會員\$180



備註：參加者請自備圍裙及食物盒，每位參加者有兩個成品。

S2018/018 秋冬湯水補身坊

入秋時份，又到補身湯水出動的時候！

今次請來註冊中醫師教大家做多款固本培元的湯水

日期：2018年 9月8日 (星期六)

時間：下午3:00- 4:30

地點：葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖

講師：陳惠敏註冊中醫師

收費：會員\$20非會員\$40



S2018/019 糖尿天使週年大會暨中西營養晚宴暨中秋

日期：2018年 9月14日 (星期五)

時間：晚上6:30- 10:00

地點：葵涌荔景邨嘉年華酒家

收費：\$300

詳情請留意P.24

S2018/020 舒緩坐骨神經痛的方法

腰痛是港人常見問題，若患者發覺腰痛痛楚，且一直延伸到盆骨、髖骨、大腿、小腿以至腳跟，極有可能是坐骨神經痛。想舒緩坐骨神經痛，學習一些運動和日常姿勢的護理是十分重要。

日期：2018年 10月13日 (星期六)

時間：下午3:30- 5:00

地點：葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖

講師：註冊脊骨神經科醫生（註冊脊醫）主講

收費：會員\$20非會員\$40



2018/021 天使廚房- 香蒜適糖棒棒示範班

日期：2018年10月20日(星期六)

時間：下午3:00-4:30

地點：葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖

導師：天使廚房導師

收費：會員\$30 非會員\$50



S2018/022 中醫角度調理更年期症狀

更年期對女性糖尿病患者而言是一大挑戰。

激素變化會影響胰島素分泌，導致血糖波動難以控制。

在中醫角度又有沒有方法可以舒緩及改善？

今次請來註冊中醫師為大家逐一剖析。

日期：2018年 10月27日(星期六)

時間：下午3:00- 4:30

地點：葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖

講師：陳惠敏註冊中醫師

收費：會員\$20非會員\$40



Once-weekly

BYDUREON® Pen

exenatide 2mg powder and solvent for prolonged release suspension for injection

百達揚®

每周一針



BYDUREON® 是新一代GLP-1[#]注射劑，
並非胰島素，只需每周一針，方便使用。

BYDUREON® 乃處方藥物，屬於類升糖素勝肽-1 (glucagon-like peptide-1, 簡稱GLP-1)受體的促效劑，備有2毫克劑量。詳情請向醫生或藥劑師查詢。各大藥房均有代售。

* BYDUREON® 的註冊用途並非幫助減輕體重。在臨床研究中，體重的變化是次要試驗指標。

GLP-1 = Glucagon-like-peptide-1

參考資料：1. Henry RR, Klein EJ, Han J, et al. Diabetes Technol Ther. 2016. 2. Diamant M, Van Gaal L, Guerri B, et al. Lancet Diabetes Endocrinol. 2014 Jun;2(6):464-73. 3. Flint A, Raben A, Astrup A, Holst JJ, et al. J Clin Invest. 1998 Feb 1;101(3):515-20.

©阿斯利康2018版權所有。

AstraZeneca
阿斯利康

阿斯利康香港有限公司

地址：香港北角京華道18號11樓1-3室

電話：(852) 2420 7388

電郵：webenquiry.hk@astrazeneca.com

傳真：(852) 2422 6788

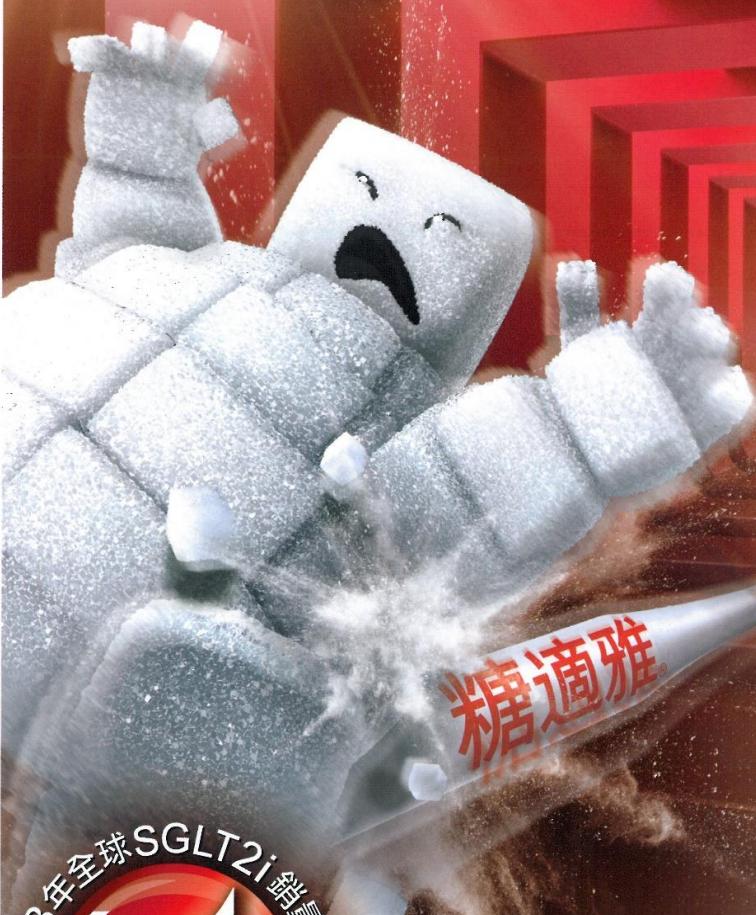
網站：www.astrazeneca.com.hk

HK-1638 5/8/2018



關注血糖人士：80% 患者有糖胖問題¹

監察糖胖 超越傳統



連續3年全球SGLT2i銷售冠軍²

No.1²

全新中文包裝 · 現已上市

監察糖胖新標準： 血糖 體重 血壓

糖適雅® forxiga® 乃處方藥物，已被列入醫管局藥物名冊內的專用藥物，備有10毫克劑量，詳情請向醫生或藥劑師查詢。各大藥房均有代售。 糖適雅® 及 forxiga® 是阿斯利康集團公司之商標。了解更多請登入►

英國阿斯利康藥廠 香港北角京華道18號11樓1-3室 電話：2420 7388 傳真：2422 6788

References: 1. Shilpa N. Bhupathiraju and Frank B. Hu, et al. Circ Res. 2016 May 27; 118(11): 1723-1735. 2. IMS Health

database, MIDAS August 2016-April 2018.

www.forxiga.com.hk



AstraZeneca
阿斯利康



forxiga
糖適雅
(dapagliflozin)