

# 糖友之訊

# 48

## DIABETIC MESSAGE



本期專題：做個有責任的病人  
勵進營養教室：正確營養學知識如何有助控糖  
營協健康寶庫：消渴症之保健食療  
健康薇言：代糖會致癌？  
營養放大鏡：羽衣甘藍  
唔講你唔知：控糖別碰碳水化合物？

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：逢星期二、三、五、六（上午10:00至12:30下午2:00至5:30）  
星期四上午休息，下午1:00 - 晚上8:30  
星期日、一及公眾假期休息

輕鬆迎糖尿  
創造新生活

[www.aod.org.hk](http://www.aod.org.hk)



[www.facebook.com/aod.org](https://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

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](http://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 035-800-406-486-200。
- (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： 黎江佩嬋 (Susanna)  
副主席： 譚禮媛  
司庫： 李添華  
秘書： 成知球

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 <b>6.5%</b>	大於或等於 <b>7mmol/L</b> (126 mg/dl)	2小時後血糖大於 <b>11.1mmol/L</b> (200 mg/dl)	大於或等於 <b>11.1mmol/L</b> (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	<b>7.1mmol/L 以上</b>
餐後2小時	4-8mmol/L	8.1-10mmol/L	<b>10.1mmol/L 以上</b>

\* 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](http://www.aod.org.hk) 或歡迎致電 8106 1088 查詢。



## 主席有話講

### 主席有話講

隨著疫情緩和，大家日常生活已全面復常，糖尿天使也不例外，我們已於九月份開始回復實體課堂，當中包括為前期糖尿病友及已患有糖尿病的病友提供課堂小組，病友們除了學習認識糖尿病外，更被安排約見註冊營養師作個別諮詢，目的讓大家對飲食及控制血糖更有把握！

不經不覺，糖尿天使已服務大家15年了，因應我們的工作量越來越多，為了控制有限度的資源，糖尿天使由2023年11月1日起，服務時間作出變更，敬請大家留意，詳情請參閱封底。

邁向2024年，我們將舉辦更多課堂小組，讓大家對控制血糖更有把握，遠離併發症的發生。



## 會員通告

### 1. 糖尿天使中心服務時間特別安排：

2023年12月		
12月22日(星期五)	冬至	服務至下午四時
12月24日(星期日)	平安夜	暫停服務
12月25日(星期一)	聖誕節	暫停服務
12月26日(星期二)	聖誕節後第一個周日	暫停服務
12月31日(星期日)	除夕	暫停服務
2024年1月		
1月1日(星期一)	元旦	暫停服務
2024年2月		
2月9日(星期五)	年三十	服務至下午四時
2月10日-2月19日(星期六至星期一)	農曆新年	暫停服務

### 2. 服務時間更改

糖尿天使中心將於2023年11月1日起更改服務時間。

新服務時間如下：

- 逢星期二、三、五、六(上午10:00至12:30下午2:00至5:30)
- 星期四上午休息，下午1:00 - 晚上8:30
- 星期日、一及公眾假期休息

### 3. 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。



## 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](http://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列明於保險業條例（香港法例第41章）的受規管活動，信諾合作夥伴的分享謹旨在香港使用，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。

  
**信諾環球**



捐款鳴謝  
由2023-6月1日至2023-9月30日止  
按收據編號排序

一般捐款	金額
陳愛儀	500
溫嘉麗	100
王釗亮	500
鄭淑儀	58
馬嘉麗	100
Suen Won Yee Wendy	500
羅宏澤	1000
張德志	500
張愛玲	200
湯劍萍	100
洪帝泉	300
萬榮貴	1199
沈珊珊	20
何沛榮,何沛輝	350
許明音	1000
黃定謙	50000
香善玲	3
歐陽燕玲	300

HK\$56730.00



## 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：

- 糖友天使會員
- 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。



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「糖友天使」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。

### 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

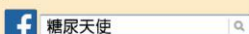
- 糖友天使會員（入會12個月以上）
- 及因糖尿病引起之洗腎患者（確診須要洗腎不足1個月）
- 非綜援人士

\*計劃需向本會申請，糖友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：糖友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



主辦機構：HKU Med LKS 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友天使攜手合作，  
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（體重指標(BMI) ≥ 25 kg/m<sup>2</sup>）
- 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



7節小組教育活動

2節個人營養諮詢

6節電話支援

上課地點：新界葵涌葵翠邨日景樓低層2樓4號舖

每位參加者只需繳付\$100（低收入家庭可以申請豁免）

查詢及報名  
糖友天使

計劃熱線  
8106 1088

WhatsApp服務  
6213 0200

Facebook icon and text '減走糖尿'.

歡迎掃描以下  
QR code查詢及報名!



# 全家同陣線 抗黃斑病變



亮眼同行



Bayer Healthcare Limited  
拜耳醫療保健有限公司  
香港鰂魚滿英皇道979號太古坊滌豐大廈14樓  
電話: (852) 8100 2755  
網址: <https://www.bayer.com>

即刻用30秒 守護眼睛未來

立即掃描二維碼,用阿姆斯勒方格表(格子紙)作初步自我檢查

\*注意:阿姆斯勒方格表不能代替正規眼科檢查,請遵從醫護人員建議定期驗眼。





## 做個有責任的病人

「覆診時，醫生什麼都不講，我根本不知道自己的病情如何？」，「見營養師無用的，他們幫不到我！」以上的對話，是我在糖尿天使服務十五年來經常聽到的，病人控制血糖的責任究竟是歸咎醫生？還是營養師？

糖尿病是終身的疾病，要終身維持理想血糖及體重是一件極具挑戰的事，病人需改變生活及飲食習慣，再配合藥物、監察血糖及運動才能達到最佳的效果，這需要病人自身高度的自律才能達成，可是，大多數病人將控制血糖的責任歸咎於醫生、護士，甚至營養師，其實病人自身又有沒有花時間去了解「糖尿病」？



糖尿病與其他慢性病不同，一旦確診，醫生的責任是為病人選擇合適的藥物及調節藥量，當中的過程是需要病人配合的，病人的責任就是要在家居監察血糖，因為監察血糖能夠充分反映你服用的藥量和你的飲食是否令血糖得到控制，試想假如你沒有提供監察血糖的紀錄，覆診見醫生時，醫生只能以HbA1c(糖化血色素)作參考，但HbA1c只能評估病人過去三個月血糖的狀況，無法知道病人在那些時候出現低血糖或高血糖等情況，試問醫生可以憑什麼了解你控制血糖的情況而作出準確的判斷來為你調校藥量？當你也沒有盡病人的責任提供家居監測血糖記錄時，你認為醫生如何向你解釋你目前的病情？



飲食控制是糖尿病最重要的一環，許多病友都以為在網上搜尋一些餐單或資訊便可以幫助控制血糖，畢竟網上的資訊不是為你個人而設計的，因此未必適合所有人，甚至可能會影響你的健康，繼而令營養失衡，所以營養師也擔當着重要的角色，她可以為你度身訂造適合你的控糖餐單，你不用盲目跟隨網上的資訊來調節飲食，當然營養師設計給你的餐單是以營養均衡為大前題，不是以美味為主，未必適合你的口味，病人能否跟隨營養師設計的餐單進食，在乎於病人是否重視自己的健康！因此不是見營養師無作用，而是你自己無跟隨她為你設計的餐單！

要控制糖尿病，病人自身佔最大的責任！糖尿病是終身的，首先你必須要認識糖尿病，你才能知道如何與它共存，調節生活及飲食習慣對控制血糖相當重要，家居監察血糖有助你了解進食份量是否合適，血糖機絕對是你的控糖助手，而醫生及營養師亦是你控糖路上的顧問，大家應該互相溝通，才能達到最佳效果。





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x1盒
- 採血針50支
- 超越ISO15197:2013(EN ISO15197:2015)最低準確度要求<sup>1</sup>
- smartCOLOUR™功能幫助您作出決策<sup>2</sup>
- Second-Chance®再次補足血樣技術，無需再次採血<sup>3</sup>
- 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

\*\*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.\*

ASCENSIA  
Diabetes Care

CPE.20230506aod



# 正確營養學知識如何有助控糖

現時全港約有70萬名糖尿病患者，即每10個當中便有1人是糖尿病患者，65歲以上長者，每4個當中便會有1個患上糖尿病！眾所周知，糖尿病暫時沒有方法去治癒，更涉及多種併發症，故此藥物配合、均衡飲食和恆常運動均屬控糖過程的重要基石。

## 均衡飲食 = 食物金字塔？

時常聽說「均衡飲食」、「食得清淡D」，其實「知易難行」，更何況有多少人能了解到均衡飲食的真正定義呢？當然，「食物金字塔」的確能提供一個簡易方法令普羅大眾能了解何謂均衡飲食，但問題在於對關注血糖人士或「糖友」而言，是否單憑學會看懂食物金字塔就OK呢？相信並沒有這麼簡單！故此，正確、全面的營養學知識就變得重要。

## 「碳水化合物計算」和「碳水化合物換算」的重要性

其中兩項飲食重點項目筆者覺得對控糖最為重要便是「碳水化合物計算」(Carbohydrate Counting) 和「碳水化合物換算」(Carbohydrate Exchange)。例如「男糖友」每餐正餐需要攝取約50-70克碳水化合物，而「女糖友」則需要約40-60克碳水化合物，不能過多、亦不能過少。攝取過多會令血糖飆升，影響血糖穩定性。相反，攝取過少會增加出現低血糖風險。難題在於何謂10克碳水化合物呢？

### 以下每份食物含10克碳水化合物：

- 1/2片麵包
- 1/2碗稀粥
- 1/2隻香蕉
- 1/4碗米粉 / 河粉 / 烏冬
- 1/5碗飯
- 2平湯匙麥皮
- 4粒馬蹄

學會以上營養知識不但可以給予關注血糖人士得知不同食物中碳水化合物含量，亦方便進行同類換算，令人們可以輕鬆掌握控糖技巧。



## 學會正確閱讀營養標籤

關注血糖人士不能只專注於飲食中碳水化合物含量，亦應避免「高脂」、「高膽固醇」、「高糖」和「高鈉」食物，因糖尿病所涉及的併發症跟這些食物有直接關係。

於日常飲食中，飽和脂肪的主要源自肥肉類、加工肉類、全脂乳製品、零食中棕櫚油等等，而膽固醇主要出現於內臟。以「蝦」為例，很少聽說：「隻蝦好肥」！因為蝦本身脂肪相當低，蝦是以膽固醇為主，尤其「蝦頭」部位！相反，我們時常都會聽說：「肥豬肉」！因此，豬肉則以飽和脂肪為主。

老實說，筆者自己的學生尚未完全能夠分辨「脂肪」和「膽固醇」的分別？

在超市選購預先包裝食物時亦應認清食物包裝上的各項營養聲稱，再確認其真實性，因此學會「正確閱讀營養標籤」亦是「糖友」不能或缺的營養知識。

今期與大家分享的控糖營養學知識只是「冰山一角」，於一個全面膳食控糖計劃中所涉及的營養學知識非常多，希望大家能透過主動不斷學習，才能做到全方位控糖！



如若對營養課程有興趣，歡迎瀏覽  
[www.llegendgroup.com](http://www.llegendgroup.com)  
[www.facebook.com/LLEGENDGROUP](https://www.facebook.com/LLEGENDGROUP)  
 或致電 8202 8303 查詢。

**nutren.**  
Diabetes  
佳膳® 適糖

# 血糖大上大落?

## 佳膳® 適糖

或有助於

### 穩定血糖\* 維持體力



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

**Nestlé**  
HealthScience

產品查詢熱線：(852) 8202 9876

[www.nestlehealthscience.com.hk](http://www.nestlehealthscience.com.hk)

雀巢健康科學

\* 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。



# 關愛糖尿病行動

隨著疫情遠離，關愛糖尿病行動回復外展服務，我們於8月及9月份，分別到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。



同時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，咁就可以減少人多聚集，保障大家的安全啦！

\*\* 活動由信諾環球人壽保險有限公司贊助。

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



# 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」已經舉辦第9組。透過改善生活模式及控制體重，已經超過8成的參加者都成功減磅，大家繼續加油遠離糖尿病。





# 活動花絮

## 控糖E道-小組課糖

不經不覺，原來對上一次在中心舉辦實體課堂已經是2019年的事了！三年疫情已成過去，糖尿天使在2023年9月及10月期間共舉辦了四組課堂，Kammie親自為前期糖尿病及已確診糖尿病的病友分享控糖知識及心得，開心見到大家非常投入上課，並踴躍發問，最重要的是大家可以學以致用，為血糖達標加油。Kammie 與你齊控糖課室小組成功為大家重歸正確的控糖方法，6小時課堂+2次個別諮詢令全部病友們HbA1c 進步不少，又一次證明糖尿病教育對控制血糖的重要。



DIABETIC MESSAGE

活動花絮 / 剪影

參加者分享

檢測日期 (永久)  
時間為今天9:16

糖化血紅素 HbA1c 6.4%

如檢測結果超出正常值，請向你的家庭醫生作進一步檢查

超感恩我糖  
尿血糖指數  
係1個月多d  
努力中就下  
降佐22.8%

今天最後1堂控糖課程，每位同學都要驗血先知道自己血糖指數經過1個多月時間努力有無進步，感恩我地全班12人都有進步，而我更得到全班第2名進步獎，實在好感謝糖尿天使負責人Kimmie YU 及營養師用心指導我們點樣控制飲食而令血糖慢慢得到改善，我每天好努力盡量跟住去做，今天有這成績我真係好開心及興奮啊，往後日子我會更努力，期望會有更大更好進步空間，讓糖尿病快快遠離我啊！👍👍👍👍

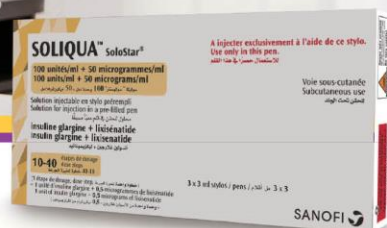
在此謝謝Kimmie 及營養師教導，我衷心謝謝你們努力啊！

我好乖，現在早晚跟從醫生指引最低份量糖屎屎 + 勤做運動 + 跟足營養師餐單唔可超出每餐限食份量 (每餐只可食30克碳水化合物) + 小食多餐 + 盡量介食甜品 + 多食菜 + 小食澱粉質食物啊👍👍👍

**SOLLIQUA™**  
insulin glargine (100 u/ml) & lixisenatide

# 一日一針 空腹餐後至安心

## 胰島素及腸泌素2合1針藥<sup>1,2</sup>



此產品或有助於穩定血糖  
SOLLIQUA™ 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線合併針藥治療方案 2 結合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

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



# 活動花絮

【50+ 博覽 2023】

2023年7月7-9日（星期五至星期日）於香港會議展覽中心5G展覽廳舉行。  
 糖尿病天使應大會邀請參展，現場為關注血糖人士提供免費糖尿病風險作初步評估。



## 短片重溫

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



Facebook 專頁



YouTube 頻道

### 應對新冠，糖友要識部署

萬一確診新冠，慢性病患例如糖尿病更容易併發嚴重症狀！Kammie今次請來內分泌及糖尿病專科醫生李家駒醫生同大家一齊「應對新冠，如何把握5日治療黃金期」



### 糖尿病和蛋白尿的關係

糖尿病和蛋白尿息息相關，究竟患上糖尿病是否一定會有蛋白尿？一旦出現蛋白尿是否意味着腎功能開始衰退？情況又是否可以逆轉？今集健康微言Kammie請來糖尿病天使顧問胡依諾糖尿及內分泌專科醫生和大家一齊講解。



### 糖尿腎之藥物安全知多D

腎病和糖尿病之間有什麼關係？為什麼病人必須按照醫生指示、按時服用治療糖尿病和腎病的藥物？今集Kammie請來香港大學藥理及藥劑學系講師鄭永德藥劑師和大家詳細講解糖尿腎的藥物安全



遲啲先理？  
感染肺炎球菌痛苦點只自己\*\*



即打 20價肺炎球菌結合疫苗  
年過50風險高<sup>1</sup>，年過65更高危<sup>3\*</sup>，只需一針<sup>4</sup>

升級研發<sup>5\*</sup>

有助對抗全球大多數肺炎球菌疾病<sup>6-8,9\*</sup>



針對20種可致命肺炎球菌



長效保護<sup>10,11</sup>

詳情請向醫生查詢



20價肺炎球菌結合疫苗乃醫生處方藥物。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。

Reference: 1. Centre for Health Protection, The Government of the HKSAR, Pneumococcal Infection. Available at: <https://www.chp.gov.hk/zh/healthtopics/content/24/10584.html>. Accessed 2 June 2023. 2. Davytov DS, et al. Am J Med. 2013;126(7):615-24.e5. 3. Centre for Health Protection, Report on IPD. Available at: [https://www.chp.gov.hk/files/cpr/ipp\\_2023r6\\_baggd.pdf](https://www.chp.gov.hk/files/cpr/ipp_2023r6_baggd.pdf). Accessed 27 July 2023. 4. Shea KM, et al. Open Forum Infect Dis. 2014;11(1):ofu024. 5. Pneumococcal polysaccharide conjugate, 20-valent adsorbed. Prescribing Information. Pfizer Corporation Hong Kong Limited. (Version December 2022). 6. Department of Health, The Government of the HKSAR, Search drugs database. Available at: [https://www.dv.gov.hk/zh/med/products/details/pharmaceutical\\_trade/1437028](https://www.dv.gov.hk/zh/med/products/details/pharmaceutical_trade/1437028). Accessed 27 July 2023. 7. Pneumococcal polysaccharide conjugate, 20-valent adsorbed. Prescribing Information. Pfizer Corporation Hong Kong Limited. (Version January 2021). 8. van Hise AJ, et al. PLoS One. 2012;7(7):e39150. 9. Stanek R, et al. Am J Med Sci. 2016;352(6):563-73. 10. Harboe ZB, et al. PLoS One. 2009;4(5):e81005861. 11. National Reference Centre for Invasive S. pneumoniae. Report National Reference Centre Streptococcus pneumoniae 2019. Available at: [https://www.wivip.be/infocentre\\_lab/streptococcus\\_pneumoniae\\_invasive/2019](https://www.wivip.be/infocentre_lab/streptococcus_pneumoniae_invasive/2019). Accessed 2 June 2023. 12. Balle J, et al. Working Group for Invasive Isolates of the Croatian Committee for Antibiotic Resistance Surveillance. Croat Med J. 2022;63(2):156-65. 13. Kozlov J, et al. Invasive pneumococcal disease in the Czech Republic in 2019. Available at: [https://scz.cz/wp-content/uploads/2023/04/IPD\\_2019.pdf](https://scz.cz/wp-content/uploads/2023/04/IPD_2019.pdf). Accessed 27 July 2023. 14. European Centre for Disease Prevention and Control Surveillance Atlas for Infectious Disease. Invasive Pneumococcal Disease, 2019. Available at: <https://atlas.ecdc.europa.eu/public/index.aspx>. Accessed 2 June 2023. 15. Finnish Institute for Health and Welfare (THL), Finland. Incidence of Invasive pneumococcal disease in Finland - THL. Available at: <https://finweb.thl.fi/en/research-and-development/research-and-protection/monitoring-the-population-effectiveness-of-pneumococcal-conjugate-vaccination-in-the-finnish-national-vaccination-programme/incidence-of-invasive-pneumococcal-disease-in-finland>. Accessed 2 June 2023. 16. Stefan J & Vivoni E. Report of cases of 2022: epid e microbiol 2019-2019. Available at: <https://on-pneumo.com/document/report-2019-2019>. Accessed 2 June 2023. 17. van der Linden M, et al. PLoS One. 2019;14(9):e220483. 18. Dipartimento Malattie Infettive, Istituto Superiore di Sanità. Sorveglianza delle malattie batteriche invasive in Italia - Rapporto Consolidato 2019. Available at: <https://www.iss.it/documents/2019/09/Rapporto-consolidato-MIB-2019.pdf?file=647-8859-900-000e3f8a4092577e1612517262738>. Accessed 2 June 2023. 19. IVIGPI. 0-65. Streptococcus pneumoniae (pneumonia). Available at: <https://ivigpi.it/veicoli-infekzioni-ligu-laboratorino-stebasena/bakterio-infekcijas-sukalancios-bakterio/streptococcus-pneumoniae-senolap>. Accessed 2 June 2023. 20. Skoczynska A, et al. Inwazyjna choroba pneumokokowa w Polsce w 2019 roku (case KORDUR). 2020. 21. Silva-Costa G, et al. An. 2009;9(23-24): 1-26. Essink B, et al. Clin Infect Dis. 2022;75(3):390-8. 22. de Miguel S, et al. Clin Infect Dis. 2021;71(11):e3778-87. 23. Ladhani SN, et al. Lancet Infect Dis. 2019;19(4):441-51. 24. Gottlieb D. Clin Exp Immunol. 2000;119(1):1-3. 25. Prasad AJ, et al. Nat Rev Immunol.

\* 相比18-64歲人士 \*\* 18歲或以上人士 \*\* 主要受入性肺炎球菌感染者的覆蓋率 \*\* 60歲或以上人士



# 消渴症之保健食療

消渴以「三多一少」為特徵，即是多尿、多飲、多食、身體消瘦，尿有甜味為主要臨床表現的病証。病機主要為先天不足（代謝失常），陰津虧損，燥熱偏重，日久血脈瘀滯（血管堵塞）為主。

## 消渴特徵

消渴病變主要在脾、胃、腎。消渴又分為上消、中消、下消。

- 上消（以口為主）- 煩渴多飲、口乾舌燥
- 中消（以胃為主）- 多食易飢、口渴尿多、身體消瘦
- 下消（以腎為主）- 尿頻尿多、混濁或尿甜；腰膝酸軟、乏力、頭暈耳鳴

## 病因病機

消渴病的病因很多，但多以影響脾、肝、腎為主。

脾 - 過食肥甘厚味、脾胃積熱內蘊、化燥傷津；

肝 - 精神刺激，氣機鬱久化火，肺胃陰津；

腎 - 勞欲過度損耗陰精，致陰虛火旺，上蒸肺胃

所以消渴病的治療原則為「滋陰清熱、活血化痰」

## 建議食物

以清熱養陰生津為主

瓜菜：菠菜、苦瓜、芹菜、冬瓜、蘿蔔、白菜、粟米

肉類：瘦肉，鴨肉、烏雞、鱈魚

其他：奶、南瓜、山藥、海參（須注意碳水化合物含量）

忌食含糖過多的食物：

如糖果、糕點、蜜餞、柑橙、番薯等

含糖份過多的水果，如榴槤、荔枝、桃、車厘子等

## 建議食療

### (I) 炒苦瓜

材料：苦瓜（可加配瘦肉、香菇）

功效：清熱解毒、除煩止渴、降低血糖

主治：糖尿病/消渴病



### (II) 菊槐綠茶飲

材料：菊花、槐花、綠茶各3克

用法：菊花、槐花、綠茶沸水沖泡飲用

功效：生津止渴、清心除煩、降壓、可預防糖尿病的併發症-視力下降、失明

主治：消渴病伴高血壓患者







### 生活習慣的宜忌

除了注意日常飲食以外，合適的生活習慣亦不可缺少的。

宜 / 經常做	忌 / 應少做
● 三餐要定時進行	● 每餐吃過飽
● 三餐分配要合理	● 過夜吃晚飯
● 食物品種多樣化	● 邊食邊工作
● 每餐6分飽已夠	● 思考思念過度
● 食物要簡單清淡	● 每餐吃過飽
● 每天做適量運動	● 過夜吃晚飯
● 每晚十一時前睡	● 邊食邊工作
	● 思考思念過度

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](mailto:hkpnpa@gmail.com)  
 facebook: [www.facebook.com/HKPNPA](http://www.facebook.com/HKPNPA)  
 電話 / Whatsapp : 9821 3065

### 食物功效表 (只供參考)

- 苦瓜 - 清熱解毒，祛濕解暑
- 芹菜 - 清熱除煩，利水消腫
- 海參 - 降火滋腎，通腸潤燥
- 粟米 - 降血壓、降血糖、降血脂
- 紅蘿蔔 - 降糖、降脂、防止血管硬化
- 葛根粉 - 生津止渴、降血壓、降血糖
- 苦瓜 - 清暑滌熱，明目解毒
- 槐花 - 涼血止血、清肝明目
- 菊花 - 清熱明目、解渴生津
- 綠茶 - 清心除煩、降膽固醇、降血脂

日期：2023年10月2日

# OPTIFAST

## 瘦身代餐

### 糖友健康之選



### 蛋白質

# 提升 40%\*

- 增加肌肉量\*
- 提升運動表現\*\*
- 塑造理想體型\*\*

### 低卡高飽足感

- 每包只有200-250 kcal
- 避免「口饞」有效控制飲食和熱量攝取

### 低升糖指數GI

由專業澳洲升糖指數基金會 (Glycemic Index Foundation) 認可

### 營養整全

### 水溶性纖維

### 醫生推薦

#### References:

\* OPTIFAST® VLCD™ contains high protein that helps to maintain muscle mass and in combination with sports activities to promote muscle gain.  
 † 每一食用份量與OPTIFAST® 瘦身代餐 基礎版相比。  
 \* OPTIFAST® VLCD™ is being supported and adopted by physicians in leading US academic medical centers  
 ^ 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.  
 \*\* 在一項52星期臨床研究中，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® 代餐，平均腰圍和BMI有顯著減少。 Bischoff S. Int J Obes [Lond]. 2012; 36(4): p. 614-624.  
 \*\* 需配合均衡飲食、適量運動。效果因人而異。  
 OPTIFAST® VLCD™ should be taken under the supervision of a healthcare professional Food for special medical purposes For the dietary management of obesity



Kammie

# 代糖會致癌？

當你患上糖尿病後，假如你還想嚐甜，那麼代糖可能就是你的唯一選擇！因為它不會影響你的血糖，但代糖的好與壞眾說紛紜，那一種最安全？

老實說，生活在這個年代，我認為已經沒有一種食物是絕對的安全！泥土、海水、空氣污染、基因改造食物等等因素影響之下，那怕你是吃有機無機，那有絕對的安全？我只可以說現時未有研究告訴你那些是不安全的！那就當是安全！

代糖可分為二大種類，全化學合成和天然糖醇，先講化學合成，它可算是實驗室裡的糖，其甜度是蔗糖的幾百倍，所以一小包的甜度相等於二茶匙白砂糖，所以你無須記住那一種屬於化學合成，你只須看看它的甜度比例就知道了，化學合成的代糖一直被受爭議它是致癌的，許多研究都發現高濃度注射至白老鼠身上，最後都會誘發膀胱癌！因此網上不斷傳播代糖致癌的訊息，但美國FDA基於以下兩個理由接受化學合成代糖使用安全：

- 1) 注入老鼠的劑量是遠超過人們的攝取量，因此定下化學合成代糖每天攝取上限不超過 40g 為安全使用劑量。
- 2) 老鼠的身體構造和人類不同，尤其是尿液及膀胱的結構，因此老鼠較人類容易患上膀胱癌。

至於天然糖醇代糖，它是由植物提煉出來的，卡路里含量低，有利控制血糖，但是它的甜度較接近白砂糖，甚至低於白砂糖，所以成本較高，暫時沒有研究發表糖醇類致癌的消息，不過，其攝取過多可能會引起腹瀉或腹脹，因為它進入人體後會被誤以為是纖維，由於大多數糖醇都不被小腸吸收，因此不會令血糖上升。

儘管不同代糖有其壞處，但確實它們對胰島素的反應較少，對血糖控制有利！若製作糕點或甜品，可盡量以水果作原材料，利用其天然果糖的甜味及原有的纖維、礦物質、維生素等，適量使用代糖，那就相得益彰！



做甜品時，不妨多選用水果取其甜味，除可減少使用代糖，同時可吸收其纖維、礦物質、維生素等。



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。

facebook

健康薇言-金美魚  
Kammie Yu



 YouTube

健康薇言-Kammie Yu



# 創新主食

讓健康成為理所當然。

可以攝取約33種  
身體所需的營養素  
簡單方便的全營養麵包

含豐富蛋白質

含豐富膳食纖維

含多種維他命及礦物質

碳水化合物較一般麵包小30%

※不使用合成防腐劑及添加劑

2023/11/1-30 限時節省40HKD

請輸入優惠碼：HKAD2311



香港官方網站



HKTVMALL



# 糖尿病友出門五件事 有咩係一定要帶？

DIABETIC MESSAGE

薇糖生活日記

隨著疫情離去，大家終於可以出門旅遊了，但對於患上糖尿病的病友，出門旅行又須要注意什麼呢？今日我和大家分享一下經驗及心得。

## 1. 選擇大城市

首先，先講選擇地點，我自己一定會選擇大城市，不會選擇較落後或較偏僻的地方，原因是萬一有什麼突發事件引致身體不適，找醫院也較容易，但如果真的要選擇落後或較偏僻的景點，我會選擇跟旅行團，因為旅行團會有當地導遊，他們對當地醫療地點較熟悉，而且減少因語言障礙而影響溝通，相對比較安全。

## 2. 預防低血糖

出門旅行，活動量往往會比平日多，甚至因無法預料的交通擠塞而引致延遲進食，對於使用胰島素或服用降糖藥物的患者，這些活動量突然增多及延遲進食都是誘發低血糖的因素，因此患者需帶備升糖丸或升糖軟膏作低血糖急救之用。另外，也需帶備輕便乾糧小食如高纖谷物棒或餅乾等，以作餐與餐之間小食，預防低血糖發生。另外有一點是非常重要的，一定要告知同行者低血糖的徵狀及其處理方法，萬一真的發生時，同行者就可以擔當臨時的救護員！低血糖是糖尿病的急性併發

症，嚴重可引致昏迷，甚至即時死亡，所以大家不容忽視。

## 3. 藥物清單及醫生信

所有藥物都應該放在隨身行李，千萬不要寄倉，這樣可確保藥物不會遺失，出門前更要準備藥物清單及醫生信，因為萬一遺失了藥物也可於當地購買，別以為這些事情不會發生在你身上，筆者媽媽就試過跟旅行團出外，由於每天都轉換酒店，媽媽就忘記從酒店雪櫃取回胰島素！假如你沒有醫生信在身，你就無法於當地購買了。

## 4. 帶備血糖機

血糖機也要隨身攜帶，出門旅行往往有二個極端會發生，一是血糖常常偏低，因為活動量在不自覺中比平日多了，而且心情放鬆，血糖就會較平日低。另一極端是血糖高，因為出外旅遊自然少不免是「食」！到外地嚐盡當地美食是例行公事，這時就是考驗每位糖友自律的一環，我常常呼籲大家，一旦真的食多了，不緊要，最重要是進食後的檢討，測測血糖，看看有多高，從而掌握食用份量，以及給自己一個警惕！

## 5. 胰島素保溫袋

注射胰島素針的朋友要份外注意，假如旅行地點氣溫太熱或太凍都會影響胰島素的效用，因此要帶備胰島素保溫袋儲存；另外若旅行地點時差較大時，出發前必須和醫生商議如何調校胰島素藥量，這一點是非常重要的，以我自己的經驗，我每次出門到美加，胰島素藥量都需要調校，特別是到步後的首三至四日，因為時差令身體未能適應，血糖會較為波動，因此必須要有這方面知識作好準備！由於大家航班時間、注射次數及用的胰島素都不同，我不能在此和大家分享，出發前請與你的醫生查詢。

## 關注糖尿病

### 『早控早享受』

快問問醫生了解更多！



PreDiabetes  
更多有關 糖尿病前期  
的資訊，歡迎瀏覽：  
[www.diabetesprevention.hk](http://www.diabetesprevention.hk)



Contents: Metformin HCl Indications: Reduction in risk or delay onset of type 2 DM in adult, overweight patients with IGT and/or IFG, and/or increased HbA1c who are at high risk for developing overt type 2 DM and still progressing towards type 2 DM despite implement intensive lifestyle change for 3-6 months. Treatment of type 2 DM in adults as an adjunct to adequate diet & exercise. Monotherapy or in combination w/ other oral antidiabetic medicines or insulin. Dosage: Adult w/ normal renal function (GFR ≥50ml/min) Reduction in the risk or delay of the onset of type 2 DM: Initiate one tablet XR 500mg once daily w/ evening meal. Regularly monitor (every 3-6 months) Monotherapy in Type 2 DM and combination with other oral antidiabetic agents Usual starting dose is one tablet once daily. After 30 to 45 days the dose should be adjusted on the basis of blood glucose measurements. Max. recommended dose for 500 mg and 1g is 2g daily. Max. recommended dose for 750 mg is 1.5g daily. Combination with insulin Usual starting dose is one tablet XR 500mg or XR 1g once daily, while insulin dosage is adjusted on the basis of blood glucose measurements. Max. recommended dose for 750 mg is 1.5g daily while insulin dosage is adjusted on the basis of blood glucose measurements. For renal impairment patients a GFR should be assessed before initiation of treatment and at least annually thereafter. In patients at an increased risk of further progression of renal impairment and in the elderly, renal function should be assessed more frequently, e.g. every 3-6 months. Total max. daily dose of 2g for GFR 60-89ml/min, consider dose reduction for declining renal function. Total max. daily dose of 2g for GFR 45-59ml/min, review any increased risk of lactic acidosis before initiating metformin, whereas starting dose is at most half of max. dose. Total max. daily dose of 1g for GFR 30-44ml/min, review any increased risk of lactic acidosis before initiating metformin, whereas starting dose is at most half of max. dose. Pre- & Post-Prandial Advice: Swallow whole, do not chew/crush. Contraindications: Any type of acute metabolic acidosis (such as lactic acidosis, diabetic ketoacidosis), severe renal failure (eGFR<30ml/min), hepatic insufficiency, infectious diseases, following an IV urography or angiography, heart failure, recent MI, resp. failure, shock, persistent or severe diarrhoea, recurrent vomiting, alcoholism. Lactation. Special Precautions: Regular renal & blood sugar monitoring. Risk of lactic acidosis, most often occurs at acute worsening of renal function or cardiorespiratory illness or sepsis. Discontinue prior administration of iodinated contrast agents or surgery. May impair ability to drive or operate machinery in combination w/ other antidiabetic agents. Pregnancy: Safety for reduction of risk or delay of type 2 DM Adverse Reactions: GI & taste disturbances, interacts: iodinated contrast agents, carbamides, NKA/MAO, ACE inhibitors, diuretics, sympathomimetics, alcohol, COX II inhibitors, angiotensin II receptor antagonists, OCT1 and OCT2 agents Presentations: XR tab 500 mg x 60, 750 mg x 30, 1000 mg x 60. Date of version: Jun 2018

The information provided herein is intended for educational purposes only for the use of healthcare professionals and shall not replace independent professional judgment. It is essential that you always refer to approved product information applicable in the country where you prescribe the products. No representation, warranty, express or implied, is made as to, and no reliance should be placed on, the fairness, accuracy, completeness or correctness of the information or opinions which may be contained herein. We may alter, modify or otherwise change in any manner the content of this presentation, without obligations to notify any person of such change(s). Further disclosure, copying or distribution of the leaflet is prohibited.

Merck Pharmaceutical (Hong Kong) Limited  
117, Elite Centre, 22 Hung To Road, Kowloon, Hong Kong Tel: +852 2170 7700

Fax: +852 2345 2040

HK-GLU-00049 JUN2023



以上是我的分享，祝各糖友旅途愉快！

想知更多，立即去片→





應對新冠  
高危一族要

# 識步處

Know · Plan · Go

與醫生了解

新冠口服藥資訊

關  
護  
者



呼吸系統  
疾病<sup>1</sup>

高危一族

心臟病<sup>1</sup>

肥胖<sup>1</sup>

糖尿病<sup>1</sup>

年長人士



識

認識家人  
健康狀況

步

及早計劃  
下一步

處

搵醫生  
處理病情

凡60歲以上，或患有糖尿病、呼吸系統疾病、心臟病、肥胖、慢性腎病、情緒病、癌症等均屬高危一族<sup>1,2</sup>，要時刻提高警覺，感染後5天之內應立即求醫<sup>3</sup>，把握治療黃金期！

參考資料：1. People with certain medical conditions. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html>. Updated February 10, 2023. Accessed March 10, 2023. 2. Centre for Health Protection 2023. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). <https://www.chp.gov.hk/en/healthtopics/content/24/102466.html>. Accessed 5 June, 2023. 3. COVID-19 treatments and medications. Centers for Disease Control and Prevention. <http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/treatments-for-severe-illness.html>. Accessed 26 June, 2023.

識步處

與醫生商討  
有關資訊





# 適糖-椰香紅豆糕

食譜設計：Kammie  
營養分析：Kammie

## 材料：

巴糖醇 (Isomalt) 70g  
魚膠粉 15g  
Mild & Creamy 椰子粉 100g  
佳膳適糖營養補充品 6 平量匙  
水 150ml  
紅豆水 150ml



## 做法：

1. 紅豆洗淨後浸水 4 小時，然後連水隔水蒸 40 分鐘，紅豆水留起 150ml 備用。
2. 將佳膳適糖與 150ml 水混合拌勻後，注入已混合好的巴糖醇及魚膠粉，用慢火煮溶，最後加入椰子粉一起拌勻，離火後再加入已冷卻的紅豆水，拌勻後經隔網注入模具，再加入冷卻的紅豆，慢慢拌勻，冷卻後放入雪櫃冷藏 6 小時即成。

## 營養分析：分 16 件，每一件

	熱量 (卡路里)	碳水化合物 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	纖維 (克)
每件	54.5 卡路里	7 克	1 克	2.5 克	0.6 克

以下產品查詢熱線：8106 1088 或瀏覽 [www.aod.org.hk](http://www.aod.org.hk) 「糖友購物車」

### OPTIFAST® 高蛋白瘦身代餐

- 高蛋白質 (每包 28 克)，促進肌肉增長+，有助提升運動表現
- 醫生推薦的瘦身代餐#，臨床實證每星期減重可達 2.5 公斤\*
- 低卡飽肚 (每包約 250kcal)，有助控制體重
- 低升糖指數 (GI) 或有助穩定血糖
- 高纖維，增加飽肚感
- 整全營養，28 種維他命礦物質
- 三款口味：佻呢嗶，朱古力及咖啡
- 原產地：德國



### Everyday Essentials 通心粉 500g

- 由硬質小麥製成的乾通心粉
- 每 100 克已煮熟的通心粉含碳水化合物 30.9g，纖維 1.2g 蛋白質 5.0g 鹽 少於 0.01g
- 原產地：義大利



### Good Fram 有機奇亞籽

- 富含蛋白質，鈣質及 omega-3 等營養素，適合素食者
- 高纖維，每 10 克含纖維 4.2g
- 可直接加入飲品如牛奶，無糖豆漿及原味乳酪一起食用，方便簡單





# 護眼食譜 羽衣甘藍拌三文魚

食譜設計：Kammie  
營養分析：Kammie

## 材料：(四人份量)

1. 三文魚(2-3件) 500g
2. 羽衣甘藍 80g
3. 忌廉或全脂奶 50ml
4. 水 50ml



## 做法：

1. 三文魚洗淨後抹乾水，用鹽、胡椒粉醃 15 分鐘。
2. 用大火將三文魚煎至兩邊金黃色，離火備用。
3. 羽衣甘藍洗淨後放在焗盆內，加入水和忌廉及少許鹽，將三文魚放上面，用錫紙包好並放入焗爐，用 200 度火焗 15 分鐘即成。

## 營養分析：每一份

	熱量 ( 卡路里 )	碳水化合物 ( 克 )	蛋白質 ( 克 )	脂肪 ( 克 )	纖維 ( 克 )
每件	268 卡路里	1.6 克	21.5 克	19.5 克	0.9 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%<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
- 水溶性益菌生纖維(Prebiotic fibre)

# 纖維樂

Optifibre 纖維粉 Fibre Powder



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。





# 羽衣甘藍

羽衣甘藍是一種深綠葉蔬菜，與西蘭花，椰菜花和孢子甘藍等蔬菜同為十字花科植物。近年它的受歡迎程度飆升，被譽為富含營養和抗氧化劑的超級食物，對身體有著不同的好處，下面就讓我們一起發掘羽衣甘藍的營養價值。

首先，羽衣甘藍含有豐富的維他命A、維他命C、葉黃素和玉米黃質，這些營養素都是可支持眼睛健康，對視力至關重要。而當中的葉黃素和玉米黃質更是常見於深綠葉蔬菜，羽衣甘藍的所含量更是位居榜首，具有抗氧化和光過濾的作用，能夠保護眼睛不同部分免受光或氧的潛在損害，用於預防老年性黃斑病變，白內障和視網膜色素病變等眼部疾病。

除此之外，羽衣甘藍也是鈣和維他命K的良好來源。鈣是維持心臟、其他肌肉以及骨骼和牙齒健康所必需的，

而維生素K亦有助提升骨質密度。所以攝取足夠的鈣和維他命K有助於降低骨質疏鬆症的風險，骨質疏鬆症是一種常見疾病，會使骨骼變得脆弱並容易骨折。（請注意：若然你正在服用抗凝血藥，即俗稱薄血藥的藥物，則需要注意維他命K的攝取量，所以羽衣甘藍的攝取也會有所限制，詳情請向你的醫生或註冊營養師查詢）

最後，羽衣甘藍也能有助「降三高」，因其含有大量的鉀、纖維和鎂，而通過攝取這些營養素都可以幫助降低低密度脂蛋白膽固醇（壞膽固醇）、血壓和血糖來減低患上心血管疾病風險。

羽衣甘藍相對可能較少會在傳統街市中出現，多數都在超級市場才會找到，所以大多數人都只會將羽衣甘藍當作沙律菜進食。無疑羽衣甘藍沙律是最方便，也是最能保留最多營養成分的吃法，但若然想嘗試一些新的食法，用蒜蓉加少量鹽去清炒也是非常好吃；或者可以將羽衣甘藍放進焗爐，放入適量的鹽和橄欖油，製作成香脆可口的羽衣甘藍脆片當零食吃。



## 對抗可致盲的糖尿黃斑水腫

### 治療選擇

現時糖尿黃斑水腫的主要治療方法：

#### 雙抗 (Dual Inhibition) 眼內注射

- 透過同時抑制血管內皮生長因子 (VEGF) 及血管生成素-2 (ANG-2) 減少血管增生、滲漏及發炎，增加血管穩定性<sup>1,2,3</sup>

#### 抗血管內皮生長因子 (Anti-VEGF) 眼內注射

- 透過抑制VEGF，可以減少血管增生及滲漏，避免血液持續積聚於黃斑點及破壞該處的感光細胞<sup>4</sup>

#### 激光光凝治療

- 利用激光把視網膜增生的脆弱血管封掉，以免繼續滲漏<sup>5,6</sup>

#### 眼內類固醇

- 主要用於對抗內皮生長因子治療及激光光凝術反應不佳的患者，可透過於眼內植入或注射類固醇，抑制視網膜中細胞發炎的情況，減少血管增生及液體滲漏<sup>7,8</sup>

想知道最適合您的治療方案，  
立即向您的眼科醫生查詢！



如欲了解更多糖尿黃斑水腫的資訊，  
請瀏覽好視成雙-careforvision.hk網站



食物	一杯 (生、21克)
能量	7 卡路里
碳水化合物	0.9 克
膳食纖維	0.8 克
維他命A	49.6 微克
維他命C	19.2 毫克
維他命K	80.3 微克
鈣	52.3 毫克
鉀	71.7 毫克
鎂	6.74 毫克

本文專為提供資訊而用，並不能取代醫生的意見。如果您有關於個人健康或有醫療診斷上的問題，請諮詢您的醫生。

<sup>1</sup> Faricimab, EyeWiki, American Academy of Ophthalmology, 2022. Available from: <https://eyewiki.aao.org/Faricimab>. <sup>2</sup> Nicolò M, et al. Faricimab: an investigational agent targeting the Tie-2-angiopoietin pathway and VEGF-A for the treatment of retinal diseases. Expert Opin Investig Drugs, 2021; Mar;20(3):193-200. <sup>3</sup> Sarda J, et al. Simultaneous Inhibition of Angiopoietin and Vascular Endothelial Growth Factor with Faricimab in Diabetic Macular Edema: BOUTLEWARD Phase 2 Randomized Trial. Ophthalmology, 2019 Aug;126(8):1105-1110. <sup>4</sup> Musall C. Diabetic Macular Edema. Retina. Journal of Retinal Vitreous Diseases, 2018; Sep;32(9):1324-1334. <sup>5</sup> Retinal Photocoagulation Laser (RPL) Best Practices, Inc; 2019. Available from: <https://www.rpl.org/courses/retinal-photocoagulation-laser-rpl/>. <sup>6</sup> Retinal Photodynamic Therapy (PDT), Hull University Teaching Hospitals NHS Trust; 2019. Available from: <https://www.hull.ac.uk/patient-leaflet/retinal-photodynamic-therapy/pdt/>. <sup>7</sup> Eusebio H, et al. Optimizing management of diabetic macular edema in Hong Kong: a collaborative practice paper. Hong Kong J Ophthalmol, 2017 Sep;29:2320-2344. <sup>8</sup> Diabetic Macular Edema, American Academy of Ophthalmology, 2022. Available from: <https://eyewiki.aao.org/Diabetic-Macular-Edema>.

M-HK-00001385, expiry date 2/30/2025 or until change is required in accordance with the requirements, whichever comes first.





# 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。

食譜設計：Kammie

## 豆豉炆雞

材料：

- 豆豉 10 粒、蒜粒少許
- 雞 450g (約半隻中型雞)
- 紫天椒 1 隻、蔥花少許

做法：

1. 將雞洗淨切件後，用鹽、白胡椒粉醃 10 分鐘備用。
2. 豆豉用水浸軟後，瀝走水後用匙羹壓爛至泥狀，加入生抽 1 湯匙、Isomalt 天然糖 1 茶匙及 2 湯匙水，混合後備用。
3. 燒熱鍋後放雞件煎香，煎至兩面略呈金黃色，加入豆豉醬及蒜粒炒勻，上蓋後炆 5 分鐘，隨喜愛加入紫天椒及蔥花，略炒後上碟即成。



## 銀芽鮮蝦球

材料：

- 芽菜 500g
- 鮮蝦 8 隻
- 紫天椒 1 隻
- 蔥碎少許

做法：

1. 鮮蝦洗淨去殼後用鹽、白胡椒粉醃 10 分鐘備用。
2. 燒熱鍋後放芽菜及蝦肉炒，上蓋焗 1 分鐘，加入已切碎紫天椒及蔥碎，放鹽快炒至熟上碟即成。



## 涼瓜排骨湯

材料：

- 涼瓜 300g (約 1 個大)
- 排骨 300g
- 黃豆 2 湯匙
- 薑 1 片

做法：

1. 黃豆浸水浸 1 小時備用。
2. 涼瓜洗淨去籽切件後備用
3. 水滾後放全部材料，翻滾後轉細火煲 1.5 小時，放鹽調味即成。

\*如怕苦可以加入一小條甘荀或粟米一起煲，由於甘荀或粟米含有碳水化合物，因此要限量飲用。



# 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





# 控糖別碰碳水化合物？

有很多糖友當得知自己剛確診患上糖尿病的時候，第一時間的反應或是身邊的親朋好友就會告訴你戒食飯。到底為什麼大家都普遍認為戒食飯就可以幫助控制好血糖，而這個方法又其實是否正確呢？

首先，我們要搞清楚到底什麼類型的食物會影響血糖。我們通過進食食物來獲取能量，而食物裡能提供能量的營養素包括碳水化合物、蛋白質和脂肪。當中的碳水化合物則是會影響血糖水平的營養素，原因是當碳水化合物經進食後會被消化然後轉化成葡萄糖，最後被人體吸收。一般情況下，當葡萄糖被吸收後，胰臟會釋放出胰島素來平衡血糖水平。但糖尿病患者的胰臟會出現不能分泌或分泌的胰島素過少的情況，繼而導致血糖不能進入肝臟、肌肉和脂肪等細胞，使血糖長期高於正常水平。

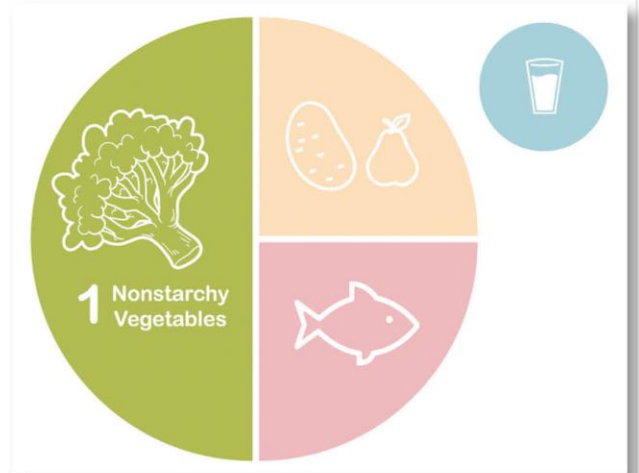


常見含有碳水化合物的食物來源包括一般用作調味的糖、五穀、水果、奶類製品、豆類和澱粉類蔬菜。而香港人日常吃得最多的主糧便是米飯，米飯是屬於五穀類，於是便衍生出一般大眾對於要控制好糖尿病就一定要戒飯，甚至要戒掉所有碳水化合物的錯誤觀念，認為只要不進食含有碳水化合物的食物，血糖就會控制得宜，但其實這是不正確的。而近年越來越多人所提倡的生酮飲食有助控糖更是不可取。

碳水化合物應是日常飲食中提供能量來源的首選，用作於維持各個器官的日常運作和支撐身體日常活動，攝取量應為人體每天所需能量的 40% 至 55%。當攝取的碳水化合物不足時，短期內會出現便秘、頭痛或肌肉疼痛。長期則會導致您的身體將脂肪分解為酮以獲取能量，更會引起口臭、疲勞、虛弱和體重下降等副作用。亦可能會導致某些維生素（例如維他命 B）或礦物質（例如鐵、鎂和硒）的攝取量過少，並出現消化問題，所以攝取足夠的碳水化合物是很重要的。

那到底要怎樣吃才可以確保營養均衡，血糖又可以維持在理想的水平呢？首先你要知道你每一餐所需的碳水化合物量，但因個別人士年齡、身高體重、性別、健康狀況、活動量不同，所需碳水化合物亦不同，所以請諮詢註冊營養師的意見去幫你計算好適合你的份量。並且緊記要「定時定量」，避免在同一餐攝取過多或太少碳水化合物，這樣有助保持血糖平穩。

另外，多選擇原型以及低升糖指數的食物例如全穀物、澱粉類蔬菜、豆類、水果、牛奶、原味乳酪等進食；儘量減少進食一些精製或大量加工的食物例如餅乾、蛋糕、含糖飲料等。亦可以在進食碳水化合物前先進食少量蔬菜打底，皆因膳食纖維有助減慢餐後血糖上升。餐後亦可做一些郁動例如來回走動、揮揮手、抬抬腳等輕鬆的運動來平穩餐後血糖。



Diben® | 德國  
倍速定™ | 製造



符合歐美糖尿病營養建議<sup>1,2</sup>

# 血糖定啲嚟



提升免疫力



或有助穩定血糖



維持心臟健康



促進腸道健康

HK-DA-144-2023

銷售地點

萬寧 manning's | manning's Plus

各大指定藥房



營養諮詢: (852) 2176 1912

[www.fresubin.com/hk](http://www.fresubin.com/hk)

立即索取試用裝

**FRESENIUS  
KABI**  
caring for life

1. American Diabetes Association. Facilitating Behavior Change and Well-being to Improve Health Outcomes: Standards of Medical Care in Diabetes—2021. Diabetes Care. 2021;44(Supplement 1):S53-S72.  
2. Barazzoni R, Deutz N, Biolo G, et al. Carbohydrates and insulin resistance in clinical nutrition: Recommendations from the ESPEN expert group. Clinical Nutrition. 2017;36(2):355-63.  
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。



# 病友心聲

## 個案分享— Andy 55歲

我患糖尿病十多年，過去一直忽視這個病的併發症，以為準時服藥便足夠。然而，一年前的一天令我改變了想法——我在巴士上突然看到某座大廈扭曲，起初我以為只是眼花，沒料到我眨眼後再看向那座大廈，仍然有輕微扭曲。於是我馬上找眼科醫生檢查，才發現自己已患上糖尿病黃斑水腫。眼科醫生告訴我，這是糖尿病常見的併發症之一。

我立即聽從醫生意見，接受每月一次的眼底藥物注射治療。打了三針之後，其實我的視力已回復正常，但由於醫生說這個病不能根治，只能靠眼底注射維持視力，若第一年注射較頻密的話，視力能夠維持得較長久。為了保護視力，我在這一年已注射了八針藥物，之後視乎情況可能四至六個月再接受注射。

我非常後悔自己過往忽視糖尿病，假如我及早正視併發症，就不會弄得用金錢換視力的下場！



## 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**

**傷口除縫，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%二型糖尿患者有牙周病。

**VITIS® [殺菌·滋養·堅固]**

### 逆轉牙肉問題

西班牙 No. 1 口腔護理品牌，VITIS®(衛達適) 牙齦修護牙膏及CPC漱口水，針對牙齦 [殺菌·滋養·堅固] 3保功能，徹底清潔牙齒，同時注入維他命修護牙肉，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**

✓ 實証能破壞新冠病毒毒脂膜\*

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

\* Munoz-Basagoiti, J. et al. (2020). Cetylpyridinium chloride-containing mouthwashes reduce in vitro SARS-CoV-2 infectivity. bioRxiv // Statute, 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. 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遞時間。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



# 短片重溫

到底咩係糖尿病黃斑水腫？點解開始治療時需要密集式注射？眼科專科醫生葉麗婷醫生為大家講解。



白內障同糖尿病有咩關係？點解後生糖友會有白內障？眼科專科醫生賴曉平醫生為大家解答。



## 糖尿上眼關注組

@糖尿天使



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。

想獲取全方位糖尿眼資訊，請立即加入 Facebook「糖尿上眼關注組」啦！



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<sup>1,2</sup>

此產品或有助於穩定血糖\*

機智小飯腳  
穩醃好幫手



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





# 營養標籤大比拼 - 蠔油

蠔油 (以每 100g 計算)

營養分析: 劉曉螢澳洲註冊營養師

	李錦記 財神蠔油	李錦記 熊貓牌鮮味蠔油	李錦記 舊庄特級蠔油	李錦記 減鹽蠔油	御品皇 特級蠔油
產品					
熱量	120kcal	120kcal	140kcal	100kcal	52kcal
蛋白質	0.6g	2g	5g	1g	2.3g
總脂肪*	0g	0g	0g	0g	0g
飽和脂肪*	0g	0g	0g	0g	0g
碳水化合物	29g	27g	29g	23g	10.6g
糖	24g	21g	21g	18g	4.2g
鈉	4580mg	4580mg	4380mg	3150mg	3683mg
綜合推介					最佳選擇

	同珍 蠔油	同珍 特級蠔油	淘大 特級蠔油	淘大 香菇素蠔油	淘大 減鹽蠔油
產品					
熱量	108kcal	115kcal	167kcal	174kcal	170kcal
蛋白質	2.5g	1.8g	0g	0g	1.1g
總脂肪*	0g	0g	0g	0g	0g
飽和脂肪*	0g	0g	0g	0g	0g
碳水化合物	23.7g	26.3g	40.8g	42.9g	40.4g
糖	22.2g	22.9g	36.6g	38.1g	36.7
鈉	4772mg	3713mg	4486mg	4000g	3346g
綜合推介					

\*全部牌子都不含任何脂肪，所以在此並沒有作出比較。

蠔油是一般香港人煮飯時會常用到的調味料，今次我們就為大家搜集了市面上常見的十種蠔油牌子，經過分析後得出御品皇特級蠔油是最為推薦的。首先，御品皇特級蠔油的熱量、碳水化合物和糖含量也是最低。其次，其鈉含量也是第三低（但當與其他沒有減鹽的產品比較時，御品皇特級蠔油的鈉含量便是最低的了）。但要留意一般蠔油的主要成份為水、糖、蠔汁和鹽，從以上分析可見大部份產品的糖含量佔了總碳水化合物含量的一半，甚至更多，所以味道通常較甜。對於糖友來說，若然當作肉類醃料少量使用蠔油是可以的，但如果要用上大量當作燜煮的醬汁時便不太建議了。另外，外出用膳時，我們多數鼓勵額外叫一碟菜，但盡量選擇走油走汁，或是要求將蠔油另上，以減低攝取過多額外的添加糖。

\*資料來源來自食物包裝上的營養標籤

\*絕無收取廣告費



# 對抗潮濕天然妙法

香港天氣潮濕，除了抽濕機以外，如何利用天然法寶對抗潮濕天氣，處理家中發霉問題，今期家事妙法就和大家分享一下：

## 用洗衣粉製作除濕盒

洗衣粉，除了可以用作洗衣之外，他的防潮效果非常好，大家可以用洗衣粉自製簡單的除濕盒，先用少量洗衣粉，再用保鮮膜封好，在蓋面開幾個小孔，將製作好的洗衣粉，除濕盒放於地面教潮濕的角落，就可以有自動吸濕的效果。



## 咖啡渣吸水又除臭

如果你是咖啡控就對了，原來咖啡渣一樣是家居防潮的好法寶，它不但可吸收水份，而且更可除臭。大家可將咖啡渣晾乾後，放入紗布袋、舊襪子，再擺放於地板各個角落或櫃入面，就可以輕鬆防潮和除臭。



## 香薰蠟燭可調節室內濕度

不少人都會在家中燃點香薰蠟燭，令家中更有氣氛。其實香薰蠟燭原來也有助家居防潮，燃點蠟燭可減低室內濕度，有助除走霉味，以及防止水氣凝結，不過大家使用時就要注意安全了，避免放易燃物件在蠟燭旁邊。



# 認識糖尿病

你是否高危一族？

患高血壓

患高血脂

肥胖人士

中年人士

曾患妊娠糖尿病

有家族病史

你有否以下徵狀：<sup>4,5</sup>

- 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. Sui-tes 1504-9, Great Eagle Centre, 23 Harbour Road, Wanchai, Hong Kong

www.boehringer-ingelheim.com.hk

PC-HK-100785 (Jun 2022)



# 會員信箱



**Q1：新冠病徵不嚴重，要食新冠口服藥嗎？**

答：

食藥除了能加快痊癒及降低傳染家人的風險外，由於新冠的病況可以轉變得很快，所以最重要係預防及減少重症發生的風險（住院或死亡），不論病徵嚴重與否，都建議服用。

**Q2：食左新冠口服藥會快D好？食左能否降低傳染家人的風險？**

答：

現時香港的新冠口服藥有兩種，基本藥理都是壓制病毒的增生，從而減少病毒載量。病毒載量減少，理論上也能加快痊癒，當加快痊癒，也能降低傳染家人的風險特別是對家有長者或有長期病患的人仕。

資料來源：糖尿及內分泌專科醫生 李家驅醫生

## 感染新冠病毒需知

醫管局轄下的普通科門診診所為感染新冠病毒人士提供治療，合適的病人可以在普通科門診診所獲處方新冠口服藥物及接受其他所需的治療。

根據政府指引，現時合資格的新冠確診者能獲處方免費的新冠口服藥。合資格的新冠確診者為：

1. 香港本地居民 及
2. 有較高風險惡化成重症的患者：
  - 60歲以上的人仕，或
  - 60歲以下而有高風險因素的人仕（包括糖尿病）

**糖尿病人仕一旦確診新冠，都可以獲處方免費的新冠口服藥。**

如新冠病毒感染人士需要醫管局普通科門診診症服務，可透過HA Go的新冠關愛預約或普通科門診電話預約系統預約普通科門診診所的診症時間。診症服務收費與普通科門診費用一致。

由於感染人士現時無需接受隔離及可以自行出外求醫，醫管局早前為隔離感染人士提供的遙距診症服務已停止。

徵狀較輕微或較低風險的病人，亦可向私家醫生求診。有需要服用新冠口服藥物的病人，亦可參閱以下連結向政府公布的有關私家醫生求診（適時更新）

[https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/tp\\_pd\\_antiviral.pdf](https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/tp_pd_antiviral.pdf)



現時提供免費新冠口服藥的途徑有：

- 71 間政府普通科門診 (GOPC) (可經醫管局的HA GO 手機APP 或電話預約)
- 所有私家醫院
- 超過 600 多間已登記並取得新冠口服藥物作治療的私家診所（列表能在政府的抗疫網站 或醫管局的HA GO 手機APP 找到）

（患者可能仍需支診金及其他藥的費用）

最後，建議糖尿病病友一旦確診，記得在5日內求醫，盡早處理病情。



唐山疾控



# “血糖急升 令每餐 壓力大增？”



HK-DA-124-2021

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](http://www.fresubin.com/hk)

營養諮詢：(852) 2176 1912



Diben®  
倍速定™



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 \_\_\_\_\_

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

Tel 81061088

Whatsapp 62130200



## 會員申請表

入會日期 \_\_\_\_\_

## 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審核。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



憑此優惠券於「糖尿天使」

購買 佳膳®適糖營養品800克裝兩罐，

**nutren.**  
Diabetes  
佳膳.適糖



即送



佳膳®益生毛巾一條

「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



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。

~ 糖尿天使免運優惠 ~

2023/11/1-30

請輸入優惠碼：HKAD2311

限時節省

**40HKD**



香港官方網站



HKTV MALL



蛋白質：13.5g

豐富膳食纖維

碳水化合物30%OFF

\*不使用合成防腐劑及添加劑

**BASE FOOD**

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**  
(牙齦修護)

**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%  
精確配方

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

# 活動預告

活動預告 2023年11月至2024年2月

報名熱線：8106 1088

## 2023/020 糖尿天使 15週年慈善晚宴

日晚宴不但富含教育意義，Kammie也為大家設計合適的菜餚，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

## 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日本「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專頁及Youtube頻道

備註：有關活動詳情，請留意facebook最新消息。

## S2023/022 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12月2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。



## S2023/023 適糖識食 - 打邊爐篇

日期：2023年12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)



## S2024/001 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：2024年1月6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。



## S2024/002 適糖識食 - 賀年食品篇

日期：2024年1月27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)



## 2024/003 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：2024年2月24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年11月1日起 中心及網購服務時間 Service Hour

	上午 Morning	下午 Afternoon
星期一 Monday	全日休息 Close	
星期二 Tuesday	10:00am-12:30pm	2:00pm-5:30pm
星期三 Wednesday	10:00am-12:30pm	2:00pm-5:30pm
星期四 Thursday	休息 Close	1:00pm-8:30pm
星期五 Friday	10:00am-12:30pm	2:00pm-5:30pm
星期六 Saturday	10:00am-12:30pm	2:00pm-5:30pm
星期日及公眾假期 Sunday & Public Holidays 全日休息 Closed		



\* 以上課堂全部網上進行