



樂胰 資訊

養和醫院
內分泌及糖尿病中心
養和樂胰會

第二十期 2018年3月

樂胰入廚工作坊

上酒樓「飲茶」是很多香港人喜歡的飲食文化，但酒樓的點心往往很肥膩及含高澱粉質，不一定適合糖尿病人。如糖尿病人能自己製作適合自己的點心，就能在家品嚐健康又美味的「一盅兩件」了。樂胰會將於4月21日舉辦「樂胰入廚工作坊」，本院名廚會示範及讓大家親自下廚製作兩款精美點心。同時本院的物理治療師會教大家如何在辦公室或家居進行適合的體能活動，希望大家能夠吃得健康之餘也能提高活動量，達致健康活力人生。如果你想和我們一同「一盅兩件」及做運動，就千萬別錯過！

日期：2018年4月21日（星期六）

活動時間：下午2時至4時30分（登記：下午1時45分）

地點：養和醫院4樓多用途室（醫院飯堂內）

費用：每位港幣100元（親友同價）

本中心誠意邀請各位踴躍參加（樂胰會會員優先），並歡迎攜同兩位親友一同出席。

請於2018年4月7日（星期六）前致電回覆，並於2018年4月7日前親臨本部或以郵寄支票方式付款*（支票抬頭請填：養和醫院）。

如有興趣參與以上活動或查詢，可致電2835 8683與本中心聯絡。

名額有限，報名從速！

*報名後如無暇出席，恕不退款。

（傳真：2892 7513或電郵：endocrine@hksh-hospital.com）

本人 _____ 會員/ 身份證號碼 _____ 欲參加養和樂胰會於2018年4月21日舉辦的「樂胰入廚工作坊」。我將會攜同以下親友出席。

親友姓名：(1) _____ (2) _____

編者的話

楊俊業醫生 內分泌及糖尿科專科醫生

各位樂胰之友，在今期的會訊中，盧國榮醫生會為大家溫故知新，在總結傳統糖尿藥物的利弊之餘，亦向我們簡介新型口服降糖藥及長效胰島素的作用和優點，使大家對藥物認識有所加深。

另一方面，心腦血管併發症一向令糖尿病人十分擔心，幸好本院腦神經內科醫生吳炳榮醫生會為大家詳細講解糖尿病與中風的關係，以及怎樣從生活習慣及藥物各方面去有效預防中風。吳醫生更會教大家怎樣以「談笑用兵」的方法去及早察覺中風的病徵以獲得適時治療。另外，糖尿科護士劉鎂然姑娘及營養師更會與大家分享糖尿病人中風個案及詳細解釋怎樣從飲食方面著手，以預防中風。

每年11月14日的「世界糖尿病日」都有不同主題，而2017年的主題便圍繞女性與糖尿病。在糖尿小百科中，糖尿科護士李玲兒姑娘會向大家分享女性與糖尿病的獨特關係和要點，希望大家能細心閱讀。



自19世紀20年代初開始使用胰島素治療糖尿病至今，已差不多接近一百年了。在這段漫長的歲月中，治療糖尿病的新型藥物不斷增加，特別是最近的20年，發展可謂百花齊放，在此簡短地為大家作一個總結。

A) 傳統口服糖尿藥

1. 磺脲類 (Sulphonyurea)

通過刺激胰島素的分泌達至降糖效果，易引致體重增加及低血糖症。

2. 二甲雙胍 (Biguanides)

通過減少腸道吸收血糖及肝臟製造血糖而達至降糖效果，單獨服用時較少導致體重上升及血糖下降，但會引起一些消化系統的副作用（如食慾下降、便秘或腹瀉等），一般服用數星期後便能適應。有研究發現，在肥胖二型糖尿病病人中可能會減少心腦血管併發症，而較新的「緩釋」處方中，對腸胃的副作用更大幅減低，為治療二型糖尿病病人的一綫選擇藥物。

3. 葡萄糖苷酶抑制劑 (α Glucosidase Inhibitor)

通過減慢腸道吸收葡萄糖的速度而達至降糖效果，易引致腹瀉或增加腸道排氣，較能針對餐後高血糖的病人，但降糖效果不及前兩類藥物高。

4. 噻唑烷二酮 (Thiazolidinediones(TZD))

通過增加體內脂肪組織收納血糖而達至降糖效果，但會增加身體吸收水分而導致水腫，個別病人可引起心臟衰竭。此藥物初期被指可能增加膀胱癌風險，後期數據已排除此一風險，最近更有數據顯示可減低糖尿病患者之死亡率。

B) 新一代口服糖尿藥

1. 二肽基肽酶-4抑制劑 (DPP4 Inhibitor)

通過抑制體內的DPP4而減緩體內胰高血糖素肽-I的分解，從而促進胰島素分泌增加，最新的藥物為一週服用一次，但這只是由於藥物能在體內停留時間較長，並不代表藥物效果比其他同類藥物超卓，更非如一般網上傳言能令糖尿病痊癒，此藥物最大副作用是導致腸胃不適，令食慾下降。

2. SGLT2抑制劑 (Sodium-glucose Cotransporter-2 Inhibitor)

通過抑制腎臟吸收小便中的糖分，令小便排出的糖分增加而達至降糖效果，除有效降低血糖外，更能減少體重（因糖分經尿液排出，變相等於少吃了東西）。雖然有可能造成陰道或陰莖發炎，但只要注意個人衛生，一般問題不大，而初面世時令醫學界較擔心的尿道感染問題則反而並不普遍。同時因小便含糖分增加會引致較多水分排出，可能會導致身體脫水，特別是同時有服用利尿藥的病人要特別留意，服用時要多飲水，從而補充身體水分。最近亦有研究顯示，此藥物能減沙心腦血管併發症及延緩糖尿腎的演變。

另外一個發展趨勢則是各種不同類別的口服降糖藥混合劑，即把兩種口服藥合併在一種藥丸中，以減少藥物的粒數，方便病人服用（例如DPP4+met、TZD+met、SGLT2+met、TZD+DDP IV等）。

C) 傳統的胰島素注射針劑及胰高血糖素樣肽-I注射針劑

一般每天需注射1至3次不等，視乎藥性及患者的血糖控制情況。

D) 新一代超長效胰島素

通過將胰島素的胺基酸排列稍作轉變而改變它注射後被吸收的速度，可令血液中的胰島素濃度保持長期穩定，減少低血糖的風險，而且注射時間彈性較大（每天注射一次，但注射時間可相差數小時之久）。

E) 新一代超長效胰高血糖素樣肽-I類似物 (GLP-1 Analogue)

GLP-1是一種由腸道L-細胞所產生的激素，可促進胰島素分泌，抑制胰高血糖素分泌，抑制食慾以及延遲食物從胃部排送至腸道從而達至降糖效果。新一代的GLP-1由最初的一天注射一至兩次改進為一星期注射一次，大大減低注射的次數，令病人更易接受。

而在不久將來將會有超長效胰島素及胰高血糖素樣肽-I混合針劑，研究顯示只需每天注射一次比每天多次注射胰島素更有效控制血糖及減少低血糖事故。

醫生將按照病人的情況（如年紀、患病年期、血糖控制狀況及是否已經患有各種併發症等）處方適當的藥物去控制患者的血糖。大家可以向你們的主診醫生商量查詢，切勿輕信網上或一些媒體上未經證實的訊息而自行停止或嘗試服用這些藥物。

糖尿病與中風

吳炳榮醫生 腦神經科專科醫生

根據世界中風組織的推算，每六個人當中，就有一個會在有生之年罹患中風病。中風不單是香港的第四號殺手，更加是成年人最常見導致永久性傷殘的病因。糖尿病人的中風危險比普通入高出兩至四倍，故此如何預防中風，對糖尿病患者來說是一個重要的課題。

糖尿病的控制

隨著經濟環境的改善和飲食習慣的變化，香港兒童的肥胖問題日益嚴重，而成年人患糖尿病的數字亦不斷上升。高血糖不單會影響血管肌肉和內壁細胞的新陳代謝，還會增加氧化自由基對血管壁的攻擊；所以糖尿病人的血管硬化程度都較普通人為高。一般來說，糖尿病人的血脂水平也連帶提升，通常「壞」膽固醇 (Low Density Lipoprotein, LDL) 的濃度會增加，加重脂肪在血管壁的積聚，造成腦血管病的風險升高；相反「好」膽固醇 (High Density Lipoprotein, HDL) 的濃度會相對減少，令我們修復血脂斑塊所造成損傷的能力進一步減弱。根據推算，空腹血糖每升高1mmol/L或糖化血色素 (HbA1C) 每升高1%，中風的風險便增加大概六分之一。因此，嚴格控制糖尿病病情，是預防中風的第一步。至於膽固醇方面，糖尿病人需要把血液中LDL的濃度減低至每公升2.6mmol/L，若加上其他血管疾病的高危因素或曾患上心血管、中風等疾病，便需將LDL的濃度再進一步降低至每公升1.8mmol/L。

體重和肥胖

過重和中央肥胖的問題亦常見於糖尿病患者，增加中風的危險。以亞洲人的標準來說，若體重指標 (Body Mass Index, BMI = (體重, 公斤) / (身高, 公尺) 的2次方) 超過23，便已經是過

重 (Overweight) 了，若BMI超過25，就是肥胖 (Obese)。至於中央肥胖的指標，亞洲男性的腰圍應維持在90cm以下，女性則為80cm；中央肥胖積存於腹腔和內臟的脂肪，對血管硬化及氧化自由基的影響尤其嚴重，而高血糖更會加劇其傷害。因此，糖尿病人必須注意自己的體重。

從生活習慣開始

除了遵從醫生的處方定時服藥以外，維持一個健康生活模式，對預防中風是十分重要的。有研究指出，若能嚴格遵從一些生活上的規條，利用非藥物治療，也可以有效地降低中風的風險。首先必須戒掉抽煙和酗酒的壞習慣，飲食一定要少「油糖鹽」，多吃一點蔬菜水果（衛生署建議每日最少五份蔬果）。另外，每日做30分鐘帶氧運動，每星期至少三天。堅持這種生活方式，可以把中風的危險減少8至9成。



糖尿病與中風

吳炳榮醫生 腦神經科專科醫生

談笑用兵

中風治療近年有很多突破性發展，尤其是缺血性中風方面，經靜脈注射溶栓藥rt-PA已確定可增加病人康復和自理的機會，養和醫院和很多急症醫院都可24小時提供這種治療，但病人必須於「黃金3小時」內到達醫院，經過腦神經科醫生進行嚴謹的評估，才可以安全接受治療。因此病人或家屬必須在病發後短時間內識別中風的病徵，把病人送到醫院。為了讓大眾容易察覺急性中風，我們利用「談笑用兵」這句成語，讓大家了解中風常見的症狀。「談」是指說話或表達方面有困難；「笑」是當病人在笑的時候面部出現不對稱或嘴歪的現象；「用」是當病人用一邊手腳時有麻痺或無力的情況；如果突然出現以上情況，病人就有可能中風，便要即時請救「兵」，把病人盡快送到醫院去急診了。

要記得，中風是一個高危的急症，病人必須立即送醫診療，才可以得到最好的治療效果。



言語不清、
有表達困難



一邊手腳
無力



面部表情
不對稱



立即求診



女性與糖尿病

每年的11月14日為「世界糖尿病日」。國際糖尿病聯盟自1991年起聯同世界衛生組織訂立「世界糖尿病日」，以喚醒全球對糖尿病這日趨嚴重的健康危機的關注。而2017年的主題是「女性與糖尿病——我們擁有健康未來的權利」。

根據國際糖尿病聯盟在2015年的統計數字，全球有4.15億個糖尿病患者，當中1.99億為女性。聯盟預計，至2040年，女性糖尿病人的數字將會增至3.13億。香港約有70多萬人患糖尿病，以700多萬人口計算，即每10人就有1人患病。根據資料顯示，糖尿病人的男女比例各佔一半。

女性與糖尿病的關係，有著兩個獨特要點——懷孕及家庭角色。

懷孕期間

懷孕期間的糖尿病，可以分為兩種：

1. 女性自身患有糖尿病

患有一型糖尿病，或因肥胖而患上二型糖尿病

2. 妊娠期糖尿病

有些女性懷孕前沒有糖尿病，但懷孕約5至6個月才發現有糖尿病。懷孕期間身體會分泌一些胰島素抗阻荷爾蒙，令胰島素功能降低，導致血糖上升。大部份患有妊娠糖尿的女性，產後血糖水平都會回復正常。但有數據顯示一半曾患妊娠糖尿的孕婦會在生育後5至10年成為二型糖尿病患者。

家庭角色

研究指出，通過改善生活模式可以預防二型糖尿病高達70%。女性在家庭中擔當太太或媽媽的角色，對於下一代的生活方式和健康狀況，具有重大影響。尤其飲食方面，太太或媽媽多擔當把關重任，照顧家人的營養需求外，更幫助家人建立良好的飲食習慣。

運動對於控制糖尿病同樣重要。女性不但可以身作則，鼓勵家人培養動態的生活方式，把運動融入生活當中。她們亦是家人的良伴，使患者有糖尿病的家人維持動力及養成運動的習慣，從中令自己及家人也會因恆常運動而得益。



預防糖尿病人中風的飲食原則

「腦血管疾病」又稱「中風」，是本港第四號殺手，平均每日有60至70人初次或再次中風，當中患有「三高」的人是中風的高危一族，「三高」分別是高血糖、高血壓及高血脂，高血糖與高血壓有基因遺傳的可能，高血脂則是飲食過於油膩，造成血液中油脂過多，提高阻塞血管的機率。

預防中風的飲食原則

預防中風可以從生活習慣與飲食習慣做起，規律的生活和飲食習慣可以帶來良好的生活品質，清淡和均衡的飲食習慣會給我們一個健康的體魄。預防中風飲食原則有四大方向，只要掌握這四個中風飲食原則，中風就會對你敬而遠之。

預防中風飲食的首要原則是以清淡為主，少油少鹽是必要的，盡量避免含有高飽和脂肪和反式脂肪的食物，如雞皮、腩肉及煎炸食物，這些高脂食物除了會阻塞血管，大大增加中風風險外，也會影響胰島素的正常運作，使血糖較難控制。無論是在家烹調或出外進食，都應多選擇蒸、煲、灼、炆、焗、烤等煮食方法。在醃製調味過程中，應盡量少加糖，或考慮改用代糖調味。另外，應盡量避免芡汁拌飯，以減少脂肪及糖的攝取量。

第二是可多進食含有葉酸、鉀、鈣及抗氧化物的食物，如莓類、菠菜、白菜等，其中又以藍莓的抗氧化效果為最佳，莓類中的花青素可中和自由基，是對抗慢性疾病的好幫手！每日攝取約2碗以上的蔬菜和2份水果（一份水果約半碗），就可達到每日蔬果攝取量的標準。

第三是可食用含有膳食纖維的食物，尤其是含高水溶性纖維的秋葵與燕麥等超級食物。膳食纖維能減慢腸道中糖分進入血液的速度，有助維持血糖於正常水平，控制糖尿病病情。另外，膳食纖維能與腸道的膽汁結合排出體外，令身體製造膽汁，而膽汁的原材料正是我們體內的膽固醇，因此有助減低血液中膽固醇和中風的風險。根據美國營養學會之建議，每人每日應攝取25至35克纖維。

高纖食物包括（每半碗含2至4克纖維）：

五穀類	紅米、糙米、黑米、薏米、麥米、燕麥、黑麥、全麥麵包、全麥餅乾、高纖麥餅、全麥維、麥維粟米片等
蔬菜	西蘭花、茄子、菠菜、芥蘭、白菜、菜心等綠葉蔬菜（每日2碗或以上）
生果	橙、柑、蘋果、啤梨、桃、藍莓（每日進食2至3次，每次1份或半碗）



最後，也是愈來愈多人認識的奧米加三脂肪酸 (Omega-3 Fatty Acids)，美國心臟學會建議每星期進食最少兩次魚類 (約每星期最少六兩)，有助攝取足夠奧米加三脂肪酸，從而幫助維持理想三酸甘油脂水平及心臟健康。不喜歡吃魚的人可每日食用一湯匙亞麻籽粉代替。

3兩魚肉	總脂肪 (克)	Omega-3 (克)
三文魚，養	10.5	1.9
三文魚，海	7	1.6
沙甸魚 (油浸)	13	2.8
沙甸魚 (茄汁)	10	1.4
沙甸魚 (菜油)	10	0.8
鯡魚 (Herring)	11	1.8
龍利 (Sole)	4.5	0.7
鱒魚	1	0.3

除依照以上預防中風飲食的四大原則去調整飲食習慣之外，配合適當的運動習慣亦相當重要。而且運動對曾經中風的人來說，是預防二度中風的最佳方法，適當的運動再配合均衡的飲食能有效預防再次中風的風險。



個案分享

劉鎡然 糖尿科護士

糖尿病人中風

陳女士，40歲，育有2名兒子，有糖尿病家族史。她在懷孕期間曾患有妊娠糖尿病，去年6月身體檢查時發現空腹血糖值為7.6mmol/L、糖化血色素8%，醫生建議要跟進，但陳女士當時未有理會，打算以控制飲食及多做運動改善，之後再作檢查。

然而陳女士工作十分繁忙，經常外出飲食，缺少運動。今年1月某天，她突然在家中感覺右邊身麻痺無力，說話出現困難及劇烈頭痛。陳女士丈夫見情況不妙，立刻送她入院，經檢查後，發現陳女士是中風。

糖尿病患者的中風機會高於非患者，但糖尿病是否中風的獨立危險因子卻曾經有所爭議。早期的研究顯示，糖尿病人因為血壓相對較高，因此中風的機會會提高；不過，後期研究發現高血壓、高血脂等因素固然會增加中風的機會，但是經過統計分析，糖尿病本身是中風的獨立高危因子，中風的機會增加兩至3倍。

過往認為長期患糖尿病後才會增加中風的機會，但研究發現，在初次診斷糖尿病的5年內，中風的機率已較正常人增加兩至4倍。另外，近年研究也發現對葡萄糖耐受不良的非糖尿病病人，中風的機會也會增加。因此，在糖尿病初期或是在更早的階段就必須要有所警覺，控制血糖在理想值範圍內（空腹4至6mmol/L，餐後血糖5至8mmol/L，HbA1C 6.5至7%）才是有效預防中風及其他心血管疾病的發生。



有「營」廚房

周明欣 註冊營養師



蔬菜雜燴伴鱸魚

材料:

鱸魚柳	120克
胡蘿蔔	10克
翠玉瓜	80克
紅蔥頭	10克
黃椒	20克
鷹嘴豆	30克
黑橄欖(去核)	10克
橄欖油	5毫升
蔥段	30克
鹽及胡椒	適量
茴香	少許

紫蘇葉醬

橄欖油	10毫升
紫蘇葉	5克

營養成分 / 每份

熱量(卡路里)	364
碳水化合物(克)	13
蛋白質(克)	26.7
脂肪(克)	18.9
飽和脂肪(克)	3.2
膽固醇(毫克)	96
纖維(克)	3.7

做法:

1. 將胡蘿蔔和翠玉瓜去皮。將胡蘿蔔切片，翠玉瓜、紅蔥頭和黃椒切粒備用。
2. 將鱸魚柳放在胡蘿蔔片上蒸6分鐘至全熟備用。
3. 橄欖油起鑊，加入紅蔥頭、翠玉瓜、黃椒、黑橄欖及鷹嘴豆炒兩分鐘，並以鹽及胡椒調味。
4. 灼一下紫蘇葉，拍乾。將橄欖油及紫蘇葉用攪拌機攪拌均勻成醬。
5. 將(3)放上碟，並將鱸魚放在上面。
6. 放上蔥段、茴香及紫蘇葉醬伴碟即成。

活動花絮

「樂胰同樂日2017」

預防糖尿病引起的眼部病變

養和樂胰會於2017年11月4日舉辦了「樂胰同樂日2017」，主題是預防糖尿病引起的眼部病變。當天活動內容豐富，包括有眼科專科醫生鄭智安醫生講解「糖尿病與眼部病變」、內分泌及糖尿科專科醫生楊俊業醫生講解「糖尿病與三高的眼部併發症」，以及由註冊營養師鄭智俐教大家護眼飲食的健康講座。精彩活動還包括考考大家對糖尿病引起的眼部病變遊戲、血糖測試、大抽獎及精美的低糖茶點。當日反應非常熱烈，以下是活動花絮：

