

2018年
11月

33

糖友之訊

DIABETIC MESSAGE



免費贈閱



本期專題：冬季養身妙法
營協健康寶庫：高血壓之保健與食療
勵進營養教室：小食餐對糖友的重要性
健康薇言：血糖超標是誰的問題？
營養放大鏡：可可美麗的一面
唔講你唔知：及早控制糖尿防併發症

地址：葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖（荔景港鐵站A2出口）

電話：8106 1088

傳真：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

李晰騫眼科醫生

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

陳曉薇運動生理學家

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

李家樑牙周治療科專科醫生

胡依諾內分泌及糖尿科專科醫生

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(連主咭)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。

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。

「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：黎江佩嫻(Susanna)
司庫：譚禮媛
秘書：余國柱

常務委員會主席：黎江佩嫻(Susanna)

常務委員會成員：潘偉聰(Cidic)

彭美儀(Eva)

鍾甲嫦(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

如有疑問請瀏覽本會網址 www.aod.org.hk 或歡迎致電 8106 1088 查詢。

主席有話講

Kammie

糖心行動基金的服務終於可以全面展開了，「糖尿洗腎一次性慰問金」於12月1日正式接受申請，詳情請參閱附件，行動已展開，我們仍然雖要你的支持，請繼續支持捐款于「糖心行動基金」。

為了改善血糖，我們為大家設計了一個有效方案，並向藥廠尋求贊助，我由去年12月一直與藥廠洽商至今，「改善血糖監控168」優惠計劃終於可以推出了，計劃包括使用Deccom 24小時動態血糖監測一星期（即168小時），再由本會顧問胡依諾糖尿及內分泌專科醫生為你分析報告，再加我Kammie親自指導你的飲食習慣，希望可以為你的血糖及早達標，計劃詳情請看附件通告。

上期提及過，由於時代的變遷，本會也因應修輯網站，讓大家可於網上購買糖尿病食品，由於網站仍在進行修輯，而我們仍未籌到足夠修輯款項，因此網店工程將延遲，望於2019年1月正式啟動，希望大家慷慨解囊，伸出援手。

另外，本會將於2019年1月起停止郵寄會訊給會員，本會將以whatsapp/Facebook/微訊發放消息及會訊。

*如欲繼續收取郵寄會訊，請填妥回條寄回本會

由2018年6月1日至2018年9月30日止
按收據編號排序

一般捐款	金額
王溢趣	400
蔡志明	100
潘永強	250
劉炳勳	500
王艷文	100
MAK YIP LUNG	2000
Cigna International Corporation	2530
何巧生	500
陳惠敏	400

HK\$6780

無糖低糖甜在心中秋送禮

收據上姓名	金額
梁錦鈴	200
張惠蓮	100
陳三才	100
香港公共營養師及食膳養生師專業協會	100
香港教育工作者聯會	100
LEE KA YEE	200
LO WING YEE	100
LO WAI YEE	100
Greenfield Organic	500
黃小燕	500
吳振邦（吳葉淑芬兒子）	100
趙仲儀	100
身心能量保健專業學會	100
葉詠恩	300
以無名氏捐款合共	4900

HK\$7500

糖心行動基金

收據上姓名	金額
梁錦鈴	500

HK\$500

重整及更新網站

收據上姓名	金額
曹鋒	500
梁愛航	300
林港	100
陸倩盈	2000
梁悅輝	200
賴文英	100
黎寶兒	100
唐日嬌	1000
趙芷筠	500
邱明專	500
列潤兒	100
王一凱	300
梁錦鈴	500
古新儀	500
宋鳳菁	100
何炳林	200
伍太太	500
韓旭亮	500
黎江佩嫻	500
陳欣如	100
李惠貞	60
黃德進	100

HK\$8760

會員通告

1. 糖尿天使特別服務時間如下：

2018年11月		
11月9日-11日(世界糖尿病日嘉年華)	星期五至星期日	暫停服務
11月12日(世界糖尿病日嘉年華翌日)	星期一	暫停服務
2018年12月		
12月22日(冬至)	星期六	服務至下午四時
12月24日(平安夜)	星期一	服務至下午四時
12月25日(聖誕節)	星期二	暫停服務
12月26日(聖誕節翌日)	星期三	暫停服務
12月31日(除夕)	星期一	服務至下午四時
2019年1月		
1月1日(元旦)	星期二	暫停服務
2019年2月		
2月4日(年三十)	星期一	服務至下午四時
2月5日-2月17日(農曆新年)	星期二至星期日	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。

新書《「薇」糖生活日記》大家記得多多支持！
有興趣重溫新書發佈會的朋友，可以瀏覽以下網址：

<https://youtu.be/dDL67IEv9ow>



3. 節目重溫

大家可以訂閱我地 Youtube 頻道，重溫番 Kammie 既節目！



薇糖生活日記



精靈一點



口水多過浪花



有誰共鳴



日常8點半

無糖低糖甜在中秋送禮

無糖低糖甜在心

在中秋佳節，主席Kammie呼籲「無糖低糖甜在心」中秋送禮行動，目的送上健康禮品(無糖餅乾)給受惠人士，從而令他們知道社會上仍有很多人去關心他們，今次我們揀選了精神病患者為受惠對象，大家都十分支持為一班被社會遺棄的精神病患者送上節日氣氛！

今次送禮行動各善長合共捐出 1 5 0 份禮物，分別送去以下機構：

康泰之家-殘疾人士院舍

明芯扶智之家



糖友支援計劃

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。



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。

熱線：8106 1088

網址：www.aod.org.hk



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： 每3個月可享有1次以下福利 (一年最多4次)

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

糖心行動基金

糖尿洗腎一次性慰問金

糖尿病控制不好會誘發多種併發症，其中以糖尿腎是病人最擔憂的，除了每天須要進行透析治療(俗稱洗腎)，還有一定醫療開支是須要病人自費的，而且在開始洗腎的初期，病人是無法工作的，即使可以上班工作，但因腎功能衰退令其體力不如以往，可能令原來的工作受到一定的影響，繼而引起即時的經濟問題！糖心行動基金為病人發放一次性慰問金，除了以解燃眉之急外，也是作為病人組織給病友的一份支持及關懷。

申請資格：

- ✓ 因糖尿病引起腎功能衰退而須接受透析治療(俗稱洗腎)之患者。
- ✓ 由醫生確實須要洗腎的三個月內申請，必須出示醫生信証明。
- ✓ 只接受政府醫院透析治療(俗稱洗腎)的病人申請。
- ✓ 必須是有效會籍13個月以上之糖尿天使會員。
- ✓ 非綜援人士。
- ✓ 香港永久居民。
- ✓ 經濟困難之患者。

申請資格：

1. 先致電本中心預約面談時間。
2. 申請人親自帶備醫生信到本中心，與本中心職員會面及填寫申請表。
3. 會面後由本會評審委員進行計分及評估，審批資助金額。
4. 申請結果將於會面起計5個工作天內以whats apps或微訊通知申請人。
5. 資助金額將於會面起計10個工作天內存入申請人之銀行戶口。

聲明：

1. 資助金額由\$5000至\$20000，評審委員將按個別申請而作出內部評估及審批，批核之金額多少，申請人不得異議。
2. 本會有權拒絕申請人之申請而無須解釋。
3. 任何情況下，每人只限申請一次。
4. 受惠人士獲資助後，其姓名及資助金額將刊登於本會會訊、網站、Facebook等媒體公佈，受惠人不得異議。

呼籲

「糖心行動」是「糖尿天使」其中一個病友福利關懷計劃。旨在提供福利給糖尿病患者。此計劃在過程中需要經費支持，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」
- (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) 掃描QR或登入：<http://aod.org.hk/donation.php>以 PayPal 形式捐款。
- (5) 凡捐款\$100以上均可獲發扣稅收據。



社區活動

健康博覽 2018

日期: 2018年6月8-10日

健康博覽以「治未病」和趁早保健的理念,提醒忙碌的香港人要及早關注健康。糖尿天使有幸參加,為推動預防糖尿病教育出一分力。Kammie更於6月8日有講座同大家分享多年的控糖心得。



長者健康嘉年華

日期: 2018年7月20日(星期五)

地點: 牛頭角社區會堂

專為基層長者而設的健康活動,當日我們主要負責篤手指量血糖及血色素,讓他們了解及關注自己健康狀況多一點。



夏日動感嘉年華暨中心暑期活動開幕禮

日期: 2018年7月14日

地點: 荔景邨仰景樓地下

當日我們為荔景居民篤手指量血糖及量血壓作糖尿病風險評估,加強預防糖尿病的意識。



糖尿關你視糖尿眼檢查日

日期: 2018年7月29日(星期日)

地點: 何文田窩打老道80號培正小學錢涵洲紀念樓15樓

由糖尿天使及香港執業眼科醫生會合辦,活動內容包括:

- 糖尿病黃斑水腫健康講座
- 視力檢查
- 眼底照片檢查
- 血糖檢查

藉此提升糖尿病患者對糖尿眼的認識,及早預防此活動由拜耳醫療保健有限公司全力支持



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

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



SANOFI

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

冬季養生補身妙法

冬季的氣候主寒，萬物收藏蟄存，中醫強調天人合一，故冬季養生的基本原則是要順應體內陽氣的潛藏，休養生息，以斂陰護陽為要，並以補腎為主。以下將從起居、運動和飲食方面，闡述中醫冬季養生的方法：

起居方面：

冬季應早睡晚起，早睡可以養護人體之陽氣，晚起能避嚴寒。而日間的活動則建議待日出之後才開始，儘量避開早晚低溫的時段，並且注意保暖防寒。

運動方面：

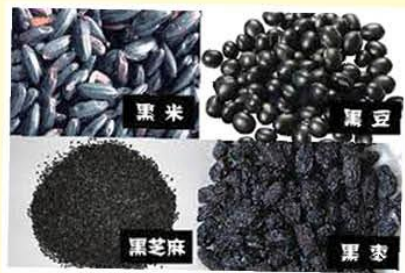
冬季時，運動不宜過劇，應以輕緩為主，避免運動後大汗淋漓，致使風寒從毛孔入裡，引發頭痛、感冒、寒症等。但並非代表要避開運動，因冬季的寒邪常會凝滯氣血，所以應適當地選擇輕緩的運動。

飲食方面：

根據中醫五行理論，腎臟與黑色同屬水，互相對應，故吃黑色食物有助補腎固腎、藏陰斂陽，冬季是最佳的進補時節，進行適當的冬令進補可為來年的身體健康立下基礎，但也要掌握一些原則，否則反而會危害健康。

1. 進補要適度，切忌盲目進補，濫用補藥而致補之太過，引起氣機壅塞，或煩躁失眠、咽乾舌燥等情況，反而有害。應按照自己的體質，進行適當飲食調理方案。
2. 飲食要分時節，要注意食物所屬的時節，正所謂不時不食，掌握季節更替，選取時令食材。例如夏天的瓜果屬陰寒食物，多吃會傷脾胃，秋冬不宜多吃。
3. 避免暴飲暴食或盲目控制飲食：注意飲食均衡，冬季如不能控制好飲食攝取量的話，更易發胖；反之，如不能從飲食中攝取足夠的能量，則難以抵禦嚴寒，容易生病。

冬季推薦食物：黑芝麻、黑米、黑棗、黑豆、黑木耳、香菇、烏骨雞、豆豉、海帶、紫菜、烏梅。



冬季食療介紹

紫菜杏鮑菇雞湯

- 材料：雞腿1支、杏鮑菇4根、紫菜12克、鹽適量

做法：

- 將雞肉洗淨切塊，用開水煮沸，汆去血水後撈出瀝乾。
- 紫菜用清水沖洗一下備用。
- 杏鮑菇切片後，先放入鍋中煮，煮到滾後再放入雞肉和紫菜，最後加入適量食鹽調味即可。



生地豬骨湯

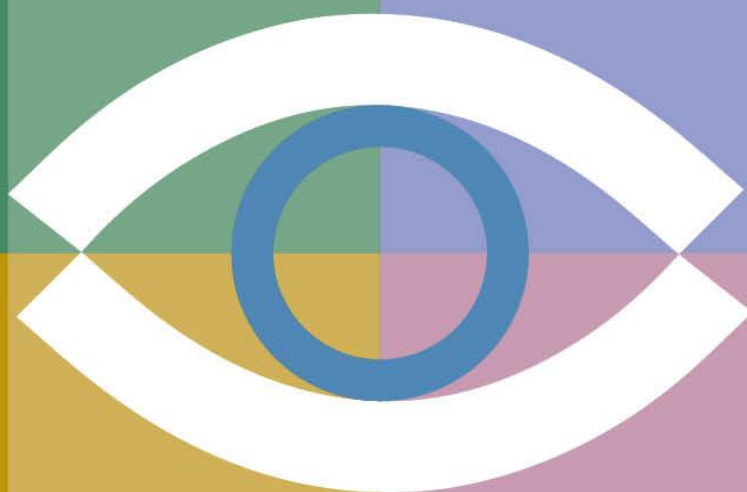
- 材料：豬骨300克，生地15克

做法：

- 將豬骨汆去血水後撈出瀝乾，放在鍋中。
- 加入生地和清水，然後大火煮開，再用小火慢燉1小時即可。



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



VISION ACADEMY
people | research | education

高血壓的保健與食療

都市人生活緊張，每人面對著不同的壓力，加上食無定時、缺乏運動、睡眠不足、經常外出應酬及用膳，食物亦偏向肥甘厚膩、濃味偏鹹及辛辣，長期食用重口味食物而過量入「鈉」的取量也不知，往往出現高血壓的問題。

血壓是指由心臟泵出血液到身體各部產生的壓力，例如 120/80 mmHg 即是「收縮壓/舒張壓」。

可能引致高血壓的因素有很多種，包括遺傳、服用藥物（如類固醇）、肥胖、吸煙、內分泌系統病、酗酒、高膽固醇、胃病、懷孕等。事實上，後天的飲食習慣及平時的生活作息是影響最大，而這些習慣是絕對可以由自己改善的。

究竟什麼是「高鈉」？跟高血壓有什麼關係？

鈉是礦物質的一種，是人體調節生理機能不可或缺的元素。它的功能是調節體內水份、維持正常血壓、調節體內酸鹼。它的來源亦非常廣泛，如食用鹽、調味料、醬汁、醃製加工食品。我們每天的攝取量是 2000mg 或以下（鹽 <5 克）。吸取過多的鈉就容易引起高血壓、心血管疾病、中風等問題。很多都市人就是容易跌入這個「高鈉」的陷阱而導致高血壓。以下為一般的高鈉食物，你有沒有落入陷阱呢？

- 加工食物 - 罐頭、火腿、煙肉、香腸
- 醃製食物 - 臘腸、臘鴨、鹹魚、燒味、鹹蛋
- 零食/小食 - 薯條、薯片、涼果、即食麵
- 調味醬料 - 大量食鹽、豉油、蝦醬、蠔油、味精、雞粉、番茄醬、喼汁等
- 即食杯麵 - （經調查，一般市場上出售的杯麵，含鈉的成份高於 1000mg，個別品牌的杯麵甚至高於 2000mg，相當於一天所需要鈉的攝取量，可以查閱食物營養標籤）
- 油麵
- 白麵包
- 運動飲料
- 甜咸蜜餞
- 濃湯汁

	收縮壓 (mmHg)	舒張壓 (mmHg)
理想血壓	<120	<80
正常	<130	<85
正常偏高	130-139	85-89
高血壓	≥140	≥90

注意：每日食鹽份量不應超過 5 毫克，約 1 平茶匙或含鈉成份不應超過 2000 毫克

從中醫角度來看，高血壓是指以體循環動脈血壓增高為主要表現的全身血管性疾病。疾病的根本就是肝腎陰虛、肝陽上亢。以下介紹兩種保健食療適合不同體質人士。

1. 槐菊綠茶飲

- 材料：槐花、菊花、綠茶各 6 克
- 制法：將材料洗淨後，放入杯內，加沸水沖泡，加蓋焗 10 分鐘後可飲用
- 功效：滋陰降火、平肝潛陽
- 適用於：口苦脇痛、心悸健忘、目眩頭痛、心煩易怒、失眠多夢人士
- 注意：此茶味苦較寒，陽虛及氣虛體質者慎用。



2. 杞子女貞燉烏雞

- 材料：杞子 15 克、女貞子 10 克、菟絲子 5 克、大棗 5 克（去核）、烏雞 300 克、豬瘦肉 200 克、生薑 2 片
- 制法：將肉類洗淨後出水後用；藥材稍浸泡；將所有材料放入燉盅內，加入冷開水 1250 毫升，加蓋隔水燉兩個半小時便可
- 功效：滋補肝腎、養陰填精
- 注意：此藥膳調補肝腎，但較為滋膩補陰，所以濕熱或痰濕體質人士慎用



預防高血壓的保健方法

近年來高血壓的問題也趨於年輕化，高血壓絕對不是長者的專

預防高血壓的保健方法

近年來高血壓的問題也趨於年輕化，高血壓絕對不是長者的專利。除了靠食療去緩解高血壓以外，最重要是生活要規律、保持充足的睡覺、避免精神緊張。

1. 控制體重，保持理想體重
2. 多做運動，肥胖的高血壓患者，需要堅持和緩運動。
3. 注意飲食 - 少吃含鹽份高的食物，減少甜食及辛辣食物
4. 注意補充鉀、鈣的吸收；多吃深綠色蔬菜及新鮮水果
5. 減少脂肪食物、飲食保持均衡及飲食多元化
6. 鬆弛身心，避免精神緊張，保持心境開朗；放下執著，凡事看輕一點
7. 戒煙、限制飲酒。香煙所含的尼古丁，會使血壓上升，酗酒又抽煙又喝咖啡，則血壓會增高
8. 藥物及檢查 - 定時定量服食藥物定時到醫生處檢查
9. 有氧運動助降低血壓，如快步走、游泳、騎單車、跳繩、每週四次，每次20 - 30分鐘，不間斷的鍛鍊，不但可降低血壓，而且可控制體重
10. 保持充足睡覺，生活要規律



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

Oseni® 愛適糖™
alogliptin/pioglitazone

長效^{*3}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FDA認可⁶



**日本
製造**

* 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. Triplitt 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&aplno=022426>

HK/OSI/2017-00010

2018 糖尿天使週年大會暨中西營養晚宴賀中秋

本年中秋晚宴已於9月14日假荔景商場嘉年華酒家舉行，今年筵開19席，反應比往年更熱烈！當中節目包括入席前設「糖的陷阱」遊戲，讓參加者寓學習於娛樂認識游離糖。另外月餅義賣、健康怡獎、幸運抽獎和特別大抽獎，獎品豐富，人人有份。當然，說到中西營養晚宴賀中秋，最重要的是大家一邊可安心品嚐由Kammie精心設計低油低糖低鹽高纖的營養晚宴，一邊與家人一起預早同渡中秋。現場Kammie呼籲「無糖低糖甜在心」行動捐出無糖餅乾，大家都十分支持為一班被社會遺棄的精神病患者送上節日氣氛！



特別鳴謝：

嘉年華酒家集團
雀巢香港有限公司
香港益力多乳品有限公司
金源米業有限公司
金科國際公司

維特健靈健康產品有限公司
武田藥廠(香港)有限公司
奧利佳香港有限公司
能量站健康管理中心
阿斯利康香港有限公司

健臻醫療保健香港有限公司
賽諾菲香港有限公司
香港大塚製藥有限公司

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5月至9月我們到訪以下4間中小學，超過1200位學生參加，認識「游離糖」，為健康作儲備。



郭怡雅學校(青衣)



中華基督教會灣仔堂基道小學(九龍城)



元朗公立中學

此活動由信諾環球人壽保險有限公司贊助

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維和礦物質包括**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。



(每盒5小包)

有兩種口味供選擇：



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  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。	40克	4.6克
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。

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。

關愛糖尿行動 (2018年7月至9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7月至9月份，分別為以下各區，超過3000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。

7月份



荔景仰景樓



牛頭角社區會堂



8月份

9月份



馬鞍山鎮安商場



天水圍天澤商場



沙田禾輦廣場



會內活動

認識骨質疏鬆症



低碳杏仁軟包(素)示範班



六月份



禪繞畫初體驗



認識A1C，為預防併發症把關

七月份



八月份

日本和諧粉彩體驗課



糖友茶聚工作坊 - 醣份換算應用



九月份

天使廚房 - 適糖月餅製作班



秋冬湯水補身坊



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審核。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

Nestlé
HealthScience

小食餐對糖友的重要性

少食多餐並不是適合所有人，但是卻適合大部份糖尿病患者。一般而言，少食多餐就是三餐正餐加二至三餐小食，而同時每天的總攝取份量與只是三餐正餐相約。由於「糖友」的小食形式與別人有些差異，所以我們今天會探討小食對「糖友」的重要性及如何選擇一些合適「糖友」的小食。

首先，「糖友」其中一個面對的問題就是身體不能同時儲存及利用大量碳水化合物(醣類)。含有碳水化合物的食物種類包括粥粉麵飯、餅乾麵包、薯仔、蕃薯、芋頭、紅蘿蔔、水果、果汁、甜品、糖果、栗子、鮮奶、乳酪、加鈣豆奶及豆類食品。所以要改善這個情況，從營養治療角度，就是要將一天的碳水化合物攝取量(醣類)「平均」分配在五至六餐裏，好讓身體不會同時



接收大量糖份(但不能及時處理)而引致不適。其次，小食也可以作為一個補充正餐裏不足的微量營養素及維他命，所以可以說是一舉兩得。

一般而言，進食小食的時間為第一口正餐的二至三小時後。如果你的正餐時間是上午9時、下午1時及下午6時，那麼小食的時間則可以為上午11時、下午4時及晚上9時。



至於小食份量，背後的原理其實是根據碳水化合物換算而釐定的(因為每種食物的碳水化合物含量也不同)。香港的換算方式是以每10克碳水化合物為一份。一般情況下，需要減重人士每餐小食可食1份換算(10克碳水化合物)，理想體重人士可選擇1.5份換算(15克碳水化合物)，而運動前則可選擇2份換算(20克碳水化合物)。在此，小編為各位「糖友」精選了15款(排名不分先後)適合你們的小食，並附上碳水化合物換算，方便大家選擇。

食物	份量(每次)	碳水化合物換算
高纖低脂克力架	2塊	1份
高纖低脂梳打餅	3塊	1份
中型橙/蘋果	1個	2份
奇異果	1個	1份
大蕉	半條	2份
提子(細)	10粒	1份
士多啤梨(細)	8粒	1份
荔枝	3粒	1份
果汁(任何)	半杯	1.5份
芒果(中)	半個	1.5份
牛奶	1杯	1份
原味低脂乳酪	1細杯	1份
高鈣低糖豆漿	1杯	1份
堅果	1-2湯匙	不需換算
種子	1湯匙	不需換算

當然，你也可以「混合使用」，例如2塊克力架加1杯低糖豆漿；1細杯原味低脂乳酪加1個奇異果；半杯果汁加1塊克力架，這些也

是2份換算。這樣做，營養素及食物種類就能更多元化。如果不是表格內的食物，也可以參考食物標籤內的總碳水化合物，以每10克作換算。



最後，溫馨提示，實際換算建議應根據臨床情況及血糖反應而作微調，詳細請諮詢註冊營養師。

可可美麗的一面

可可，又稱可可豆，是可可樹經發酵風乾的種子。可可豆經發酵、粗碎、去皮等工序，再脫脂粉碎便成為可可粉。很多人以為巧克力是醜陋不健康的食物，但其實可可營養十足，含有豐富的礦物質如鐵、鎂、鈣、磷、鋅和銅。除此之外，它對身體還有下列四大益處：

1. 有助糖尿病

研究發現進食可可能改善糖友的胰島素抵抗性，提升其敏感度以加快恢復飯後血糖水平。另外，可可的類黃銅能減低患上糖尿病併發症和白內障的風險。

2. 維持心臟血管健康

可可的類黃銅防止壞膽固醇氧化，並維持血管健康和具降血壓效用。它亦改善好膽固醇水平，防止血栓形成而可能引起的中風和心臟病發。

3. 抗抑鬱

可可含有苯乙胺，一種令心情愉快的化學物。它也能提升體內的安多芬和血清素，提高整體愉快感。

4. 其他益處

可可能加速傷口癒合和治癒便秘。它的類黃銅還有抗癌、防衰老等效用。

吃可含量高的無糖黑朱古力，利用可可粉沖飲或放在奶昔、早餐穀片裡，甚至和咖喱或燉菜混合，是數食用可可的例子。需注意可可的咖啡因和草酸鹽含量高，吃過多會導致失眠和加重腎的負擔，患腎病或對咖啡因過敏人士切忌多用。



家事妙法

妙用梳打粉去油漬

食用梳打粉是清潔廚房好幫手，以 1:1 比例，混和食用梳打粉和約攝氏 70-80 度的熱水，用百潔布擦拭污垢，能有效去油脂。

• 抽油煙機

「排氣型抽油煙機」(用抽氣扇吸入油煙)——可用噴壺盛載以梳打粉和熱水混和的清潔劑噴扇葉。

「再循環型抽油煙機」(用隔油網)——以食用梳打粉和熱水開一盆水，將隔油網面向爐面的一方向天，浸洗 20 分鐘，能將油漬從隔油網分離。

• 抽氣扇

混和食用梳打粉及熱水，將扇葉浸洗 20 分鐘，能有效去掉污漬。特別留意清潔抽氣扇時，避免讓抽氣扇摩打接觸清潔劑和水，不然會令抽氣扇故障。

• 明火煮食爐

以食用梳打粉和熱水開一盆水，將拆出來的爐碟和爐架浸洗 20 分鐘，能有效去污。

• 燒燬鍋

在燒焦的鍋加入清水，加進適量食用梳打粉，開火煲滾，熄火，浸數小時至 1 晚，較容易清走燒焦的污漬。



健康薇言

血糖超標是誰的問題？

你有試過這樣的想法嗎？當血糖測出來不達標，第一時間會想是血糖機不準確？又或是剛才邊個邊個給我吃了什麼什麼……所以血糖才會超標？甚至有病人認為是醫生開的藥「無料到」！

許多病友都有這樣的想法，但我肯定的告訴你，血糖超標一定不是血糖機或別人的問題，而是自己對控制血糖認識不足夠！放入口的每件食物是由你自己放的，沒有人可以強迫你進食！因此你每次進食的時候，你可有了解當中成份？其碳水化合物換算？當中所謂含糖的意思又是怎麼樣？假如你沒有徹底認識及了解便進食，那麼超標就是自己親手造成的！



糖尿病是終生的疾病，一旦確診便開始我們的糖尿生活，你以為每天只須準時用藥就可以置身事外？當然不是！除了用藥，自我管理血糖是每個患者的基本責任！問問自己，多少天測一次血糖？一星期一次？還是一個月一次？覆診前才測？有沒有建立餐前及餐後測血糖的習慣？無論你是覆診前、一星期甚至一個月才測一次血糖，這都是全無參考價值的檢測！簡直浪費測血糖的成本！我患病超過三十年，每天仍然維持最少測二至三次！我仍然在學習最新的管理血糖方法！因為我清楚知道，健康是自己的，因此這個責任也是自己的！

今次我遠赴美國學習 Diabetes Educator（糖尿病教育工作者），美國的講者們多次強調要控制好血糖，藥物幫助只佔 10%，當中 90% 取決於病人自我管理血糖的能力及決心！我作為一個病人亦非常同意，無奈許多病友仍然沉淪在「無唔舒服的感覺」，繼續大吃大喝！繼續無知！假如你血糖仍未達標，請好好反思一下！加強自己對控糖的知識，唔識可以問，而不是將責任推到別人身上！

S2018/024

糖友茶聚工作坊 - 糖友標籤精讀

包裝食品都列明營養成分，只要學懂揀飲擇食兼控制份量，糖友不怕無啖好食。

教大家精讀標籤之餘，仲會一起享用低糖小食。

日期：2018年11月24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：糖尿天使中心職員

收費：會員\$10 非會員\$20

備註：每位參加者可享用糖尿天使準備小食乙份。



薇糖生活日記

正視低血糖

許多糖尿病友認為低血糖是平常的事，但最近有二個特別的低血糖個案向我求助，今日就和大家分享一下。

有位患病約半年的男士，年齡約40歲，他是以注射胰島素作治療的，一天下午。太太發現他突然說話有點古怪，對物件的認知亂了，例如他會將手提電話說成為時鐘等，更向太太表示有點頭暈，說是低血壓，好快他的情緒突然變得好差，大吵大鬧！判若兩人！太太給他食糖後約半小時後回復正常。

第二個案例是一位一型糖尿病的小妹妹，她今年13歲，她和我一樣都是每天注射四針胰島素的。一天早上八時，媽媽到睡房叫她，見她全面發紅像發燒般，叫她沒有反應，但是她不斷輾轉反側，並流眼淚，媽媽為她測血糖，只得1.3mmol/L！於是馬上餵她升糖啫喱急救，約15分鐘後醒來。



低血糖時必須立即進食15g糖，升糖丸及升糖啫喱是最佳選擇，你有預備應乎突如其來的低血糖嗎？

以上兩件事都是因低血糖引起的，由此可知，低血糖的徵狀不僅單是心跳、手震、冒汗、頭暈或手軟腳軟等，還會令情緒特變！亦可以是在熟睡中無知覺地發生！那麼我們應如何應對？

首先我們必須要預防低血糖的發生！假如正餐與正餐之間相距多於6小時，我們便應在中間加一小食餐，盡量避免空腹多於4小時，假若曾發生低血糖情況就必須於覆診時告訴醫生，看看是否用藥過多。另外，患者必須讓身邊的朋友、家人、同事、同學等認識什麼是低血糖，教育他們如何為你急救。因為當你處於低血糖時，身邊的人就擔當了重要角色，而他的處理方法就是掌管你生命的重要一刻！因為疏忽處理低血糖可引致昏迷，甚至死亡！筆者於年輕時曾因低血糖引致昏迷，因此大家必須要正視，切勿掉以輕心！

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



Contour 血糖機系列

CONTOUR® PLUS

- 再次補足血樣技術
- Second Chance Technology

CONTOUR® PLUS ONE

- 高於ISO15197:2013標準！
- 彩色指示燈即時顯示血糖水平
- 配合 Contour Diabetes App 智能管理

CONTOUR® TS

- 免調碼
- NO CODING

查詢熱線: 8100 6386
www.diabetes.ascensia.hk

Contour diabetes solutions

適糖燕麥饅頭

材料：

佳膳適糖層：

1. 佳膳適糖營養品 22 克
2. 水 155cc
3. 高筋麩粉 130 克
4. 低筋麩粉 150 克
5. Isomalt 代糖 40 克
6. 燕麥 20 克
7. 酵母粉 3 克
8. 牛油 10 克



做法：

1. 先把 22 克佳膳適糖營養品加入 155cc 暖水，攪拌均勻。
2. 加入 40 克代糖。
3. 拌好後加入高筋麩粉，低筋麩粉和燕麥，攪拌均勻
4. 加入油後，推搓麩團，直到麩團光滑
5. 桿成長方片，捲成長卷後切段
6. 把饅頭放在牛油紙上，再放入蒸籠
7. 鍋中水煮至微溫，放上蒸籠發酵，發酵時間非常取決天氣。
當發酵到兩倍大，發酵完成。
8. 蒸煮饅頭，中火蒸 20 分鐘，蒸好後關火，靜置 5 分鐘，完成。

營養分析：(分 12 份，每份)

熱量	碳水化合物(克)	蛋白質(克)	脂肪(克)	纖維(克)
93 卡路里	18 克	3 克	1 克	1 克

糖人街

GENforLIFE 穀糖寧

- 五層龍是斯里蘭卡國寶，日本人氣關注血糖天然原料
- 緩減澱粉於小腸的分解轉化和吸收，或有助穩定血糖
- 阻截脂肪吸收，餐後將未及吸收的脂肪排出體外
- 促進細胞修復，有助身體機能自我調節
- 活化葡萄糖耐量因子活性，協助胰島素發揮作用，促進澱粉和脂肪正常代謝



Calcichew D3 咀嚼鈣片 (500mg 鈣+400IU 維他命 D3)

- 咀嚼鈣片，高濃度鈣加維他命 D3
- 迅速溶化，更易吸收
- 骨質流失減慢 98%
- 骨質密度提升 8 倍
- 挪威製造，全球銷量 No.1



Contour Plus One 血糖機

- 高準確度血糖讀數
- 備有 smartLIGHT™ (彩色指示燈)，可即時顯示血糖測試結果
- 在裝有 CONTOUR™ DIABETES app 應用程式的智能電話上使用無線數據傳輸 (Bluetooth®)
- 可自由選擇把額外的控糖資訊加至您的血糖讀數
- Second-Chance® 再次捕足血樣技術：如果首次採得的血樣不足，血糖儀會發出提示，讓您可以於 60 秒內再次把血液吸進試紙。



及早控制糖尿防併發症

糖尿病是最常見的慢性疾病之一，亦是香港疾病的第十號殺手¹，患者若未能有效控制血糖水平，除了增加出現慢性併發症的風險外，急性併發症如高血糖症或低血糖症更可無聲無息地奪去生命。

現時全港約有七十多萬糖尿病人，即每十個人當中便有一人是病患者，數目亦有持續上升的趨勢。據國際糖尿病聯盟估計，到了2030年，香港糖尿病人的數目將激增至九十二萬人（即將會是總人口的百份之十三），這跟港人的不良飲食習慣、肥胖及缺乏運動有莫大關係。根據衛生署2014年的資料顯示，港人出現體重過重的情況達四成多，而且有不斷上升的趨勢。

糖尿病人患上嚴重疾病的風險相對較高，例如他們患上心臟病的機會較一般人高一至兩倍。我們不時聽到的「糖尿眼」、「糖尿腎」

或「糖尿腳」等，其實是屬於糖尿病的慢性併發症。這些併發症的成因主要是因為血糖長時間偏高，損害不同器官的大血管及微血管而引致病變。不過，於筆者工作的內科病房，我們經常需要急救一些因為高血糖症或低血糖症入院的病人。這些比較鮮為人知的糖尿病急性併發症病徵未必明顯，但若患者得不到及時的搶救，可以引致昏迷甚至有生命危險。

糖尿病患者的治療目標是透過藥物、控制飲食及進行適量的運動等，來維持理想的血糖水平，避免因血糖長期偏高而損壞血管導致慢性併發症。糖尿病患者若感到不適或患上其他急性疾病，就應加倍留意自己的血糖水平。若發現血糖水平出現異常，便應盡快向糖尿科醫生求診。

¹資料來源：醫院管理局

糖尿病相關併發症的醫療費用

洗腎（平均每星期一至兩次）－
每月大約\$20,000

心導管手術（俗稱通波仔）－
大約\$200,000至\$250,000

腳切除手術－大約\$100,000

糖尿黃斑水腫*

- 藥物注射
（每療程約需5至6劑）－
共\$40,000至\$60,000
- 手術－大約\$10,000至\$20,000

*糖尿黃斑水腫俗稱糖尿眼

胡依諾醫生
糖尿及內分泌科專科醫生



信諾糖路同行醫療保

一份專為糖尿病人及糖尿病高危族而設的創新醫療保險方案。

- 提供全面醫療保障，不只局限於糖尿病引致的狀況
- 保證每年續保，不論健康狀況改變
- 每年提供高達港幣3,500元的健康獎賞

「關愛社區・關愛腎友」

腎病是長期性疾病，尤其末期腎衰竭患者更需要替代治療，例如血液透析的洗腎服務。但由於血液透析服務每月耗費不菲，對於中低收入的患者及其家人來說，個人及家庭經濟會面對莫大的困難。

愛心力量中原慈善洗腎中心為非牟利組織，以收費低廉的私營社區洗腎服務，減輕需要接受長期洗血服務的腎病患者及家人的經濟負擔，讓更多腎病患者能得到需要的血液透析洗腎服務。中心設施齊備，設有獨立房間，給予容易受感染及需要隔離的腎病患者，令腎病患者在醫護人員的悉心照顧下接受血液透析服務。



設有多部電視機及Wi-Fi服務，讓腎友可以在舒適的環境下進行血液透析服務



獨立治療室為容易感染的病者而設

來自巴西的健康飲品
Made In Brazil
100% 天然鮮榨葡萄汁
適合三高人士飲用

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

來自 **巴西**

100% 天然鮮榨葡萄汁

適合三高人士飲用

BRAZINI葡萄汁在糖尿天使・點點綠・百佳・Farm Direct各門市可購買
24小時熱線：8102 7208 <http://www.bbrazini.com/> BRAZINI 巴釐尼

約9成用家好評 健康指標有所改善

香港生活節奏急速，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：

88%	95%	97%	93%
體重下降	排便量與量得以改善	餐後或有助穩定血糖	餐後或有助穩定血脂/膽固醇

• 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
加進餐湯餐飲・伴隨正餐食用

對應高糖・高脂的膳食提案

賢者的食卓

(1盒內附30-6包)

日本製 Otsuka 香港大學醫藥

賢者之食卓 The Wise Man's Dining Table

產品資料及查詢：
2881 6299
www.wiseman dining.hk

*Jpn Soc Clin Nutr 13 (1992): 141-147, Journal of nutritional science and vitaminology 44.5 (1998): 591-600. *Approved by USFDA as GRAS
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均沒有進行核實而接受審核。此產品並不作任何診斷，治療或預防任何疾病之用。

以下問題資料來源自衛生署基層醫療統籌處

陸小姐問：水果的糖分會不會影響血糖？

答：水果所含的糖分主要是蔗糖或果糖，都是糖分一種，跟其他甜的東西一樣，進食後會使血糖升高，所以糖尿病患者應了解水果的營養成分，作出相應的換算，例如，一隻皇帝蕉等同於十粒細提子或一個細橙。（如欲了解更多食物的換算，請登入http://www.pco.gov.hk/tc_chi/resource/carbohydrates.html）

陳先生問：根據「升糖指數」，只選擇低升糖食物能有效地控制糖尿病嗎？

答：「升糖指數」是用來量度各類含碳水化合物（醣質）的食物在進食後對血糖影響程度的數值，從而表示食物對血糖的影響。個別食物的「升糖指數」，只適用於當人體進食該單項食物時的狀況。同時間進食其他食物、採用不同的烹調方法或食物處理過程、個別食物的化學結構及來源地，以至水果的成熟程度，都可能影響「升糖指數」的應用性。它只是計劃餐單時其中一項可考慮因素。糖尿病患者進食時應注意每餐的總食量、食物的配搭、多進食含高纖維量的食物、並控制脂肪的攝取量。每人所需要的營養和分量都不同，要有效地控制糖尿病，請諮詢營養師或醫護人員。

Alinamin® 擊退疲勞

激發細胞能量



日本No.1抗疲勞補充劑¹



武田藥品

1. SDI Report (Sales Value 2017/4-2018/3), Intage Inc. (value share in the Vitamin B1 preparation OTC market) HK/AEP/2018-00054

會員申請表

會員編號 _____

入會日期 _____

<http://www.aod.org.hk>

個人資料

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：_____

會籍

☐ 普通個人會籍 (\$80)

☐ 永久個人會籍 (\$500)

☐ 普通家庭會籍 (\$150)

☐ 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) _____ 非家庭會籍無須填寫

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

病歷

本人是：☐ I 型糖尿病患者

☐ II 型糖尿病患者

☐ 糖尿病患者家屬

☐ 前期糖尿病患者

☐ 醫護人員

☐ 非患者

☐ 其他 _____

患病年資 _____ 年 每天用藥次數 _____ 次

☐ 注射胰島素

☐ 服降血糖藥

☐ 無須用藥，靠飲食控制

☐ 服中藥

有否以下併發症？

☐ 高血壓

☐ 高膽固醇

☐ 高血脂

☐ 甲狀腺亢進

☐ 腎病

☐ 痛風症

☐ 視網膜病變

☐ 神經病變

☐ 心血管疾病

☐ 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 2385 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

本人樂意捐助貴會款項 ☐ \$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/包裝會訊 ☐ 其他 _____

資訊收取選項 糖友之訊及電子月報含豐富健康資訊及最新消息(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天使的資訊。(包括糖友之訊、電子月報、產品及活動推廣)

☐ 郵寄

☐ 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：_____



Extend
NUTRITION™

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二樓4號舖
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2019年2月28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

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二樓4號舖(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2019年1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

HK/CAL/2018-00031

鈣思健 D3
Calcichew® 咀嚼片
全球銷量 No.1

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二樓4號舖
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

Takeda 武田藥品

HK/AEP/2018-00055

Alinamin
日本No.1抗疲勞補充劑

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

優惠價
\$168



產品詳情：
www.alinamin.com.hk

Takeda 武田藥品

「糖尿天使」地址：
葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖
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)

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

來自**巴西**的健康飲品
Made In Brazil
100%天然鮮榨葡萄汁
適合三萬人士飲用
24小時熱線：8102 7208

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

<http://www.bbrazini.com/>

Contour plus

憑此優惠券於「糖尿天使」一次性

購買**3盒**拜安進血糖試紙 50片裝，
可免費換購25片裝試紙乙盒。

買3盒



送



產品編號: 7653

產品編號: 7652

「糖尿天使」地址：
葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖
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2019年2月28日。
- 每次限用一次，影印本恕不接受。
- 健鋒醫療保健香港有限公司及糖尿天使保留最終決定權。
- 產品查詢熱線：8100 6386



憑此優惠券於「糖尿天使」
可**免費換領** GENforLIFE
設糖寧試用裝一份(4條)

「糖尿天使」
地址：葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖
電話：81061088

- ✓ 五層鎂斯里蘭卡國寶，日本人氣關注血糖天然原料
- ✓ 緩減澱粉於小腸的分解轉化和吸收，或有助穩定血糖
- ✓ 阻礙脂肪吸收，餐後將未及吸收的脂肪排出體外

細則：
數量有限，送完即止
每次限用一張，影印本恕不接受
試用裝不得轉售或換取
優惠券有效期至2018年12月31日
如有任何爭議，「糖尿天使」保留最終決定權
產品查詢熱線：(852) 2811 3329 (健鋒藥業)



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®適糖試用裝 1包

「糖尿天使」地址：
葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖
電話：8106 1088

細則：

- 數量有限，送完即止
- 優惠券有效期至2019年1月31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11月至2019年3月

報名熱線：8106 1088

S2018/022 「糖尿天使陪着你走世界糖尿病日嘉年華會2018」

「世界糖尿病日」訂於每年11月14日，是世界衛生組織和國際糖尿病聯合會為喚起全世界對糖尿病危害的關注。

- 免費公開健康講座及相關糖尿病教育資訊。
- 免費篤手指驗血糖、量血壓、骨質疏鬆檢查。
- 各類相關糖尿病食品或用品義賣。

日期：2018年11月9 - 11日(星期五、六、日)

地點：九龍灣E-Max商場地下，九龍灣展貿徑1號九龍灣國際展貿中心

時間：11:00am - 7:00pm

收費：免費

S2018/023 改善血糖監控 168計劃簡介會

認識動態血糖監測有助改善血糖

日期：2018年11月17日(星期六)

時間：下午3:00-4:00

地點：葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖

主持：Kammie Yu

收費：免費

S2018/024 糖友茶聚工作坊 - 糖友標籤精讀

包裝食品都列明營養成分，只要學懂揀飲擇食兼控制份量，糖友不怕無啖好食。

教大家精讀標籤之餘，仲會一起享用低糖小食。

日期：2018年11月24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：糖尿天使中心職員

收費：會員\$10 非會員\$20

備註：每位參加者可享用糖尿天使準備小食乙份。



S2018/025 禪繞聖誕3D吊飾製作

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12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

導師：丘惠琳亞洲禪繞認證導師

收費：會員\$30 非會員\$50



2018/026 天使廚房 - 適糖蘋果金寶批示範班

日期：2018年12月15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：Anita Wong 天使廚房導師

收費：會員\$30 非會員\$50



S2019/001 糖友茶聚工作坊 - 醴份換算應用

用圖像讓會員對醴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：2019年1月5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：糖尿天使中心職員

收費：會員\$10 非會員\$20

備註：每位參加者可享用糖尿天使準備小食乙份。



S2019/002 天使廚房 - 金銀富足賀年小菜示範班

日期：2019年1月12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



S2019/003 新春利是封吊飾製作班

日期：2019年1月26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：譚禮媛女士

收費：會員\$50 非會員\$80 (包材料)



S2019/004 八段錦養生班

八段錦是溫和、容易入門的功法運動，每天10分鐘讓身心感覺放鬆。沒有運動習慣的朋友，可藉此培養運動習慣。

日期：2019年2月23日及3月2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：黎江佩嫻八段錦導師

收費：會員\$80 非會員\$160



S2019/005 舒緩肩周炎疼痛的方法

肩周炎是糖友常見問題，肩關節疼痛引致雙手無法高舉，甚至不能做梳頭髮、穿衣或抓背的動作。嚴重會造成頸部和間膊的痠痛，影響頸神經的功能。所以學習一些運動舒緩和日常姿勢的護理是十分重要。

日期：2019年3月16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

