

糖友之訊

41

DIABETIC MESSAGE



本期專題：全面評估如汽車大檢 有效預防糖尿病併發症

勵進營養教室：認識關節健康之營養素

營養放大鏡：小麥胚芽有助控制血糖？

營協健康寶庫：消暑養生妙法

健康薇言：肚餓時吃什麼對血糖影響較小

唔講你唔知：糖友運動須知

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
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
陳錦華註冊中醫師

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： 黎江佩嬋 (Susanna)
司庫： 譚禮媛
秘書： 陳育荃

常務委員會主席： 黎江佩嬋 (Susanna)
常務委員會成員： 潘偉聰 (Cidic)
彭美儀 (Eva)

「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)
封面繪畫：Shirley Kwong@Land Craft
設計：彩明數碼柯式印刷有限公司



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

過去一年多，全球都受新冠肺炎影響，大家在不自覺中生活模式都已經改變了不少，過往每餐都在外進食的，也改變為自家烹調，甚至因為新冠肺炎，大家都開始關注了三高的問題，其中一個最大的改變就是大家也習慣了在網上教學，既可慳大家時間又可以減低風險，因此糖尿天使在未來的日子，相信也會繼續使用網上教學，就在今年的暑假我們開始使用Zoom上課，另外我也會繼續邀請不同醫生拍攝教育短片，讓大家繼續學習控制三高的知識，請大家留意課堂及短片播放日期。

糖尿病其中的一個併發症是糖尿上眼，過去一年我目睹許多會員都已有糖尿上眼的問題，為了讓大家關注糖尿上眼，無論是預防或治療方面，我們都希望給予更多的正確資訊，因此糖尿天使成立了「糖尿上眼關注組」Facebook 群組，邀請各位會員或家屬加入群組，大家可以互相發問或分享你對糖尿上眼的疑慮或經驗，群組是免費的，亦由糖尿天使管理，歡迎大家加入成為「糖尿上眼關注組」的成員，為你的眼睛健康作儲備。



會員通告

1. 糖尿天使中心服務時間特別安排：

2021年7月		
7月1日(星期四)	香港特別行政區成立紀念日	暫停服務
7月28-29日(星期三及四)	特別休假	暫停服務
2021年9月		
9月21日(星期二)	中秋節	服務至下午四點
9月22日(星期三)	中秋節翌日	暫停服務
2021年10月		
10月1日(星期五)	國慶	暫停服務
10月14日(星期四)	重陽節	暫停服務

2. ZOOM線上課堂安排

今年7月起我們開始會用ZOOM應用程式舉辦線上課堂，糖尿天使會員優先報名。詳情請參閱封底。

3. Facebook「糖尿上眼關注組」私人群組

糖尿病是終身的疾病，而糖尿上眼亦是糖尿病的併發症之一，當中包括糖尿視網膜病變、黃斑點病變、白內障、視網膜脫落、青光眼等。若處理不當，失明機會較普通人高25倍。早期糖尿上眼並沒有徵狀，視力正常。如果沒有定期檢查，有可能或根本不知道糖尿已上眼。

「糖尿上眼關注組」以行動表示對糖友的關顧。

- 提高糖友對糖尿上眼的認知及潛在風險。
- 鼓勵他們積極主動地關注眼睛的健康。
- 全方位了解糖尿上眼不同的治療方案。

邀請你即時加入
Facebook「糖尿上眼關注組」



4. 有關2020年暢遊香港迪士尼樂園之活動

由於新冠肺炎於2020年2月初發生，令原定於2020年2月22日舉辦之「暢遊香港迪士尼樂園活動」被迫暫停，而直到今日，我們仍未收到迪士尼通知重辦日期，由於事隔已一年有多，本會有以下方案供已參加及付款的會員選擇：

方案一：會員保留參加資格，當迪士尼給我們重辦日期後，保留之會員將可必定獲得已付款之人數參加資格，但本會到目前為止，未能確定重辦之日期，會員需耐心等待。

方案二：會員放棄參加資格，為減省行政工作，本會不作現金退款，會員可以於即日至2021年10月31日期間到本中心購物扣除已付款之金額。

方案三：放棄參加資格，將已付款之金額撥作捐款給糖尿天使。

備註：

- 選擇方案二及三之會員需要注意，當本會再次舉辦此活動時，會員需重新申請。
- 選擇方案二必須於2021年10月31日前辦理購貨，逾期將不獲辦理。
- 若本會於2021年10月31日前未接獲會員任何回覆，將撥作方案三處理，會員不得異議。



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



www.rice.com.hk

ISO 9001 • HACCP • ISO 22000



糖心行動

無糖低糖甜在心送禮行動

當大家與家人團共渡中秋節時，你可有想過社會上有一群住在院舍的精神病患者、智障及殘疾人士？因為個疫情，他們足足已被困在院舍一年了，不但不能外出，家人也無法探訪！他們是怎樣過節？中秋節對他們來說又有沒有意思？

大家可以為他們送上中秋健康禮品包，每份價值\$50，目標送出500份，為他們增添節日氣氛！

每人最少捐一份，詳情請與我們聯絡。

捐款熱線 8106 1088
Whatsapp 6213 0200

立即捐款



* 以上贈送行動絕無行政費用，全數用作買禮品
* \$100 以上可獲發扣稅收據。

由2021年3月1日至2021年6月10日止
按收據編號排序

一般捐款	金額
劉太	20000
LAM HIN WING (JOYCE LAM)	500
張惠蓮	300
Wendy Leung (Hui Bennis Kam Wah)	2000
趙麗琼	2000
梁穎聰 唐日嬌	1000
鄭仲文	300
鄧美琪	100
鍾婷	100
梁秀廷	100
何炳林	200
朱容燕	100
崔綺雲	100

HK\$26800.00



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。



(一) 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

(二) 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個月可享有一次以下福利 (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。
- ✓ 非綜援人士

(三) 糖尿洗腎一次性慰問金

受惠對象

- ✓ 糖尿天使會員及 因糖尿病引起之洗腎患者
- ✓ 非綜援人士 (確診須要洗腎不足1個月)

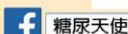
*計劃(二)及(三)需向本會申請，糖尿天使保留最終審批權

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



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





全面評估如汽車大檢 有效預防糖尿病併發症

內分泌及糖尿病科周振中醫生

香港現有糖尿病患者數字頗嚇人，差不多每10個人便有1人患有不同程度的糖尿病，而且近半並未察覺自己患病。糖尿病若不及早治理，很大機會出現四大嚴重併發症，包括糖尿眼、糖尿腳、心腦血管疾病及腎病，可致殘疾或死亡，而預防併發症的最佳方法是定期進行糖尿病併發症評估檢查，以把握黃金時間控制病情。

糖尿病患者患心臟病、腎病、中風等併發症的機會比一般人高2至3倍，每六位糖尿病人士便有一位腎功能急劇下降，每年新症洗腎病人有近六成更是由於糖尿病引起；糖尿病是「百病之源」真是沒有講錯。糖尿病患者患病歷史越長，三高一肥（高血糖、血脂、血壓及肥胖）愈嚴重，將來併發症的機會便愈高。但是，糖尿病併發症早期幾乎百分之百沒有病徵，唯有從預防入手。國際糖尿醫學組織建議糖尿病患者，每12至18個月進行糖尿病併發症評估檢查，全面評估患併發症的機會，一旦發現病變，便可即時作出適當治療及轉介，以減輕併發症帶來的危害以至死亡風險。



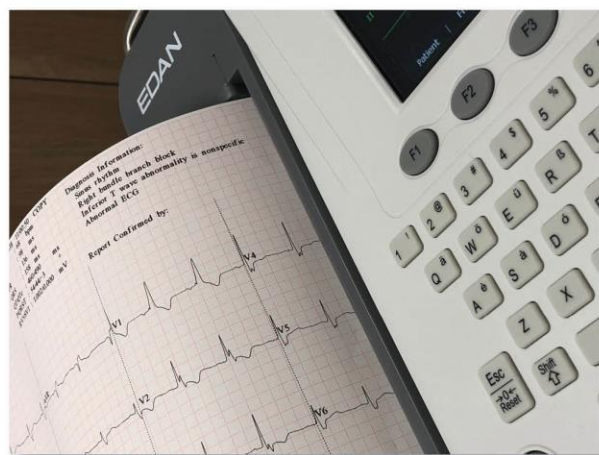
排糖藥有效控制血糖

一份全面而有效的糖尿病併發症評估檢查，包括尿液、血液、眼、足、心臟和早期腎病變檢查，就好像一輛汽車需要定期大檢，才可以盡早發現任何小毛病，

加以維修，有助預防因汽車故障而導致交通意外，隨時救人一命。

以我一位糖尿病病人為例，幾年前做評估時發現三高卻沒有理會；隔一年再做評估，三高情況愈趨嚴重，並驗出微蛋白尿，即代表已出現初期腎臟病變及日後心血管疾病的風險增加，若再不處理，很大機會發展到腎衰竭，需要洗腎過日子。我發現後立即為他處方ARB保腎血壓藥和SGLT-2抑制劑（俗稱排糖藥）。SGLT-2抑制劑除了有臨床數據證明有效控制血糖，亦可保護心臟、腎臟及減低主要心血管疾病的死亡風險。這位病人很幸運，能及時用藥以逆轉初期腎病變的危機，6個月後檢驗這位病人的微蛋白尿，已回覆正常狀態。事實上，若微白蛋白尿數值惡化（ $>300\text{mg/g}$ ）或腎小球過濾率（eGFR）下降 $<60\text{ mL/min/1.73 m}^2$ ，代表已踏入腎病較後期階段，便難以逆轉病情。

評估不完整效用打折扣



雖然現時醫管局有為轄下部份糖尿病患者提供糖尿病併發症評估檢查，但基於資源所限，估計只有約25%患者有機會接受全面評估，檢查項目很多時不夠完整或相隔數年才做一次，令評估效用大打折扣。為免延誤病情，患者可考慮到私家醫院或專科診所進行全面的併發症評估檢查，以盡早發現各種病變危機，並有助



將血壓、血脂及血糖控制在理想水平，即俗稱的ABC水平達標，以穩定糖尿病病情。

全面而有效的糖尿病併發症評估檢查，必須具備以下7個項目：



利用心電圖檢測心臟有沒有異常

1. 體格檢查：量度體重指數、血壓、脂肪、腰圍及臀圍；
2. 血液檢查：檢測空腹血糖、糖化血紅素、肝功能、腎功能、血脂、尿酸、血全圖；
3. 尿液檢查：檢測微蛋白尿，以評估腎功能；
4. 心電圖；
5. 眼部檢查：測試視力、檢查眼底，以評估視網膜病變的風險；

血糖過高會引致視網膜病變，即俗稱的糖尿上眼，所以糖尿病患者要做眼部檢查。



6. 足部檢查：檢測皮膚及結構有沒有異常；另進行單絲測試和音叉震動測試，以評估周邊感覺神經病變的風險；



音叉震動測試也可以評估周邊感覺神經病變

7. 周邊血管疾病檢查：利用超聲多普勒血流探測儀和血壓計，量度上臂肱動脈及小腿脛後動脈、足背動脈的收縮壓，以計算踝肱指數，有助評估動脈阻塞，即周邊血管疾病的風險。



利用超聲多普勒血流探測儀和血壓計量度足背動脈的收縮壓

因此，糖尿病患者必須定期利用糖尿病併發症評估檢查把關以做好風險管理，還要改變飲食和運動習慣，並按醫生指示定時服藥，才能遠離併發症，與中風、心腎衰竭講再見！



國際糖尿病學組織建議
糖尿病人士
每12至18個月
都必須進行糖尿病併發症
風險評估檢查

糖尿病人士 預防併發症 全面檢查 資助計劃

糖尿病最重要就係「既病防變」，
定時全面檢查好重要！



檢查計劃包括：

- ✓ 血液全面檢查
- ✓ 評估糖尿眼風險
- ✓ 評估足部神經及血管病變風險
- ✓ 評估心臟健康
- ✓ 評估早期腎臟病變風險

檢查中心：



參加資格：

現正在公立醫院治療
糖尿病人士及已登記
「醫健通」。

優惠價：

\$1,990

原價：\$2,900

查詢

2114 1666

網上登記



此計劃由阿斯利康及德國寶靈家股格翰全力支持

www.healthtalk.hk



認識關節健康之營養素

退化性關節炎屬風濕科疾病，是很常見的都市病，而隨著年紀增長，關節退化便越常見。一般症狀包括關節僵硬、疼痛，亦多出現於腰背、手腕、膝蓋、手指等部位，出現原因主要是由於滑液關節液流失及軟骨退化、磨損所致。

嚴重時，痛楚及僵硬感可影響患者生活素質，故此營養素改善關節疼痛這話題亦廣泛地熱論。今天，就讓我們一同探討各種保護關節的營養素。



什麼是葡萄糖胺？

近年有不少研究發現葡萄糖胺屬一線護理關節的營養素，而最有效的葡萄糖胺類型便是「結晶型葡萄糖胺」- 硫酸葡萄糖胺 (Glucosamine Sulfate)。服用後有助改善關節僵硬感及降低痛楚。葡萄糖胺補充劑其實是從蝦和蟹的殼提取出來，而葡萄糖胺可從關節液中找到，亦是建立肌腱、韌帶和軟骨組織的重要元素。一般服用葡萄糖胺建議劑量為每天 1500 毫克，服用後有機會舒緩關節不適，但不一定對每個人都有作用。如服用數個月都沒有改善，便可以停服。另外，對蝦蟹過敏人士而言，未必

適合服用葡萄糖胺。

除了葡萄糖胺外，其它常見保護關節之營養素包括有軟骨素、膠原蛋白、維生素C、奧米加3脂肪酸和薑黃素等，而一般情況而言，服用複方比單一服用葡萄糖胺效果較好，所以大家可多留意市場上不同種類的葡萄糖胺補充品。

補充葡萄糖胺後，還需要補充鈣嗎？

一般而言，退化性關節炎是軟骨退化和勞損所致，並不影響骨質，除非是類風濕關節炎 (Rheumatoid Arthritis)，因患有類風濕關節炎人士會增加患上骨質疏鬆的風險。話雖如此，但隨著年紀增長，骨質亦開始流失，骨質密度下降，理應增加鈣質補充。在選擇鈣質補充劑時，可選擇添加了維生素D3的補充劑，因維生素D3有助鈣質吸收，亦有助強化肌肉，減低跌倒風險，對長者而言相當重要。

葡萄糖胺會否影響「糖友」之血糖穩定性呢？

相信不少「糖友」都會擔心葡萄糖胺會影響血糖穩定性。雖然葡萄糖胺含碳水化合物，但是數量極少，不需要擔心。另外，現時研究報告並沒有充分數據指出服用葡萄糖胺會影響血糖穩定性，所以一般而言「糖友」是可以服用的，各位可以放心吧！

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。

Nutren
DIABETES
佳膳[®]適糖

每日飲，或有助於
穩定血糖[#]
維持體力

關注血糖水平 延續健康里程



低升糖指數為28，
或有助於**穩定血糖**^{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**



優選脂肪組合，
含7.15克^{*}單元不飽和脂肪，
有利心臟健康^{3,4}



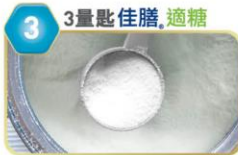
提供多種
維他命、礦物質

由今日開始，記住

健康早餐

2 3 4

瑞士
製造



👉 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[®]適糖營養補充品，拌勻即成。[可跟個人喜好，加減熱水的份量，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

References:

1. Riccardi G et al. Role of glycemic index and glycemic load in the healthy state, in J Clin Nutr 2008; 87(suppl): 2695-2745.
2. Brand-Miller J et al. Low-glycemic index diets in the management of diabetes controlled trials. Diabetes Care 2003; 26 (8).
3. Nutrition Therapy Recommendations for the Management of Adults with 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

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

Nestlé
HealthScience



關愛糖尿病行動

因應本港的新型冠狀病毒疫情控制，為減少人多聚集時的感染風險，原定每月到不同社區為市民免費糖尿病初步風險評估的關愛糖尿病行動改為到糖尿天使中心進行。市民可以電話預約指定時間，咁就可以減少人多聚集，保障大家的安全啦！

我們亦透過網上提供有關糖尿病的資訊，加強市民對糖尿病的關注及認識。
活動由信諾環球人壽保險有限公司贊助。



活動花絮

因應新型冠狀病毒的防疫措施，本會在抗疫期間為會員錄製短片，分享「控糖資訊」，在我們的網頁，Youtube 及 Facebook 專頁的發佈。之前未睇及想重溫的朋友可以瀏覽我們的網頁及 Youtube 頻道：糖尿天使。想第一時間收到我們 Youtube 影片通知，請按訂閱 subscribe、按讚 like 及分享 Share。



你是糖尿病高危一族嗎？前期糖尿病下一站一定是糖尿病？

哪些蔬菜需要換算碳水化合物

遠離糖尿病 直播 LIVE 健康薇言

你是糖尿病高危一族嗎？
前期糖尿病下一站一定是紅燈？

日期：2021年4月21日(星期三)
時間：晚上9:30 - 10:00
主持：Kammie Yu
嘉賓：何敏博士
香港大學護理學院助理教授

HbA1c 交通燈圖表：
 紅燈 (糖尿病)：6.5% 或以上
 黃燈 (前期糖尿病)：5.7% - 6.4%
 綠燈 (正常)：5.7% 以下

直播平台：健康薇言

健康薇言

直播平台：zooin

認識關節健康知營養素

控糖早餐謬誤

認識保護關節營養素 直播 LIVE 健康薇言

日期：2021年5月12日(星期三)
時間：晚上9:30 - 10:00
主持：Kammie Yu
嘉賓：何偉滔營養學家 (Victor Ho)
香港勵進國際培訓學院營養學課程總監

直播平台：健康薇言

健康薇言

直播平台：zooin

糖尿病人患有眼病的機會比常人高，
如**白內障**、**青光眼**、糖尿病視網膜
病變及視神經萎縮等；
其中以**糖尿病視網膜病變**
最為普遍，
更是香港勞動
人口的主要
致盲原因¹



初期症狀



中期症狀



嚴重症狀

糖尿上眼 **勿輕視**
高危因素 **要注意**
定期驗眼 **莫延遲**

糖尿
上眼 **7** 大高危因素²

- 血糖控制不善 (HbA_{1c} > 8%)
- 血壓控制不善
- 糖尿病病齡超過十年
- 高血脂症
- 視力突然出現變化
- 出現微量白蛋白尿及蛋白尿
- 懷孕



Bayer HealthCare Limited 拜耳醫療保健有限公司
香港鰂魚涌英皇道 979 號太古坊濠豐大廈 14 樓
電話：8100 2755 傳真：3526 4755

Reference

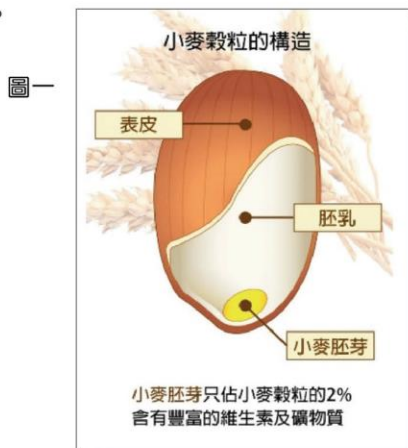
1. Department of Ophthalmology and Visual Sciences, The Chinese University of Hong Kong. 糖尿病上眼基本定義 <https://www.ovs.cuhk.edu.hk/眼病小字典/糖尿病上眼/>. Assessed on 5 September 2019.
2. Module 10. Diabetic Eye Disease. 香港糖尿病參考概覽 - 成年糖尿病患者之基層醫療的護理. Available at: <https://www.pco.gov.hk/english/resource/files>. Assessed on 5 September 2019.



小麥胚芽有助控制血糖？

最近網上瘋傳說小麥胚芽能有效控制血糖，甚至有人聲稱血糖高至二十也靠吃它而降下來！究竟是真是假？我和大家探討一下。

要知道小麥胚芽是否有神奇降糖效果，先要了解小麥胚芽是什麼結構及它的營養價值。全穀麥是包含了三個不同的部分(見圖一)：麩皮(表皮)、內孢子(胚乳)和胚芽，這三種成分，提供纖維、碳水化合物、維生素、礦物質、脂肪酸和抗氧化劑等營養，當以全穀形式進食，便可攝取以上全部營養，然而，當全穀物精製時，隨著麩皮和胚芽被剝去，只留下內孢子(胚乳)，其成份主要是澱粉質，缺乏麩皮中的纖維和胚芽中的營養物質，內孢子(胚乳)主要用作製造麵粉，至於麩皮(表皮)成份最多是纖維，即市面產品的麥糠(Wheat Bran)，小麥胚芽其實是小麥內核的胚芽(Wheat Germ)，是全穀物中營養價值最高的。



小麥胚芽是植物蛋白、纖維和健康脂肪的來源，要說小麥胚芽的營養價值，不得不提的是小麥胚芽富含維生素E，是一種具有抗氧化特性的必需營養素。抗氧化劑被認為可以減少體內的自由基，保護你的細胞免受氧化，能預防各種疾病，尤其心血管疾病，因為維生素E能促進血液循環，充足的維生素E水平對於身體正常運作至關重要。幸運的是，維生素E在食物中很普遍。因此，除非你進食有礙，否則你不太可能缺乏的。

美國RDA建議，每天15毫克的維生素E被認為足以滿足絕大多數成年人的需求，1湯匙的小麥胚芽已經含有20毫克維生素E，而1安士的杏仁也只有7.3毫克，可見其維生素E含量相當高。

至於網上瘋傳說小麥胚芽能有效控制血糖，我搜查

相關研究，看到伊斯法罕醫科大學(Isfahan University)於2019年12月11日發表一項關於補充小麥胚芽對二型糖尿病患者的影響，是項研究合共邀請了75名二型糖尿病患者參加，參與者被隨機分配雙盲臨床試驗，其中一組每天進食20克小麥胚芽，另一組以安慰劑取替，為期12週，研究結果顯示：與安慰劑組別相比，進食小麥胚芽的一組，其總膽固醇濃度顯著降低，但12週後則沒有分別，至於血糖狀態、血壓、三酸甘油酯和低密度脂蛋白水平均沒有顯著影響。

根據歐洲食品安全局(EFSA)的數據，儘管有少許證據顯示小麥胚芽有利控制膽固醇，然而，沒有足夠的證據支援其他一些說法，如保護皮膚免受過早老化、治療更年期徵狀、或控制血糖血壓等，雖然沒有足夠研究數據證明小麥胚芽有以上功效，但是它仍然被認為為健康食品，適合大多數人食用，市面上有云云小麥胚芽產品，大家選擇時需注意以下事項：

- ✓ 小麥胚芽含有麩質，麩質不耐受或麩質過敏的人應避免。
- ✓ 糖尿病友進食要進行碳水化合物換算，因為每100克小麥胚芽(未加工)，含有近39克淨碳水化合物。
- ✓ 小麥胚芽油脂含量頗高，每1湯匙有13.6克脂肪，雖然主要來自多元不飽和脂肪，但是攝取多了也是會增加肥胖風險，心臟病高危人群應小心攝取。
- ✓ 小麥胚芽膠囊可能引起輕微的副作用。包括腹瀉、噁心、氣喘和頭暈。



如想取得更多正確控糖知識，歡迎加入我的 Facebook 群組 [Kammie 與你齊控糖](#)

“血糖急升 令每餐 壓力大增？”



你的隨身營養專家

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



歐洲第1醫學營養品

www.fresubin.com/hk
營養諮詢：(852) 2176 1912



Diben®
倍速定™



消暑養生妙法

夏日炎炎，陽光熾熱，很多朋友動一動就容易大汗淋漓、氣喘心悸。加上夏季雨水充沛、氣候潮濕，天氣明顯地也悶熱起來，身體又濕又焗，大家不其然喜歡進入冷氣的地方「消暑避熱」嗎？但若果心臟調節機能較弱的朋友，若瞬即離開冷氣地方後，會較表現胸口悶熱不適、目眩氣促等不舒服的症狀。

根據中醫的基礎理論下，夏季是要養心及養脾。所以大家在正午烈日當空下不宜做劇烈運動，以免中暑、嚴重缺水、心跳加速、甚至休克暈倒。夏天的運動適宜早晚做伸展、瑜珈、拉筋的動作。

夏季食療（以清補、祛濕為主）

選擇低鹽、低脂、低糖、高纖維的清淡食物：

雜糧：芋頭、薯仔、玉米、花生、赤小豆、薏苡仁、綠豆、山藥、栗子

肉類：魚類、鴨肉等

蔬果類：冬瓜、絲瓜、黃瓜、芹菜、黑木耳、銀耳、蓮子、胡蘿蔔、蕃茄

水果：石榴、檸檬、香蕉、木瓜、鳳梨、椰子、甘蔗、蓮霧、青梅、西瓜

中藥材：西洋參、淮山、石斛、銀耳

忌：味重油膩、生濕助濕（辛辣煎炸）、溫熱助火（芥菜、胡椒、辣椒、茴香、桂皮、海鮮發物以及牛、羊、鵝肉等）之食物

*** 部份食材含有碳水化合物，糖友們需要注意需要碳水化合物換算。

夏季食療湯水

現介紹幾款夏季合宜消暑湯水及飲料以供參考，可以生津解渴、健脾祛濕、清熱消暑。

1. 蓮葉冬瓜湯（消暑祛濕）

材料：連皮冬瓜 800 克、蓮葉 1/4 塊、生熟薏米 50 克、赤小豆 50 克、扁豆 50 克、豬瘦肉 100-130 克，水 2 公升

做法：將材料洗淨後，用水浸 2 小時；豬瘦肉出水；將所有材料放入煲內加水，水開後慢火煲一個半小時，落鹽調味。

功效：清熱解暑、健脾祛濕、瘦身減肥

適用於：四肢困倦、炎熱多汗、脾虛濕重人士



2. 洛神花茶（清熱解暑）

材料：乾洛神花、羅漢果代糖少許

做法：將材料沖洗乾淨，加入 60-75 度熱水焗茶飲。

功效：利尿、清熱解暑、養顏





夏季特別注意事項

1. 夏季補水極其重要，應該以量少但勤飲，注意不要等口渴時才喝水，在夏天當我們感到口渴時，其實身體已經處於缺水狀態，注意補充足夠的水份（6-10杯清水）有助補腎及幫助排毒。
2. 西瓜有消暑解熱、止渴、利小便等功效。大部份人都適宜食用，但是西瓜的糖分高，性涼，肥胖及血糖高的朋友及女性月經期或產後，在夏季卻不宜吃。



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: hknpa@gmail.com
 facebook: www.facebook.com/HKPNPA
 電話: +852 2850 8574 /+852 9476 0153

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菌增長超過100%¹



產品特點

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



OptiFibre 纖維樂
Fibre Powder 纖維粉

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。





肚餓時吃什麼對血糖影響較少？

Kammie

許多糖友常常感到肚餓，但血糖又高，怎麼辦好？假如你處於這現象，即使明知肚餓只是感覺，不會死人的，那麼你會選擇捱餓？還是不理會血糖高低繼續進食？精明的你當然會選擇精明的方法，就是選擇進食對血糖影響較少的食物！今期我會和大家分享一下。

首先我必須強調，請必須肯定自己不是處於低血糖才參考以下建議，而且以下建議只針對血糖影響，並沒有考慮脂肪、蛋白質及化學物質等因素，如有疑問可向你的營養師查詢。

1 焗雞蛋：

這個有飽感，但對血糖影響可以說「零」，或許你會問雞蛋黃有膽固醇，我不是叫你每天吃，只是遇到以上情況才吃，甚至可以選擇不吃蛋黃，只吃蛋白。

2 煮瓜菜湯：

我喜歡煮節瓜(毛瓜)瘦肉湯，這個亦可以說對血糖影響極低，節瓜給你充分飽感！

3 木耳或雲耳：

用鹽水勺熟後，放在冰水內冷卻，隔水放入雪柜，餓時拿出來加少許麻油及日本芥辣進食，有飽感，而且好味！

4 健怡汽水：

無須計算糖份，但梳打能帶給你飽感。

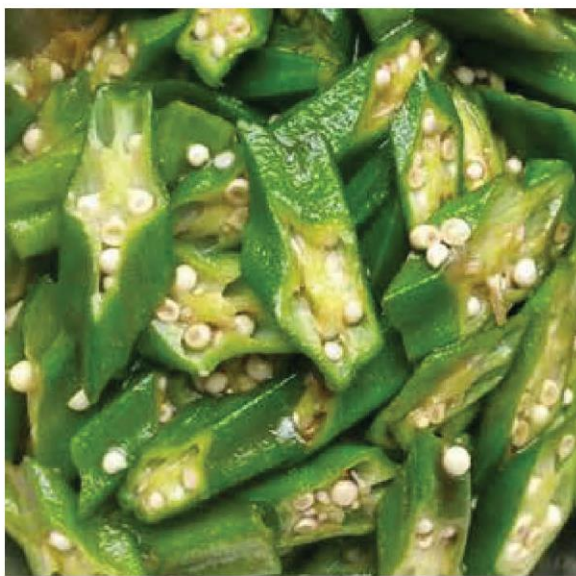
5 豆腐花加代糖：

豆腐屬低碳水化合物，伴以代糖進食，對血糖影響不大。

6 紫菜/海藻豆腐湯：

紫菜或海藻都會增加飽脹感，而且含豐富纖維，無須換算。

以上建議對血糖影響不大，當你遇上高血糖而又感到肚子餓時可作參考，但是歸根究底是要控制血糖在理想範位，所以若然你的血糖長期不達標，你必須告訴醫生尋求解決方法，看看是否須要調節藥物，當血糖控制達標後，就不會常常感到肚子餓了！



用鹽水灼熟秋葵，放在冰水內冷卻後撈少許辣麻油進食也是選擇之一。



糖尿病是終身的疾病，控制血糖及體重是每位患者終目標和責任，透過「Kammie與你齊控糖」群組，成員之間互勵互勉。大家都可以加入群組分享你的控糖心得，亦可以提出疑問，大家一起集思廣益，分擔心中的疑慮。如果您仍未加入就立即行動啦！

Kammie亦會定期直播與大家講解糖尿病日常生活，例如：糖友打邊爐；糖友食自助餐；糖友去飲茶；什麼是碳水化合物？有那些食物？應該攝取多少？糖友飲咩好...等等有興趣重溫既朋友可以加入以下連結或掃QR CODE訂閱啦！

f Kammie與你齊控糖 Q





益力多LT

低糖

每支益力多LT只有**4.1**克糖份

高纖

每支益力多LT含有**5**克膳食纖維

活性乳酸菌

直達腸道
增益菌 · 減害菌
增強身體抵禦力



☆☆☆
8月推出
新配方
新包裝

✓糖份更少
✓甜度更低
滿足更多人需要

COMING SOON

Yakult

你今日飲咗未?

facebook





營養標籤大比拼 - 原味乳酪

以每 100g 計算

梁可誼 營養師

	Bulla 原味低脂乳酪	雀巢 Dairy farm 高鈣低脂甜味純乳酪	伊美瑞士 Emmi 特級特純乳酪	明治 Meiji 原味低脂乳酪	保利 Pauls 低脂純乳酪
產品					
總脂肪	0.9g (最低) 👍	1.9g	1.5 低	1.9g	3.3g
飽和脂肪	0.7g (最低) 👍	1.1g	0.9 低	1.3g	2.2g
碳水化合物	12.7	11.6g 高	5.0g (最低) 👍	7.5g	8.2g
糖	10.3g	9.4g 高	5.0g 低	4.6g (最低) 👍	6.7g
鈉	71mg	82.1mg	50.0mg (最低) 👍	61mg	75mg 高
蛋白質	5.4g (最高) 👍	4.1g	5.0g 高	3.9g	5.3g 高
鈣	N/A	163.6mg	N/A	N/A	190mg
綜合推介			最佳選擇 ✓ 👍		

乳酪一般都为低升糖食物，經常被推介為健康早餐或小吃之選。比起果味乳酪，選擇原味更能避免過多添加及原有的果糖。我們挑選了市面上的原味乳酪做出比較，發現大多數的產品本身已是低脂，並且蛋白質含量相若，可是碳水化合物和糖含量相差懸殊。五款產品之中，Bulla牌含有最多的蛋白質，總脂肪和飽和脂肪含量亦是最低，但是碳水化合物和糖含量卻是最高（大大高於伊美瑞士牌的兩倍），一般並不是很適合糖友們。另外，明治牌的總脂肪、碳水化合物、糖和鈉含量雖然都偏低，不過蛋白質含量卻是五款之中最低，所以亦不是糖友們的最佳選擇。值得一提的產品還有保利乳酪，雖然碳水化合物和糖含量都較為低，可是總脂肪和飽和脂肪含量偏高，所以同樣亦不太適合糖友們。相比之下，伊美瑞時乳酪的總脂肪和糖含量是第二低，碳水化合物和鈉含量更是最低，而蛋白質含量卻跟Bulla牌相若。總結來說，伊美瑞時乳酪是五款乳酪中最值得推介的選擇。

*資料來源來自食物包裝上的營養標籤
*絕無收取廣告費

以下產品查詢熱線：8106 1088 或瀏覽 www.aod.org.hk 「糖友購物車」

纖維樂® 益菌配方 OPTIFIBRE® FLORA

特有配方：益生菌 (Lactisacibacillus rhamnosus, LGG) + 益菌生纖維 (PHGG)

- 有利腸道益菌存活及繁殖，增加腸道益菌數量，維持腸道健康。
- 有助舒緩腸道敏感
- 有助舒緩腹瀉，減少腹瀉次數。
- 成份天然，無副作用。
- 無色無味，可加入多種食品及飲品，不影響其原有味道，方便易用。



Food2Smile軟糖系列

- 無麩質 (Gluten free)
 - 無糖 (sugar free)
 - 無乳糖 (lactose free)
 - 採用全天然色素及味素外
 - 純素的產品 (Vegan product)
- 口味：
- 可樂味
 - 什莓味
 - 熊仔什錦味



Nutri Snacks 高纖曲奇

- 高纖
 - 100卡路里
 - 0反式脂肪
 - 全天然材料
 - 無添加人造色素
- 口味：
- 紅莓藜麥味
 - 夏威夷果仁朱古力粒粒味
 - 椰子味



OPTIFAST 瘦身代餐

糖友健康之選



- 營養均衡，每包只有200kcal
- 低GI(18-29)或有助穩定血糖^
- 豐富纖維(3.6克)，約等於4碗生菜的纖維*
- 高蛋白質 (20克)，有助維持及建立肌肉質量
- 含鎂，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#

OPTIFAST®
濃湯代餐

OPTIFAST®
奶昔代餐



MADE IN GERMANY

蔬菜湯

雞湯

呔呢嗶

朱古力

咖啡

草莓

香蕉

^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估。
此產品並不供作診斷、治療或預防任何疾病之用。

*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/pdfwav_11013.html?page=5

#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



適糖烏結糖

食譜提供：Penny
營養分析：Rain

材料：(20粒份量)

1. 無糖綿花糖 70克
2. 奇亞籽 10克
3. 雀巢佳膳適糖營養品 50克
4. Nurtri Snacks 高纖紅莓杏仁殼物脆 70克
5. 無鹽牛油 35克



做法：

1. 先將無鹽牛油落平底鑊用最細火將它溶化。
2. 將綿花糖加落溶化牛油中拌勻，要不停攪拌，直至兩者溶為一體。
3. 加入適糖奶粉快速地攪混，之後離火。
4. 將高纖穀物脆+奇亞籽全部落下攪混。技巧要快，因為張力好大，需要快些混合。
5. 之後放落牛油紙上，再用另一張牛油紙蓋上，然後用木棍將它推開。
6. 最後等冷卻後，再放入雪櫃冰箱雪約2小時，直至感覺軟硬適中，平均切開20粒即可。

營養分析：(每粒)

熱量(卡路里)	碳水化合物(克)	蛋白質(克)	脂肪(克)	纖維(克)
38卡路里	3克	1克	2.5克	1克

自家製叉燒

食譜提供：Kammie
營養分析：Kammie

材料：

- 豬頸肉 2件(每件約400g)
叉燒醬 30g(3湯匙)+水 3湯匙

做法：

1. 先將豬頸肉解凍，瀝乾水備用。
2. 用少許鹽及胡椒粉醃豬頸肉。
3. 叉燒醬加水拌勻，然後平均塗抹在豬頸肉上。
4. 放入已預熱焗爐用200度火焗30至40分鐘。



每件豬頸肉可切20塊(共40塊)

營養分析：(每塊)

熱量(卡路里)	碳水化合物(克)	蛋白質(克)	脂肪(克)	纖維(克)
27卡路里	0.5克	4克	1克	0克

一日一針 空腹餐後至安心



全新2合1針藥^{1,2}



更有效^{*2,3}



不會增加
低血糖風險^{*2,3}



不會增加
體重^{*2,3}

*相較基礎胰島素治療

註釋：

¹ 歐美2018年指引內建議的第一線合併針藥治療方案

² 糞腸泌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/dc19-S009

2. Soliqua Prescribing Information

3. PMID: 27527848



此產品或有助於穩定血糖

SOLIQUA™ 乃醫生處方藥物，請向醫護人員查詢有關詳情。

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

SAHK.SQA.19.07.0410



糖友運動須知

資料來源：衛生防護中心

恆常體能活動有助控制糖尿病相信您也曾聽說過恆常做體能活動可以帶來種種好處。這些都是做運動帶來的好處，當中有多少是您想得到呢？

- 可降低糖化血紅素 (HbA1C) 水平
- 減低患上心臟病、膽固醇偏高和中風的機會
- 令您更長壽
- 保持體重適中
- 減少情緒抑鬱
- 使肌肉和骨骼更強健



或者您會問… 運動雖然只能降低平均血糖值，未必能令您的血糖值回復正常，但長遠來說，恆常運動確實可以透過控制體重、紓緩壓力、預防高血壓和心臟病等途徑來促進健康。

縱使血糖值不能完全因運動而降至正常水平，您患上冠心病或中風等併發症的機會仍能大大減低。因此，每一刻的運動都對您有幫助。倘若您正服用降血糖藥物，運動雖不能讓您完全免去藥物治療，但亦有助減少所需的劑量。

您應做多少運動？參考世界衛生組織對成年人的體能活動建議，你可每星期最少有2天（非連續的）進行肌肉強化活動和每星期最少累積150分鐘（2.5小時）的中等強度帶氧體能活動。多年來的研究顯示，體能活動對健康有莫大裨益。但有個別糖尿病患者，可能存在著某些風險因素以致暫時未適合完全跟從上述體能活動量。故此，糖尿病患者應在開展運動計劃前徵詢家庭醫生的意見，看看是否適合建議所指明的運動類別、次數和持續的時間，並作適當和針對性的調整。

- 糖尿病患者運動須知如果您已經很久沒有做運動，應循序漸進，先做較為輕鬆的運動。在數個星期甚至數個月之後，才開始增加運動量。
- 在開始運動初期，在運動時段前後應自我監察

血糖值並加以記錄，以了解各種運動對血糖的不同影響。

- 最好相約親友一同做運動，好使萬一您於運動期間出現不適時能有人照應。切勿單獨進行游泳、爬山或划艇等戶外活動。
- 由於部分降血糖藥物有機會引致運動期間血糖過低，故病人須特別留意運動時會否出現血糖過低前的徵兆（血糖過低的徵兆包括冒冷汗、發抖、手震和肚餓）。有此情況的病人或需在運動前補充適量額外的碳水化合物（如含糖飲料或食物）。
- 患有較嚴重視網膜病變併發症的糖尿病患者可能不適合進行劇烈運動或肌肉鍛鍊，因為有機會引發視網膜脫落或出血。
- 糖尿病患者應特別注重足部護理，例如以鏡子定期作全面觀察和做足保護足部措施（如穿著有吸震功能的運動鞋做運動）等。由於負重運動（如跑步）有機會引致下肢損傷，如您足部已有損傷甚至潰瘍，應避免進行這類運動。
- 不少糖尿病患者亦可能患有較隱性的心臟病，故運動時病人需特別留意心臟病發前的病徵的出現，如心悸、心髒和胸部不適等。

Jardiance® 適糖達

關注 血糖 !

護 心

保 腎



適糖達® 1日1粒

含有效成份
恩格列淨 (SGLT2抑制劑),
或有助¹⁻³ :

- 穩定血糖
- 保護心腎健康

請即向
醫生查詢

如想了解更多, 即掃:



德國寶靈家股格翰(香港)有限公司
Tel: 2596 0033
Fax: 2827 0162

總經銷: 香港註冊的醫生處方藥物。病人不可自行決定服用。使用前請讀取醫生或藥師的專業意見及指示。這則
關於藥劑的資料僅供參考。在一切醫療處方之前, 亦不能視作任何行政或法律行為。本藥劑在
醫院及藥劑師的專業意見及指示下, 詳情請向內藥生或藥劑師查詢。恕不盡在說明書內列明。對於內容有任何建議或
查詢, 恕不承擔任何法律責任。

References: 1. Jardiance® (empagliflozin) prescribing information. 2. Zeman G, et al. N Engl J Med. 2015;373(25):2317-2326.
3. Wanner C, et al. N Engl J Med. 2015;373(25):2609-2620.

總經銷: (Hong Kong) 德商寶靈家股格翰(香港)有限公司, 72 Canton Road, Hong Kong (in Chinese) 2 (China)
* Hong Kong Med. Reg. No. 72525 (in Chinese) Non-Med. Reg. No. 3017-1667 (in Chinese)
PG-16-16879 (Jan 2015)

www.sugar2control.com



識食飯堂

*特別針對糖尿病友或關注健康人士設計之二飯一湯食譜，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。

Kammie

洋蔥豬頸肉

材料：

- 急凍豬頸肉 250 克
- 洋蔥一個
- 紫天椒 1 隻

做法：

1. 豬頸肉解凍切片或切條，加入少許生抽、鹽、胡椒粉、白酒醃 10 分鐘。
2. 洋蔥切條備用。
3. 紫天椒去籽切細備用。
4. 燒熱鍋將豬頸肉放入煎香，加入洋蔥條及水炒至熟，再放紫天椒略炒即可上碟。



豆角炒蛋

材料：

- 豆角半紮
- 雞蛋 4 隻

做法：

1. 將豆角洗乾淨切粒，熱水內放少許鹽，先將豆角汆水，撈起備用。
2. 雞蛋發打成蛋漿。
3. 熱鍋下少許水，加豆角用大火快炒，轉中火，倒入蛋漿，見周邊及底部開始凝固，炒勻豆角及雞蛋，放少許鹽即成。



冬瓜雞粒湯

材料：

- 冬瓜 500 克
- 草菇 10 粒
- 蛋 1 隻 (打散)
- 薑 3 片
- 去骨雞腿肉 1 件
- 元貝粒 10 粒

做法：

1. 先把草菇洗淨，開邊切。
2. 冬瓜去皮，洗淨切粒，備用。
3. 雞腿肉洗淨去皮切粒，用鹽、胡椒粉醃 10 至 15 分鐘。
4. 水滾放下所有材料，待滾後放鹽熄火，把打散的蛋汁倒進湯料中，略略搞勻成蛋花，即成。



三高殺到埋身?

有賢者：阻澱粉·隔油份·抗三高·守護心血管

三高問題及早截停

Otsuko 香港大塚製菓

賢者の食卓

每餐 1 包!

賢者の食卓

ダブルサポート

消費後付許可・糖質低減食品



日本製

TEL: 2881 6299

* 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任何註冊而接受評核。此產品並不供作診斷、治療或預防任何疾病之用。





糖訊通



「糖訊通」手機應用程式提供與糖尿病相關的資訊，包括「血糖日記」、「認識糖尿」、「看顧技巧」和「同行者」等，讓患者記錄血糖度數，並以圖表分析，方便自我監控病情，培養良好飲食習慣。程式設有提示功能，提醒病人量度血糖、用藥及覆診的時間。

此外，程式亦提供糖尿病資訊和短片，除幫助患者外，也能協助照顧者學習相關技巧。

掃描以下二維碼下載程式，或在蘋果 / 安卓的應用程式商店內搜尋「糖訊通」下載。

iPhone / iPad 版本：

Android 版本：



DM Care 糖訊通



血糖日記



提示功能



認識糖尿



看顧技巧



日常生活



同行者

本程式提供的健康資訊是用作一般教育及參考之用。如你所接受的護理及治療有任何問題，應向醫護人員查詢。

提出意見

流動應用程式聲明

使用指南



DM Care 糖訊通 v1.7
© 2019 醫院管理局 版權所有

糖尿上齒 護齦防牙周病



牙齦腫痛
發炎易出血



牙齦萎縮枯壞，
牙齒易脫落



傷口險縫，
成為細菌溫床

糖友患牙周病風險高

不少糖友，飽受糖尿上齒問題困擾。研究顯示，糖友患牙周病風險，較常人高出3倍；50%二型糖尿病患者有牙周病。



齦齦齦齒 遠離牙周病

VITIS® CPC漱口水 針對性護齦

- ✓ CPC 0.05%精準配方，有效擊退牙菌膜* 保持口腔衛生
- ✓ Zinc Lactate延長殺菌功效
- ✓ 維他命B5促進牙齦細胞生長癒合
- ✓ 溫和不刺激，無酒精
- ✓ 實証能破壞新冠病毒脂肪膜*



西班牙 NO.1

配合VITIS牙齦牙膏使用

想了解您的牙齦健康狀況，請定期向牙周治療科專科醫生查詢 CPC護齦熱線：31070032

* Munoz-Basagotti, J. et al. (2020). Cetylpyridinium chloride-containing mouthwashes reduce in vitro SARS-CoV-2 infectivity. bioRxiv. // Staikute, E., Rubina, A., O'Donnell, V.B., Thomas, D.W., & Stanton, R.J. (2020). Brief Report: The Virucidal Efficacy of Oral Rinse Components Against SARS-CoV-2 in Vitro. bioRxiv. // Seneviratne, C.J. et al. (2020). Efficacy of commercial mouth-rinses on SARS-CoV-2 viral load in saliva: Randomized control trial in Singapore. Infection. # Nielsen & IMS Dec 2018 ** Garcia V, Rioboo M, Serrano J, O'Connor A, Herrera D, Sanz M. Int J Dent Hyg.2011 Nov;9(4):266-73



適用於糖尿病患者

CONTOUR® 血糖機系列



Contour plus ONE

Contour plus



- 超越 ISO15197:2013 準確度要求¹
- 彩色指示燈即時顯示血糖水平
- 配合 CONTOUR®Diabetes App 智能管理

- 符合 ISO15197:2013 標準度要求²
- 再次補足血樣技術



1. Bailey, T.S., Wallace, J.F., Pardo, S., Warschal-Windham, M.E., Harrison, B., Morin, R., Christiansen, M. (2017). Accuracy and User Performance Evaluation of a New, Wireless-enabled Blood Glucose Monitoring System That Links to a Smart Mobile Device. Journal of Diabetes Science and Technology. 7(1-8).

2. ISO15197:2013 for Contour Plus. Caswell M., Fran, J., Viggiani M.T., Pardo S., Dunne N., Warschal-Windham M. E., and Morin R. (2015). Accuracy and User Performance Evaluation of a Blood Glucose Monitoring System. Diabetes Technology & Therapeutics. 17(3).





橄欖油的實用小貼士

橄欖油在地中海沿岸國家有幾千年的歷史，在西方被譽為「液體黃金」，原因就在於其極佳的天然保健功效，美容功效和理想的烹調用途。想知如何實用？且看以下幾點就知道：

1. 除掉燥癢

在乾燥的季節，用橄欖油可防止皮膚皸裂及因皮膚分泌過少引起的瘙癢。

尤其是在沐浴之後、手指上有倒刺、或口唇脫皮裂開，這時候可抹上橄欖油，因為橄欖油中的維他命A、D、E對皺紋、皮膚過敏皆有治療功效。

2. 四季護膚

在皮膚表面塗上橄欖油，有益於保持水分並滋潤營養肌膚，消除及延緩皺紋的出現，減緩皮膚老化程度。

例如：

- 夏天擦橄欖油可防紫外線對皮膚傷害，避免曬紅、脫皮。

- 冬天用橄欖油擦臉唇、手腳或輕擦頭髮，可保滋潤、光滑柔軟。
- 產後在腹部用橄欖油按摩有助消除妊娠紋。

3. 美麗養顏

洗臉時用橄欖油反覆輕按，再用蒸臉器或毛巾敷面，能除去毛孔內肉眼看不到的污垢，增加皮膚的光澤和彈性，消除細小皺紋，同時可減少色斑或使色斑變淡。

另外，亦可製作橄欖油面膜。把橄欖油加熱至37度左右，再加入適量蜂蜜，然後把紗布塊浸在油中取出覆蓋在臉上20分鐘，有防止皮膚衰老、潤膚祛斑除皺之效。



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

Diabetes

首用推薦



- 血糖機 1部
- 血糖試紙 60片
- 採血針 10支

原價\$582

優惠價 \$199



套裝2



- 血糖機 1部
- 血糖試紙 110片
- 採血針 110支

原價\$899

優惠價 \$438



- 血糖試紙 100片
- 採血針 100支

原價\$556

優惠價 \$320

銷售點



總代理：



查詢電話
2348 0433



kingsfordfe.com



會員信箱

劉小姐問：患上糖尿病後，有什麼足部護理可以預防糖尿病腳？

答：

勿用熱水泡腳，避免用熱水袋、暖包、電氈或暖爐取暖，以免燙傷。穿鞋要穿棉質且混合人造纖維無縫的襪子，既可保暖、幫助吸濕排汗和透氣，亦可減少腳部皮膚與鞋的磨擦。勿赤腳走路，在室內亦要穿拖鞋。

皮膚護理

- 若皮膚乾燥，應塗上潤膚液，避免塗在趾縫間。
- 若腳汗多，可用少量火酒塗在趾縫間，再用紗布分隔，保持乾爽，切勿使用爽身粉，以免產生碎屑造成傷口及閉塞毛孔。

腳甲護理

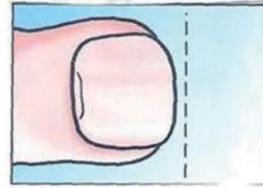
- 應定期修剪趾甲，浴後修剪比較容易。
- 修剪趾甲，要橫向直剪，切勿修圓及剪得太

短，以免造成傷口或陷甲(如圖示)

- 如視力欠佳，可請家人協助。
- 應使用安全正確的趾甲鉗，不應使用剪刀或刀片

腳部檢查

每天檢查腳部是否有傷口、紅腫，如發現損傷或感染，便應諮詢足病診療師或醫護人員，及早治療。



資料來源：「DM Care 糖訊通」應用程式



Camellia Treasures®

69年創造及傳承"健康身心,享受人生"的茶文化

Lowsutea® 祛糖茶

祛糖茶
改善三高威脅
或有助穩定血糖水平

- 100%天然成分
- 或有助改善膽固醇
- 或有助穩定血糖水平



或助穩定
血糖水平



或助改善
體內有害膽固醇



或助改善
患上高血壓機會



或助改善
三高威脅



或助提供
抗氧化和抗衰老



泡1樽750ml/1包
1日2包, 3餐前後

HK\$168/盒
含30茶包
半個月用量



想了解更多 用戶經驗
(掃描二維碼)



瀏覽網站購買



無咖啡因



100%天然成分

5項免費支援計劃協助糖友, 立即致電查詢

購買或查詢

聯絡我們: (852) 2816 2338

網址: www.ctteas.com



版本(18/6/2020)

職員專用
RTAA

已入 AOD 電話
 已發迎新信息

會員申請表

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

會員編號 _____

入會日期 _____

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：_____

憑此優惠券於「糖尿天使」
購買 GE 血糖試紙 1盒 或
AND 血壓計 1部



即送
SteriGel 75
消毒酒精搓手液
(60毫升)
1支

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

1. 此優惠券只適用於「糖尿天使」
2. 請於付款前出示此優惠券
3. 此優惠券只可使用一次，每次只限使用一張
4. 影印本無效
5. 如有任何爭議，港豐遠東有限公司保留最終決定權

產品查詢熱線：(852) 2348 0433

憑此優惠券於「糖尿天使」購買 **VITIS** 口腔護理產品

10

買兩件或以上即減\$



GPG 漱口水
(牙齦修護)

GPG 牙膏
(牙齦修護)



優惠條款及細則：
- 優惠券有效期至2021年10月31日
- 請於付款前出示並每次限用一張，影印本恕不接受
- 此券不可作退款或兌換現金
- © Pacific Limited及糖友天使保留最終決定權

舒緩牙齦出血、紅腫等不適
同時擊退牙菌膜*
養出粉紅健康牙齦、鞏固牙齒



產品查詢熱線：(852) 3107 0032

Contour
Evolving with you

買3盒



產品編號：7653



產品編號：7652

憑此優惠券於「糖尿天使」
購買**3盒** CONTOUR® PLUS
血糖試紙50片裝，可免費換購
25片裝試紙乙盒。

「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2021年10月31日。
 - 每次限用一次，影印本恕不接受。
 - 健強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



CTP-20200501

憑此券以優惠價換購祛糖茶**體驗裝**
特別換購價：
~~\$78/包~~ \$28/包
(共14茶包) 僅\$50



- 100%天然成分
- 或有助改善膽固醇
- 或有助穩定血糖水平

產品WhatsApp換領
熱線：(852)2816 2338
推廣代碼：AODP0001



條款及細則：
數量有限，換完即止
優惠券有效期至2021年10月30日
WhatsApp登記換購，每次限用1次，每次限買1包
華芳茶莊保留行使之最終決定權



想了解更多 用戶經驗
(掃描二維碼)

祛糖茶
改善三高威脅
或有助穩定血糖水平

5項免費支援計劃協助糖友，立即致電查詢

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2021年10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

憑此優惠券於「糖尿天使」
購買**倍速定™ 12支**即

多送1支



關注**血糖營養配方***



優惠條款及細則：
- 數量有限，送完即止
- 優惠券有效期至2021年12月31日
- 每次限用一張，影印本恕不接受
- Fresenius Kabi Hong Kong Limited
及「糖尿天使」保留最終決定權

「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

歐洲第**1**醫學營養食品 產品查詢熱線：(852) 2152 1330



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，每次只可使用一張，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最終決定權。此優惠券有效期至2021年10月31日，數量有限，送完即止

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



憑此優惠券於「糖尿天使」



可以用優惠價 \$40 購買 NUTRI SNACKS 高纖零食 3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2021年10月31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

活動預告

活動預告 2021年7月至 2021年10月

報名熱線：8106 1088

S2021/001 糖友茶聚工作坊 - 醃份換算應用

用圖像讓會員對醃份換算更有具體概念，日常生活可以靈活應用。

日期：2021年7月18日(星期六)

時間：下午3:00-4:30

應用程式：ZOOM

主持：劉曉螢澳洲註冊營養師

收費：會員\$30 非會員\$50

備註：每位參加者可獲健康小食乙份。



S2021/002 糖友工作坊 - 糖友標籤精讀

包裝食品都列明營養成份，只要學懂揀揀食兼控制份量，糖友不怕無啖好食。

日期：2021年8月14日(星期六)

時間：下午3:00-4:30

應用程式：ZOOM

主持：劉曉螢澳洲註冊營養師

收費：會員\$30 非會員\$50

備註：每位參加者可獲健康小食乙份。



S2021/003 禪繞畫藝術班

禪繞藝術發源於美國，禪繞畫的重點是在有規律以及一筆一畫構成圖樣的過程中，讓自己達成既放鬆又專注的狀態，並從中得到平靜。

日期：2021年8月21, 28及9月4日(星期六)

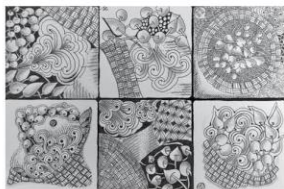
時間：下午2:30- 4:30

應用程式：ZOOM

導師：丘惠琳亞洲禪繞認證導師

收費：會員\$150 非會員 \$300

備註：課堂費用已包括所需工具材料



S2021/004 天使廚房 - 適糖冰皮月餅示範班

日期：2021年9月11日(星期六)

時間：下午3:00-4:30

播放：糖尿病天使Facebook

導師：天使廚房導師

收費：免費

報名熱線：8106 1088



S2021/005 膽固醇的好與壞

什麼是膽固醇？好與壞膽固醇的分別？如果你想知道提升「好」膽固醇水平的方法就不要錯過這個課堂。

日期：2021年9月18日(星期六)

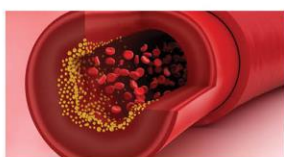
時間：下午3:00-4:30

應用程式：ZOOM

主持：劉曉螢澳洲註冊營養師

收費：會員\$30 非會員\$50

備註：每位參加者可獲健康小食乙份。



* 以下課堂全部網上進行

S2021/006 日常生活如何預防高血壓

糖尿病與高血壓有密切的關連，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：2021年10月9日(星期六)

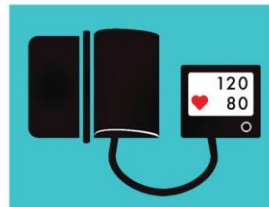
時間：下午3:00-4:30

應用程式：ZOOM

主持：劉曉螢澳洲註冊營養師

收費：會員\$30 非會員\$50

備註：每位參加者可獲健康小食乙份。



S2021/007 卡路里知多少

卡路里(Kcal) 是熱量的單位，每個人都需要熱量來維持身體機能及日常活運。想了事更多卡路里(Kcal)是什麼，就不能錯過這個活動。

日期：2021年10月23日(星期六)

時間：下午3:00-4:30

應用程式：ZOOM

主持：劉曉螢澳洲註冊營養師

收費：會員\$30 非會員\$50

備註：每位參加者可獲健康小食乙份。



HKU Med LKS Faculty of Medicine
School of Nursing
香港大學護理學院

「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) ≥ 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 1. 空腹血糖值: 5.6-6.9 mmol/L
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
3. 糖化血色素: 5.7% - 6.4%

符合資格的參加者將被隨機分組

網上課程小組	自我管理小組	對照小組
參與「減走糖尿 2.0」網上預防糖尿病課程	運用專為糖尿病前期人士而設的手機應用程式，記錄及管理個人健康指數	免費健康檢測，並由專業醫護人員講解報告及資訊

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
電話號碼: 95010630 (可whatsapp) 或 39177573
電郵: tcwinnie@hku.hk

協作機構:
基督教聯合會 打素社康服務
UNITED CHRISTIAN NETHERSOLE
COMMUNITY HEALTH SERVICE
註冊社會工作師 劉曉螢 營養師 劉曉螢