



養和醫院
內分泌及糖尿病中心
養和樂胰會

第十七期 2016年9月

樂胰 資訊

糖尿病與認知障礙症

2016世界衛生日的主題為「糖尿病」，為響應此主題，養和樂胰會將於2016年11月5日舉辦「樂胰同樂日」活動，是次活動主題圍繞糖尿病與認知障礙症。屆時將有本院腦神經科專科醫生蔡德康醫生講解認知障礙症及其預防的方法；營養師為大家介紹增強記憶力的食物。本會現誠邀會員踴躍參加，並歡迎攜同兩位親友出席！

下午 1:30	登記
下午 2:00	講座開始 認識及預防認知障礙症 蔡德康醫生 (腦神經科專科醫生)
下午 2:30	食物可以增強記憶嗎？ 柳慧欣 (註冊營養師)
下午 2:45	發問時間 抽獎
下午 3:00	休息
下午 3:10	分組活動及有獎遊戲
下午 4:00	健康茶點及免費血糖測試 (備有低糖甜品)
下午 5:00	活動結束

日期：2016年11月5日(星期六)

時間：下午2時至5時

地點：養和醫院7樓演講廳 A 及 B 室

費用：全免

截止報名日期：2016年10月29日(星期六)

報名方法：請致電 2835 8683 / 2835 8675
或 填寫以下回條並傳真或電郵到本部門

回條 (傳真：2892 7513 或 電郵：diabetes@hksh-hospital.com)

本人 _____ 會員/身份證號碼 _____ (聯絡電話： _____) 欲參加
養和樂胰會2016年11月5日的「樂胰同樂日」。

我將會攜同以下親友出席。

親友姓名：(1) _____ (2) _____

編者的話

崔綺玲醫生 內分泌及糖尿科專科醫生

樂胰資訊又與大家見面了。鑑於全球糖尿病的個案不斷上升，世界衛生組織把2016年的關注重點定為「應對糖尿病」。大家可在「糖尿小百科」中認識有關糖尿病的新數據。

今期盧國榮醫生在「糖。心風險」詳述糖尿病與血管病變的關係及新一代口服降糖藥SGLT2抑制劑。腦神經科專科醫生蔡德康醫生為大家解釋糖尿病與認知障礙症的關係。在「個案分享」中，糖尿科護士陳述患有糖尿與腦部認知功能障礙症會員的故事。兩位營養師分別為大家介紹及分析美國最新的《2015-2020飲食指引》，以及為大家解開有關『萬能』椰子油的傳聞，希望令讀者在這方面有更深入的認識和了解。

一如往年，我們正積極籌備節目豐富的『樂胰同樂日2016』。今年將在11月5日舉行，請大家留意及積極參與。



SGLT2 抑制劑

在香港，大約有70萬名糖尿病病患者，即為大約10人當中便有1人患有糖尿病。其中，以二型糖尿病佔大數，數字更有持續上升及年輕化的趨勢。

不少人誤以為，「糖尿」病只會影響到尿液中的含糖量。其實，糖尿病是血液中的糖份水平較高，而若血糖持續高企，糖份便會釋放化學物質破壞血管壁，增加血管硬化機會，令原來帶有彈性的血管減低伸縮能力。因此，糖尿病患者有心血管疾病的風險較一般人高4倍，當中超過5成的患者會因心血管疾病而死亡。

糖尿病併發症的早期病徵並不明顯，及至患者出現心口疼痛的病徵時，往往已屬於較後期階段。所以，醫生會建議糖尿病患者定期接受身體檢查，一般來說，糖尿病患者需定期接受空腹血糖測試，以了解血糖水平。另外，患者亦需接受心電圖或心臟超聲波檢查，了解是否帶有隱性心臟病。

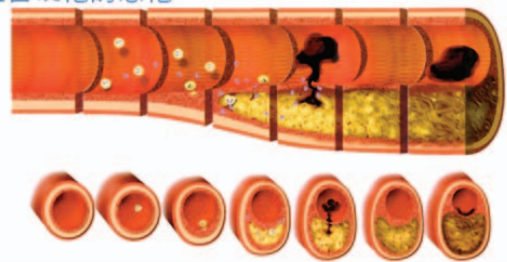
要有效預防糖尿病引發的心血管疾病，當然要由「控糖」開始。不良的飲食習慣及缺乏運動，都是引致糖尿病惡化的關鍵因素。所以，大家可透過改善飲食習慣和運動來改善前期糖尿。若果糖尿病未能由改善生活方式來控制，患者則須服用藥物控制病情。值得注意的是，某部份降糖藥物會有機會引起肥胖問題，進一步影響患者的胰臟功能和增加心臟病風險，形成惡性循環。因此，醫生會不時為患者調較藥物，令患者得到最佳的治療。近年醫學界在降糖藥物的研究上發展迅速，現時市面上已有不少新一代降糖藥物彌補傳統藥物的不足。新一代口服降糖藥SGLT2

抑制劑可以同時排糖及減重，有助糖尿病患者同時控制血糖水平及體重。

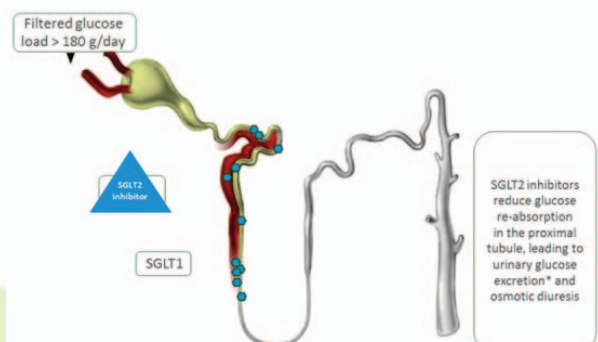
SGLT2抑制劑是藉著抑制腎小管上的「鈉-葡萄糖共同運輸蛋」，降低腎臟回收葡萄糖的能力，令糖份隨尿液排出體外達至控糖效果。而此類藥物每天可以幫助患者從尿液排出約80克的葡萄糖，相當於減少吸收200、300大卡的熱量，因此患者用藥後不但能有效控制血糖，亦有減重的效果。

現時市面共有3種SGLT-2藥物可供選擇，包括 Invokana, Forxiga 和 Jardiance。主要副作用均源於小便中含大量糖份，會引致小便量增加而導致口渴，以及增加尿道和陰道的感染機會，但只要注意個人衛生，一般問題不大。由於藥物有利尿作用，亦會有降低血壓的效果。(如病友同時有服用利尿劑則可能需要作出若干藥物調整)。

糖尿病引發的血管受損亦會加快血管硬化的惡化



二型糖尿產生的血糖過高、胰島素抗拒、炎症和血脂異常亦會加速血管硬化的惡化



糖尿病與認知障礙症

蔡德康醫生 腦神經科專科醫生 / 陳瑞琪 糖尿科專科護士

香港人口正不斷老化。根據香港政府統計處資料，香港滿六十歲人口於2016年佔總人口的22.7%，預計於2036年將升至35.1%，而隨著人口老化，香港將會更多人患上認知障礙症。現時，香港70歲以上的人口當中約有9%患有認知障礙症，而預計到2036年，香港將有23萬社區居住的長者有認知障礙症。

認知障礙症(又名老年癡呆症、失智症或腦退化症)是大腦功能缺損或不正常退化的統稱。認知障礙症主要分為阿爾茨海默氏症 (Alzheimer's disease)、血管性認知障礙症 (Vascular dementia)、路易氏體認知障礙症(Dementia with Lewy bodies)、額顳葉型認知障礙症(Frontotemporal disease)及其他原因引致的認知障礙症。

阿爾茨海默氏症是本港最常見的認知障礙症，約佔整體個案的三份之二。這是一種原發性大腦神經細胞退化而引致功能失調的疾病，醫學界暫時仍未能找出此病的病因及根治方法。

血管性認知障礙症則是第二常見的認知障礙症，約佔總數的三分之一。患者主要是由於腦中風或慢性腦血管堵塞損壞腦組織而引起認知障礙的問題。部份患者亦會同時出現阿爾茨海默氏症及血管性認知障礙症。而其他類型的認知障礙症則較少見。患者的病徵亦會受到其腦部受損部位及種類而有所不同。病情越趨嚴重，患者的記憶、認知、溝通、自我照顧能力、活動能力等亦會每況越下。

糖尿病會增加患認知障礙症的風險，因為長期血糖過高，產生糖尿病慢性併發症的機會亦會相對增加，即患腦血管疾病發病率上升。其他因素包括有吸煙習慣、膽固醇偏高、高血壓、低運動量、癡肥等都會容易

引致腦血管堵塞問題，出現患認知障礙症。如果妥善處理心腦血管疾病的患病風險，以及相關的生活模式改變都有可能減低腦退化症的患病率，對於阿爾茨海默氏症患者控制心腦血管疾病風險尤為重要，可以減慢退化的速度。

其中對於控制糖尿病的低運動量方面，我們尤為注意：世界衛生組織建議65歲以下的成年人每週進行不少於150分鐘的中等劇烈運動，或75分鐘劇烈運動。而中等及劇烈程度運動例如：網球、游泳或緩步跑 對於心腦血管健康指標都有改善。

癡肥與糖尿病有很強關聯，而且有可能引致血管及新陳代謝問題，間接增加患病的風險。一份綜合研究報告推算，體重指數(BMI)高於30的中年人士，比體重正常的人，患腦退化症的相對風險是1.6倍。

致於飲食方面，建議高纖維、少油、低糖、低鹽、適量肉類和水果。這種方式的飲食與降低糖尿及心腦血管疾病的風險有正面幫助。良好的飲食習慣為腦部提供充分的營養，並保護腦部免受長期疾病的影響。而且這種飲食方式與降低糖尿及心血管疾病的風險有正面幫助。

控制糖尿病的主要目的是避免和減慢因為糖尿病引起的慢性併發症。除了經過飲食和運動去控制病情。此外要按醫生指示定時服藥物，千萬不要憑病徵自行決定服用藥的藥量，以免耽誤病情。家中自我測試血糖也不可缺少，定時覆診和每年施行糖尿病評估及併發症檢查，及早發現有否出現由糖尿病引致慢性併發症。盡快作出診治，以對正下藥。

個案分享

劉鎂然 糖尿科專科護士



黃先生，今年72歲，他與兒子同住，患有糖尿病13年，於本中心定期覆診，他每天早上自行注射胰島素已5年，最近糖化血紅素6.8%(HbA1c)，血糖控制得不錯，他除糖尿病外，健康也沒有什麼大問題。上星期因血糖過低(2.9mmol/L)，昏倒在家中被家人發現，送入醫院。入院後，醫生立即為黃先生注射葡萄糖溶液，幸好黃先生沒有生命危險。黃先生清醒後，醫生與他及其兒子談話時，發現原來他忘記已注射胰島而重覆注射，導致今次血糖過低。兒子告知醫生他近幾個月記憶力衰退，他以為父親在這個年紀有這問題是正常衰退現象，但近星期他發現父親記憶力衰退得越來越嚴重，又經常把家中的東西放在不適當的地方，脾氣變得非常暴躁，經常無理取鬧，平日喜歡與朋友行山，近日不願意與人接觸，經常待在家中，整個人的性情大變。前天更出現幻覺，告知兒子鄰居入屋盜竊。於是醫生為黃先生進行驗血及腦部磁力共振檢查，証實黃先生患有阿爾茲海默氏症，即老人癡呆症的其中一種。

醫生跟黃先生及其家人解釋，糖尿病會增加患老人癡呆症的機會，根據紐約州立大學阿爾巴尼分校研究，約七成的二型糖尿病患者日後罹患老人癡呆症，發病率較其他人高。

此研究先向老鼠餵食高脂肪的食物，令其患上二型糖尿病後，再進行多項測試發現老鼠記憶力下降。老鼠腦部產生出澱粉樣蛋白分布與老人癡呆症患者相似。結果引證二型糖尿病患者腦部認知能力下降，當患者攝取過多糖分時，身體相應分泌更多的胰島素，以平衡體內血糖含量。但當體內產生過多胰島素，可能令腦部產生化學作用，同時釋放更多澱粉樣蛋白，並積聚大腦內，繼而形成斑塊侵蝕腦細胞，增加患老人癡呆症機會。

大家可能都覺得老人癡呆症好可怕，其實像黃先生能及早得到診斷，可利用藥物延緩阿爾茲海默氏症的加劇，藥物除可以改善記憶力及認知能力，也可短暫穩定情緒及維持日常的活動能力。黃先生兒子現每天上班前，會提示父親吃藥及注射胰島素，並教導他注射後要在記錄簿上寫下注射時間，從此黃先生再沒有經歷血糖過低，老人癡呆症亦得到控制。

飲食新指引 助你食出健康

美國飲食指引建議委員會每5年就飲食問題向聯邦政府、美國衛生與公共服務部及農業部提交報告，農業部會按報告撰寫《飲食指引》供全國參考，該指引對當地學校營養午餐、食物包裝營養成份表，以至對世界各地的健康政策及飲食文化均有深遠影響。綜觀最新發布的《2015-2020年飲食指引》，有以下幾個重點：

1. 取消膽固醇攝取上限

過去40年來，《飲食指引》建議成人每日膽固醇攝取量不得超過300毫克，蛋黃、貝類等高膽固醇食物經常被列入禁食黑名單。然而，飲食指引建議委員會指出，人體血液中的膽固醇與飲食中的膽固醇並無顯著關係，所以建議取消膽固醇攝取上限。事實上，人體內的八成膽固醇是由肝臟自行製造，只有兩成是從食物中攝取，而且肝臟亦會因應攝取的膽固醇量而調節製造量。儘管如此，本身有膽固醇高、心臟病等問題的病人仍須要控制日常膽固醇的攝取量，並按醫護人員指示服用適當的膽固醇藥物。

2. 減少飽和脂肪、反式脂肪的攝取量

委員會指，飽和脂肪和反式脂肪可能會增加患上心臟病、中風機會。以往我們經常將芝士、牛油、肥肉等食物當作成高膽固醇食物，但其實這些食物亦含有非常高的飽和脂肪，所以應該減少進食這類食物。同時，美國心臟協會亦建議成年人每日的飽和脂肪攝取量應少於5至6個百分比，以每日攝取2000卡路里計算，每天可攝取的飽和脂肪大約是11至13克，而反式脂肪的攝取量更是越少越好。

3. 減少鹽分的攝取量

美國不少食物製造商及餐廳在烹調食物時添加了大量鹽分，致使美國人每日攝取近3400毫克鈉質。委員會認為成年人每日僅需要2300毫克，攝除過量鹽分會引致高血壓、心臟病等問題。而美國心臟協會更指每日的鈉質攝取量更應收緊至1500毫克，才可以保護心臟健康。

4. 減少糖分的攝取量

委員會首次在報告中建議要減少糖分攝取量，因為攝取過量糖分容易引致肥胖，誘發心血管疾病、中風等問題，所以建議成年人每日從飲食獲得的糖分熱量應低於10個百分比，以每日攝取2000卡路里計算，每天可攝取的糖分大約是200卡路里，即約10茶匙或50克白糖。



樂胰「營」地

陳勁芝 註冊營養師

椰子油真的健康嗎？

近年不斷聽到有關椰子油能醫百病之說，先是降膽固醇及有助減肥，繼有治療腦退化，更可防癌及改善血糖，總之說得出的病症，食用椰子油都可以預防或幫助治療，簡直是都市人的靈丹妙藥。但心水清的朋友可能會想起，「椰子油不是含大量高飽和脂肪，容易影響心臟健康的嗎？」

椰子油含大量飽和脂肪酸，比例約為85-90%，即100克的椰子油有約90克飽和脂肪，相對橄欖油的只是約15%。科研指飲食中的飽和脂肪是提升血液中壞膽固醇的元兇之一，亦與各心血管病及部分癌症有密切關係，故美國心臟學會建議飲食中的飽和脂肪量不應超過總熱量的5-6%，如以2000卡路里計算，即每日不應多於13克飽和脂肪，約等於一湯匙椰子油。那含大量飽和脂肪的椰子油又如何能變成健康新貴？

Kcal 卡路里	117
Total Fat 總脂肪 (克)	13.6
Saturated fat 飽和脂肪 (克)	11.7
Lauric Acid 月桂酸	44-52%
Myristic Acid 肉豆蔻酸	13-19%
Palmitic Acid 棕櫚酸	8-11%
Steric Acid 硬脂酸	1-3%

那，莫非椰子油的飽和脂肪零舍不同？

近年有研究比較不同的飽和脂肪，較常見的包括月桂酸 (Lauric acid)，肉豆蔻酸 (Myristic acids)，棕櫚酸 (Palmitic acid) 及硬脂酸 (Stearic acids)，結果發現「月桂酸」提升好膽固醇(HDL) 的能力比其他飽和脂肪強，而椰子油的飽和脂肪酸，主要是這種月桂酸。

但是，直接針對椰子油及其他油類對心臟病的影響的研究仍是少量。過往有馬來西亞研究

發現，兩組分別食用20%椰子油及20%橄欖油人士，椰子油能提升好膽固醇達7%，但同時亦增加壞膽固醇8%，筆者覺得它有種趕鬼入趕鬼出的感覺，它對保護心臟健康的效用仍需更多驗證。

椰子油所含的飽和脂肪酸均屬「中鏈脂肪酸」(Medium Chain Triglyceride, MCT)，吹捧者亦說有減肥功效。椰子油中的50%油酸為中鏈脂肪酸，這類脂肪酸長度較其他脂肪酸短，卡路里亦較少之餘，經消化後會直接運送至肝臟為身體製造能量，故理論上，它不會留在肝臟成為脂肪存貨。有研究指飲食中攝取12%中鏈脂肪酸人士，比進食12%橄欖油人士有較佳減重效果。另一項參與人數較多(31人)的研究發現，食用中鏈脂肪酸減肥人士，也只在四個月內多減4磅。大部分關於MCT及人類體重的研究均短期研究，結果好壞參半，而且參與人數很少，不夠代表性。至於直接用椰子油的研究更少，故椰子油有助減重之說，實在言之過早。放且，椰子油始終是油類，卡路里亦不少，實在要小心為上。

除減肥外，椰子油被指可改善早期腦退化症？

理據一般亦基於椰子油含大量MCT，而MCT或可以改善腦退化症患者的腦細胞運作，故能減慢病情惡化云云。這源於美國一位兒科醫生 Dr. Mary Newport，由於丈夫患上腦退化症，試用各種方法改善其病情，結果有一天丈夫在食用椰子油後，翌日於認知能力測試有改善了，於是身為博客的她在網誌中大力推介，又著書立說，椰子油能改善腦退化症之說由美國傳至全球。

人體大腦細胞的首選養料是葡萄糖數 (glucose)，當血液沒有足夠葡萄糖時，大腦會以酮酸 (ketones) 為次選養分。在早期腦退化症

中，大腦細胞使用葡萄糖能力減弱，之後因得不到養分而削弱運作能力。在這刻，大腦仍然可以使用酮酸作為養分，所以如果血液能保持足夠的酮酸水平，腦細胞或能繼續運作，而椰子油中的中鏈脂肪酸能令身體製造酮酸，供大腦細胞使用，所以理論上可助改善腦退化症狀。不過，這暫只是理論。

雖然有一項於2009年進行的研究，發現研究中食用MCT的腦退化症患者在研究中期（60天），認知能力有改善，惟最後（90天）測試成績卻是一樣。所以食用椰子油改善腦退化症之說並未成立。我們需要更多研究，才能證實兩者的關係。

我們到底應否進食椰子油？

雖然椰子油的飽和脂肪雖未必對身體造成壞影響，似乎「從大壞蛋變成了半個好人」，但它的整體好處明顯仍不及橄欖油理想，不建議大家以它取代橄欖油。而椰子油沒有特別減重效果，所以大家為了健康而食用大量椰子油，實在沒有必要！但我們可以將椰子油納入日常飲食中，如將日常飲食習慣中的飽和脂肪，如牛油，轉為椰子油則較為有利。

此外，市面上亦有不同等級的椰子油。不同壓榨方式處理的椰子油，營養成分沒有大分別，但初榨、冷壓處理的，應該能保存較多抗氧化元素。而大部分研究都是利用初榨椰子油，而非一般椰子油，如果價錢不是考慮因素，選用初榨椰子油會較為貼近現時研究所推斷好處。

其實即使是對身體有一定益處的「健康油類」，但也不宜吃過量，以免致胖。保持健康飲食習慣及進行恆常運動，相信會比單純食用椰子油更見效，更有益。



有『營』廚房

周明欣 註冊營養師

泰式田園雜菜藜麥沙律 (1份) Thai Style Vegetable Salad with Quinoa (Serves 1)

材料 / Ingredients

藜麥 / Quinoa	10克/g
意式青瓜 / Zucchini green	50克/g
紅椒 / Red pepper	50克/g
黃椒 / Yellow pepper	50克/g
薄荷葉 / Mint leaf	2克/g
芫荽葉 / Coriander leaf	2克/g
泰國羅勒葉 / Thai basil leaf	1克/g
合桃 / Walnuts	10克/g

調味汁 / Dressing

豉油 / Soy sauce	10毫升/ml
蘋果醋 / Apple cider vinegar	5毫升/ml
青檸汁 / Lime juice	5毫升/ml
羅望子汁 / Tamarind juice	3毫升/ml
魚露 / Fish sauce	3毫升/ml
橄欖油 / Olive oil	10毫升/ml
鹽 / Salt	1克/g

做法：

1. 將藜麥浸過夜，後用水煮20分鐘至熟。
2. 除合桃外，把所有材料切絲，混合藜麥，淋上預先調配的沙律汁。最後放合桃上面便即成。

Method：

1. Soak quinoa overnight and cook with water for 20 minutes until cooked.
2. Except walnuts, shred all ingredients and then mix with quinoa. Pour the dressing over the salad. Garnish with walnuts and serve immediately.

營養成份 / Nutritional Values	每份 / Per serve
熱量 (卡路里)/ Energy (kcal)	247
碳水化合物(克)/ Carbohydrate (g)	23.2
蛋白質(克)/ Protein (g)	8.3
脂肪(克)/ Fat (g)	15.2
飽和脂肪(克)/ Saturated Fat (g)	2.4
膽固醇(毫克)/ Cholesterol (mg)	0
纖維(克)/ Fibre (g)	5.6



雜莓乳酪雪芭 (4份) Summer Berries Yoghurt Sorbet (Serves 4)

材料 / Ingredients

冷藏雜莓 / Frozen unsweetened mixed berries	540克/g (3.5杯/cup)
代糖 / Splenda Granulated	12克/g (1/2杯/cup)
低脂原味希臘乳酪 / Low fat plain Greek yogurt	120g (1/2杯/cup)
檸檬汁 / Lemon juice	15毫升/ml (1湯匙)

做法 :

1. 做雪芭前15分鐘, 把冰箱雜莓拿出來備用。
2. 將所有雜莓及代糖放進攪拌機打至幼滑。
3. 再加入乳酪及檸檬汁繼續打一分鐘至幼滑狀。
4. 將打好的混合物放入容器內蓋上保鮮紙放入冰箱一至兩小時即成。

Method :

1. Take out frozen berries from freezer 15 minutes before preparation.
2. Put mixed berries and Splenda into the blender and blend until smooth.
3. Add yogurt and lemon juice and blend again for another 1 minute until smooth and creamy.
4. Pour the mixture into a container, cover with cling film and freeze for 1 to 2 hours. Serve immediately.

營養成份 / Nutritional Values	每份 / Per serve
熱量 (卡路里)/ Energy (kcal)	90.8
碳水化合物(克)/ Carbohydrate (g)	20.9
蛋白質(克)/ Protein (g)	12.4
脂肪(克)/ Fat (g)	1.3
飽和脂肪(克)/ Saturated Fat (g)	0.3
膽固醇(毫克)/ Cholesterol (mg)	2.6
纖維(克)/ Fibre (g)	3.7



糖尿病評估及併發症檢查計劃



病歷

體格檢查

化驗室檢查

血球數量 — 包括血小板

血塗片

腎功能：尿素
肌酸酐

電解物：鈉、鉀

肝功能：總及直接膽紅素
谷草轉氨酶
谷丙轉氨酶
鹼性磷酸酶
丙種谷氨酰轉肽酶
白蛋白

甲狀腺功能：促甲狀腺激素

血脂：三酸甘油脂
膽固醇 — 總、高密度及低密度
總膽固醇/高密度膽固醇比值

糖尿病：空腹血糖
糖化血紅素
血糖均值

痛風症：尿酸

心臟病風險因素：高敏C反應蛋白

小便：常規檢查、微型白蛋白

踏板運動負荷測試

X光檢查：肺

超聲波檢查：肝、胰、膽囊、腎、脾

足部檢查：足病診療師諮詢、檢查足部血管及神經系統

眼部檢查：眼科醫生作全面眼部檢查(需要放大瞳孔)

營養師飲食指導(將安排於解釋報告當日)

糖尿科護士指導(將安排於解釋報告當日)

需要時間：7小時

費用：港幣10,100元

* 收費及檢查計劃如有更改，恕不另行通知

查詢或預約，歡迎聯絡我們。

體格健康檢查部

地址：香港跑馬地山村道二號
養和醫院李樹培院十樓

電話：2835 8683 / 2835 8675

傳真：2892 7513

電郵：healthassessment@hksh-hospital.com

辦公時間

星期一至星期五：上午八時至下午五時

星期六：上午八時至下午一時

星期日及公眾假期休息