



養和醫院  
內分泌及糖尿病中心  
養和樂胰會

樂胰  
資訊

第十三期 2014年 4月

內分泌及  
糖尿病中心

樂胰入廚  
工作坊

2014

5.17 (星期六)

時間：下午二時至四時半

地點：養和醫院 四樓餐廳

費用：每位 \$100 (親友同價)

\*若報名後無暇出席，恕不退款。

想不想同一班樂胰會朋友一起製作美味養和低糖甜品？樂胰會將於5月17日舉辦「樂胰入廚工作坊」，我們為大家精選了兩款美味的低糖甜品，並邀請了本院名廚教授如何製作，讓大家一起學廚及分享心得。

本會敬請各位踴躍參加，並歡迎攜同兩位親友出席！請於2014年5月10日(星期六)前回覆，並於活動前親臨本部或以郵寄支票方式付款\* (支票抬頭請寫：養和醫院)。

截止日期：2014年5月10日 (星期六)  
報名請電：2835 8676 或 2835 8683

名額有限，報名從速！

下午2:00

登記

下午2:30 — 4:30

低糖甜品工作坊  
Sugar - free Dessert  
Cooking Class

雲呢拿意式奶凍杯 (無糖)  
Vanilla Panna Cotta in  
Glass (sugar free)

軟心朱古力 (無糖)  
Chocolate Ganache Ball  
(sugar free)

回條

本人 \_\_\_\_\_ 會員/身份証號碼 \_\_\_\_\_ 欲參加  
養和樂胰會在2014年5月17日舉辦的「樂胰入廚工作坊」。我將會攜同以下親友出席。

本人聯絡電話：\_\_\_\_\_

親友姓名： (1) \_\_\_\_\_ (2) \_\_\_\_\_

名額有限，  
報名從速！

# 編者的話

崔綺玲醫生

春回大地，樂胰資訊又與大家見面了。早前，樂胰會舉辦的「樂胰同樂日2013」專題講座及分享會，得到各會員踴躍的支持及寶貴的意見，我們感到非常鼓舞及欣慰。大家可以在「活動花絮」重溫當天的活動。

近年有研究報告顯示糖尿病患者有較高患癌的風險。今期我們從不同角度和大家探討這個問題。

五月中旬本會將安排「樂胰入廚工作坊」，讓大家一起學習烹飪低糖甜品及分享心得，更可以一同分享美食，名額有限，請大家從速報名，詳情請參閱本刊內容。



# 糖尿病與癌症

崔綺玲醫生



近年多項醫學研究發現，糖尿病患者於部份癌症中呈較高的患病風險，這於二型糖尿病患者中更為顯著。相比於一般人士，糖尿病患者患肝癌、胰臟癌、及子宮內膜癌風險增加一倍，而患直腸癌、乳腺癌、以及膀胱癌的風險增加百分之二十至五十。

醫學界對糖尿病人較易患上癌症的原因雖沒有肯定的解釋，但潛在因素如下：

1) 糖尿病和癌症有些共同的危險因素，如年齡、肥胖、飲食狀況、缺乏運動、吸煙、酗酒等。

2) 高血糖、代謝紊亂及炎症反應 — 有數據顯示，糖化血紅蛋白每升百分之一，癌症風險增加百分之十八。

3) 治療糖尿病的藥物 — 但現階段仍沒有確實數據顯示現時控制血糖的針藥增加患癌症的風險。

雖然現時未有確實的解釋，但可以肯定的是健康的飲食、適當的身體活動、體重管理與良好的生活習慣(如戒煙及不酗酒)可以降低二型糖尿病及某些癌症的風險。而糖尿病患者除了管理血糖及其併發症外，也應與自己的醫生商量，接受定期及針對性的身體檢查及癌症篩檢，以作出及早診斷及治療。







本期樂胰資訊崔綺玲醫生為大家介紹了糖尿病與癌症的關係，其中提到治療糖尿病的藥物雖然在現階段仍沒有確實的數據顯示他們會增加患癌的風險，但過往幾年不時有些新聞提到(特別是那些較新的藥物)兩者有很大關聯，經常令病人產生不安。這次藉這個機會給大家解釋一下，以釋疑慮。

首先就這個廣為病人及醫學界關注的問題，美國內分泌學院(ACE)及美國臨床內分泌醫生協會(AACE)在去年7-8月在 *Endocrine practice* 發表了一份聯合聲明(*Endocrine practice* Vol 19. No.4 675-693)。聲明中指出，流行病學數據顯示糖尿病患者很多時會同時出現肥胖，胰島素抗阻等情況，而有很多基本的科學研究顯示此等因素與癌症有相關聯系，故此可能引致糖尿病人有較大機會患上癌症，至於有部份藥物在上市後繼續跟進時發現有增加患上某些癌症的風險，其數據均來自非前瞻性數據，從科學角度考慮，證據並不充份，若在此階段使用這些藥物去達致有效之糖尿控制，其得益比風險為大，而美國食品及藥物管理局(FDA)會持續不斷收集數據進行分析及監察，大家若有疑問，可向醫護人員提出疑問或憂慮，以便醫生或護士向各病友或親屬解釋。下圖是該份聲明對近期多種不同藥物與各類癌症關係的一個簡單總結。

### 糖尿病藥物治療及癌症風險概要

藥物治療級別	癌症風險科研證據
甲福明 (Metformin)	沒有已知的癌症風險 可能有治療癌症功效
TZDs	
羅格列酮 (Rosiglitazone)	沒有已知的癌症風險
吡格列酮 (Pioglitazone)	長期服用高劑量可能引致膀胱癌 (超過24個月及服用劑量總計超過28,000毫克)
SGLT2 抑制劑 (SGLT2 Inhibitor)	沒有已知的癌症風險
腸促胰島素 (Incretins)	
GLP-1 受體激動劑 (GLP-1 agnoids)	沒有臨床實證顯示與人類癌症有關，包括有關甲狀腺髓質癌或胰臟癌
DPP-4 抑制劑 (DPP-4 Inhibitors)	沒有臨床實證顯示與人類癌症有關，包括有關甲狀腺髓質癌或胰臟癌
胰島素 (Insulin)	使用極高劑量或會增加癌症風險

縮寫：DPP-4 = 二肽基肽酶IV (Dipeptidyl peptidase-4)；GLP-1 = 人胰高血糖素樣肽1 (glucagon-like peptide-1)；  
MTC = 甲狀腺髓質癌 (medullary thyroid carcinoma)；SGLT2 = SGLT2 抑制劑 (sodium-glucose cotransporter 2)；TZDs = 噻唑烷二酮 (thiazolidinediones)

# 個案分享

李玲兒糖尿科護士



黃先生今年五十九歲，身體一向沒有甚麼病痛。他退休後的生活也十分寫意，他喜歡和太太出外旅遊尋找美食，閒時也會煮兩三道餸菜一家人共聚天倫。但他喜歡吃肉類，少吃蔬菜水果，加上不喜歡運動，所以體型肥胖。他也有抽煙的習慣，從二十歲開始就每天抽煙20支。黃先生在子女的催逼下作身體檢查，原本以為最多是血脂高、血糖高、血壓高等由肥胖引起的代謝異常問題，但意外地在超聲波檢查腹部時發現胰臟有異常的陰影，磁力共振再進一步檢查後確診為胰臟腫瘤。約見外科醫生後決定立即施行手術。慶幸黃先生的胰臟癌細胞能在早期發現，沒有擴散到附近的十二指腸、膽囊、胃等器官，不過要將整個胰臟切除。

胰臟是一個消化器官，主要功能是分泌消化酶幫助消化，以及製造胰島素調節血糖。因此黃先生手術後成為糖尿病人，需要完全倚賴胰島素注射治療。醫生處方了「三短一長」的胰島素注射劑，所謂「三短」就是早、午、晚三餐前注射超短效胰島素。超短效胰島素，作用可維持3-5

小時，幫助降低三餐後血糖高的問題。「一長」就是每日一次注射長效胰島素，長效胰島素的作用可以維持24小時。它可以說是基礎胰島素，供給三餐以外身體所需的胰島素。

手術後黃先生身體很虛弱，因為沒有胰臟消化酶幫助消化，他很多時都會胃脹、食慾不振及腹瀉。所以營養師建議他要低油飲食、小食多餐，但要注意有足夠的蛋白質及其他營養的補充。

黃先生也需要經常留意身體血糖的波動，吃不夠或腹瀉時會引致低血糖。吃多了澱粉質常見是粥類或生病時又會引致高血糖，所以他要經常監察血糖。精神好的時候，他到公園步行呼吸一下新鮮空氣，這樣對身體的康復都有很大裨益。

胰臟癌是十大致命癌症之中的第六位，且胰臟癌的死亡率非常高，就算是能以手術切除控制病情，存活時間也可能僅有一年左右，能存活五年以上者更少之有少，因此定期健康檢查是重要的，尤其是40歲以上者，或胰臟炎、糖尿病等疾病家族歷史的人。同時也要減低胰臟癌的致病誘因，例如：暴飲暴食、酗酒、喝過量咖啡、吸煙、環境污染等。另外要多吃綠色蔬果及有健康均衡飲食，以減低患胰臟癌的機會。



# 個案分享

## 陳瑞琪糖尿科護士

梁先生今年53歲，患糖尿病已經10多年，一直有諮詢家庭科醫生及接受藥物治療。由於工作忙碌，應酬頻繁，梁先生除了定時服降血糖藥外，其他的糖尿病治療原則如恆常運動，控制飲食等都很難做到。梁先生一直有吸煙習慣，每天吸兩包煙習慣持續了三十多年，直至最近咳出血痰，才往胸肺科醫生求診。後來證實患有惡性肺腫瘤，要接受電療和化療治療，以控制癌細胞蔓延。之前梁先生的血糖已經控制得不太理想，加上現時要接受治療和要服用類固醇藥物的影響，血糖數值更加紊亂。

經醫生解釋後，決定接受胰島素注射控制病情。原來梁先生是擔心注射胰島素會影響身體，例如腎功能和肝功能，又擔心自己不懂得操作注射技巧，所以一直拒絕施行。

注射胰島素是直接將胰島素注入體內，使血液內的糖份能夠被帶到細胞，有助身體細胞及組織使用糖份產生能量，從而控制血糖。

使用胰島素後梁先生的血糖已經有效地控制下來。至於在施行注射胰島素技巧上，梁先生經過糖尿專科護士講解和實習後，基本上已經可以掌握。

此外，糖尿病人服用其他藥物時必須留意其副作用，因某些藥物會影響血糖升高，例如類固醇藥物、避孕藥等。





# 糖尿病人癌症期間應如何選擇營養補充品

柳慧欣營養師



假使糖尿病患者同時又發現有癌症的話，當然須盡量維持均衡的飲食及小心進食以控制血糖。若患者沒有食慾不振，胃口欠佳等情況，能夠掌握正確的三低一高(低油、低糖、低鹽及高纖維)的均衡飲食原則及碳水化合物計算概念，同時進食每日所需熱量以保持理想體重，就不需要額外再補充營養品了。

癌症本身或不同的腫瘤治療(包括化療、腫瘤切除、電療等)可能會導致病人食慾不振、體重減輕、營養不良等問題，此時，病友便需要增加整體攝取量，亦同時需要控制血糖。這個時候最重要是盡量少吃多餐，尤其要將每日含碳水化合物的食物分配平均，若體力能應付和情況許可下，飲食能定時定量就更為理想。少吃多餐除了可助保持血糖穩定外，更可增加每日的總熱量和蛋白質攝取量。但假使因此血糖又高起來，又或食量已比以往減少，血糖控制仍不夠理想，便應諮詢醫生，並可能需要增加糖尿病藥物的控制。

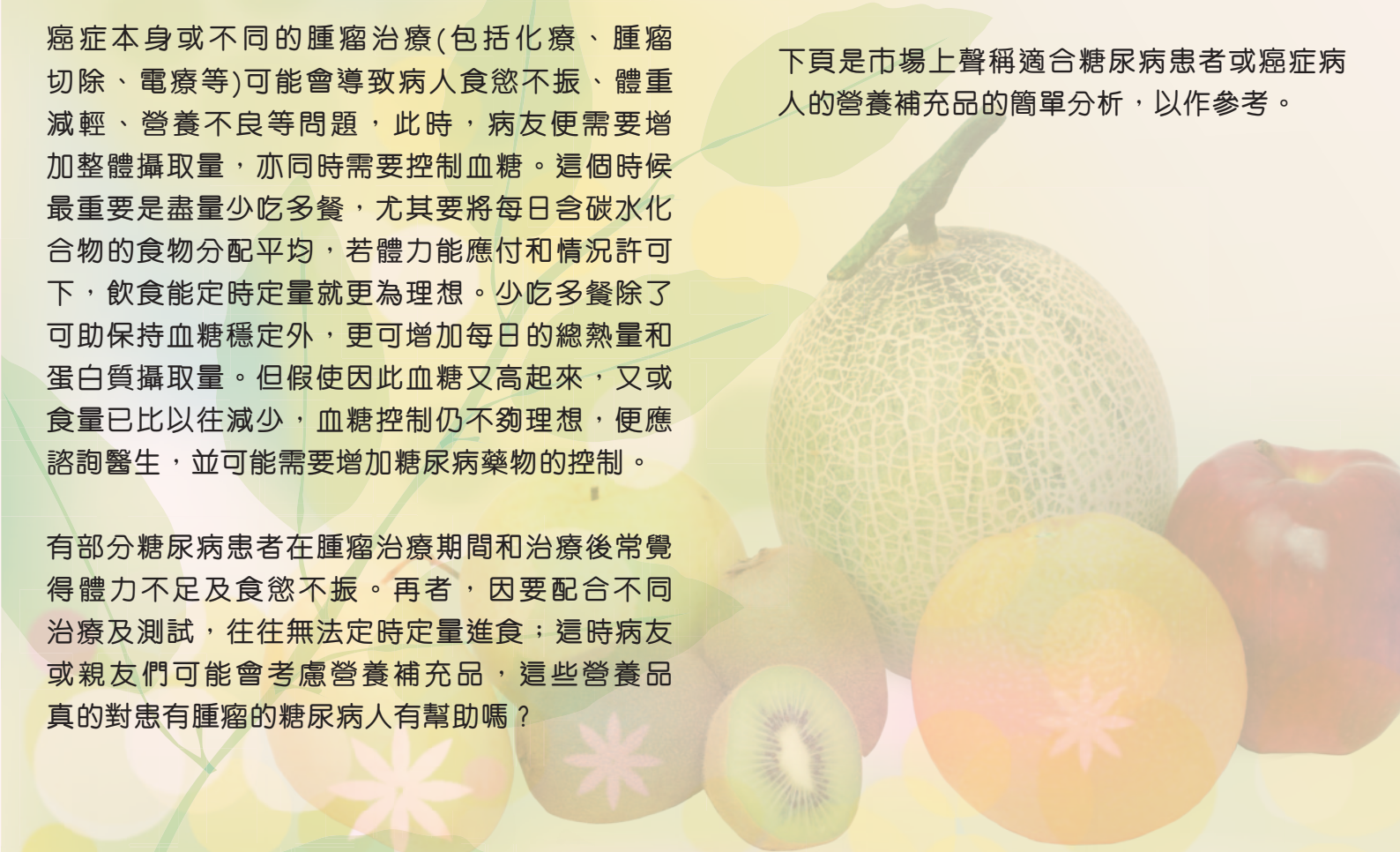
有部分糖尿病患者在腫瘤治療期間和治療後常覺得體力不足及食慾不振。再者，因要配合不同治療及測試，往往無法定時定量進食；這時病友或親友們可能會考慮營養補充品，這些營養品真的對患有腫瘤的糖尿病人有幫助嗎？

大部分的病友治療癌症期間仍然可進食天然食物，但有些病友由於牙齒功能不好、採購、烹調、製備食物都因體力不夠或行動困難等，皆需要一些營養補充品來取代小食或補充，以滿足病友們每日的熱量和蛋白質營養需求。其實癌症配方並非只針對糖尿病患者適用的營養品配方，有些適合一般人補充的完整均衡營養品，其實碳水化合物含量也較高，未必有利於血糖控制。

站在營養師的角度分析，使用營養補充品的要點是：

- (1) 流質的營養補充品最理想是在餐與餐之間飲用，限制小食或營養補充品的碳水化合物為10至20克最為理想；
- (2) 而蛋白粉可加入正餐的湯水或麥片中食用。

下頁是市場上聲稱適合糖尿病患者或癌症病人的營養補充品的簡單分析，以作參考。



名稱	天源素 Compleat	Resource Diabetic	怡保康 Glucerna Triple care	怡保康 Glucerna Triple care
類型	237毫升紙包裝	237毫升紙包裝	230毫升紙包裝	400克罐粉裝
能量 (千卡kcal)	250	256	223	225 (5匙粉)
碳水化合物 (克)	29.8	19.9	28.4	30.3
約相等多少 滿湯匙白飯*	3	2	3	3
膳食纖維 (克)	1.5	4.5	2.1	2.1
蛋白質 (克)	11.2	14.2	10	10.2
約相等於多少份 肉類^	1.7	2	1.4	1.5
脂肪 (克)	9.4	12.1	8.1	8.3
約相等於多少 茶匙油@	2	2.4	1.6	1.7
特色	適合乳糖不耐人士; 用雞肉, 番茄, 小紅莓汁製造	較高蛋白質和 較少碳水化合物	含奧米加三脂肪單一 不飽和脂肪適合 糖尿病人補充	含奧米加三脂肪單一 不飽和脂肪
味道	雞湯	雲呢拿	雲呢拿	雲呢拿
建議食量	每次半包至一包; 餐與餐之間飲用	每次半包至一包	每次半包至一包; 餐與餐之間飲用	每次二至三匙; 餐與餐之間飲用

\* 1滿湯匙白飯 = 10克碳水化合物

^ 1份肉類 = 7克蛋白質

@ 1茶匙油 = 5克脂肪





名稱	加力康 Supportan	保康速 Prosure	速愈素 Oral Impact	佳膳低升糖指數配方 Nutren Diabetes
類型	200毫升膠樽裝	380克罐粉裝	一包74克粉	400克罐裝
能量 (千卡kcal)	300	302 (9匙粉)	303 (74克粉)	250 (7匙粉)
碳水化合物 (克)	24.8	48.7	40.2	27.9
約相等多少 滿湯匙白飯*	2.5	4.9	4	2.8
膳食纖維 (克)	3	2.3	3	3.8
蛋白質 (克)	20	16	16.8	9.5
約相等於多少份 肉類^	2.9	2.3	2.4	1.4
脂肪 (克)	13.4	6.2	8.3	11.1
約相等於多少 茶匙油@	2.7	1.2	1.7	2.2
特色	適合癌症病人飲用； 較高蛋白質和較少 碳水化合物；味道 較多病人接受	適合癌症病人飲用； 含奧米加三脂肪	含奧米加三脂肪， 精氨酸，核苷酸和 中鏈三酸甘油酯 適合須切除腫瘤病人 補充營養	低升糖指數
味道	意大利咖啡或水果	橙味或雲呢拿	熱帶水果	雲呢拿
建議食量	每次半枝至一枝； 餐與餐之間飲用	每次半枝至一枝； 餐與餐之間飲用	每次半包至一包沖劑； 最多兩包； 餐與餐之間飲用	每次四至七匙； 餐與餐之間飲用

\*1滿湯匙白飯 = 10克碳水化合物

^ 1份肉類 = 7克蛋白質

@1茶匙油 = 5克脂肪

現今市場出售的糖尿病和癌症病人營養品配方品項眾多，以上只供讀者參考，若了解自己飲食是否均衡和營養足夠，可諮詢您的醫生或營養師的意見！



# 活動花絮

糖尿病與運動

## 樂胰 同樂日 2013



樂胰會的醫護團隊



內分泌及糖尿病專科  
盧國榮醫生為大家講解  
醫藥新知



講座後健康下午茶分享





免費血糖測試



物理治療師陳家銘先生  
講解運動目標心跳率



足病診療師陳家倫先生  
講解足部護理



齊齊動起來，  
參與各項活動



# 糖尿病評估及併發症檢查計劃

## 病歷及身體檢查：

- 糖尿病專科醫生替患者作詳細檢查

## 化驗室檢查：

- 血球檢查
- 空腹血糖及糖化血色素
- 腎功能：尿素、肌酸酐、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、丙種谷氨酸轉胺酶
- 空腹血脂：總膽固醇、三酸甘油酯、高密度及低密度脂蛋白膽固醇
- 甲狀腺功能：促甲狀腺激素
- 尿液常規及微型白蛋白
- 心臟病風險因素：高敏C反應蛋白

## 糖尿病控制的評估：

- 自我血糖監察記錄
- 低血糖記錄
- 糖化血色素報告

## 眼部檢查：

- 眼科醫生替患者作全面檢查

## 心臟檢查：

- 分析引致心臟病的危險因素
- 運動壓力測試

## 足部治療師進行足部檢查：

- 一般檢查
- 多普勒超音波足部血液循環檢查
- 十克單絲足部感覺神經測試
- 震動感知覺最低極限測試



## 腎臟檢查：

- 尿液微型白蛋白及肌酸酐比率
- 24小時尿液微型白蛋白及肌酸酐肅清 (由醫生決定)

## 其他檢查項目：

- 超音波檢查：肝、胰、膽囊、腎
- X光：肺

## 營養評估及指導：

- 飲食習慣評估
- 營養師專業指導

## 教育：

- 糖尿病專科醫生建議
- 糖尿專科護士工作有關的指導



## 其他相關檢查

如有需要，顧客可另加以下檢查項目（需額外費用）：

神經傳導及肌電圖檢查：

- 復康科專科醫生對患者的神經系統進行更詳細檢查

## 歡迎直接預約，或經醫生轉介

詳細報告將轉交主診 / 轉介醫生

費用：港幣八千元正

收費及檢查計劃如有更改，恕不另行通知

## 內分泌及糖尿病中心

養和醫院李樹培院一期十樓

電話：2835 8683 / 2835 8675

傳真：2892 7513

電郵：diabetes@hksh.com

www.hksh.com

如閣下欲繼續收到「樂胰資訊」通訊，請填妥下列表格寄回本院李樹培院十樓內分泌及糖尿病中心，本院將在隨後一年內定期奉上。

本港及國內費用全免。如需郵寄往海外，則需付郵費港幣五十元正（一年內郵費），請隨表格附上劃線支票，抬頭註明「養和醫院」或「HONG KONG SANATORIUM & HOSPITAL」，多謝合作。

姓名：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_