

2017年
7月

29

糖友之訊

DIABETIC MESSAGE



免費贈閱



本期專題：及早使用胰島素減糖尿病併發症

勵進營養教室：預防神經病變的食療法

唔講你唔知：港人食鹽超標一倍

營協健康寶庫：改善麻痺的食療

健康微言：加工肉要禁絕

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

潘德超註冊營養師

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

李家傑牙周治療專科醫生

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408-486-200。
- (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：March Ko



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：

資料來源：美國糖尿病協會

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。
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小時後血糖大於或等於 11mmol/L (200 mg/dl)	大於或等於 11mmol/L (200 mg/dl)

糖尿病患者空腹及餐後血糖指標：

資料來源：世界衛生組織

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

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

上期通訊，我已提及糖尿天使決定藉十週年成立「糖心行動」基金，基金主要是資助會員醫療開支，服務內容請參閱p.7。要成立基金，籌款是重要的一環！因此，藉著創會十週年，我們有以下籌款項目：

發行十週年紀念冊：

紀念冊記錄了糖尿天使過去十年的點點滴滴，及對未來的展望，絕對值得紀念，我們會公開邀請各界人士及會員為本紀念冊致送賀辭，祝賀本會成立十週年，歡迎各會員捐款支持，共同留下十年印記。

公開發售慈善抽獎券：

我們將於8月份公開發售慈善抽獎券，每張售價\$20，我除了誠意邀請大家支持購買獎券外，更希望會員伸出援手協助推銷獎券，所謂集腋成裘，共同為基金出一分力！

十週年慈善籌款晚宴：

我衷心希望全體會員出席參與這個得來不易的十週年慶典！我們得到荃灣悅來酒店的贊助，會員及親朋可以成本價每位\$300參與，我們亦設有黃金枱及鑽石枱供各善長及機構慷慨解囊，歡迎大家一起呼籲身邊善長支持。

以上籌款項目，我須要大家的支持及參與，藉著創會十週年，就讓我和大家一起做點有意義的事，為病友們出一分力！

我們永遠懷念你 Austin, we all miss you

親愛的會員：

本人沉痛地宣佈，我們的友好合作伙伴——信諾環球人壽保險有限公司及信諾環球保險有限公司的行政總裁馬浩廷 (Austin Marsh) 於5月25日晚上懷疑因心臟病不幸離世。作為信諾的長期合作伙伴，我們對於Austin的突然離世感到震驚及難過，並表示深切哀悼。

記得我第一次與Austin見面時，他的高度成為全場的焦點，與他拍照更要花上心思才能拍出美麗的效果，他那幽默、風趣的性格留給我們深刻的印象。

過去幾年，他一直支持及參與糖尿天使舉辦的活動，例如積極推廣「無糖體驗日」，並帶領信諾義工團隊支持和體驗「無糖體驗日」午餐活動，提高公眾對攝取過量糖份的影響的關注，並宣揚健康飲食。我非常感謝他對糖尿天使的支持，及對糖尿病患者的關愛。

在此我向Austin的家人表示最深切的慰問。我們將會深深懷念他。



余雁薇 (Kammie)
糖尿天使創辦人/主席
2017年6月

Dear members,

It is with huge regret that I have to inform you that Mr. Austin Marsh, Chief Executive Officer of Cigna Worldwide Life Insurance Company Limited and Cigna Worldwide General Insurance Company Limited, passed away suddenly from a suspected heart attack on 25 May 2017. As Cigna's long-term partner, the news came as a great shock and we are all deeply saddened by it.

As I recall, the thing I noticed about Austin when we first met was how tall he was — it was a challenge for us to be photographed together because of the size difference! He was witty with sense of humor which we will all miss.

In the past few years, Austin continuously supported and participated in the activities of Angel of Diabetic. This included actively engaging in the promotion of "Sugar Free Day" and leading a team of Cigna volunteers to support and experience a sugar-free meal to raise people's awareness on the impact of sugar intake on health and promote healthy diet. I will always be very thankful for Austin's support to Angel of Diabetic and his caring approach which helped people in Hong Kong living with diabetes.

I would like to extend my deepest condolences to Austin's family. He will be deeply missed by all of us.

Sincerely,

Kammie Yu
Angel of Diabetic
Founder and Chairperson
June 2017



會員通告

公開發售慈善抽獎券

我們將於8月份公開發售慈善抽獎券，每張售價 \$ 20，我們除了誠意邀請大家支持買獎券外，更希望會員伸出援手協助推銷獎券，所謂集腋成裘，共同為基金出一分力！

會員優惠

於2017年7月1日-2018年6月30日期間，糖尿天使會員可到本中心換領「足部檢查優惠咭」，憑咭可享**免費**足部檢查及評估乙次。

糖尿病患者健康意識問卷調查

糖尿病是慢性疾病，患者除了藥物治療外並必須透過日常生活及健康均衡飲食習慣控制血糖，才有效防預併發症。本會希望透過以下問卷調查，探討一下糖尿病患者的健康意識、生活模式與飲食習慣與身體狀況之間的關係。

問卷可到糖尿天使中心索取，或到www.aod.org.hk下載，完成後交回問卷中心，為了答謝參加者，完成問卷後可獲得雀巢活力營養湯試食裝乙份，額滿即止。(每人限填一份)

查詢電話：8106 1088

糖尿天使中心服務時間特別安排：

7月1日 (香港特別行政區成立紀念日)	星期六	暫停服務
9月7日 (十週年晚宴)	星期四	服務至下午四時
10月2日 (國慶翌日)	星期一	暫停服務
10月4日 (中秋)	星期三	服務至下午四時
10月5日 (中秋翌日)	星期四	暫停服務
10月28日 (重陽)	星期六	暫停服務

由2017年1月1日至2017年5月31日止

按收據編號排序

一般捐款

收據上姓名	金額
何巧生	100
PANG MEI YEE	100
何鉅昌	100
曾慧萍	750
陳仁偉	100
鍾慧賢	300
郭桂好	100
梁家偉	300
陳智聰	500
周雪霞	100
梁桂嫻	2000
陳婉碧	100
周麗瓊	100
Tsoi Yee Wah Eva	500
Ng Yin Ling	10000
唐日嬌	1000
張孝云	500

HK\$16,650.00



BRAZINI
巴仙尼
天然鮮榨葡萄汁

点点綠
Green dot dot
全線有售

適合三高人士飲用
來自巴西的健康天然葡萄汁：

- 無基因改造成份
GMO Free
- 零添加糖
No added sugar
- 無加水稀釋
No dilution with Water
- 無添加化學劑
No added Chemicals
- 全葡萄葡萄汁
100% pure grape juice
- 600% 的天然
No added preservatives
- 不含防腐劑
No preservatives
- 無色素
No colorings
- 無酒精
No alcohol

Brazini葡萄汁除「糖尿天使」外，點點綠，足君好，Farm Direct各門市可購買
Brazini 24小時服務熱線:8102 7208
WWW.BBRAZINI.COM Facebook:Brazini 巴仙尼

活動花絮

賀年花燈迎新春

日期：2017年1月24日(星期二)

地點：荔景邨

農曆新年是中國人最重視的節日，家家戶戶忙於辦年貨迎接新春之時，其實社區內一些長年獨居及以綜援為生的長者、長期病患長者及照顧者需要大家的關心。糖心行動的義工一起製作利是封吊飾，連同無糖餅乾送給基層長者。

活動當日，更請來義工扮財神送花燈，玩遊戲送獎品，讓他們感受節日的快樂，人間有暖！



一眾長者開心迎財神



玩遊戲送獎品，大派花燈



義工們親手製作漂亮的新年吊飾

暢遊迪士尼樂園

2017年2月26日(星期日)，糖尿天使義工及家人，共450人一起出發去香港迪士尼樂園。活動前數天下雨及寒冷，幸好出發當日天公造美，陽光普照氣溫回升。讓大家渡過了愉快的一天！

特別鳴謝：香港迪士尼樂園



暢遊迪士尼車廂合照



暢遊迪士尼大合照

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

Live the Real You!

i-sens 愛森斯

CareSens™ NFC

智能 血糖監測儀 with SMART LOG®

血糖管理輕鬆互動
樂趣多!!



總代理：

BioScan Limited 伯盛科技有限公司
九龍彌敦道268號誠意中心19樓1903室
電話：(852)3589 6670
傳真：(852)3426 8509
電郵：info@bioscan.com.hk
網址：www.bioscan.com.hk

(852)5446 1903

BioScan Fans' Club



於智能手機免費下載
SMART LOG 血糖管理應用程式

*NFC功能僅適用於Android 4.1或以上版本之智能手機

Kammie 語錄

營養學對控制血糖的重要

我自患上糖尿病後，知道飲食對血糖影響甚大，所以我一直積極學習食物換算，我本以為控制血糖，食物換算就是一切！但是當我正式修讀營養學課後，才知道食物換算只是控制血糖的一部份，還需於每餐將食物營養均衡分配，再配合健康烹調法，利用不同食材發揮不同功效，這樣才能控制好血糖及鞏固我們僅有的健康！

假如你現在花費大量金錢去買營養保健品吃，不如花些時間去學習用最天然的食材去鞏固健康！我也準備到勵進跟何sir學習，溫故知新，你也來一起上課吧！

糖心行動

糖尿天使會員於2017年9月30日前報讀勵進國際培訓學院的「應用營養學證書課程」會有半價優惠外，勵進更會撥捐\$500給糖尿天使作為支持「糖心行動基金」。

名額有限，課程查詢熱線 8202 8303。

不可不知， 有關糖尿病的數字...

- 世界衛生組織表示，2014年全球約有4.22億人患上糖尿病
- 估計糖尿病到2030年會成為全球第7殺手
- 本港約有70萬人患糖尿病，每10個人便有一個
- 每5名患者便有一人在40歲前發病，越早發病出現併發症如心臟病、中風及腎衰竭等的機率便越大。
- 糖尿病影響不少器官，約43%患者在70歲前死亡。
- 截肢風險也較常人多出10倍
- 本港約一半洗腎病人便因糖尿病所致。
- 糖尿病患者在本港有上升趨勢，醫管局數字顯示每年接收逾30,000新症
- 你身邊又有幾多糖友？



地址：香港九龍長沙灣道833號長沙灣廣場2期5樓502室
網址：www.llegendgroup.com
電話：(852) 8202 8303
傳真：(852) 3563 5632
電郵：info@liti.com.hk

應用營養學證書課程 (42hrs)

第一章節：【齊來認識營養學】(6hrs)

- 認識各種營養素的分類、功能、膳食來源、需要量、缺乏和過量
- 包括碳水化合物、蛋白質、脂肪、維生素、礦物質、水份
- 如何選擇優質飲用水

第二章節：【齊來探討各類食物的營養價值】(6hrs)

- 全面剖析各類食物的營養與能量價值
- 何謂均衡飲食配搭
- 自家和出外飲食秘訣

第三章節：【特定人群膳食指南】(6hrs)

- 嬰兒、幼兒及學齡兒童的營養需要
- 營養對青少年的發育和影響
- 老年人的膳食須知
- 懷孕期和哺乳期的營養需要

第四章節：【營養與現代文明病面面觀】(6hrs)

- 肥胖、高血脂症、高血壓、心臟病
- 痛風症、腸胃病、癌症
- 都市病與食療
- 解構「不良」與「養生」膳食守則

第五章節：【體重管理EASY JOB】(6hrs)

- 能量平衡與體重的關係
- 何謂過重、肥胖
- 簡介食品標籤
- 運動與體重的關係

第六章節：【新新營養學】(10hrs)

- 了解亞健康狀態
- 破解營養學常見謬誤
- 垃圾食物如何影響情緒
- 營養情緒的關係

第七章節：【餐單編製訓練大本營】(2hrs)

- 學習製作幼兒、成人、孕婦和長者餐單

糖尿天使會員
半價優惠

營養學你又認識幾多？

肚腩容易瘦過小腿？
為何游泳難瘦身？
蕃茄要煮熟食？
生完BB無記性！真定假？
雞蛋預防老人痴呆！真唔真？
糖分導致高血壓？
食白飯食到高血脂？
食菠菜要加油？
糖分會否導致過度活躍症？
板製硬豆腐較自製豆漿健康？
潮州粉果較蝦餃容易致肥？
誤服魚肝油易中毒？



新計劃 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。

胰島素針咀/採血針資助計劃

在目前的醫療政策，注射胰島素之針咀及監測血糖用品等，病人是須要自費，基金為長者及18歲以下小糖友提供支援，減低醫療負擔。

資助形式

胰島素針咀：以買一盒送一盒形式資助，送出一盒由糖心行動基金送出。

採血針：凡購買血糖試紙，糖心行動基金送出相對數量採血針。

糖友同行關懷服務

每年均有許多新症確診糖尿病，病人如何面對患病後的轉變？此服務為新症家庭分享資訊，達到互助互勉，用生命影響生命，目的讓患者和家人一起學習，共同改變生活及飲食習慣。

資助形式

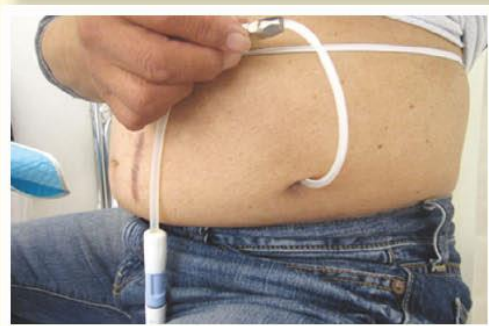
- ✓ 新症分享服務以每節1小時，每節收費\$60。
- ✓ 定期舉辦病人培訓課程。

糖尿洗腎一次性慰問金

開始洗腎的初期，病人是無法工作的，即使可以上班工作，繼而引起即時的經濟問題！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。

資助形式

- ✓ 一次性發放\$5000-\$20000慰問金，視乎背景評審受惠金額。
- ✓ 須填寫申請表格，由評審委員作最後決定。



請支持糖心行動基金，此計劃尚在籌募善款中，期望2018年1月可以正式啟動，幫助有需要的病人！
捐款方法：

- 銀行戶口轉賬 華僑永亨銀行戶口：406-486-200
- ✓ 劃線支票 支票抬頭請寫「糖尿天使有限公司」
- ✓ 掃描QR或登入：<http://aod.org.hk/donation.php> 以 PayPal 形式捐款。

查詢電話：8106 1088



為「糖心行動基金」籌款



珍惜十載情 攜手創佳績

糖尿天使
創會十週年
慈善晚宴

日期

2017年9月7日

接待：晚上6:00

開席：晚上8:00 – 10:30

- 茹素者報名時請說明
- 服飾守則：整潔端莊、體面休閒服

主辦單位



全力贊助



PANDA HOTEL
悅來酒店

地點

荃灣悅來酒店
五樓宴會廳

新界西荃灣荃華街3號

票價

鑽石

\$2,000

每位

\$20,000

一席(12位)

黃金

\$ 1,000

每位

\$10,000

一席(12位)

查詢熱線

8106 1088

www.aod.org.hk

會員及親朋
特別優惠價

每位 \$300

及早使用胰島素減糖尿病併發症

本港目前有70多萬名糖尿病患者，佔人口約十分之一，而且有持續上升的趨勢；預計到了2030年，香港將有13%人口患上糖尿病。血糖長期過高可引致嚴重併發症，會破壞血管和神經系統，導致中風、心臟病、腎衰竭、視網膜病變、足部感染等併發症，甚至死亡，現時全球每六秒有一人死於糖尿病。認清糖尿病的成因和及早進行治療，有助控制病情，減低糖尿病併發症出現的機會。



二型糖尿病是普遍的內分泌失調慢性疾病，主要成因是身體胰島素分泌供不應求。中國的糖尿病人數冠絕全球；而且相比西方國家，患上糖尿病的亞洲人比較年青及體重也較輕。近年研究數據顯示胰臟功能衰退而引致胰島素分泌不足其實是構成二形糖尿病的重大成因。體重較輕的二型糖尿病人胰島素分泌不足的程度尤其嚴重，此情況以亞洲人更為普遍。有研究指出進取式（intensive）治療對控制血糖、延遲病情惡化、減低併發症均有長遠的好處。



當確診有二型糖尿病的時候，其實患者胰臟功能已經下降超過一半；而隨著時間及年齡，胰臟功能及血糖控制更會逐漸惡化；當口服降糖藥失效，注射胰島素便無可避免。但病人往往因為怕痛，憂慮胰島素的副作用，或者主治醫生缺乏相關的時間、資源或經驗，抗拒或延遲胰島素治療；若未能及早將控糖治療升級，將會長時間處於高血糖狀態，而令身體造成不必要的傷害。因此及時開始注射胰島素控制血糖，可以保存胰臟功能較長時間、減慢病情惡化的速度。

美國糖尿病協會最新發出的指引亦指出，如果診斷糖尿病時血糖嚴重過高（血糖 16.7mmol/L 、或糖化血紅素 10% 或以上）尤其是如果有血糖過高及分解代謝的病徵（如口渴、尿頻、消瘦、疲倦），應立即開始注射胰島素。診斷糖尿病後三個月內若口服藥仍未能維持理想的血糖水平，也應考慮胰島素治療，刻不容緩地減低併發症的風險。

香港在過去一年引入了最新的超長效基礎胰島素，可以達到更平穩的藥物濃度，發生低血糖的風險遠低於以前沿用的胰島素；亦有研究顯示新的超長效胰島素比較以前的胰島素，較少增加體重的副作用。同時胰島素針頭設計大為改善，變得極幼；糖尿病患者不用因為擔心痛楚或血糖低而抗拒胰島素。

管理糖尿病的基本，要從養成健康生活習慣開始，即使有藥物幫助，病人仍應維持均衡飲食和進行適量運動，以保持理想的體重，控制病情。

全新
產品

KANGAROO
BRAND

The Natural Goodness of Australia
100%澳洲原裝進口 澳洲大自然米糧



LOW GI Rice
袋鼠牌低升糖指數白米

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。



無添加劑及防腐劑



澳洲種植及包裝



客戶服務熱線: 2449 0998

金源



米業

www.rice.com.hk

ISO9001 • HACCP • ISO22000

改善麻痺的食療

手脚麻痺，是由於血循環引起的供血不足和局部出現局部手足刺痛現象。麻痺的手和腳是在日常生活中的人會經常出現的症狀，如懷孕、姿勢不良、翹腳、被物件壓一段時間、長期久坐又缺乏運動，都會導致麻痺的症狀，這是因為壓到了神經而導致血液循環不良。



一般人的麻痺現象會在短時間內消除，不會有嚴重問題。但如果手脚麻木的時間較長（超過一天）仍無法緩解，神經的傳導能力和傳導速度下降，這就可能是身體出現了疾病的信號，例如糖尿病，神經炎，頸椎病、腰椎病、動脈硬化、痛風、中風癱瘓等。建議到醫院神經內科及時就診，查出真正原因。

手脚麻痺在中醫病症範疇稱為「痺症」，是由風、寒、濕、邪毒氣侵入人體的一種信號。患者會感覺到手脚麻木、四肢酸脹、沉、痛、有針刺感，這是血氣運行不暢，經絡受阻的啟示。

介紹以下舒緩手脚麻木的方法：

1. 拍打經絡或捶打感覺麻木的位置
2. 左腳麻木時抬起右胳膊；右腳麻木時抬起左胳膊
3. 睡前熱水或藥材泡脚，可增加血液循環
4. 平時多曬太陽及做合適運動（發微汗便可以），增強氣血運行



坊間對針對手脚麻痺的食療亦不少，現在介紹一些家中湯水及簡易食療：

田芪寄生湯

材料：田七20克、北芪20克、桑寄生25克、牛大力15克、千年健15克、瘦肉 250克、蜜棗5粒、生薑2片、水2,200毫升、鹽少許

製法：全部材料洗淨加水煮滾，改文火煮1.5小時，加鹽調味即成。

功效：改善手脚麻木及因氣血虛弱的肢體不適，可暢氣血，補血益氣，壯健筋骨。

參棗茶

材料：黨參10克，紅棗10克，生薑一片

做法：將材料洗淨後放入鍋內加500毫升水，用大火煲滾後轉細火煲20分鐘，放入壺內慢慢焗當茶飲，最佳飲用時間為上午。

功能：調補氣血、溫養元氣



涼拌核桃黑木耳

材料：黑木耳150克，核桃碎50克，白芝麻、紅綠辣椒、姜、蔥少許

調味料：鹽、糖、醋、生抽、麻油

製法：乾的黑木耳提前用冷水浸泡好；泡好的黑木耳洗淨後撕成小朵；青椒，紅椒洗淨後分別切小丁，姜、蔥切絲；鍋中加入適量清水，燒開後將黑木耳放入灼一下，撈出烘乾水份；將所有材料連調味料撈起，最後灑上白芝麻。

功效：防止血管硬化，促進血液循環、補血養腎、清腸排毒



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

食糖 無壓力

健怡木糖 Sin-Free Sugar
REAL SUGAR BUT BETTER! by UBB™

優質健康糖

客戶服務熱線：
香港電話：(852) 2793 - 3871
中國電話/微信：(86) 147 14428782

銷售點：香港 **mannings 萬寧** | **mannings Plus** | 配藥處

澳門 **華潤堂 CRcare** | **便民藥房**

DMAS 香港糖尿互協會

注重健康飲食人仕喜訊

Sin-Free Sugar由澳洲悉尼大學認證的升糖指數報告

▲ 葡萄糖 (Glucose) 升糖指數
▲ Sin-Free Sugar 升糖指數

▲ 這項試驗測試人體血糖平均反應曲線圖在圖中 (▲) 含有“Sin-Free Sugar”成分和 (▲) “葡萄糖食物”兩組，時間：120分鐘。

† Glycemic Index Research Report-Sydney University's Glycemic Index Research Service

我不是代糖！
甜味自然，
口感清新!!!

美國製造及原裝進口

GI (Glycemic index) 升糖指數
健怡木糖 Sin-Free Sugar - 2
白砂糖 - 65

✓ 接近0卡路里，0增重

✓ 適合烹調、煮、烘焙、醃料

✓ 不會引致蛀牙

✓ 純天然成份，無人工香料

✓ 調配凍熱飲料的好助手

*** Sin-Free Sugar 不會影響身體血糖，適合關注血糖的人仕使用。†**

總代理：香港，澳門，廣東省，福建省...

ath All Time Healthy Co., Ltd.
常康健工房有限公司

香港地址：香港九龍官塘鴻圖道1號 2307-2308 室
www.facebook.com/alltimehealthy

www.ath-canada.ca
www.sinfreesugar.com.hk
info@alltimehealthy.com

港人食鹽超標一倍

食物安全中心表示，有研究指港人平均每日攝取9至10克鈉，較世界衛生組織建議高一倍，而港人常用的豉油鈉含量驚人，竟鹹過大西洋海水4倍，因此港人普遍攝取過量鈉。

根據世衛建議，一名成年人每天需2000毫克鈉，即約相等於一平茶匙食鹽（5克食鹽）所含的鈉分量。

鈉對人體功能十分重要，有助維持體內細胞外液和酸鹼的平衡，亦是神經傳送和肌肉收縮方面的必需元素。

腎臟負責調節人體內鈉的分量。當體內鈉水平偏低時，腎臟便會儲存鈉；當鈉水平偏高時，則會在尿液中排出多餘的鈉。腎臟有時候不能排出足夠的鈉，往往會令鈉和體液積存在體內，因而可能引致高血壓。有些人對鈉較為敏感，即他們會較易儲存鈉，因而可能增加患上高血壓的風險。

除了引致高血壓外，世界衛生組織及世界癌症研究基金會近年的專家報告均指，鹽和鹽醃的食物可能增加罹患胃癌的風險。

加工及預製食物通常含有名為“亞硝酸鈉”及／或“硝酸鈉”的食物添加劑。這兩種食物添加劑會用於新鮮及加工肉類、加工魚類及魚製品、芝士及芝士製品等食物中，作為防腐劑、抗菌劑及／或護色劑。除了亞硝酸鈉和硝酸鈉外，由於加工及預製食物現時在市面上非常普及，並廣為人們食用，故此這些食物中所用的谷氨酸鈉（俗稱“味精”）、豉油、蠔油、湯精和許多其他調味鹽及調味醬料亦是我們從膳食中攝入鈉的主要來源。



在烹調和進食期間使用食鹽而攝入鈉的分量，可能遠低於來自加工及預製食物中的含鈉防腐劑及調味料。



多選用天然香草及香料來調味，嘗試品嚐食物的原味。

要減少鈉攝入量，第一步就是少吃加工及預製食物，改吃新鮮農作物及肉類。此外，亦可選擇未經醃製和沒有預先調味的冷凍農作物及肉類。至於下一步，就是在配製食物時減少使用食鹽及含鈉的調味料，改用香草及香料來調味。最後，我們建議拿走餐桌上的鹽瓶，因為大部分食物已經美味可口，無需額外下鹽。



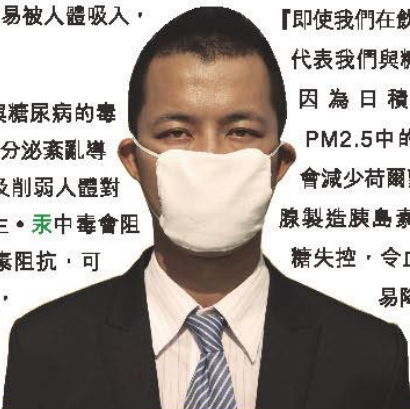
吸口空氣， 都讓你有糖尿病？

今年一月初，銅鑼灣路邊空氣質素監測站及東涌監測站的PM2.5濃度不斷飆升，高達每立方米78.2微克，超出環保署的日均每立方米75微克標準，亦較世衛標準多兩倍，已屬「不健康」水平。有呼吸系統疾病的市民，更可能出現較嚴重健康問題。

“PM2.5”會引致糖尿病？

PM2.5是懸浮微粒的簡稱，這種微粒直徑只有2.5微米，包含硫酸鹽、汞、銅、砷、等重金屬，可以容易被人體吸入，對氣管或肺部造成嚴重傷害。

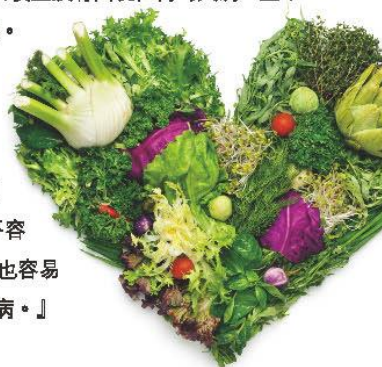
砷、銅、汞是三種可以引發胰島素抵抗與糖尿病的毒素，**砷**中毒會造成末梢血管疾病，加速內分泌紊亂導致胰島素失衡。**銅**會抑制胰島素的釋放及削弱人體對葡萄糖的耐受性，導致高血糖症狀的產生。**汞**中毒會阻斷新陳代謝與荷爾蒙的製造，加速胰島素抵抗，可能出現症狀包括：體重增加、不容易瘦，還有高血糖、血壓上升、嗜睡等。



均衡飲食，不代表與糖尿病絕緣

公共營養發展協會有限公司副主席、註冊營養師馬圓解釋：『即使我們在飲食或生活習慣上沒有出現任何的失調，並不代表我們與糖尿病絕緣。

因為日積月累的PM2.5中的重金屬會減少荷爾蒙刺激胰腺製造胰島素，導致血糖失控，令血糖濃度不容易降下，因此也容易罹患糖尿病。』



果膠排出體內的PM2.5

1999年5月於烏克蘭國家科學院 Institute of Sorption and Problems of Endoecology 發表文獻顯示：在水果中的果膠是一種水溶性纖維，含高D-半乳糖醛酸，有效與體內重金屬形成螯合作用，將重金屬通過新陳代謝排出體外。



柏沛樂蘋果果膠或有助穩定血糖

柏沛樂為醫藥級蘋果果膠，比一般蘋果含果膠濃度高65%，每包柏沛樂含3克純果膠，達到排除重金屬劑量。6道專利技術提煉成納米粉末，100%溶於水，除了在胃腸道內阻隔重金屬的吸收，並可通過血液進入細胞，整合在血液和沉積中的各個器官如腦，骨骼，肝，腎，脾等等的重金屬，將毒素通過尿液及糞便排出體外。

只要避免重金屬損害調節葡萄糖的功能及抑制胰島素的釋放，防止高血糖的症狀產生，從而或有助穩定血糖。

銷售點



糖守天使



總代理



電話: hk.service@gta-ww.com 電話: +852 3102 0080

f Global Travel Alliance Limited

www.gta-ww.com

此產品沒有根據《藥劑業及毒藥條例》或《中醫藥條例》註冊，為此產品作出的任何聲稱亦沒有為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。此產品或有助於穩定血糖/膽固醇。

預防神經病變的飲食療法

現時全港約有七十多萬人患糖尿病，即每十個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，香港的糖尿病人數將激增至九十二萬人。

眾所周知，糖尿病的可怕之處不是在於血糖過高，而是在於它的併發症。全球每年約有四百六十萬人死於糖尿病的併發症，即平均約每七秒便有一人死於糖尿病。當糖尿病的病情長期不受控或處於一個不理想的狀態下，糖尿病慢性併發症的風險就會大大提高。除了比較為人熟悉的中風、冠心病外，今天小編會分享另一個較常見的併發症：神經病變。



神經病變泛指身體的神經細胞受損或死亡而不能正常運作。因糖尿病而引發的神經病變，科學家對於其病因還未有一致的說法，其中兩個比較主流的解說包括血管因素（因為血糖留在微血管，正常營養（包括氧氣）不能到達微血管及神經細胞，導致神經細胞缺氧、壞死。），及代謝因素（因為身體想擺脫血內多餘的糖份，造成了蛋白質糖化的現象。被蛋白質糖化後的髓鞘容易被身體視為外來物，被自身免疫攻打而死亡）。

糖尿病神經病變在初期並沒有病徵。當病變發展至中期，患者才會有病徵，包括：

- 手指、腳趾等部位（特別是在尖端部分）感到麻痺、無力、感覺遲鈍，
- 出現像「螞蟥咬」或針刺般的刺痛（有些患者會有「異感痛」Allodynia：單被觸碰也會引發疼痛。）
- 平衡變差、走路不穩、方向感變差等

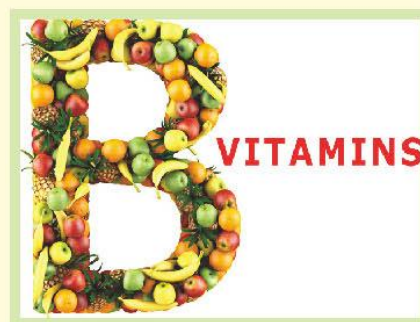
當病變發展至後期，病者更有機會由周圍神經病變發展至自主神經病變。病情可以影響主要器官如心、肺、骨、腸胃等。病者可能出現流汗減少、腸胃蠕動變慢（便秘、腹瀉等消化功能異常）、小便困難等問題。



醫學上，神經病變是個不能逆轉的病，只能靠藥物、飲食及運動三方的配合來控制良好的血糖指數，並長期維持在合理水平（糖化血紅素HbA1c<7.5%，空腹血糖 4 – 8 mmol/L），才能有效預防或減慢病情。

飲食療法方面，除了每天每餐必須嚴格計算碳水化合物（醣質換算）從而控制血糖反應外，還須留意是否有高血壓及高膽固醇/血脂這些風險因素。一些初步研究更發現，部份「糖友」容易缺乏某些維他命（如維他命B3, 6, 7, 12）及礦物質（如鋅、鉀、鎂、鎢、硒）。而這些元素正是維持神經系統，參與碳水化合物及胰島素代謝。所以，小編綜合了一些糖尿病飲食療法的資訊寫在下表供參考。最後一提，由於每位「糖友」的病情不一，個別意見可諮詢你的醫生或註冊營養師。

- 少食多餐，定時定量，不跳餐（3份正餐，2-3份小食）
- 多選擇低升糖指數的食物(GI)
- 多選擇不同種類的高纖維食物（全穀物，水果，蔬菜）
- 如有高血壓，可先從減鈉（如不加鹽飲食）攝取開始
- 如有高膽固醇/血脂，可先從減低飽和脂肪和膽固醇攝取開始
- 如體重過重(BMI>25kg/m²)，減磅5%就能大大改善血糖反應，血壓和血脂
- 定期驗血，保持血內正常維他命及礦物質水平
- 鋅/硒豐富食物：貝類，肉類，奶及芝士
- 鉻豐富食物：低精製食物（全穀物）
- 鎂豐富食物：全穀物，堅果，綠葉
- 維他命B6豐富食物：白肉類，魚類，薯仔，黃豆產品，堅果，蛋，奶
- 維他命B12豐富食物：動物內臟，貝類，肉類，魚類，蛋，奶及芝士



飲食配搭得宜，生活倍添姿采

新登場

Nestlé HealthScience Meritene® 活力營養湯

常聽糖友說，自從患上糖尿病後，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：



蔬菜味

雞味

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)+ 南瓜1碗 (200克)	36克	5.2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/to_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。

加工肉要禁絕？

世界衛生組織於去年向全球宣佈，將加工肉列為一級致癌物，即最高風險致癌物，與香煙及酒精睽齊；另外，紅肉也列為2A級致癌物。世衛解釋，眾多研究證實加工肉會導致大腸癌，並與胃癌有關；紅肉則與大腸癌、胰臟癌及前列腺癌有密切關係！



除了加工肉致癌外，另一隱藏陷阱是高鈉、高調味醃製的零食也要注意，高血壓、腎病及糖尿病患者也要限量攝取。

加工肉是指香腸、火腿、午餐肉、煙肉等快餐食品，根據世衛發表的報告，其中一份大型研究列出平均每日進食50克加工肉，即一條多腸仔或兩片煙肉，罹患大腸癌風險增加18%；若以香港人的飲食習慣，一般茶餐或快餐店的早餐都有以上加工肉，一個早餐已有一條香腸加個火腿通粉！一份早餐就已經增加患癌風險！問你怕未？

不吃加工肉，吃新鮮肉同樣有問題！報告同時也指出，平均每日進食100克紅肉，相等於半件牛扒，患大腸癌風險亦增加17%！由於紅肉的高蛋白質及高脂肪，進入腸道後需要更多時間消化，腸道蠕動會減慢，促使接觸腸壁時間增加，令病變風險增加，所以紅肉也被列入2A級致癌物！

網上許多人都議論紛紛，大家都在慨嘆還有什麼食物是安全？蔬果有農藥！加工或鮮肉也致癌！就連香港的飲用水也含鉛！或許不久的將來，人類的食物可能會以藥丸型態出現，所有食物都在實驗室進行，你要吃肉，就給你一粒肉膠囊，吃下可補充足夠蛋白質及適量好的脂肪，人類就不會害怕吃後會致癌或吸收過多脂肪！世衛宣佈的數據是以每天進食來計算，所以歸根究底是進食份量及密度，如適可而止，再配合恆久運動，就不用過份擔心，加工肉不是毒品，毋須禁絕！限量選食吧！

想重看更多「健康微言」，請到以下網址：www.aod.org.hk

糖人街

以下產品查詢熱線：8106 1088

Meritene 活力營養湯

- ✓ 含19種維他命及礦物質
- ✓ 每包含3.5克膳食纖維
- ✓ 每包只有200卡路里
- ✓ 簡單沖調，隨時隨地補充營養
- ✓ 有蔬菜及雞兩種口味選擇



有機藜麥

- ✓ 低升糖指數(GI)
- ✓ 含豐富纖維，每100克含7克纖維
- ✓ 不含麩質，低鈉
- ✓ 含豐富蛋白質、鐵質、維他命B及鎂等營養素
- ✓ 由於藜麥的營養價值高，所以被喻為超級食物(SUPER FOOD)



GRANOLA 肉桂味燕麥

- ✓ 使用龍舌蘭蜜，低升糖指數(GI)
- ✓ 已加入杏仁、果仁及有機小紅莓，營養豐富
- ✓ 墨西哥糖尿病協會推薦
- ✓ 不含麩質
- ✓ 加入鮮奶或無糖豆奶即可食用，健康早餐的選擇。



合桃雲呢拿藜麥杯

材料：(1杯份量)

雲呢拿味倍速定關注血糖營養奶 100 毫升
藜麥 40 克
合桃 5 克

做法：

1. 將藜麥用水輕輕清洗，隔去水份，放於碗中。
2. 加入雲呢拿味倍速定關注血糖營養奶 100 毫升，大火隔水蒸 20 分鐘。
3. 將合桃切碎，合桃碎放蒸熟藜麥上，即成。

** 可放入雪櫃一小時凍食



營養分析：(一杯)

熱量	碳水化合物	脂肪	蛋白質	膳食纖維
339 卡路里	41 克	13 克	13 克	6 克

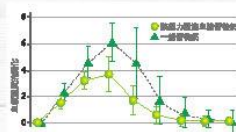
Diben
倍速定

關注血糖的你 早餐有得揀？

☺ 跟一般營養品不同，**倍速定** 關注血糖營養品及關注血糖，配方為低升糖指數，專為關注血糖人士而設。

☺ 研究顯示*：

- 每日飲用兩支 倍速定 關注血糖營養品，配合藥物治療：
- 六星期後，iAUC₀₋₂₄₀ 血糖指數較一般營養奶降低 45%
(iAUC = Incremental Area Under Curve during 0-240 minutes)
- 十二星期後，糖化血紅素(HbA1c) 由 7.3 (偏高) 下降至 6.1 (正常)



☺ 倍速定關注血糖營養品(即飲裝)，每支300千卡可代替早餐或下午茶，十分方便。



200ml(雲呢拿味/意大利咖啡味)

詳情請聽從你的醫生、藥劑師、營養師或醫護人員的意見

參考資料：
P. Maly, F. Folcher, K. Vianini, E. Postana, A low carbohydrate, high MUFA oral nutritional supplement (ONS) improves glycaemic control in type 2 diabetes. Poster ESPEN 2013.
此產品沒有供藥(純藥類及非藥類) 註冊，為此產品作出的任何聲稱亦沒有為進行審核註冊而接受評核。此產品並不供作診斷、治療或預防任何疾病之用。

— 歐洲 —
第一醫學營養品

www.caringforlife.hk
管理諮詢及訂購熱線：(852) 2176 1912

德國製造
MADE IN GERMANY

FRESENIUS
KABI
caring for life

薑味雲呢拿雪糕

材料：三杯份量

佳膳適糖營養奶 50g
暖水 80ml
淡忌廉 Whipping Cream 100ml
Isomalt 代糖 60g
薑少許

做法：

1. 薑去皮磨蓉備用。
2. 先將佳膳適糖營養奶加入暖水攪拌至完全溶解，用網過濾隔粉後放入冰箱冷藏10分鐘。
3. 淡忌廉加 Isomalt 代糖打至企身，加入已雪凍之奶水繼續打至幼滑，再加入薑蓉連汁拌勻，放冰箱冷藏4小時即成。



營養分析：每一杯份量

熱量	碳水化合物	脂肪	蛋白質	膳食纖維
185 卡路里	8 克	15 克	4 克	1.4 克

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

會員價 \$152/盒

Otsuka 香港大眾製藥 日本製

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「賢者之食卓」，每餐一包，隨正餐食用，既方便又簡單，輕鬆守護心血管健康。

真實見證

121名食用過1盒或以上賢者之食卓的顧客
表示以下健康指標有所改善：



*根據121名於2017年1月至2月期間食用完1盒或以上賢者之食卓後，再次購買的顧客對其關注的健康指標有改善之意見調查結果。

天然成份

不造成依賴*

無副作用^

賢者之食卓 The Wise Man's Dining 產品資料及查詢：www.wisemensdining.hk 2881 6299

*Jpn Soc Clin Nutr 3 (1992) : 141-147, Journal of nutritional science and vitaminology 44.5 (1999) : 591-600

^Approved by U.S.FDA as GRAS

此產品沒有經美國FDA及香港衛生局註冊，因此產品在市面上流通時，請留意其包裝上印有「此產品並非供藥用，治療或預防任何疾病之前，應先諮詢醫生或藥劑師」。

二餸一湯(4人份量)

識食飯堂簡介：

特別針對糖尿病友或關注健康人士設計之二餸一湯食譜，食譜主要針對低碳水化合物及低油、低調味、高纖維等，及盡量使用原材料等建議。

枸杞蛋花湯

材料：

枸杞1斤
杞子少許
薑1片
雞蛋1隻

做法：

1. 將枸杞洗淨去葉，莖切細備用。
2. 水滾下枸杞莖及薑，待翻滾轉細火煮10分鐘，再加入枸杞葉及杞子，翻滾後下鹽調味，熄火，再加入雞蛋快攪成蛋花即可。



豆乾椰菜炒蛋

材料：

椰菜1個
原味豆乾1件
雞蛋1隻
指天椒1隻

做法：

1. 椰菜、豆乾、指天椒分別洗淨切細。
2. 雞蛋打勻備用。
3. 燒熱鍋，先放椰菜、豆乾炒至熟，放指天椒及鹽調味，最後加入雞蛋快炒至蛋熟即可。

欖角秋葵排骨

材料：

秋葵1包
排骨1條約300g
欖角2粒
指天椒1隻

做法：

1. 排骨洗淨瀝水，用少許鹽、豉油醃10分鐘備用。
2. 秋葵洗淨切件備用。
3. 欖角洗淨切碎，加水3湯匙、切碎指天椒、代糖、鹽各半茶匙混合後備用。
4. 燒熱鍋後先放排骨煎至7成熟，再放秋葵，蓋上鍋蓋焗至全熟，最後加入欖角醬炒勻即成。

*欖角是醃製品，不宜多吃，少量可接受。



關愛糖尿病行動花絮 2017年1月-5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，過去2017年1月至5月份，分別到以下各區，為超過5000位市民提供免費篤手指，測血糖，量血壓等服務，加強區內市民對糖尿病的關注及認識。



會內活動

「足部痛楚不用怕」



小童群益會 - 健康煮食工作坊



小童群益會 - 健康煮食工作坊製成品



天使廚房 - 賀年五福臨門小菜示範班



天使廚房 - 賀年糕點示範班



給自己的禮物 - 園藝體驗工作坊



園藝體驗工作坊



參加者用心製作

認識脂肪與膽固醇



養生運動 - 護肝八式養生操 A+B 班



護肝八式養生操共同做練習



護肝八式養生操導師示範

糖友茶聚工作坊 - 糖尿知多點



糖友茶聚工作坊 - 醣份換算應用



關注血糖水平



瑞士製造

每日飲，
或有助於穩定血糖，
維持體力

提供多種營養



升糖指數為28

低升糖指數或有助於穩定血糖水平^{1,2}



每杯*含7.15克單元不飽和脂肪

適量進食單元不飽和脂肪，有利心臟健康^{3,4}



每杯*含4.79克膳食纖維

膳食纖維有助腸道健康



每杯*含11.3克蛋白質，乳清及乳酪蛋白比例是50:50



提供人體所需的多種維他命、礦物質及微量元素

*一杯標準沖調方法：將55克粉末加入210毫升溫水



佳膳 適糖營養補充品
建議於早餐、下午茶/小食飲用

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 diets in the management of diabetes: a meta-analysis of randomized controlled trials. Diabetes Care 2003; 26 (8): 2261-2267
3. Nutrition Therapy Recommendations for the Management of Adults with Diabetes (Position statement) Diabetes Care Volume 37, Supplement 1, January 2014
4. 參考美國心臟協會及世界衛生組織的建議，適量食用單元不飽和脂肪，以取代飽和及反式脂肪，有利心臟健康



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



Nestlé HealthScience

當生命遇上生命－園藝治療為本生命故事計劃

基督教香港信義會社會服務部獲滙豐150週年慈善計劃透過香港公益金資助，由2016年10月起，於油尖旺、深水埗、九龍城、沙田、大埔、荃灣區及全港病人資源中心/病人組織，推行為期兩年之計劃。

內容：工作人員/義工將運用植物豐富的象徵和比喻，讓當事人從各種園藝體驗活動中，得着樂趣與啟發，並支援撰寫及豐厚他們生命故事，整合生命歷程，促進成長與生命轉化，並與身邊的人分享他們的生命故事。

對象：體弱、抑鬱情緒的長者/長期病患者及照顧者

收費：到戶服務+個人生命故事 免費

* 到戶個案參加者需先經社工評估為合適方可參加

查詢：致電3124 7633 與社工張適時先生或鄭佩琪姑娘聯絡



：信義會生命故事計劃 lifestoryelchk



家事妙法

吐沙妙法

現在人們的飲食越來越多樣化，其中貝類海鮮備受人們喜愛，例如蛤蜊蒸蛋、九層塔炒花蛤、辣炒蛤蜊等，這些貝類海鮮雖然好吃，但是清洗卻是一件非常麻煩的事，主要是牠們體內的沙子和淤泥比較多，如果吐沙沒有吐乾淨，不僅不衛生，而且味道還會大為失色，今期家事妙法就同大家分享吐沙妙法。

1. 鹽水浸泡

用鹽水浸泡，一般都是用鹽水浸泡兩小時左右。



2. 溫水浸泡

把蛤蜊浸泡在50度左右的溫水中，當然也不用特意去買個溫度計，判斷標準以手摸起來比較熱，但是喝起來不燙為準，這樣就是50度左右。

把牠們浸在50度左右的水溫中，蛤蜊就會感受到危險，牠們會為了自保而吸收更多水分，這時便會活躍的吐沙。一般只需要10分鐘就可以完成。

* 這個方法需要特別注意把握溫度，如果溫度太高會將牠們煮熟，無法充分吐沙。

3. 搖晃法

首先準備兩個盆，把蛤蜊放入一個盆內加入適量的水。然後把另一個盆，倒扣在盛有蛤蜊的盆上面，用手開始來回上下搖晃一分鐘。

搖晃吐沙法一般搖晃五次左右，就能使牠們吐出非常多的沙子，基本上就能使牠們吐的非常乾淨了。既快速又徹底還不用浪費鹽，是不是非常棒呢？



以下問題由黃浩邦澳洲註冊營養師解答

1. 林先生問：我患上糖尿病每天都有食「鎂」、「鈣」補充品，請問「鎂」是否對心血管、放鬆肌肉及神經病變有幫助？

答：鎂在人體的功效主要是活化酵素（包括神經系統），放鬆肌肉（包括血管肌肉）及改善胰島素敏感度。所以足夠的鎂確是有助改善血糖及舒緩神經病變。當然，還有其他注意事項。

2. 張女士問：我間中有手腳麻痺，醫生沒有開藥給我，只給我維他命B，請問維他命B是否對改善麻痺有效？如我在外購買，是買B雜還是B6或B12較理想？

答：醫生可能懷疑你有初期或中期的神經病變，維他命B雜補充劑確是有可能協助改善麻痺，但由於B雜補充劑只是一般性的補充，未能做到針對性的補充，我的建議如下：先試B雜補充劑一兩個月，同時在日常膳食留意專題所提及的營養素。如果一兩個月後情況沒有改善，可安排詳細驗血（包括維他命，礦物質）及將情況告知醫生或註冊營養師，再決定是否需要針對性的補充劑。

有關神經病變的詳情，請參閱P.15

信諾耆安人壽保

信諾耆安人壽保專為55至85歲人士而設。每日保費可低至約港幣16元*便可讓受保人為將來作好準備，給摯愛留一份心意。讓您及家人少份擔心，多點安心。

☂ 保證承保，保障至100歲

👤 無需驗身，不問健康狀況

💰 保費保證不變

一人9折 二人8折



信諾環球 真·繫同路人

投保專線：8107 0780

即時報價及投保：www.55to85.com

*此保費以55歲女性準受保人投保基本計劃之計劃1及投保額港幣8萬元計算，並不包括任何保費折扣在內。

信諾耆安人壽保為一份人壽保險計劃而非儲蓄計劃，意指您所繳交的保費或會視乎您持有的保單年期，可能超過您可獲支付的保障金額。

只接受持有香港身份證人士投保，若受保人在保單有效期間身故方可獲得人壽保障賠償。

以上保險計劃由信諾環球人壽保險有限公司承保。此宣傳廣告只提供保險計劃及條款之簡介，並不是保單合約。有關條款、細則及不保事項詳情，請參閱保單條款。

糖心行動

SWEETHEART MOVEMENT



ath
常康健

ATH常康健為《糖尿天使》的糖心行動伙伴

政府註冊慈善團體糖尿天使專為糖尿病人提倡正確的飲食方式，提供相關教育及輔導等服務，藉此改善患者血糖水平從而提升健康，與ATH常康健代理的產品-Sin-Free Sugar健怡木糖關注血糖人士的理念相近。

現每售出一盒Sin-Free Sugar健康奶黃月餅，ATH常康健即捐\$10予糖心行動，全力支持患者開展新生活。

健怡木糖

Sin-Free Sugar
REAL SUGAR BUT BETTER!
by UBB™

優質
健康糖

健康
奶黃月餅!

即時接受預訂，
糖尿天使優惠價
\$160一盒，\$300兩盒
(每盒6個迷你月餅)



↑ Sin-Free Sugar
不會影響身體血糖，
更適用關注血糖的
人士使用。

† Glycemic Index Research Report Sydney University's Glycemic Index Research Service

月餅領取日期: 2017年9月23日至30日

月餅領取地址:

- 糖尿天使-葵涌荔景邨日景樓低層2樓4號舖
(港鐵荔景站A2出口)
- 常康健-觀塘鴻圖道1號2307-2308室

《糖尿天使》:

電話: (852) 8106 1088

網址: www.aod.org.hk

ATH常康健客戶熱線:

香港:(852) 2793 3871

中國電話/微信-(86) 147 14428782

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: _____

資料收據事項 請於收到電子月報後，將收據及資料寄回(包括會員姓名、地址、電話、電郵、住址、月報、產品及活動推廣)。
本人同意以以下方法收取糖尿天使的資料。(包括姓名、地址、電話、月報、產品及活動推廣)
☐ 郵寄 ☐ 電郵 (Email) ☐ SMS

注意事項

1. 本申請表須連同會費寄回本會，或入帳到匯豐永亨銀行406486-200，附入對帳紙及表格傳真至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，會籍有效期間一年，以入會日起計算。*凡捐款\$1000以上均可獲發紅稅收據。
- 本人樂意捐助會費款項 ☐ \$100 ☐ \$300 ☐ \$500 ☐ \$
本人願意協助做以下工作：
☐ 中心當值 ☐ 各類活動義工 ☐ 電話諮詢 ☐ 處理包裝會訊 ☐ 其他

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 ☐ 服用降血糖藥 ☐ 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 _____

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) _____
- 家庭成員必須為直系親屬並居於同一地址，所有通訊、禮品或慶賀券等只發給一份
- 非家庭會籍無須填寫

個人資料

- 姓名(中文) _____ 姓名(英文) _____ 性別 _____
- 聯絡地址 _____ 手提電話 _____
- 家居電話 _____ 出生日期 _____ (年) _____ (月) _____ (日)
- 電郵地址 _____

會員申請表

會員編號 _____

入會日期 _____

葵涌荔景邨日景樓低層2樓4號舖
http://www.aod.org.hk

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2017年10月31日
每次限用一張，影印本恕不接受
佳樂保健康營養及「糖尿天使」保留行使之最終決定權
產品查詢熱線：(852) 8202 9876



憑此優惠券於「糖尿天使」

憑券買1支1L巴仙尼葡萄汁送300ML巴仙尼葡萄汁乙支

BRAZIL 適合三高人士飲用

來自巴西的健康天然葡萄汁：

- 無基因改造成份 GMO Free
- 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

- 每次使用此優惠只限乙張，不能重複使用
- 每張優惠券只可換乙支300ml巴仙尼葡萄汁
- 此優惠券影印本無效
- 「糖尿天使」將保留行使最終決定權
- 此券有效期至2017年12月31日

WWW.BBRAZIL.COM Facebook: Brazil 巴仙尼
糖尿天使地址：葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖



\$5 折扣優惠

憑此優惠券於「糖尿天使」購買**1**包
袋鼠牌低升糖指數白米 2 公斤裝，
即享**\$5**折扣優惠。

優惠條款及細則：
數量有限，售完即止。
優惠券有效期至2017年10月31日。
每次只可使用一張優惠券，影印本恕不接受。
金源米業有限公司保留最終決定權。

糖尿天使地址：
新界葵涌荔景邨日景樓低層 2 樓 4 號舖

澳洲
進口



憑此優惠券於「糖尿天使」

購買**1**盒Meritene®活力營養湯5包裝
即送 Meritene®活力營養湯裝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2017年7月31日
每次限用一張，影印本恕不接受
雀巢保健康營養及「糖尿天使」保留行使之最終決定權
產品查詢熱線：(852) 8202 9876



凡於糖尿天使購買任何產品消費滿\$200
即可憑券換領「賢者之食卓3天試用裝」乙包

新式膳食纖維
阻隔
澱粉：油份



條款及細則：
凡於糖尿天使購買任何產品消費滿\$200，可憑此
優惠券換領賢者之食卓3天試用裝乙包。請於付款前
出示此優惠券。每次只可使用1張，影印本恕不接受。
如有任何爭議，糖尿天使及香港大塚製藥有限公司
保留使用優惠券之決定權。此優惠券有效期至
2017年10月31日。數量有限，送完即止



Orsuka
香港大學藥業

Puracyn plus 倍療普

PROFESSIONAL FORMULA
新一代傷口護理專家



憑此優惠券於「糖尿天使」

購買Puracyn®Plus
倍療普(120ml)一支
(售價:\$280)

即送相同產品(55ml)一支
(價值:\$180)

「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：
1. 數量有限，售完即止。
2. 此券只限使用一次，影印本恕不換。
3. 優惠券有效期至2017年10月31日止。
4. 如有任何爭議，貴客將保留最終決定權。

柏沛樂蘋果果膠

適合關注血糖人士服用

糖尿天使會員優惠：

免費試用裝3包

數量有限，送完即止！

ProPectin 資訊: www.gta-ww.com
查詢電話: +852 3102 0090
地址: 香港銅鑼灣勿地臣街1號時代廣場2期2808-10室

● 優惠不可與其他折扣、推廣、優惠或現金券同時使用。
● 如有任何爭議，Global Trend Alliance Limited 保留最終決定權。

PROPECTIN®
Your Natural Body Filter
柏沛樂蘋果果膠



憑此優惠券於「糖尿天使」

購買倍速定關注血糖營養飲品 200 ml 4 支裝

即減**\$5**

「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：
優惠券有效期至 2017 年 10 月 31 日
每次限用一張，影印本恕不接受
Plesentis Kabi Hong Kong Ltd. 及
「糖尿天使」保留行使之最終決定權
產品查詢熱線：(852) 2176 1912



活動預告

糖尿天使2017年7月至11月活動預告

報名熱線：8106 1088

S2017/015 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：2017年7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

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。



2017/016 天使廚房 - 這糖雲石芝士蛋糕

日期：2017年7月22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：伍美華女士

收費：會員\$30 非會員\$50

***圖片只供參考



S2017/017 中西營養如何幫助控血糖

日期：2017年8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

主講：Kammie

收費：會員\$20 非會員\$40



S2017/018 自我管理及監測血糖的技巧

日期：2017年8月10日(星期四)

時間：下午7:00-8:00

地點：葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖

主講：Kammie

收費：會員\$20 非會員\$40



2017/019 長者藥物認知推廣計劃 - 糖友長者藥物諮詢服務

藥劑師會為病友提供服藥或治療期間的建議和要留意的細節，例如藥物與食物、補充品的相互作用，副作用的處理和日常生活的協調等，從而提升病友服藥的安全性、依從性、療效。

日期：2017年8月19日(星期六)

時間：下午2:30-5:30(每位長者大約15分鐘)

地點：葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖

形式：藥劑師單對單與個別長者傾談，了解

長者服藥習慣，解答藥物問題

收費：免費(只限60歲以上會員參加，必須預約)

備註：必須帶同所有服用藥物及藥袋參加

此服務由香港藥學服務基金及賽馬會提供



S2017/020 糖友如何補充營養素，預防併發症？

預防併發症，糖友們除了要控制好血糖，營養素攝取同樣重要。

今次請來營養師教大家認識相關營養素，並如何從日常飲食中補充。

日期：2017年8月26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：黃浩邦澳洲註冊營養師

收費：會員\$20 非會員\$40



2017/021 糖尿天使10週年慈善晚宴

糖尿天使10週年慈善晚宴

日期：2017年9月7日(星期四)

時間：下午6:00-10:30

地點：荃灣悅來酒店5樓宴會廳

會員收費：\$300

詳情請留意P. 8

2017/022 天使廚房 - 這糖冰皮月餅製作班

中秋佳節又到了，天使廚房為大家準備了健康而好味的月餅，跟大家預早分享佳節的樂趣。

日期：2017年9月23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：曾秀萍女士

收費：會員\$100 非會員\$180

備註：素食者適用，參加者請自備

圍裙及食物盒



S2017/023 呼吸減壓法

城市生活緊張，身心都充滿壓力。原來一個簡單的呼吸法，可以幫助減壓，而且沒有地方及時間的限制，十分適合繁忙的港人。

日期：2017年10月7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

講者：馬少雯瑜珈導師

收費：會員\$20 非會員\$40



S2017/024 糖友秋冬養生湯水

秋冬季節是人體陽氣潛藏之時，將一定能量貯藏於體內，以備來年“春生夏長”。

我們邀請了食膳養生師分享及注意養生湯的選擇。多喝適合該季節的養生湯，這樣才能起到更好的效果。

日期：2017年10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

講者：梁耀媚國家高級公共營養師

收費：會員\$20 非會員\$40



Once-weekly

BYDUREON[®] Pen

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



BYDUREON[®]

》》》 此產品以關注血糖的人士為對象
每週一針 • 方便使用

詳情請向醫生查詢

BYDUREON[®] 乃處方藥物，是每週使用一次的注射液，詳情請向醫生或藥劑師查詢。

AstraZeneca
阿斯利康

BYDUREON[®] is a registered trademark of the AstraZeneca group of companies.
© 2017 AstraZeneca. All rights reserved.

Once-weekly

BYDUREON[®] Pen

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



• 關注血糖

此產品或有助於穩定血糖

• 較低風險

相比胰島素注射劑，BYDUREON[®]
導致低血糖的機會較低^{+,2}

• 關注體重

使用BYDUREON[®]的病人，
出現明顯體重下降^{*}，並維持
超過6年¹

• 每週一次

BYDUREON[®]是GLP-1[#]注射劑，
並非胰島素，只需每週一針，
方便使用

* 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。
+ 當BYDUREON[®]與「磺胺尿素類」(sulphonylureas)同時使用時，應考慮降低「磺胺尿素類」的劑量，以減低出現低血糖的風險。¹
GLP-1 = Glucagon-like peptide-1

參考資料：
1. Henry RR, Klein EJ, Han J and Kibbel N. Diabetes Technol Ther 2016;18. [Epub ahead of print].
2. Diamant M, Van Gaal L, Strimbs S, et al. Lancet 2010;375:2234-2243.
3. BYDUREON[®] Hong Kong Package Insert Apr 2015.

BYDUREON[®] 乃處方藥物，是每週使用一次的注射液，詳情請向醫生或藥劑師查詢。

AstraZeneca
阿斯利康

英國阿斯利康藥廠
地址：香港灣仔港灣道6—8號瑞安中心18樓
聯絡電話：2420 7388
傳真：2422 6788
電郵：webenquiry.hk@astrazeneca.com

BYDUREON[®] is a registered trademark of the AstraZeneca group of companies.
© 2017 AstraZeneca. All rights reserved.