

糖友之訊

47

DIABETIC MESSAGE



本期專題：糖尿病與骨質疏鬆的關係
勵進營養教室：預防骨質疏鬆飲食指引
營協健康寶庫：骨質疏鬆食療
健康薇言：牛奶是否增加患一型糖尿病的風險？
營養放大鏡：鈣
唔講你唔知：骨折的主因

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)

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

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

- 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，必須每年續會。
- * 會籍只限會員使用，不得借用。
- * 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：薛曦妍小朋友
- 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

隨著新冠疫情漸減弱，各行各業都已復常，糖尿天使也不例外，我們將於今年11月14日補辦15週年慈善晚宴，晚宴除了是慶祝糖尿天使成立15周年紀念之外，也藉着此活動為本會籌款，而晚宴的最大特色就是菜式由我Kammie和酒店大廚親自設計，為大家精心設計適合關注血糖人士的菜式，務求令大家食得放心又開心，當晚我們也預備了一系列有教育意義的節目，大家可以享受美食之餘，從中也學會一些控糖知識，而整晚的收入扣除成本後，全數撥捐糖尿天使，請大家多多支持，踴躍參與，詳情請參閱p.11。

患上糖尿病之後，飲食控制是必然的，但是你有沒有因為要控制飲食而為你帶來不便？甚至影響社交？糖尿天使為了對各病友在控制飲食上遇到的困難有更深切的了解，特別設計了一份問卷，希望大家積極參與，填寫問卷，好讓我們了解更多大家的需要，詳情請參閱p.28。



會員通告

1. 糖尿天使中心服務時間特別安排：

2023年7月		
7月1日(星期六)	香港特別行政區成立紀念日	暫停服務
2023年9月		
9月29日(星期五)	中秋節	服務至下午四點
9月30日(星期六)	中秋節翌日補假	暫停服務
2023年10月		
10月2日(星期一)	國慶翌日	暫停服務
10月23日(星期一)	重陽節	暫停服務

2. 有關會員會籍借用事宜

糖尿天使是公開的病人組織慈善團體，中心出售的每個食品都附有碳水化合物換算指引，全靠背後專業的行政工作，我們需要會員會費來支持營運，本會近日多次發現會員將其會籍借給朋友使用，按本會會規，**會籍只限會員使用，不得借用，敬請各會員自律及合作。**

3. 取消郵寄會訊

為了響應環保及節省資源，本會將於2023年1月1日起取消郵寄會訊，會訊將透過WhatsApp發給各會員，如會員欲索取實體版，可親臨中心免費索取。

捐款鳴謝

由2023-2月1日至2023-5月31日止

按收據編號排序

一般捐款	金額	一般捐款	金額	一般捐款	金額	一般捐款	金額
許明音	1000	何敏儀	2000	麥素芬	100	甘佩貞	100
陳麗娟	80	戴利娟,吳春廣	1000	何麗娟	200	湯秀英	100
江文輝	100	黃少薇	100	劉皓鈞	750	韓海利	106
LAW SUI KAM	500	有心人	500	陳凱欣	350	陳國華	100
陳嘉慧	200	黃蘭英	290	鄭淑儀	100	楊家實	100
葉玉	500	劉皓鈞	100	Joyce Lam	500	吳淑賢	1000
洪帝泉	300	許明音	1000	林美清	100	何巧生	100
李敏儀	200	吳敏儀	500	許明音	1000		
							HK\$13076.00



今日起，過得更健康。

自1933年投入香港保險業務以來，信諾環球專注於香港業務，為僱主、僱員及個人客戶設計全面的健康及保障方案，當中包括專為糖尿病高危族及糖尿病人而設的《信諾糖路同行醫療保》。

我們更致力因應客戶所需，提供適切的醫療保健服務指引，輔以健康資訊和專業分析，幫助您提升健康和活力。

立即聯絡信諾環球了解最新優惠詳情

(852) 2560 1990

www.cigna.com.hk

以上保險計劃由信諾環球保險有限公司（簡稱「信諾」）承保，有關產品資料並直接由信諾提供，有關資料亦非保險產品的全部保障內容及特點，指定保險計劃受其保單條款所約束，就有關產品特色、內容、條款、細則及不保事項，請瀏覽信諾網站並參閱相關產品小冊子及保單條款。

重要事項：糖尿天使（「信諾合作夥伴」）並未獲授權為信諾之保險代理，信諾合作夥伴的分享僅供一般性的教育及參考用途，並不構成任何保險、理財、投資以及其他專業的建議、銷售、安排購買任何信諾保險計劃或提供任何銷售支援，信諾合作夥伴的會員/用戶不應倚賴任何由信諾合作夥伴提供之資訊/建議而作出投保決定，信諾合作夥伴並不作為信諾代表或保險中介人，信諾合作夥伴不能代表任何保險計劃銷售渠道洽談或安排保險合約，邀請或誘使任何人士訂立保險合約，或企圖邀請或誘使任何人士與信諾訂立保險合約，會員/用戶購買任何保險產品前，應與持牌保險人士諮詢適合自己的保險方案，信諾合作夥伴不應進行任何於別項於保險業條例（香港法例第41章）的受規管活動，信諾合作夥伴的分享謹言在香港使用，並不能詮釋為信諾在香港境外出售、游說購買或提供任何保險產品。


cigna
healthcare
信諾環球



關愛糖尿病行動

因應本港的新型冠狀病毒疫情受控，4月及6月份我們分別到以下不同地點提供糖尿病初步風險評估服務，讓大家關注健康多一點。

關愛糖尿病行動亦可到糖尿天使中心進行。市民可以經網上預約指定時間！



沙田禾輦商場



灣仔健康博覽

免費為市民作糖尿病風險初步評估
 檢測日期：逢星期四五六（敬請預約）
 檢測地點：糖尿天使中心
 葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖
 檢測時間：下午2:00-5:00
 登記熱線：8106 1088
 網上預約二維碼



立即預約

**此活動由信諾環球保險公司全力支持



糖尿天使中心



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。



政府註冊慈善團體 糖尿天使

糖尿腎一次性慰問金

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。

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。

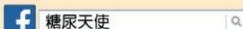
受惠人士

- 糖尿天使會員（入會12個月以上）
- 及因糖尿病引起之洗腎患者（確診須要洗腎不足1個月）
- 非綜援人士

*計劃需向本會申請，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



政府註冊慈善團體 糖尿天使

個別營養諮詢服務

由註冊營養師提供一對一個別營養諮詢，
 為你設計個別餐單，
 讓你輕鬆走入正確的控糖 E 道。

對象：

- 糖尿天使會員
- 糖尿病患者
- 前期糖尿病

收費：

\$800/ 3節

- 第一節 45分鐘
- 第二節 30分鐘
- 第三節 30分鐘

立即報名



- ✓ 三次諮詢需於第一節諮詢起計6個月內完成，否則逾期作廢。
- ✓ 沒通知下缺席諮詢將作一次面見計算，不設補期。
- ✓ 遲到亦不獲補時，將按原定時間完成面見。
- ✓ 參加者需提供三天飲食及血糖記錄供參考。
- ✓ 任何情況下，不設退款。



Contour
Evolving with you

CONTOUR®CARE 簡單易用

糖尿天使會員優惠

\$240

NEW 全新登場

套裝包括：

- CONTOUR®CARE 血糖監測系統連採血器
- CONTOUR®CARE 血糖測試紙50片x 1 盒
- 採血針50支
- 超越ISO15197:2013(EN ISO15197:2015)最低準確度要求¹
- smartCOLOUR™功能幫助您作出決策²
- Second-Chance®再次補足血樣技術，無需再次採血³
- 連接到免費的CONTOUR®DIABETES App應用程式**



免費的CONTOUR®DIABETES App應用程式
(現已提供中文繁體版本)

Reference

1. CONTOUR®CARE USER GUIDE REV 05/21. 2. Bergenstal RM, Simonson GD, Heinemann L. More Green, Less Red: How Color Standardization May Facilitate Effective Use of CGM Data. Journal of Diabetes Science and Technology. 2022;16(1):3-6. 3. Richardson J et al. Clinical Relevance of Reapplication of Blood Samples During Blood Glucose Testing. Poster presented at the virtual 20th Annual Diabetes Technology Meeting (DTM). 12 November 2020

4. Market Research Ascensia Diabetes Care, Hall & Partners online market research, conducted April/May 2015.

**Average strip wastage estimated by healthcare professionals. Data and quotes collected through online survey of 200 HCPs and 200 patients with diabetes in US, CAN, DE and UK.⁴

ASCENSIA
Diabetes Care

CC-20230509aodcc



糖尿病與骨質疏鬆的關係

全球有 4.22 億人患有糖尿病。糖尿病是一種影響血糖水平的慢性代謝疾病，而骨質疏鬆症是一種骨骼質爾蒙失調的疾病，究竟兩者有沒有關係？糖尿病患者是否骨質疏鬆症的高危一族？本期專題請來孔憲輝醫生糖尿及內分泌專科醫生為大家探討。

年紀大是否一定會有骨質疏鬆？那些人會較易患上？

年紀大的確比較容易有骨質疏鬆的問題，但程度也因人而異！不如就此先解釋一下骨骼的一些小知識：

人類一出世，從零歲到30歲左右，是骨骼生長最快的時間，骨的質素和總量都有增長，骨骼也很強壯，除非有猛烈撞擊，或高處墮下，否則不易有骨折！

兒童的骨質密度，雖然比40 - 50歲的成年人較低，但因骨的質素好，具有高柔韌度及修復能力，所以不易折斷。但是30歲後，骨質總量、密度及質素，都會隨年紀慢慢下降，以致彈性、柔韌度及復原能力都較差，令到一

些小創傷，未能完全修補，形成骨的結構受損。加上隨著年紀漸長，好多時都因為關節及其他器官的勞損，或者有其他疾病，例如眼疾及腦退化，容易跌倒，造成骨折。女性50歲左右停經後，進入更年期，骨質流失會比較同齡的男性更加快！所以一般女性骨折的年齡，會比男性平均早10年發生。

除了年齡之外，骨質疏鬆症的危險因素包括性別（尤其是女性）、太早停經、種族（尤其是白人和亞洲人）、低體重指標(BMI)、食煙、酗酒、具有家族病史或者從前有過骨折、及有一些疾病：例如甲狀腺功能亢進、類風濕關節炎、糖尿病及長期服用皮質醇等藥物，都是危險因素。近年發現第二型糖尿病，都容易有骨質疏鬆的問題。

糖尿病是否較容易發生骨質疏鬆？

糖尿病患者確實會比一般人，較容易有骨質疏鬆！整體來講，有糖尿病時間愈長，就愈大機會有骨質疏鬆的問題。一型的糖尿病人，因為從年輕時已經發病，許多研究顯示，骨折的機會比一般人高一倍或以上。二型糖尿病的研究數據比較複雜，一般認為，骨折機會大約比正常人高3成。最近港大研究發現，甚至有初步證據顯示，二型糖尿病人的髖關節骨折比例，相較沒有糖尿病的人，可能高出超過一倍多。

不過二型糖尿病人，有好多因素相互影響。一方面，二型糖尿病人通常較肥胖，骨骼的總量及密度也較高；但另一方面，糖尿病日子越長，控制血糖較差的話，血糖高低起伏，特別是低血糖，骨的質素會較差。如果再併發微細血管病變，例如有糖尿上眼及腳部神經病變的話，就會比較容易跌倒，造成骨折。

骨質疏鬆最差的情況會是怎樣？

骨質疏鬆最差的情況，可能引起駝背、骨折及變矮。如脊椎骨折的話，會引起長期腰骨痛。如果髖骨骨折的話，有九成患者無法恢復過往活動力，失去活動及工作能力。有些更要長期靠輪椅出入，甚至因骨折引發併發症以致死亡的風險！

病人如何知道自己是否有骨質疏鬆？

骨質疏鬆本身是一種慢性的疾病，初期不容易察覺，如果比較嚴重的話，才會有症狀。例如駝背、變矮及各部

PreDiabetes 糖尿病前期

親人患有糖尿病 你得到糖尿病的 終身風險將提高



掃描二維碼瞭解更多糖尿病前期的資訊及進行簡單的糖尿病前期風險小測試



如欲知道更多關於糖尿病藥物的資訊，請向你的醫生查詢。

參考文獻: 1. Ahlqvist E, et al. (2011) Clin Chem 57(2):241-54.

Merck Pharmaceutical (Hong Kong) Limited
11/F, Elite Centre, 22 Hung To Road, Kwun Tong, HK.
Tel.: +(852)2170 7700 Fax: +(852)2345 2040



位骨折，照普通的X光，就可直接診斷為骨質疏鬆！

但如果無症狀和較高風險人士，就要進行骨質檢查，DXA(雙能X光吸收法測定)用低劑量X光檢查，去診斷是否有骨質疏鬆。如果腰椎或髖骨的骨質密度，對比同性別及種族的年青人大約30歲時的平均值，等於或低過指標負2.5嘅標準差(T score <= -2.5)的話，就算沒有骨折，都可以診斷為骨質疏鬆。

而從網上也可以計算自己的骨折風險，例如FRAX的計算器，就可以計算十年內主要骨折及髖骨骨折的風險。從而計算自己的骨折風險：屬低至中，高或極高風險。

一旦發現，是否補充鈣或維生素D就解決？

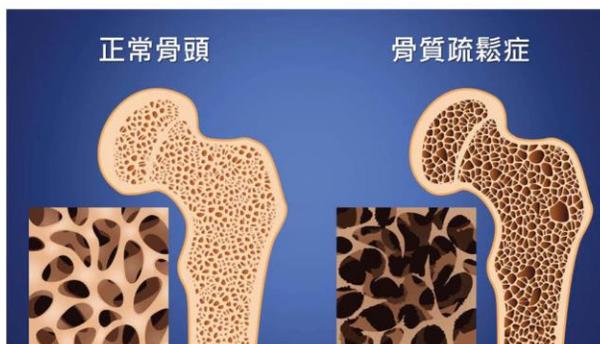
除咗服用鈣片及維他命D藥物之外，骨質密度較低及確定為高風險，或已經有較主要部位骨折，就要服用補骨藥，以減低骨折風險！

藥物方面通常可分為抗骨質吸收劑及促骨質合成藥物

(造骨藥)兩種。

抗骨質吸收劑(antiresorptive agents)：抑制蝕骨細胞的再吸收作用，藉以減緩骨質流失的速度。有口服及針劑，主要治療中、高骨折風險的病人。

促骨質合成的藥物(anabolic agents)藉由刺激造骨細胞加速骨質生成。是針劑藥物，主要用來治療極高骨折風險的病人。



認識 糖尿病

你是否高危一族？

- 患高血壓
- 中年人士
- 曾患妊娠糖尿病
- 患高血脂
- 有家族病史
- 肥胖人士

你有否以下徵狀：^{4,5}

- 經常口渴
- 感到飢餓
- 容易疲倦
- 皮膚瘙癢
- 小便頻密
- 體重下降
- 視力模糊
- 傷口不易癒合

部分患者可能沒有任何徵狀，如有懷疑，應及早接受檢查

Boehringer Ingelheim

Boehringer Ingelheim (HK) Ltd. Suites 1504-9, Great Eagle Centre, 23 Harbour Road, Wanchai, Hong Kong

www.boehringer-ingelheim.com.hk

References: 1. Ismail L, et al. Comput Struct Biotechnol J. 2021;19:1769-1795. 2. Toufiq F, et al. Lancet. 2021;396:238-246. 3. Bellamy L, et al. Lancet. 2009;373:1775-1779. 4. ADA. Available at https://www.diabetes.org/diabetes/type-2/symptoms (Last accessed: Jun 2022). 5. Mendes AL, et al. An Bras Dermatol. 2017;92:9-20. 此內容僅供參考，並非替代專科醫生意見，亦不賦予任何資料中出任何建議或擔保。你不應依賴以上內容內容，唯有你的醫生方能為你作出正確的診斷。提供合適的治療及護理。



預防骨質疏鬆飲食指引

相信對大部份人對「骨質疏鬆症」(Osteoporosis) 一詞並不陌生，這種「無聲殺手」一般出現於40歲之後，年紀越大，機會越大。時常聽說「補鈣」、「曬太陽」便能預防骨質疏鬆，究竟這些說法是否正確呢？此外，飲食上有沒有特別指引跟隨以預防骨質疏鬆呢？就讓我們於本文章一同探討。

骨質疏鬆症是一種慢性的骨骼代謝性疾。患者的骨質密度減少，導致骨骼結構變得脆弱，因而容易導致骨折。根據世界骨質疏鬆基金會 (IOF) 資料，全球每年有八百九十萬人因骨質疏鬆症而導致骨折，而香港約有一半更年期後的婦女患有骨質疏鬆症。

風險因素

導致骨質疏鬆症的風險因素眾多，可分為不可控制因素和可控制因素。不可控制因素包括亞裔及白種人、女性、年長、家族史、身材或體格特別矮小、患有副甲狀腺亢進、甲狀腺亢進或類風濕關節炎人士等。至於可控制因素，一般包括體重過輕、長期鈣質或維生素D不足、吸煙、酗酒、鹽份過多、肉類攝取過多、時常飲用大量含咖啡因飲料、缺乏運動、長期服用類固醇等。

如何診斷骨質疏鬆症？

最廣泛使用的診斷方法是「雙能量X光吸收測量儀」(Dual-energy X-ray Absorptiometry - DEXA)，可用作診斷骨質疏鬆症及監察治療效果。儀器透過X光測量骨質密度，測量的部位通常是腰椎或股關節骨。數據可被評級為「正常」、「骨質密度低」和「骨質疏鬆症」三個結果。

飲食預防骨質疏鬆症

均衡飲食鞏固骨骼健康故之然重要，但亦需謹記骨質密度一般會於三十歲左右達到頂點，四十歲後骨質

密度下降速度比較明顯。因此，補充鈣質的黃金時間其實是三十歲前，而四十歲後才開始補充鈣質只能緩慢骨質流失。以成年人為例，每天鈣質推薦攝入量為800毫克，五十歲以上推薦攝入量為1000毫克。鈣質需求量最高的人生階段是十一至十三歲青少年，推薦攝入量為每天1200毫克。牛奶雖然被公認為「高鈣首選」，但以港人的飲奶習慣而言，要單純依靠牛奶提供每天所需鈣質並不容易，故此建議從多方面攝取高鈣食品。一些含高鈣的食品包括高鈣乳製品、高鈣豆奶、硬豆腐、蝦米、銀魚乾、綠葉菜、芝麻等。此外，維生素D有助鈣質吸收，建議多攝取沙甸魚、三文魚、吞拿魚、添加維生素D的牛奶或豆奶、蛋黃等，另外多接觸太陽以促進人體合成維生素D。成年人維生素D的每天推薦攝入量為10微克，而65歲或以上長者應上調至每天15微克。除了鈣質和維生素D外，應儘量減少鹽份的攝取，減少高鈉調味料及加工醃製食品，因鹽份攝取過量會增加鈣質流失，降低骨質密度。咖啡、濃茶亦應減少，因過量咖啡因會導致骨質流失。必須注意其它含咖啡因飲料如可樂及能量飲品等。最後，一些「呈酸食物」如肉類和高糖份食物亦應減少，因擁有呈酸特質的食物會增加鈣質從骨骼流失，降低骨質密度，從而增加骨質疏鬆症的風險。



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

驚血糖大上大落?



每日飲
佳膳[®]適糖
或有助於
穩定血糖*
維持體力

Nestlé
HealthScience

產品查詢熱線：(852) 8202 9876

www.nestlehealthscience.com.hk

雀巢健康科學

配合 234
早餐有營又好味

2 00毫升熱水

3 量匙佳膳[®]適糖

4 湯匙燕麥片

Kammie Yu

- 一型糖尿病患者
- 病友組織創辦人
- 從事糖尿教育超過十年

* 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。



賽馬會社區糖尿病預防計劃

糖尿天使同香港大學護理學院合作舉辦的「賽馬會社區糖尿病預防計劃」已經成功開辦了7組。透過改善生活模式及控制體重，超過8成的參加者都成功減磅，大家繼續加油，遠離糖尿病。



〔賽馬會社區糖尿病預防計劃參加者招募〕

參加資格：

1. 40至60歲人士，及
2. 肥胖〔體重指標 (BMI) ≥ 25 〕，及
3. 未曾被醫生診斷為糖尿病患者

*** 近親有糖尿病歷史、曾患妊娠糖尿病或被醫生診斷為高血壓或高膽固醇人士優先！

查詢熱線：8106 1088 或 6213 0200 (Whatsapp)

糖尿天使



15週年

慈善晚宴

晚宴特色：

- ✓ 菜式由Kammie及悅來酒店西餐廳團隊精心設計，提供素食及肉食選擇，適合三高及關注健康人士。
- ✓ 響應聯合國「世界糖尿病日」，全晚提供控糖資訊。
- ✓ 開心大抽獎，禮品豐富。
- ✓ 各類產品提供優惠價格作慈善義賣。

日期：2023年11月14日 (星期二)

時間：晚上7:00 - 9:30

地點：荃灣悅來酒店五樓宴會廳

收費：大小同價

愛心席-每位\$500

黃金席-每位\$1000

鑽石席-每位\$2000

備註：

1. 收費扣除成本後全數撥捐糖尿天使作營運開支，及提供糖尿病教育服務。
2. 所有收費將自動撥作捐款，任何情況下，不設退款。
3. 座位由大會安排，參加者不得異議。

查詢

8106 1088

訂購whatsapp

9083 0338





初期症狀¹



中期症狀¹



此乃黃斑病變模擬影像
請尋求醫生診治

嚴重症狀¹



愛護自己， 愛護眼睛 愛 就是給家人最好的

Reference:

1. View How Macular Degeneration May Affect Vision, BrightFocus Foundation, accessed 4 Jan 2022, <<https://www.brightfocus.org/view-how-macular-degeneration-may-affect-vision>>



Bayer HealthCare Limited
拜耳醫療保健有限公司

香港鯉魚涌英皇道 979 號太古坊濠豐大廈 14 樓
電話：8100 2755 傳真：3526 4755

了解更多眼睛及
黃斑點的資訊



PP-EYL-HK-0088-1



活動花絮

第16屆健康博覽

2023年6月9-11日(星期五至星期日)於香港會議展覽中心Hall 3FG展覽廳舉行。糖尿天使連續六年被大會邀請參展，現場為關注血糖人士提供免費糖尿病風險作初步評估。



2023年6月11日(星期日)下午2:30-3:00的健康工作坊更請來何敏博士(香港大學護理學院助理教授)同大家分享「如何減低糖尿病風險」



短片重溫

想知更多控糖資訊，可以追蹤「糖尿天使」Facebook專頁及訂閱「糖尿天使」YouTube頻道。



Facebook 專頁



YouTube 頻道

糖尿病與骨質疏鬆的關係

糖尿病和骨質疏鬆看似是「風馬牛不相及」的疾病，而事實上不論一型或二型糖尿病，都會因各種直接及間接因素影響骨質密度，骨質疏鬆隨時敲門而來。今次Kammie請來糖尿及內分泌專科孔憲輝醫生為大家講解兩種病症的關係。

健康薇言



「糖尿病與骨質疏鬆的關係」 嘉賓：孔憲輝糖尿及內分泌專科醫生

高血壓與糖尿病的關係

高血壓和糖尿病是兩種常見的慢性疾病，它們之間存在著密切的關係。研究表示，患有糖尿病的人更容易出現高血壓，今集的健康薇言Kammie請來陳良貴心臟科專科醫生同大家解開高血壓的迷思。



健康薇言



「高血壓與糖尿病的關係」 嘉賓：陳良貴心臟專科醫生

糖尿眼知多啲

糖尿病黃斑水腫是糖尿上眼中致盲風險最高的眼疾，一連三集Kammie邀請了眼科專科醫生葉麗婷醫生全面講解糖尿上眼的知識。

健康薇言



「眼內注射藥物知多啲」 嘉賓：葉麗婷眼科專科醫生

你的抗濕疹 長期夥伴

新一代 濕疹藥膏 外用PDE4酵素抑制劑¹



三個月或以上小童
及成人都適用¹

詳情請向醫生或藥劑師查詢

- △ 美國FDA認可^{2*}
- △ 一個月內消除或幾乎消除皮膚炎症^{3§}，
修復皮膚屏障功能⁴
- △ 有效舒緩痕癢⁵
- △ 不含類固醇配方，可安心長期使用⁶
- △ 適用於眼皮等脆弱部位⁷

60G 包裝

30G 包裝

新登場!



如欲了解更多關於STAQUIS™的資料，
請掃描QR code或瀏覽www.staquis.com.hk

STAQUIS™ 乃醫生處方藥物。藥物的成效和副作用可能因使用者的身體狀況及個別症狀而有所不同，詳情請向醫生或藥劑師查詢。*STAQUIS™ 於美國的藥物註冊名稱為EUCRISA®

§患者皮膚症狀達致 ISGA (研究者靜態全面評估) 標準的炎症消除 (0) 或幾乎消除 (1)。

美國輝瑞科研製藥 | 香港鰂魚涌英皇道683號嘉里中心21樓 | 電話：(852) 2811 9711 | 傳真：(852) 2579 0599 | 網址：www.pfizer.com.hk

Reference: 1. Staquis™ (crisaborole) Hong Kong Prescribing Information. Pfizer Corporation Hong Kong Limited; Version June 2020. 2. Food and Drug Administration. https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda_docs/nda/2016/207695Orig1s000Approv.pdf. Accessed 3 May 2023. 3. Paller AS et al. Efficacy and safety of crisaborole ointment, a novel, nonsteroidal phosphodiesterase 4 (PDE4) inhibitor for the topical treatment of atopic dermatitis (AD) in children and adults. J Am Acad Dermatol. 2016;75(3):494-503. 4. Bissonnette R, et al. Crisaborole and atopic dermatitis skin biomarkers: an intrapatient randomized trial. J Allergy Clin Immunol. 2019;144(5):1274-1289. 5. Data on File. Pfizer Inc, New York, NY. The severity of pruritus scale (SPS). Crisaborole ointment 2% outcomes report dossier for the assessment of pruritus in atopic dermatitis. August 24, 2018. 6. Eichenfield LF et al. J Am Acad Dermatol. 2017;77:641-49. 7. Zane LT et al. Am J Clin Dermatol. 2016;17:519-526.



骨質疏鬆食療

骨質疏鬆症是一種與年齡相關的代謝性疾病。它的特點是單位體積內骨組織數量減少。在骨質疏鬆患者中，骨組織的減少主要由於骨質被吸收增多。

骨質疏鬆特徵

骨質疏鬆是一種老友記常見的疾病，常常潛移默化地發生，大多數人沒有明顯的症狀，只是隨着年齡的增長會有以下特徵：

- 老年人感到腰酸背痛，並逐漸彎腰、駝背
- 身高比自己年輕時變矮
- 輕微的碰撞，甚至咳嗽、打噴嚏，即可造成某些部位的骨折。

骨質疏鬆病因

骨質疏鬆的病因有很多，但以下幾種因素起着重要作用：

1. 女士在絕經後卵巢功能減退，雌激素分泌下降，所引起的骨質疏鬆，最為常見。
2. 食量減少，消化吸收功能減退，腸道吸收鈣亦會減少。
3. 長久不用的肢體可以發生骨質疏鬆
4. 蛋白質缺乏可能導致骨骼的有機基質生成不良
5. 維生素C缺乏可以影響骨基質的形成。
6. 飲食中，如果長期缺鈣（一天的攝入鈣量不足400mg），也可以導致骨質疏鬆。
7. 體內維生素D不足，可加重鈣缺乏。
8. 不喜曬太陽（每天15分鐘）或經常在室內地方活動

預防骨質疏鬆

合宜

- 中老年婦女應多吃豆類、大豆、黑豆、青豆、豆腐及其製品。
- 多吃含鈣高的食物，如牛奶、酸奶、魚類、蝦蟹、青菜、乳製品等。
- 補充維生素C及維生素K- 多吃新鮮蔬菜、水果。
- 注意維生素D供給適當增加日光浴可增強鈣的吸收能力。

- 多選用維生素D的食物，如沙甸魚、牛奶、雞蛋，也可以用適量的魚肝油，但須注意不能過量攝入。

*** 以上食材部含有碳水化合物，糖友需要注意碳水化合物換算。

注意：

- 戒煙
- 避免酗酒
- 減少咖啡因的攝入
- 少用膽固醇激素
- 禁食高磷酸鹽食物添加劑、味精、內臟。

增加運動及體力活動

維生素D除了從食物中吸收外，適當的曬太陽也有較大影響，故提倡合宜的戶外活動，特別是增加負重運動，如行樓梯、行山等可以延緩機體骨骼的老化，促進骨骼的代謝，有利於鈣的沉積。

適當進行力所能及的活動，可以促進骨骼對鈣的吸收，減少鈣從骨骼中的釋放。對增加骨骼強度、延緩發生骨質疏鬆都是有幫助的。

中醫營養

中醫認為骨質疏鬆稱為「骨痿」，食療以補腎填精、益氣補血、強筋壯骨為主。膳食補鈣及補肝腎是預防骨質疏鬆的簡單有效方法。

建議食物

肉類：牛肉，羊肉、烏雞

堅果類：核桃，栗子，粟米，花生，黑芝麻、杏仁、黑豆

蔬菜類：油菜、莧菜、西蘭花、芥藍菜

藥材類：山藥、百合，龍眼肉、茨實、蓮子、杞子，紅棗、黑棗，當歸、桑葚、山茱萸、當歸、製首烏，杜仲、菟絲子、熟地、牛膝

*** 以上食材部含有碳水化合物，糖友需要注意碳水化合物換算。



建議湯水

1. 杜仲山藥湯

材料：杜仲 15 克、山藥 50 克、杞子 20 粒、瘦豬肉 150 克

功效：強壯筋骨、滋補肝腎

*** 以上食材部含有碳水化合物，糖友需要注意碳水化合物換算。



2. 茨實補腎湯

材料：茨實 30 克、淮山 15 克、女貞子 15 克、生薏米 15 克、黑豆 30 克、杞子 15 粒、豬腰 1 個，瘦豬肉/豬骨 150 克

功效：滋補腎陰、壯腰補腎

*** 以上食材部含有碳水化合物，糖友需要注意碳水化合物換算。



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 / Whatsapp : 9821 3065

OPTIFAST 瘦身代餐 糖友健康之選

- 營養均衡，每包只有200kcal
- 低GI(16-29)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[#]



MADE IN GERMANY

[^]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。
^{*}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/waw_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
 OPTIFAST® VLCD™ should be taken under the supervision of a healthcare professional.
 For the dietary management of obesity.



牛奶是否增加患一型糖尿病的風險？

Kammie

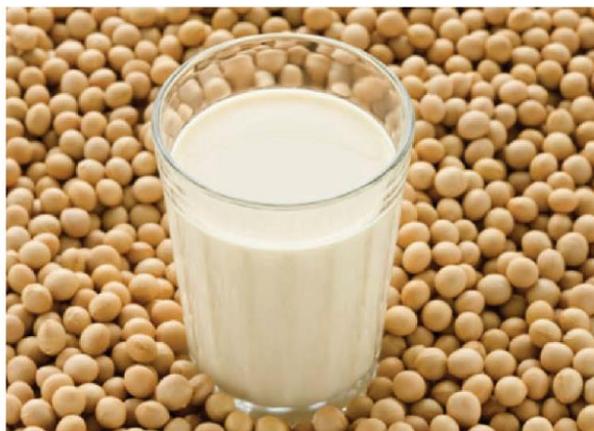
牛奶似乎是現今世界被公認為鈣質及營養豐富的健康食品，大部份都市人都有飲牛奶及進食乳製品的習慣，我最近看到一些牛奶和糖尿病的關係文章，令我大感興趣，究竟牛奶是否增加患一型糖尿病的風險？今天和大家分享一下。

研究人員在芬蘭進行一項病例對照，結果顯示初生嬰兒於出生後四個月內從未飲用牛奶的，其患糖尿病的風險較低，原因是嬰兒配方奶中的牛奶蛋白質進入小腸後，被分解成氨基酸碎片。對於某些嬰兒，他們未能完全消化牛奶，於是這種原初蛋白質的氨基酸小鏈就留在小腸中，當被吸收並進入血液時，免疫系統就會識別了這些小鏈，將它們誤以為是外來的入侵者，並開始攻擊它們，不幸的是，這些蛋白質和製造胰島素的胰腺細胞完全相同。免疫系統不懂識別牛奶蛋白質和胰腺細胞，兩者同時被免疫系統攻擊，最終破壞了製造胰島素的胰腺細胞，從此不能再製造胰島素，一型糖尿病就發生了。

研究人員在12個國家的14歲以下兒童中，發現牛奶的攝入量與一型糖尿病發病關係的調查發現，兩者之間存在關係。研究人員看到，牛奶攝入量越多的國家，一型糖尿病的患病率越高，芬蘭是牛奶平均攝入量最高的國家，

日本是最低的，芬蘭兒童一型糖尿病的發病率是日本的36倍，由此可見，牛奶誘發一型糖尿病或許有一定的關係。

儘管以上理論或對照結果均顯示牛奶與一型糖尿病的關係，但是醫學界仍未確實此事，不過，我認為有一點是非常重要的，亦是我希望透過此文章向所有準媽媽發出呼籲！現今的牛奶是源自化學賀爾蒙，母乳才是最寶貴及最理想的嬰兒餵哺乳！



要補充鈣不一定飲牛奶，黃豆也含豐富蛋白質和鈣，而且是植物脂肪，營養價值比牛奶還要高。



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，成員之間互動互勉。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。

 Kammie與你齊控糖 🔍

Facebook 群組



Kammie亦會定期在「健康薇言-金美魚Kammie Yu」Facebook專頁進行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；糖友飲咩好？…等等，大家可以追蹤「健康薇言-金美魚Kammie Yu」Facebook專頁收看直播及可以訂閱Youtube頻道重溫之前的影片。


健康薇言-金美魚
Kammie Yu



 YouTube
健康薇言-Kammie Yu



全新上市

由諾和諾德製造
為全球最大的胰島素生產商¹

NovoFine[®]
諾和針[®]

32G 4mm



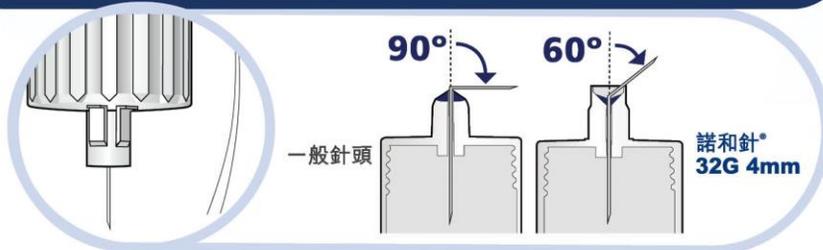
感受仿如無痛的胰島素注射²!

超短及超幼

能減少注射時的痛楚²
及可降低肌肉內注射的風險³

獨特設計

可降低彎曲和斷裂的風險



兼容市面上常用的注射筆裝備⁴



各大藥房均有代售

References: 1. Novo Nordisk annual report 2021. 2. Arendt-Nielsen L et al. Pain following controlled cutaneous insertion of needles with different diameters. Somatosens Mot Res. 2006;23(1-2):37-43. 3. Birkebaek NH et al. Diabetes Care. 2008;31(9):e65. 4. Buus P et al. Curr Med Res Opin. 2011;27(3):589-592.

Novo Nordisk Hong Kong Ltd

Unit 923A-928, 9/F, Tade Square, 681 Cheung Sha Wan Road, Kowloon, Hong Kong Tel: +852 3725 1300 Fax: +852 2386 0800 www.novonordisk.com



NVF-O-20221002



鈣

鈣質是構造骨骼的元素之一，鈣質與其他礦物質會結合成堅硬的物質令骨骼堅固。人體內99%的鈣質存在骨骼及牙齒，其餘1%存在血液及其他細胞組織，負責神經傳遞、肌肉收縮、凝血等生理功能。骨骼同時亦作為身體鈣質的存庫，調節血鈣的水平。

根據香港衛生署的建議，成人每天的攝取量應不少於1000毫克。至於50歲或以上的成年人，鈣質可能會因應不同需求而有所增加。如果你無法從飲食中攝取足夠的鈣，你可能需要服用鈣質補充劑。但由於過量攝入鈣質可能有損健康，所以每天從食物加上補充劑攝取的鈣質，不應超過2000毫克。若你考慮服用補充劑，建議你先諮詢醫護人員。

短暫時間膳食缺少鈣質，一般不會出現症狀。因為身體會自動調節，將骨骼的鈣釋放到血液，維持血鈣的水平。但若長期鈣質攝取不足，骨骼的鈣質就會不斷流

失，令兒童及青少年的骨骼發育不良，亦會減低成人骨骼的骨質，引致骨質疏鬆症或骨質軟化症。因此，要預防骨質疏鬆，足夠鈣質的吸收最為重要。

想要從日常飲食中攝取足夠的鈣質就要每天食用兩份奶類及代替品*(不能飲用牛奶的人士，可以選用無糖加鈣豆奶代替牛奶)，同時多選含鈣質豐富的食物。在選購預先包裝的產品時，亦可以多選擇列有「高鈣」營養聲稱的食品。日常生活習慣中，可多地在陽光下走走和進行戶外活動，讓皮膚多接觸陽光來製造維生素D，幫助吸收鈣質。另外，要避免攝取過多鹽分或避免飲用過多含咖啡因的飲品，以減少鈣質流失。最後要多做負重運動，保持骨骼健康。



牛奶及奶製品是鈣質含量最豐富的自然食品，包括牛奶、乳酪和芝士。另外亦有些含鈣質豐富的食物包括豆製品、乾豆類、深綠色的蔬菜、芝麻、果仁、連骨及殼食用的魚類及海產，以及額外添加了鈣質的食品和飲品。以下為含豐富鈣質的食物：

食物	鈣質(毫克)
1杯全脂/低脂/脫脂奶(240毫升)*	270-300
1杯無糖加鈣豆奶(240毫升)*	408
1盒原味乳酪(150毫克)*	278
2片芝士*	232
1碗菠菜(熟)	276
100克硬豆腐	320
3湯匙芝麻(烤)	277
3條罐裝連骨沙丁魚	294

*為一份奶類及代替品/資料來源：衛生署

糖尿上眼 無病徵？

及早發現可減低永久失明的機會

什麼是糖尿上眼(包括糖尿黃斑水腫*)?

- 糖尿病病人普遍會患上的眼疾^{1,2}
- 香港勞動人口的主要致盲原因之一²
- 常見病徵包括：



視力模糊



飛蚊



視野出現黑影



甚至失明³

*糖尿上眼是糖尿病視網膜病變的俗稱，當中包括糖尿黃斑水腫^{1,2}

好視成雙
教育網站
careforvision.hk



即掃此QR code
進行60秒的自我檢查。
自己視力自己保護！



本文提供的資訊僅供教育用途，並不能取代醫生的意見。如果您有關於您個人健康或有醫治癥或診斷上的問題，請諮詢您的醫生。

1. 糖尿上眼。香港中文大學眼科及視光科學系。2021. Available from: <http://bit.ly/3lgDOFd> 2. Bressler N, et al. Optimizing management of diabetic macular edema in Hong Kong, a collaborative position paper. Hong Kong J Ophthalmol. 2017;Sep;25(2):59-64. 3. Diabetic retinopathy, mayo clinic, 2022. Available from: <http://bit.ly/3l2gqj3>





識食飯堂

*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。

食譜設計：Kammie

豆角磨菇炒黃椒

材料：
豆角
磨菇
黃色燈籠椒

做法：
將材料洗淨切斷後，落鑊快炒至熟，放鹽調味即成。



果皮蒸白鱈

材料：
白鱈 1/3 條
果皮 2 片
蔥花少許

做法：
1. 果皮浸水，待軟後切條。
2. 白鱈用熱水刷洗表皮去潺，切段，用鹽醃 10 分鐘，加入果皮及蔥花隔水蒸 8-10 分鐘即成。



鮮蝦蕃茄洋葱湯

材料：
海蝦 8 隻
洋葱 1 個
蕃茄 3 個
甘筍 1 條

做法：
1. 洋葱、蕃茄、甘筍洗淨切件後，
2. 放入鍋中煮，水滾後轉細火煮 10 分鐘，放入海蝦，待翻滾後放鹽調味即成。



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。

無添加防腐劑及添加劑 澳洲種植及包裝





有營早餐 - 穀物乳酪

食譜設計：Kammie
營養分析：Crystal

材料：

- Nutrisnack 紅莓穀物脆脆 3 湯匙
- 無添加糖原味乳酪 100 克
- 香蕉 1/3 隻

做法：

將材料放入碗中即可。



營養分析：

	熱量 (卡路里)	碳水化合物 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	纖維 (克)
每件	313 卡路里	35.3 克	11.2 克	12.7 克	9.5 克

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

CONTOUR®CARE 血糖監測系統

- 易於使用、經濟實惠、簡單可靠 準確的檢測結果
- smartCOLOUR™ 助您更輕鬆容易地了解血糖水平
- 採用 Second-Chance® 再次補足血樣技術，可幫助節省試紙
- 連接免費的應用程式：CONTOUR®DIABETES App



佳膳® 智穩® 餐拌粉

- 採用桑葉萃取物，一種天然食品成分
- 桑葉含有 1-脫氧野尻黴素 (DNJ) DNJ 是天然的 α-糖苷酶抑制劑 桑葉萃取物或有助於穩定血糖*
- 將包裝內的粉末加入食物中(飯、麵、湯、飲料等)及拌勻隨餐食用。
- 建議每餐一包搭配食物食用，每日不多於 3 包。
- 產品用途：
此產品或有助於穩定血糖*
此產品適合關注血糖的人士服用*



Nutri Snacks 無添加糖穀物脆

- 天然甜菊葉甜味製
- 採用天然原材料
- 不含防腐劑及人工色素
- 高膳食纖維
- 低鈉
- 三款口味選擇





紫洋蔥炒蛋

食譜設計：Kammie
營養分析：Crystal

材料：(四人份量)

1. 紫洋蔥 60g
2. 雞蛋 5隻
3. 蔥花 少量

做法：

1. 把紫洋蔥切成絲狀，再將雞蛋打散備用。
2. 鍋中加入油以中火爆香紫洋蔥絲，炒至20秒左右放鹽，再倒入雞蛋漿轉大火快炒至熟，上碟隨喜愛放上蔥花即成。



營養分析：

	熱量(卡路里)	碳水化合物(克)	蛋白質(克)	脂肪(克)	纖維(克)
全份	384 卡路里	12.6 克	33.9 克	22.1 克	1 克
每份(一人份量)	96 卡路里	3.2 克	8.5 克	5.5 克	0.3 克

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%⁴



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
- 有助提升腸道益生菌數量⁴，助你輕鬆踢走壞菌
- 水溶性益菌生纖維(Prebiotic fibre)



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. Giacari 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。





營養標籤大比拼 - 烏冬

烏冬 (以每 100g 計算)

營養分析: 劉曉螢 澳洲註冊營養師

	皇室 (普通烏冬)	超力 (普通烏冬)	日丁 (普通烏冬)	壽桃牌 (普通烏冬)	都一 (普通烏冬)
產品					
熱量	124 kcal	130 kcal	130 kcal	126 kcal	116 kcal
蛋白質	3.3 g	4.0 g 	4.0 g 	3.0 g	3.1 g
總脂肪	0.2 g	0.0 g 	0.0 g 	0.0 g 	0.6 g
飽和脂肪*	0.2 g	0.0 g	0.0 g	0.0 g	0.0 g
碳水化合物	26.1 g	29.0 g	29.0 g	31.7 g	24.5 g
糖*	0.0 g	0.0 g	0.0 g	0.0 g	0.0 g
鈉	90 mg	170 mg	134 mg	100 mg	35 mg 
綜合推介					

	日清 (急凍烏冬)	島田 (急凍烏冬)	福稻亭 (急凍烏冬)	安田製麵社 (急凍烏冬)	老掌櫃 (急凍烏冬)
產品					
熱量	143 kcal	130 kcal	139 kcal	108 kcal 	135 kcal
蛋白質	3.6 g	2.5 g	3.1 g	2.8 g	3.0 g
總脂肪	0.0 g 	0.6 g	0.0 g 	0.4 g	1.4 g
飽和脂肪*	0.0 g	0.0 g	0.0 g	0.0 g	0.0 g
碳水化合物	32.1 g	30.8 g	32.2 g	23.6 g 	28.0 g
糖*	0.0 g	0.0 g	0.0 g	0.0 g	0.0 g
鈉	90 mg	226 mg	157 mg	36 mg	140 mg
綜合推介				最佳選擇 	

全部牌子都不含 (或是非常接近零) 飽和脂肪 和糖*, 所以在此並沒有作出比較。

烏冬是香港人最常吃的麵類之一, 所以我們今次就為大家搜羅了市面上所售十種不同牌子的烏冬, 包括可以在室溫下存放的普通烏冬以及急凍烏冬, 至於由於棒狀形的烏冬的粗幼及重量與以上所提及的兩款烏冬大不相同, 所以在此大比併中並沒有被納入。經過分析後, 得出大部分烏冬的營養成分其實也是相若, 當中以安田製麵社的急凍烏冬的熱量和碳水化合物都是最低的。另外, 它的鈉含量也是第二低, 是其他牌子鈉含量的三分之一甚至更少, 所以是是次比併中的最佳選擇。皆因與其他麵類相比, 烏冬的鈉含量普遍較高, 所以我們在購買烏冬時需要特別注意其鈉含量。

*資料來源來自食物包裝上的營養標籤

*絕無收取廣告費

“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™



骨折的主因

骨質疏鬆症患者大多數是長者，所以在日常生活中比起一般人有很大的風險跌倒，而跌倒又是導致骨折主要的原因之一，跌倒的原因最主要分為個人因素和外在因素。

個人因素包括：

1) 身體機能退化

- 視力模糊
- 聽覺衰退
- 肌力不足
- 身體協調及反應遲緩
- 平衡力下降

2) 認知能力減退

- 判斷力下降
- 對危險的警覺性不足

3) 行為因素

- 心急大意
- 過度高估個人能力
- 安全意識薄弱

4) 藥物的副作用引致

- 暈眩，容易跌倒
- 昏睡，減低警覺性
- 行動緩慢或不穩

外在因素包括：

- 燈光不足
- 地面不平或者濕滑
- 使用地布、地毯鬆脫、電線鬆散
- 雜物隨處擺放
- 使用不合適的家具
- 衣履不合適或過長
- 使用不合適的輔助用具例如高度不合適的拐杖

骨質疏鬆症患者應於日常生活中避免跌倒，每天應做適當的運動，改善平衡及加強肌力。此外，還要戒除危險的生活習慣，注意家居安全及適當使用輔助用具，從而減低跌倒的風險。就算你曾跌倒或骨折，也不應因害怕跌倒而減少能力範圍可應付的日常生活活動，令身體機能持續退化。你應根據醫生或治療師的建議，做適當的運動和保持良好的生活習慣，促進康復，提高生活素質。



資料來源：香港中文大學賽馬會骨質疏鬆預防及治療中心

nutren. 佳膳
GlucoSmart® 智穩™
Meal Mix 餐拌粉

嚴選經醫學實證的**桑葉萃取物**，
減少碳水化合物的消化吸收^{1,2}

此產品或有助於**穩定血糖***



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

特殊醫用食品，在醫護人員指示下使用。*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評核。此產品並不供作診斷、治療或預防任何疾病之用。

*This product is not registered under Pharmacy and Poisons Ordinance of the Chinese Medicine Ordinance. Any claim made for it has not been subject to evaluation for such registration. This product is not intended to diagnose, treat or prevent any disease.

參考資料：1. Wang R, et al. Medicine (Baltimore). 2018 Aug; 97(34): e11996 2. Gao K, et al. Molecules 2016, 21(11), 1600





預防跌倒的方法

• 家居環境

1. 保持地面平坦乾爽，通道暢通，收妥容易令人絆倒的電線，選用防滑地氈。
2. 浴室選用防滑地磚，或可加防滑墊/防滑貼。
3. 床或椅的高度要適中，雙腳應能平放在地上；坐椅要穩固，兩旁最好有把手，切勿坐有轆的椅子。
4. 確保光線充足，晚上習慣開燈上廁所或使用牆腳夜燈。

• 生活習慣

1. 如平衡力較弱或身軀彎腰幅度已減少，難以觸及腳部，可選擇使用長柄鞋抽。
2. 穿尺碼適中鞋子，鞋底要有防滑坑紋；避免穿著高跟鞋或拖鞋外出。
3. 常用的物品應放於易取或約腰間的高度，應使用安全梯子攀高取物，避免使用普通坐椅。

4. 外出走路時，避免配戴漸進式眼鏡。
5. 落斜路或梯級時使用兩旁的扶手，行動不便者應盡量選用升降機。
6. 每天持續做適量的伸展、負重、肌力及平衡鍛鍊運動。



資料來源：香港中文大學賽馬會骨質疏鬆預防及治療中心

胰島素及腸泌素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}



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。

*相較基礎胰島素治療
註釋：¹ 歐美2018年指引內建議的第一般合併針藥治療方案² 混合腸泌素及長效基礎胰島素單於一針，只需一日一次
參考資料：1. doi: 10.2337/dc19-S009 2. Soliqua Prescribing Information 3. PMID: 27527848

賽諾諾香港有限公司
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



藥物送遞服務

(首階段為接受遙距醫療的專科門診病人提供服務)

醫管局「藥物送遞服務」旨在優化病人對取藥服務的體驗。病人現在可透過醫管局流動應用程式「HA Go」，安排藥物送遞至家中或指定地址（郵政信箱或商廈郵件室除外），就診後毋須返回或留在醫院或診所藥劑部等候。

此服務可送遞醫管局轄下醫院和診所處方的大部分藥物，包括須冷藏藥物。醫管局的合約服務公司會到醫管局藥劑部收取您的藥物，並在送遞過程中按個別藥物的要求適當地儲存藥物。

藥物送遞需時，因此不適用於新處方或急需的藥物。「HA Go」的「藥物送遞服務」頁面載有「預計送達時間」，在安排送遞服務前，請先參考所示時間是否合適。

收取藥物時，您或您指定的聯絡人需向服務公司的送

遞人員出示在「HA Go」的有效二維碼作身份驗證。

此外，如您有任何與用藥有關的問題，您可於「HA Go」選擇藥劑師用藥指導服務。我們的藥劑師將聯絡並為您解答用藥問題。按個別病人情況，藥劑師或會安排更全面的藥物輔導。

藥物送遞服務按每張處方劃一收費，每次港幣65元，不受處方上藥物的數量、重量、大小或種類影響。當確認了送遞服務的安排並繳付款項後，該次服務將不予取消亦不設退款。

更多有關「藥物送遞服務」



糖尿上齒，護齦防牙周病

逆轉齦齒 遠離牙周病

VITIS® [殺菌·滋養·堅固]
逆轉牙肉問題

西班牙#1口腔護理品牌·VITIS®(衛達達) 牙齦修復牙膏及CPC漱口水，針對牙齦 [殺菌·滋養·堅固] 3保功能，徹底清潔牙齒，同時注入維他命修補牙肉，保護粉紅牙肉，飽滿結實，承托牙齒更有力。

- 殺菌：** 獨有CPC 0.05%精準深喉殺菌配方，抑制細菌引致牙齦、癢、紅腫不適。
- 滋養：** Pro Vitamin B5維他命滋養牙肉，粉紅飽滿，牙齒更堅固。
- 堅固：** 配合Zinc Lactate延長殺菌功效，增強牙肉防護，承托力強。

CPC 0.05% 深喉殺菌

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%二型糖尿患者有牙周病。

✓ 實証能破壞新冠病毒毒脂防護*

CPC護齦熱線：31070032

* Munoz-Basagoiti, J. et al. (2020). Cetylpyridinium chloride-containing mouthwashes reduce in vitro SARS-CoV-2 infectivity. bioRxiv // Starke, 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.I. 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, Ribboo M, Serrano J, O'Connor A, Herrera D, Sanz M. Int J Dent Hyg 2011 Nov;9(4):266-73

醫院管理局 Hospital Authority Medication Delivery Service 藥物送遞服務

全新取藥方式 病人有選擇 New Way to Collect Medications at Patient's Choice

透過醫院管理局(醫管局)流動應用程式「HA Go」，可安排藥物送遞至家中或指定地址，就診後毋須返回或留在醫院或診所藥劑部等候。Medication Delivery Service arranged through the Hospital Authority's (HA) mobile app "HA Go" allows patients to receive medications at home or at a designated address without the need to return or wait at the pharmacies of HA hospitals or clinics after consultation.

服務範圍 Service Scope
醫管局轄下醫院和診所處方的大部分藥物，包括須冷藏藥物。The service covers most medications prescribed at HA hospitals and clinics, including refrigerated medications.

送遞時間 Delivery Time
請參考「HA Go」所示有關藥物的預計送達時間。惟部分特殊地區或需另作特別安排，送遞時間或會較長。Please refer to "HA Go" for the estimated delivery time of your medications. For areas regarded as special zones, special arrangements may be made and delivery may take a longer time.

收費 Fees
按每張處方劃一收費，每次港幣65元，不受處方上藥物的數量、重量、大小或種類影響。A standard delivery fee of HK\$65 per prescription, regardless of weight, size, type and number of medications prescribed.

如何安排送遞服務 How to Use Medication Delivery Service
於「HA Go」獲取取藥籌號後，可以點選「選擇藥物送遞服務」，按照指示安排服務及繳付相關費用。如有任何與用藥有關的問題，您亦可於「HA Go」選擇藥劑師用藥指導服務。Once a pharmacy ticket has been assigned to you in "HA Go", you can click the "Request for Medication Delivery" option, then follow the instructions to place delivery request and settle payment. You may also opt for Pharmacist Medication Counselling Service in "HA Go" if you have any questions about the use of your medications.

下載醫管局流動應用程式 HA Go Download the HA's Mobile App HA Go

更多有關「藥物送遞服務」 More about the Medication Delivery Service



會員信箱

Q1：除了糖尿病，糖尿及內分泌專科還包括哪些疾病？

答：

糖尿及內分泌專科是處理一般賀爾蒙及新陳代謝的疾病。較多人認識的疾病有糖尿病、甲狀腺、腎上腺、腦下垂體、男女性賀爾蒙失調的問題。較少人知道的範疇有：骨質疏鬆、肥胖症、膽固醇及血脂等等的問題。

Q2：為什麼骨質疏鬆屬於內分泌科？

答：

骨質疏鬆的成因是與賀爾蒙失調有關，例如女性荷爾蒙不足（例如停經）、甲狀腺素過高、副甲狀腺素過高或皮質醇過高等。加上整體骨骼的健康，是需要各種荷爾蒙及代謝物的平衡及正常運作，才能保持！其他有關的專科都有參與治療骨質疏鬆病有：骨科、老人科、風濕科及婦科。

資料來源：糖尿及內分泌專科醫生 孔憲輝醫生



糖尿病患者對出外用膳的憂慮問卷調查

香港有70萬以上人口患有糖尿病，患上糖尿病後，日常生活都有些影響，其中「飲食」最為重要，若不改變飲食習慣，血糖控制不好會引起一連串的併發症，因此飲食擔當着控糖的重要元素。

香港人生活繁忙，每日三餐可能都在外進食，本問卷調查旨在了解糖尿病患者出外用膳的情況及憂慮，以及對控制血糖的影響，從而提升社會各界的關注。

問卷對象：

前期糖尿病 / 糖尿病患者 / 妊娠糖尿病 / 糖尿病患者之照顧者

問卷調查至2023年8月31日止



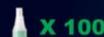
填寫問卷



糖尿天使會員限定

兩盒免運！貨品可直送府上

意大利製造



胰島素針頭 32G 4mm

另設以下型號以供選擇：



兼容不同的注射筆包括
(NovoPen 諾和筆)

註冊衛生署醫療儀器 編號: 170134

不妨索取試用裝體驗一下 有比較，才能選擇到更好



GENTLE TECHNOLOGY
超銳利針頭



Less discomfort
減輕不適



Less invasiveness
入侵性較少



Reduced friction
減低摩擦力

請勿重複使用胰島素針頭，針尖可能會在注射時受到損毀而變形，增加注射痛楚，更可能會帶來感染風險。

利康醫療

火炭山尾街15號峰山工業大廈6樓C室
www.leonmedicalsup.com

查詢致電

3996 8969



政府註冊慈善團體 糖尿天使

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

Tel 81061088

Whatsapp 62130200

職員專用

RTAA

已入AOD電話

已發迎新訊息

已開通網購

會員編號 _____

入會日期 _____

會員申請表

個人資料

姓名(中文) _____ 英文姓名 _____ 出生日期 _____ 性別 男 女

香港住址 _____ 聯絡電話 _____

非香港居住 居住國家/地區 _____ 微訊(海外會員適用) _____

本人同意以 whatsapp 或微訊(只限海外會員) 收取糖尿天使的通訊及各類資訊或推廣。

病歷資料：

一型糖尿病患者 二型糖尿病患者 前期糖尿病 醫護人員 非患者 糖尿病患者家屬

用藥情況：

注射胰島素 口服降血糖藥 無須用藥 服中藥

你有以下併發症？

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 黃斑水腫 神經病變 心血管疾病 其他 _____

會籍

個人
會籍



普通個人會籍 每年\$80
永久個人會籍 \$500

家庭
會籍



普通家庭會籍 每年\$150
永久家庭會籍 \$1000

- 普通會籍由入會日起計，需每年續會。
- 永久會籍無需續會。
- 會籍不可借用或轉贈。

1. 家庭成員連同申請人最多共6位成員，不得更改或後補

2. 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

家庭成員姓名

此欄只供申請家庭會籍填寫

2

3

4

5

6

捐款

本人樂意捐助貴會款項

\$1000
 \$500
 \$300
 \$200
 \$100 \$ _____



捐款\$100或以上可獲發扣稅收據

毋須要收據

收據抬頭 _____

注意事項

1. 申請表須連同會費寄回本會，或入賬到華僑永亨銀行800-406486-200，將入數紙及表格傳真至23858522 或whatsapp 62130200 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，會籍不可借用或轉贈，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. 如更改聯絡資料或需使用本會網購服務，請另行通知本會。
5. 各項活動舉行期間之拍照可能用作本會宣傳用途。

本人明白及確認以上條款
申請人簽署

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*



優惠券條款及細則：

- 數量有限，送完即止
- 優惠券有效期至2023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

Diben
倍速定™

歐洲第一 醫學營養品 產品查詢熱線：(852) 2152 1330

*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。此產品並不作診斷、治療或預防任何疾病之用。

憑此優惠券於「糖尿天使」

nutren.佳膳.
GlucoSmart™ 智穩™
Meal Mix 餐拌粉

購買 佳膳®智穩餐拌粉(14 x 2克)盒裝



買4盒送3包

買8盒送8包



「糖尿天使」地址

葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖

電話：(852) 8106 1088

條款及
細則

- 數量有限，買/送完即止
- 優惠券有效期至2023年8月31日
- 影印本恕不接受，必須於付款時出示此券
- 每次限用一張
- 雀巢香港有限公司及糖尿天使保留最終決定及解釋權

產品查詢熱線：(852) 8202 9876

Nestlé
HealthScience

憑此優惠券於「糖尿天使」

購買 佳膳®適糖營養品800克裝一罐，

nutren.
Diabetes
佳膳, 適糖



即送

佳膳®智穩餐拌粉一包

「糖尿天使」地址

葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖

電話：(852) 8106 1088

條款及
細則

- 數量有限，送完即止
- 優惠券有效期至2023年12月31日
- 影印本恕不接受，必須於付款時出示此券
- 每次限用一張
- 雀巢香港有限公司及糖尿天使保留最終決定及解釋權

產品查詢熱線：(852) 8202 9876

Nestlé
HealthScience



及早認識

糖尿病前期
請勿超越糖線



利康醫療
Leon Medical Supplies

保留單據
WhatsApp到

9011 0378

凡購買任何3盒胰島素針頭



送



RIGHTEST™
血糖機1部 + 血糖紙15張
註冊衛生署醫療儀器 證號: 200114

*每人只限換領一次。數量有限、以上優惠受條件約束，利康醫療保留最終決定權利。

Contour.
Enduring with you.

憑此優惠券於「糖尿天使」一次性
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。



買3盒



送



7653B (50紙)

7645B (25紙)

「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2023年12月31日。
- 每次限用一次，影印本恕不接受。
- 健輪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



ASCENSIA
Diabetic Care

CTP-20230814C01000001

\$10

凡購買 Mild & Creamy
無糖椰子奶末粉
即可作\$10使用



- 有效期至2023年10月30日止
- 糖尿天使保留最終使用權

002301

憑此優惠券於「糖尿天使」購買 VITIS 口腔護理產品

買兩件或以上即減\$10



CPC 漱口水
(牙齦護理)



CPC 牙膏
(牙齦修護)



- 優惠券條款及細則：
- 優惠券有效期至2023年12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
- DD Pacific Limited 及糖尿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

CPC 0.05%
精潔配方



針對
細菌病毒*

Zinc
Lactate



長效殺菌
口腔清新怡人

Pro Vit B5
維他命



修復牙齦
支撐牙骨

產品查詢熱線：(852) 3107 0032

© 2023 DD Pacific Limited. All Rights Reserved. DD Pacific Limited is a member of the Nestlé Group. DD Pacific Limited is a member of the Nestlé Group.

活動預告

活動預告 2023年7月至2023年11月

報名熱線：8106 1088

2023/012 「50+博覽」

日期：2023年7月7至9 (星期五至日)

時間：上午10:00 - 下午5:00

地點：香港會議展覽中心 (展覽廳 5G)

備註：糖尿天使會場展位位置及門票領取方式，請留意糖尿天使網頁及Facebook專頁的最新消息。



S2023/013 糖友工作坊 - 糖友標籤精讀

包裝食品都列營養成分，明只要學懂揀飲擇食兼控制份量，糖友不怕無啖好食。

日期：2023年7月22日(星期六)

時間：下午3:30 - 4:30

應用程式：ZOOM

主持：糖尿天使中心職員

收費：會員免費 非會員\$30(只限會員家屬)

備註：此為循環課堂，新會員優先。



S2023/014 膳食纖維知多啲

膳食纖維是食物中不能被人體消化的物質，但對維持健康有著重要的功效。同大家一齊認識各種食物中的膳食纖維。

日期：2023年8月5日(星期六)

時間：下午3:30 - 4:30

應用程式：ZOOM

主持：糖尿天使中心職員

收費：會員免費 非會員\$30(只限會員家屬)



2023/015 「寵·愛生活博覽 Life Expo 2023」

日期：2023年8月11日至8月14日(星期五至星期一)

時間：上午11:00 - 下午6:00

地點：亞洲國際博覽館 (5號展館)

收費：會員免費

備註：糖尿天使會場展位位置及門票領取方式，請留意糖尿天使網頁及Facebook專頁的最新消息。

S2023/016 糖友工作坊 - 醣份換算應用

用圖像讓會員對醣份換算更有具體概念，日常生活可以靈活應用。

日期：2023年8月26日(星期六)

時間：下午3:30 - 4:30

應用程式：ZOOM

主持：糖尿天使中心職員

收費：會員免費 非會員\$30(只限會員家屬)

備註：此為循環課堂，新會員優先。



S2023/017 糖友工作坊 - 糖友飲食原則

糖友飲食之序有幾重要?今堂會同大家一起深入了解。

日期：2023年9月16日(星期六)

時間：下午3:30 - 4:30

應用程式：ZOOM

主持：糖尿天使中心職員

收費：會員免費 非會員\$30(只限會員家屬)

備註：此為循環課堂，新會員優先。



S2023/018 適糖識食 - 智選水果篇

日期：2023年9月23日(星期六)

時間：下午3:30 - 4:30

應用程式：ZOOM

主持：糖尿天使中心職員

收費：會員免費 非會員\$30(只限會員家屬)



S2023/019 糖友工作坊 - 糖友標籤精讀

包裝食品都列營養成分，明只要學懂揀飲擇食兼控制份量，糖友不怕無啖好食。

日期：2023年10月7日(星期六)

時間：下午3:30 - 4:30

應用程式：ZOOM

主持：糖尿天使中心職員

收費：會員免費 非會員\$30(只限會員家屬)

備註：此為循環課堂，新會員優先。



2023/020 糖尿天使15週年慈善晚宴

晚宴不但富含教育意義，Kammie也為大家設計合適的菜譜，仲有禮品豐富的大抽獎，大家可以食得放心又開心!

日期：2023年11月14日(星期二)

時間：晚上7:00 - 9:30

地點：荃灣荃華街3號悅來酒店5樓宴會廳

收費：愛心席 - 每位\$500

黃金席 - 每位\$1,000

鑽石席 - 每位\$2,000

備註：大小同價，詳情請參閱P.11

2023/021 糖尿天使陪著你走世界糖尿病日嘉年華2023

糖尿天使藉11月14日「世界糖尿病日」，邀請不同嘉賓分享不同與糖尿病相關的資訊，喚起大家對糖尿病危害的關注。

日期：2023年11月14日至30日

時間：晚上9:30 - 10:00

播放平台：糖尿天使Facebook專頁

備註：有關活動詳情，請留意facebook最新消息。

主辦機構：HKU Med, HKU Faculty of Medicine School of Nursing, 香港大學護理學院

捐助機構：香港賽馬會慈善信託基金



賽馬會社區 糖尿病預防計劃

港大護理學院正與糖尿天使攜手合作，協助有肥胖問題和糖尿病前期的中年人士建立健康生活模式及控制體重，以預防及延緩糖尿病。

糖尿病前期

是指血糖高與正常值，但未到糖尿病的中間地帶，代表身體有葡萄糖代謝異常及胰島素阻抗性。不單止有機會發展成糖尿病，更會增加由高血糖引起的併發症，例如是中風、心臟病等。醫學研究證實此階段是預防及治療糖尿病的黃金時期!

招募對象

糖尿病高危一族 (需完全符合以下條件)

- 40至60歲
- 肥胖 (體重指數(BMI) $\geq 25 \text{ kg/m}^2$)
- 糖尿病前期 (血糖超標，但未有糖尿病)
 - 餐前/空腹血糖: 5.6-6.9 mmol/L
 - 餐後2小時: 7.8-11.0 mmol/L
 - 糖化血色素: 5.7-6.4%

計劃內容

- 提供一年專業跟進，包括3次免費健康檢測
- 透過小組形式學習營養、運動、減肥及預防糖尿病的知識



* 以上課堂全部網上進行

查詢及報名
糖尿天使

計劃熱線
8106 1088

WhatsApp服務
6213 0200

Facebook
@ 流志糖尿

歡迎掃描以下
QR code查詢及報名!

