



**陪著你走**



世界糖尿病日 **線上** 嘉年華  
**2020**

# 有關世界糖尿病日

「世界糖尿病日」每年定於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。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。現今香港患有糖尿病人數達七十萬人，佔總人口10%，即每10個人就有一個是糖尿病患者，而且越趨年輕化。

雖然糖尿病不能根治，但建立良好的生活及飲食習慣定能有效地控制病情，患者仍能過著健康的生活。

## 糖尿天使陪着你走世界糖尿病日嘉年華會

「糖尿天使」自2009年起，為響應「世界糖尿病日」，每年都舉辦「糖尿天使陪着你走世界糖尿病日嘉年華會」，藉著活動引發各界對「糖尿病」的認識及關注，活動已經舉辦超過十年，過去十年，嘉年華都以實體形式舉行，今年因新冠肺炎，嘉年華將移師至網上舉行，但活動項目並沒有刪減，反而更豐富。



往年活動項目	2020線上嘉年華
免費公開講座 【天使廚房】烹飪示範	控糖在線特輯 由Kammie主持，Kammie邀請不同嘉賓同大家探討糖尿病的不同資訊，天使廚房示範適合糖友的美食，也有病友及Kammie自己的分享，
關愛糖尿病 免費為市民作糖尿病風險初步評估(包括驗血糖、血壓等)	預約時間，安排到中心免費檢測
糖尿病相關產品的展銷攤位	網站及中心同步舉行 親臨中心將享有更多優惠
以上活動只辦三天	由2020年11月14至30日



主辦單位：



# 糖尿天使 陪着你走

## 世界糖尿病日

線上  
嘉年華

2020年  
11月  
14-30日

關愛糖尿病  
免費  
糖尿病風險  
初步評估  
歡迎市民  
參加  
敬請預約

查詢熱線

81061088

多種糖友產品於中心及網上超值價發售  
以下節目全部於網上播放



播放日期	控糖在線節目名稱	嘉賓
1 14/11/2020	糖尿病最新治療方向	胡依諾醫生 糖尿及內分泌專科
2 15/11/2020	逆轉糖尿病的迷思	胡依諾醫生 糖尿及內分泌專科
3 16/11/2020	肥胖與控糖	李頌君 澳洲註冊營養師
4 17/11/2020	前期糖尿病的危機	何敏博士 香港大學護理學院助理教授
5 18/11/2020	 纖維點用最有效?	Vincent Yu
6 19/11/2020	患上糖尿病=患上心臟病?	陳諾醫生 糖尿及內分泌專科
7 20/11/2020	膽固醇知多少	胡依諾醫生 糖尿及內分泌專科
8 22/11/2020	糖尿病與腎病的飲食	Denise Luk 加拿大註冊營養師
9 23/11/2020	解構糖尿上眼	葉佩珮醫生 眼科專科
10 24/11/2020	 糖尿病黃斑水腫 治療經驗	Gary Tsui
11 25/11/2020	 天使廚房-有營紐約芝士蛋糕	 Kammie Yu & Tindi Chan 糖尿天使創辦人
12 26/11/2020	哪些脂肪和蛋白質適合糖友?	何偉滔營養學家 勵進國際營養學課程總監
13 27/11/2020	 天使廚房-素食一人前	Anita Wong
14 28/11/2020	監測血糖的冷知識	 Kammie Yu 糖尿天使創辦人
15 29/11/2020	糖尿病買唔買到保險?	陳煒榮先生 信諾香港個人業務拓展助理總監

全力支持：

場地贊助：

特別鳴謝：



# 關愛糖尿病

此活動由信諾環球人壽保險有限公司贊助

## 免費 糖尿病風險初步評估 歡迎市民參加

日期：2020年11月14-30日  
地點：葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖

敬請預約

81061088



## 關於關愛糖尿病行動

從2012年開始，每月到社區為市民免費透過篤手指驗血糖作糖尿病風險初步評估，向市民推廣有關糖尿病的知識。

FREE



## 為糖尿天使籌款

糖尿天使自2007年成立，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。本會於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。

### 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。



各類糖尿食用產品  
以優惠價於網站及中心義賣  
籌款，一切收益撥捐糖尿天  
使作營運經費。



立即捐款



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. 直接存款到華僑永享銀行戶口035-800-406486-200。
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 葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖，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。

# 糖尿病最新治療方向

不少人擔心糖尿藥有副作用，以為長期服用糖尿藥會傷肝傷腎，因而不斷找藉口拒絕用藥。現今醫學昌明，Kammie 邀請胡依諾糖尿及內分泌專科醫生講下糖尿病最新治療方向，各位糖友切忌諱疾忌醫，以免錯過治療的黃金時間。

控糖在線：糖尿病最新治療方向

嘉賓：胡依諾糖尿及內分泌專科醫生

播放日期：11月14日 晚上9:30

節目重溫



## 逆轉糖尿病的迷思

「糖尿病可以根治嗎？」，「我必須終生吃藥嗎？」你有發問過以上問題嗎？究竟糖尿病有逆轉的機會嗎？不如聽下胡依諾糖尿及內分泌專科醫生點樣講！

控糖在線：逆轉糖尿病的迷思

嘉賓：胡依諾糖尿及內分泌專科醫生

播放日期：11月15日 晚上9:30

節目重溫



**SOLIQUA™**  
insulin glargine (100 U/mL) & lixisenatide

# 一日一針 空腹餐後至安心

## 全新2合1針藥<sup>1,2</sup>



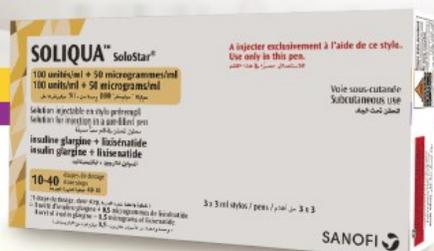
更有效<sup>3</sup>



不會增加  
低血糖風險<sup>2,3</sup>



不會增加  
體重<sup>2,3</sup>



此處為自製圖示，請向醫護人員查詢有關詳情。

SOLIQUA™ 乃醫生處方藥物，請向醫護人員查詢有關詳情。

\*相較基礎胰島素治療

註釋：

<sup>1</sup> 歐美2018年指南內建議的第一線合併針藥治療方案

<sup>2</sup> 綜合胰島素及長效基礎胰島素筆於一針，只需一日一次

參考資料：1. doi: 10.2337/dic19-S009 2. Soliqua Prescribing Information 3. PMID: 27527848

賽諾菲香港有限公司

香港黃竹坑道38號安盛匯1樓及2樓212室

電話：(852) 25068333 傳真：(852) 2506 2537 網址：www.sanofi.hk

SAN-SQLA1607/2010

# 肥胖與控糖

不少二型糖尿病人同時有肥胖問題。肥胖會影響胰島素的敏感度及控制血糖水平的能力? 如何界定肥胖及中央肥胖? Kammie 請來澳洲註冊營養師 Ange 同大家講解下, 以及提供一些飲食建議, 讓大家健康地減重。

控糖在線：肥胖與控糖

嘉賓：澳洲註冊營養師李頌君

播放日期：11月16日 晚上9:30

節目重溫

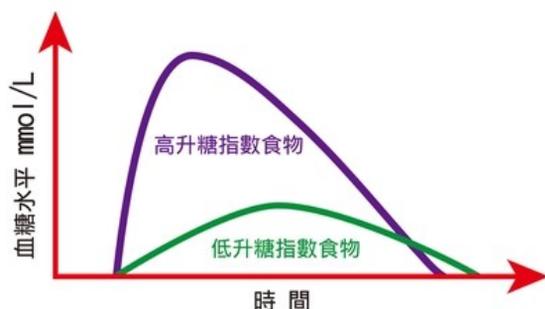


糖友減肥餐要具備以下：

- ✓ 高纖
- ✓ 低脂
- ✓ 優質蛋白質
- ✓ 碳水化合物  
每餐大概30克
- ✓ 低升糖指數

## 什麼是升糖指數 (GI) ?

升糖指數, 又名血糖生成指數, 是指在進食含碳水化合物的食物後血糖在兩小時內的上升幅度水平, 能用於衡量食物中的碳水化合物對血糖升幅的影響。升糖指數由0至100, 劃分為三個類別: 低、中、高。低升糖指數是指升糖指數為55或以下的食物, 中升糖指數是指升糖指數為56至69的食物, 而高升糖指數則是指升糖指數為70或以上的食物。



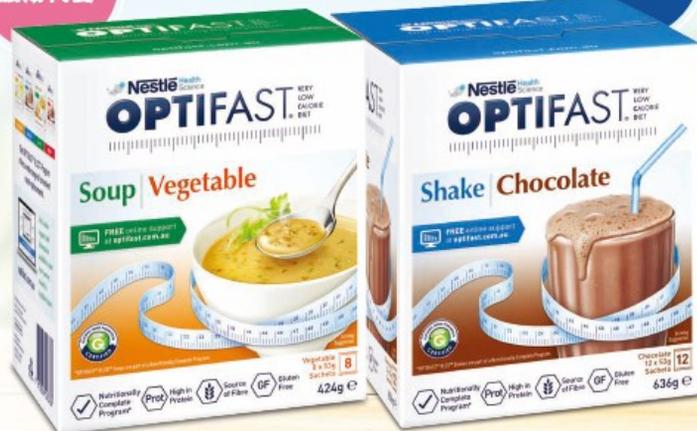
## OPTIFAST 瘦身代餐 糖友健康之選

Nestlé  
HealthScience

- 營養均衡, 每包只有200kcal
- 低GI(18-29)或有助穩定血糖<sup>^</sup>
- 豐富纖維(3.6克), 約等於4碗生菜的纖維<sup>\*</sup>
- 高蛋白質(20克), 有助維持及建立肌肉質量
- 含鉻, 有助維持正常血糖水平
- 含鈣、鎂和鉀有助維持神經系統傳導功能
- 豐富維他命B, 有助消除疲勞及維持神經系統傳導功能
- 含多種維他命及礦物質, 有助提升免疫力
- 臨床實證每星期減重可達2.5kg<sup>#</sup>

OPTIFAST®  
濃湯代餐

OPTIFAST®  
奶昔代餐



蔬菜湯 雞湯

呔呢啡 朱古力 咖啡 草莓 香蕉

MADE IN GERMANY

<sup>\*</sup>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。

<sup>\*</sup>衛生署, 衛生防護中心《健康飲食高纖維》[https://www.chp.gov.hk/tc/resources/e\\_health\\_topics/pdf/wav\\_11013.html?page=5](https://www.chp.gov.hk/tc/resources/e_health_topics/pdf/wav_11013.html?page=5)

<sup>\*</sup>在多項臨床研究中, 有肥胖問題人士接受了醫護人員營養輔導、運動建議及飲用OPTIFAST®瘦身代餐, 平均每星期體重減1.5至2.5公斤。Mustajoki P and Pekkarinen T. Obes Rev 2001;2:61-72

Food For Special Medical Purposes

OPTIFAST® VLCDTM should be taken under the supervision of a healthcare professional.

For the dietary management of obesity.

# 升糖指數(G.I)與血糖的關係？

在一般情況下，當我們進食食物後，食物中的碳水化合物會在消化道裡進行分解轉化成為葡萄糖並且被人體吸收，血糖水平亦會隨之而上升。高升糖指數的食物是指那些能在消化過程中被快速分解和吸收從而導致血糖水平迅速上升的食物。相反，低升糖指數的食物則是那些能被緩慢地分解及以較慢的速度轉化為葡萄糖和被人體吸收，血糖升幅因此也相對地比較低和慢，所以低GI飲食絕對適合各位糖友。

## 「減走糖尿 2.0」 - 數碼化糖尿病預防計劃

香港大學護理學院正展開一個數碼化糖尿病預防計劃，透過手機應用程式及網上課程，協助糖尿病前期人士控制體重，以預防及延緩糖尿病。

### 招募對象 (需完全符合以下條件)

1. 40 - 60歲
2. 超重或肥胖 (體重指標(BMI)  $\geq$  23)
3. 糖尿病前期 (沒有糖尿病，並符合以下至少一項) 六個月內\*
  - a) 空腹血糖值: 5.6-6.9 mmol/L
  - b) 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
  - c) 糖化血色素: 5.7% - 6.4%



- ✓ 計劃為期一年
- ✓ 費用全免
- ✓ 並可獲兩次免費健康檢測

查詢及報名

9501 0630 / 3917 7573

# 袋鼠牌



# 低升糖指數白米



無添加防腐劑及添加劑

澳洲種植及包裝



# 前期糖尿病的危機

前期糖尿病算唔算患上糖尿病？無需用藥就當無事？有無併發症風險？

正視前期糖尿病，可以減少發展為二型糖尿病的機會，Kammie 請來香港大學護理學院助理教授何敏博士同大家拆解前期糖尿病的危機！

控糖在線：前期糖尿病的危機

嘉賓：香港大學護理學院助理教授何敏博士

播放日期：11月17日 晚上9:30

節目重溫



# 纖維點用最有效

纖維有助控制血糖，究竟每餐要吃多少？那些食物富含纖維？到底點用先最有效果？今集Kammie請來剛剛確診前期糖尿病的年輕人Vincent同大家分享纖維如何助他控制血糖

糖友Cafe：纖維點用最有效？

嘉賓：Vincent Yu

播放日期：11月18日 晚上9:30

節目重溫



- ✓ 膳食纖維有效延緩碳水化合物吸收，阻慢血糖上升
- ✓ 美國糖尿病協會建議，每日攝取30-40克膳食纖維

## 攝取纖維好EASY

## 守護腸道健康 提升自身抵抗力

純天然植物膳食纖維

- 100%植物製成
- 成份天然
- 無依賴藥性

臨床證明有助促進腸道益生菌增長超過100%<sup>4</sup>



產品特點

- 此產品或有助於穩定血糖<sup>1</sup>
- 有助舒緩便秘<sup>2</sup>、腹脹<sup>3</sup>
- 有助提升腸道益生菌數量<sup>4</sup>，助你輕鬆踢走壞菌
- 水溶性益生菌纖維(Prebiotic fibre)

德國製造  
MADE IN GERMANY

無色無味

可加入任何食品及飲品

1. DallAlba et al. Improvement of the metabolic syndrome profile by soluble fibre - guar gum - in patients with type 2 diabetes: a randomised clinical trial. Br J Nutr. 2013, 110, 1601-1610. 2. Polymeros D, et al. Partially hydrolyzed guar gum accelerates colonic transit time and improves symptoms in adults with chronic constipation. Dig Dis Sci. 2014; 59: 2207-2214. 3. Giacarri et al. Partially hydrolyzed guar gum: fiber used in irritable bowel syndrome. Clin Ter. 2001; 152:21-25. 4. Takahashi H, et al. Influence of partially hydrolyzed guar gum on constipation in women. J Nutr. Sci. Vitaminol. 1994; 40(3): 251-259 (n=15, 11g PHGG fibre/day, 3 weeks intake)

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

OptiFibre 纖維樂  
Fibre Powder 纖維粉

Nestlé  
HealthScience

# 患上糖尿病 = 患上心臟病？

患上糖尿病 = 患上心臟病？糖友們除了注意血糖水平，還有什麼需注意以減低患上其他心臟疾病的風險？Kammie 請來陳諾糖尿及內分泌專科醫生同大家了解下

控糖在線：患上糖尿心=患上心臟病？  
嘉 賓：陳諾糖尿及內分泌專科醫生  
播放日期：11月19日 晚上9:30

節目重溫



# 膽固醇知多少

膽固醇似乎是糖尿病的兄弟！你又知唔知道點樣為之膽固醇高？隨着病齡及年齡增長，風險指數都會因以上情況而改變，那麼你又屬於高風險嗎？膽固醇過高會提高大血管併發症的風險。病友日常又如何避免膽固醇過高呢？今集Kammie再次請來胡依諾糖尿及內分泌專科醫生同大家剖析一下。

控糖在線：膽固醇知多少  
嘉 賓：胡依諾糖尿及內分泌專科醫生  
播放日期：11月20日 晚上9:30

節目重溫



# 守護健康

# 「關注」膽固醇

## 膽固醇針PCSK9抑制劑

每2星期或4星期進行注射<sup>1</sup>



有效<sup>2</sup>



安全性良好<sup>1</sup>

副作用主要為注射處紅腫及流膿樣病徵



海報僅供患者參考，並不代表醫生意見，如對藥物有任何疑問，請向您的醫生查詢。

此產品以關注血脂/膽固醇的人士為對象  
Praluent® 為醫生處方藥物，詳情請向醫生查詢

Reference:

1. Praluent Hong Kong Prescribing Information (Version Mar 2020)

2. Mach F, et al. European Heart Journal 2019;00:1-78

賽諾菲香港有限公司  
香港黃竹坑道38號安盛匯1樓 & 2樓212室  
電話：(852) 2506 8333 傳真：(852) 2506 2537 www.sanofi.hk



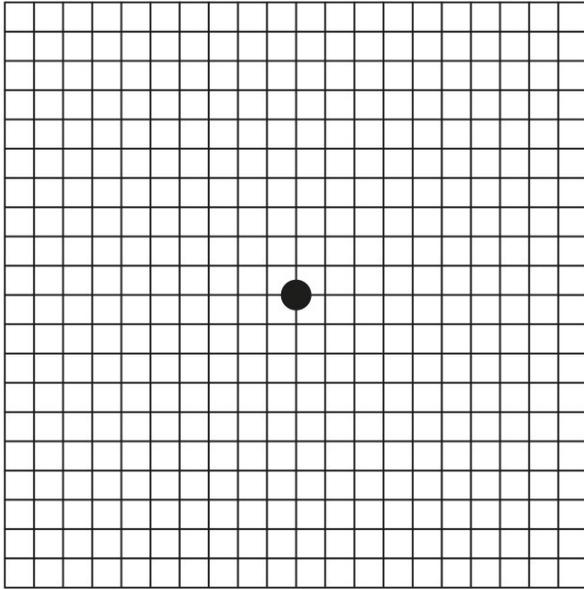
MAT-HK-2001057-1-0-12/2020



# 黃斑水腫自我檢測

## 阿姆斯特勒方格

此表格可以初步進行自我檢測黃斑病變

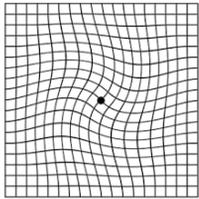


### 檢測步驟

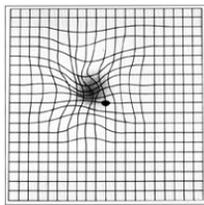
1. 有老花或近視的患者，須佩戴常用的眼鏡進行檢測。
2. 須在光線充足的環境下，方格表放在眼前約14吋之距離。
3. 用手遮蓋左眼，利用右眼凝視方格表中心之黑點。
4. 留意附近線條有否變形或斷裂。
5. 用手遮蓋右眼，重覆以上步驟檢查左眼。

測驗時，如果發現方格表有以下情況：

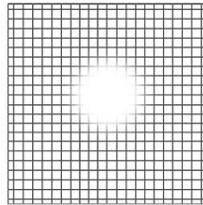
1. 中心的線條出現扭曲現象(圖一)，或者
2. 周圍小方格的形狀和大小出現不一致(圖二)，或者
3. 有模糊、缺失(圖三)的情形時，  
即表示您的視網膜黃斑部已經產生異常，請盡快到眼科專科醫生進行詳細檢查和診斷。



圖一



圖二



圖三



糖尿病友每年應到眼科專科醫生進行檢查



符合國際標準  
美國GE血糖機

GE血糖監測系統的精準度  
符合ISO 15197 2013國際規範標準



送



GE100血糖機1部

GE100血糖試紙50片

HK\$199  
(原價 \$239)

銷售點



總代理：

港豐遠東有限公司  
KINGSFORD FAR EAST LTD

查詢熱線：2348 0433



www.kingsfordfe.com



- ▶ 藍牙連接，數據管理更方便
- ▶ 心律不齊 (IHB) 指示器
- ▶ 30組記憶讀數

藍牙功能

UA-651BLE 血壓計(手臂式)

建議零售價 \$1180



- ▶ 日本製造
- ▶ 手袖配帶錯誤提示
- ▶ 兩組獨立記憶功能(2X60次)

UB-533PGMR 血壓計(手腕式)

建議零售價 \$699

**A&D**  
A&D Medical



Made in Japan

- ▶ 日本製造
- ▶ 手袖收納架
- ▶ 60組記憶讀數

UA-654MR 血壓計(手臂式)

建議零售價 \$680

# 糖尿病與腎病的飲食

糖尿腎是糖尿病患常見的併發症，也是造成洗腎最主要的原因，日常飲食又如何預防糖尿腎？今集Kammie請來加拿大註冊營養師 Denise 同大家分享預防糖尿腎的飲食建議。

控糖在線：糖尿病與腎病的飲食

嘉賓：加拿大註冊營養師 Denise Luk

播放日期：11月22日 晚上9:30

節目重溫



# 哪些脂肪和蛋白質適合糖友？



究竟那些脂肪及蛋白質適合糖友？煮食油又應怎樣選擇？氣炸鍋、光波爐又是否一定適合？糖友又是否需要額外補充蛋白質？今集Kammie請來勵進國際營養學課程總監何偉滔營養學家同大家一齊傾吓

控糖在線：哪些脂肪和蛋白質適合糖友？

嘉賓：勵進國際營養學課程總監何偉滔營養學家

播放日期：11月26日 晚上9:30

節目重溫



Diben<sup>®</sup>  
DRINK  
倍速定™

“血糖急升  
令每餐壓力大增？”



你的隨身營養專家

倍速定™  
關注血糖營養品

- 複合性碳水化合物，低升糖指數
- 豐富單元不飽和脂肪酸及奧米加3(EPA+DHA)脂肪酸



FRESENIUS  
KABI  
caring for life  
歐洲第一醫學營養品



www.caringforlife.hk

查詢電話：(852) 2176 1912

香港灣仔港灣道30號新鴻基中心50樓5001-5027室 電話：(852) 2152 1330 傳真：(852) 2119 0815 網址：www.caringforlife.hk 電郵：infohk@fresenius-kabi.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進行該等註冊而接受評核。此產品並不供作診斷、治療及預防任何疾病之用。

# 天使廚房-有營紐約芝士蛋糕



糖友們吃紐約芝士蛋糕已經不再是夢想了！兩位糖尿天使創辦人Kammie 同陳總分享一下如何自製適合糖友的「有營」紐約芝士蛋糕，



天使廚房：有營紐約芝士蛋糕  
嘉賓：Kammie Yu & Tindi Chan  
播放日期：11月25日 晚上9:30

節目重溫



# 天使廚房-素食一人前

在家自己煮當然比出外食健康，但係一人份量的確又好難諗，今集Kammie請來病友Anita同我們分享簡單健康的「素食一人前」食譜，大家不妨試下啦！

天使廚房：素食一人前  
嘉賓：Anita Wong

播放日期：11月27日 晚上9:30

節目重溫



# 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

Nutren  
DIABETES  
佳膳<sup>®</sup>適糖

由今日開始，記住

# 健康早餐

2 3 4

2 200毫升熱水



3 3量匙佳膳<sup>®</sup>適糖



4 4湯匙燕麥片



瑞士製造

佳膳<sup>®</sup>適糖  
營養品



做法 將燕麥片放碗或保溫壺內，加入熱水，拌勻後泡焗3至5分鐘，然後加入佳膳<sup>®</sup>適糖營養補品，拌勻即成。[可跟個人喜好，加減熱水的位置，選用原片麥片更佳]

\*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。



www.nestlehealthscience.com.hk

雀巢健康生活誌

產品查詢熱線：(852) 8202 9876

# 監測血糖的冷知識

血糖機可以是糖友最貼身的醫護！今集Kammie同大家分享佢人生的第一部血糖機，以及如何使用才能監察有參考價值的血糖指數！

控糖在線：監測血糖的冷知識

嘉賓：Kammie Yu

播放日期：11月28日 晚上

節目重溫



## 糖尿病買唔買到保險？

以往糖友們要購買醫療保險似乎是夢寐以求的事！加收附加費不在話！同時將糖尿病及其引伸疾病列為保單中的不保事項，令患者未能得到有效保障。今時今日情況又有無改變呢？今集Kammie請來信諾香港個人業務拓展助理總監陳煒榮先生同大家分享呢方面資訊。

控糖在線：糖尿病買唔買到保險？

嘉賓：信諾香港個人業務拓展助理總監  
陳煒榮先生

播放日期：11月29日 晚上9:30

節目重溫



Contour.  
Evolving with you

# 世界糖尿病日

## 健臻支持您管理血糖

### 減低併發症風險



Ascensia Diabetes Care Hong Kong Limited  
健臻醫療保健香港有限公司



ASCENSIA  
Diabetes Care

# 關愛糖尿病行動

感謝醫護人員對抗疫的辛勞  
我們藉著2020世界糖尿病日  
鼓勵糖友們

關心自己的血糖 愛護自己的糖尿病  
就是答謝醫護人員最好的方法





## 信諾糖路同行醫療保

專為糖尿病高危族及糖尿病人而設

- 不論健康狀況，保證每年續保
- 助您應付住院及門診醫療開支
- 與您一起管理健康，每年提供高達港幣\$3,500健康獎賞

