



養和醫院
內分泌及糖尿病中心
養和樂胰會

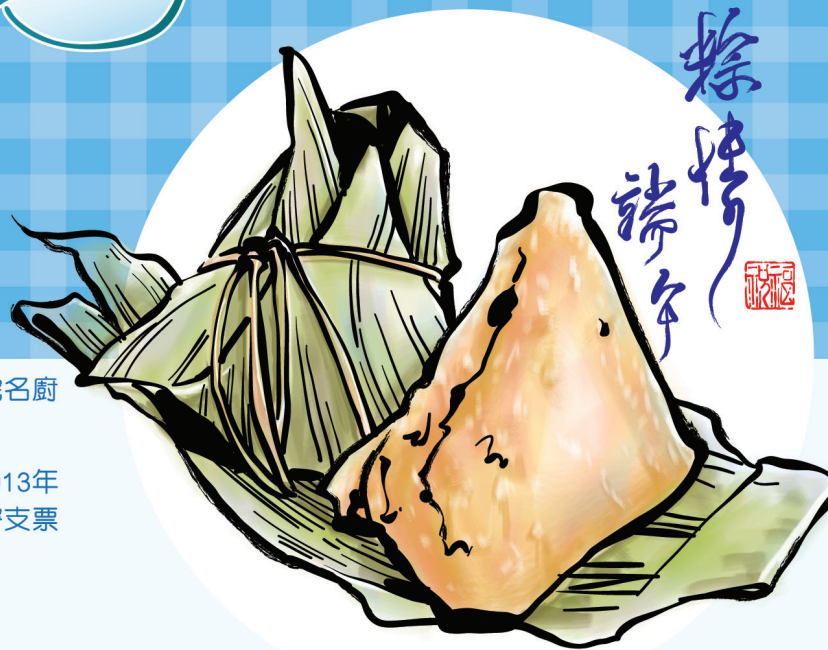
第十一期 2013年 5月

樂胰
資訊

內分泌及
糖尿病中心

樂胰入廚
工作坊

想不想與一班樂胰會
朋友一起製作端午節
應節食品 - 粽子?



樂胰會將於6月8日舉辦「樂胰入廚工作坊」，邀請本院名廚教授製作端午節健康粽子，讓大家一起學廚及分享心得。

本會敬請各位踴躍參加，並歡迎携同兩位親友出席！請於2013年5月25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*（支票抬頭請填：養和醫院）。

日期：2013年6月8日（星期六）

時間：下午2時至5時30分

地點：養和醫院

費用：每位\$100（親友同價）

* 若報名後未能出席，恕不退款。

截止日期：2013年5月25日（星期六）

報名請電：2835 8676 或 2835 8683

名額有限，
報名從速！

內分泌及糖尿病中心

養和醫院李樹培院十樓

電話：2835 8683 / 2835 8676

傳真：2892 7513

電郵：diabetes@hksh.com

網址：www.hksh.com

回條

本人 _____ 會員/身份證號碼 _____ 欲參加養和樂胰會在2013年6月8日舉辦的「樂胰入廚工作坊」。我將與以下親友一同出席。

本人聯絡電話： _____

親友姓名：(1) _____ (2) _____

各位樂胰之友，新一期的樂胰資訊又同大家見面了，相信大家對於糖尿病ABC（即血糖、血壓及血脂）的控制都十分耳熟能詳，繼上期為大家深入瞭解糖尿病患者血壓的處理後，今次我們主要為大家講解糖尿病患者血脂及膽固醇的控制。糖尿科專科護士及營養師會為大家介紹膽固醇在身體內的作用、高膽固醇的成因、以及一些處理高血脂/高膽固醇的非藥物性小貼士，而崔綺玲醫生則會詳細剖析各種用於治療高血脂/高膽固醇藥物的作用及一些較常見的副作用。最後，如果大家錯過了去年的「樂胰同樂日2012」活動，可以在今期的活動花絮中重溫當日的一些片段。期望能不久將來的活動中同大家見面，互相交流。



高膽固醇或高三酸甘油酯症的藥物治療

糖尿病患者同時患高膽固醇或高三酸甘油酯症屬非常普遍。血清膽固醇或三酸甘油酯濃度太高的話，會堆積在血管內壁，久而久之，便造成動脈硬化，使血管內腔狹窄、彈性及張力減低、血液循環供應不足，甚至造成血管阻塞，引發各種心臟血管疾病（如心絞痛、急性心肌梗塞），以及腦血管病變（如腦出血、腦梗塞、腦栓塞）。醫學界已經證實，血清總膽固醇每下降1mg/dl（毫克/分升），就可以使冠狀動脈心臟病的發生率減少百分之一左右。

高膽固醇或高三酸甘油酯症的治療包括飲食的控制、適當的運動、體重的控制以及藥物治療。藥物的選擇需因應患者身體狀況及血液檢查結果而作出判斷，醫生會根據個別情況處方降膽固醇或降三酸甘油酯藥物。

常見的降膽固醇或三酸甘油酯藥物有以下五種：

HMG-CoA還原酶抑制劑（HMG-CoA Reductase Inhibitors），簡稱他汀類（Statins）

例子：Atorvastatin、Fluvastatin、Lovastatin、Pravastatin、Rosuvastatin、Simvastatin

1. 微纖維酸類（Fibrates）

例子：Bezafibrate、Fenofibrate、Gemfibrozil

2. 膽酸結合劑（Bile Acid Sequestrants）

例子：Cholestyramine

3. 煙酸類（Nicotinic Acid）

例子：Nicotinic Acid

4. 膽固醇吸收抑制劑

例子：Ezetimibe

1. 他汀類（Statins）

在各種降膽固醇藥物中，以他汀類（Statins）降低壞膽固醇（LDL-C）的效果最好。他汀類亦能減低血液中三酸甘油酯（TG）和提高好膽固醇（HDL-C）的濃度。近年來，在很多大型的醫學研究中，他汀類能有效減低心血管疾病和死亡率，所以他汀類能有效地作為單一治療（Monotherapy）藥物。在他汀類的藥物中，個別藥物的特性和降低LDL-C的效果都有差異，而在藥理方面，各種藥物亦有不同，醫生會按照病人的情況而作出適當的處方。

他汀類藥物常見的副作用包括輕微腸胃不適、頭痛、皮膚出疹和影響肝臟功能。當中肌肉病變如橫紋肌肉溶解（Rhabdomyolysis）是較罕見但非常嚴重的副作用，病人會感覺出現不尋常的肌肉腫痛及無力。如果病人在藥物治療期間出現以上情況，應該立即通知醫生。另外，因為他汀類藥物可能影響肝功能，所有病人都需要在開始服用他汀類藥物之前和之後定期接受肝功能的測試。他汀類藥物應在晚餐後服用，而孕婦及哺乳中的婦女不應服用。

2. 微纖維酸類（Fibrates）

微纖維酸類（Fibrates）的能效與他汀類藥物截然不同，它們能非常有效地減低三酸甘油酯（TG），但對於降壞膽固醇（LDL-C）的效果就不是太理想。常見的副作用有輕微腸胃不適、皮膚出疹及頭暈等。此類藥物應避免用於腎功能差的病人；而且，在與他汀類共同使用的時候，要特別留意由此引起的肌肉病變。



3. 膽酸結合劑 (Bile Acid Sequestrants)

膽酸結合劑 (Bile Acid Sequestrants) 能和膽汁結合，有效防止壞膽固醇 (LDL-C) 被身體重新吸收並將之排出體外，從而令壞膽固醇下降，但它亦有可能會增加體內的三酸甘油酯。由於此類藥物並不能在腸內被吸收，最常見的副作用是腸胃不適和便秘，但它們亦可能引起腹瀉。此外，膽酸結合劑會阻礙油溶性維他命的吸收，服用者可能會出現維他命A、D和K缺乏而產生的症狀，例如由缺乏維他命K引起的容易出血。另外，此類藥物會減低其他藥物的吸收，所以膽酸結合劑和其他藥物應最少分開一小時服用。

4. 煙酸類 (Nicotinic Acid)

煙酸類 (Nicotinic Acid) 不但能減低壞膽固醇 (LDL-C) 和三酸甘油酯 (TG)，亦可有效地提高血液內的好膽固醇 (HDL-C)，對治療高三酸甘油酯症非常有效。不過，部份病人服用煙酸類藥物都會出現難以忍受及令人尷尬的臉部通紅、皮膚痕癢和腸胃不適等副作用。煙酸亦不宜用於有冠心病、糖尿病、高尿酸症和腸胃潰瘍的病人。此類藥物應該在飯時/ 飯後服用，以減低其對腸胃產生的副作用。

5. 降膽固醇吸收抑制劑 (Ezetimibe)

Ezetimibe的主要作用是能減低腸臟對食物膽固醇的吸收。其常見的副作用有腹瀉、腹痛、頭痛等。

總結

高膽固醇及高三酸甘油酯症會增加患上冠心病和中風的機會。日常生活習慣的改善，如低脂肪、低膽固醇飲食、不吸煙、定時進行適當的運動和保持理想體重，都是預防和治療最重要的一環，亦不能被藥物治療所代替。因此，合理地用藥再配合病人的努力，才是令藥物治療達致最理想效果的方法。

服用降膽固醇藥物時，要按醫生指示服藥，切勿自行加減藥量或停藥。每日應定時服藥，切勿胡亂服用其他成藥及中藥。



甚麼是膽固醇？

膽固醇的功用和來源

膽固醇是血液中脂肪類的一種，它是構成細胞壁、膽汁、維他命D及各種荷爾蒙的主要成份。人體內高達八成的膽固醇是由肝臟製造，另外兩至三成從動物性食物如肉、魚、海鮮和奶類等攝取膽固醇。由於膽固醇不能溶解於血液中，因此它會與一些稱為「脂蛋白」的物質結合並被輸送到身體各部份。而膽固醇的好壞就取決於它與哪一類脂蛋白結合。容易積聚於血管內壁的低密度脂蛋白 (LDL) 膽固醇，俗稱「壞膽固醇」，而幫助收集和運送血液內壞膽固醇回肝臟的高密度脂蛋白 (HDL) 膽固醇，俗稱「好膽固醇」。而膽固醇的總量稱為「總膽固醇」。

膽固醇過高的原因

在一般情況下，人體會自行調節體內的膽固醇含量至正常水平，不過某些人在這方面的調節功能失效，例如有家族遺傳因素影響，又或者進食過多含膽固醇的食物，便可能出現膽固醇過高的情況。食物中的脂肪是影響血液中膽固醇的主要因素，而脂肪酸可分為四大類，包括飽和脂肪酸、單元不飽和脂肪酸、多元不飽和脂肪酸及反式脂肪酸。其中以反式脂肪最差，因它在增加壞膽固醇之餘，還減少好膽固醇水平。其次是飽和脂肪，因它同時增加好與壞膽固醇的水平。而理想脂肪酸第一位是單元不飽和脂肪，它主要降低血液中壞膽固醇水平。理想脂肪酸第二位是多元不飽和脂肪，它可降低壞膽固醇水平，但攝取過量的話，亦會同時降低好膽固醇水平。

膽固醇過高的危險

血液中的壞膽固醇增多，而好膽固醇不足，代表身體難以清理多餘的膽固醇及三酸甘油酯，便有可能積聚在血管的內壁上，形成粥樣硬化，令血管變得狹窄，甚至閉塞。此外，吸煙、糖尿病及高血壓都會加速膽固醇的積聚。若這種情況發生在為心臟肌肉供給血液的冠狀動脈內，便會引致「冠狀動脈心臟病」，病徵包括心絞痛、心臟病發，甚至突然死亡。同樣，腦部的血管也可因膽固醇積聚而閉塞或爆裂，造成「中風」，嚴重者可引致半身不遂及死亡。目前，冠心病和中風都是香港的主要殺手病。



膽固醇的理想水平

許多患者膽固醇超標多年都沒有病徵，直至出現心血管閉塞或中風等情況後，才發現自己的膽固醇數量一直維持於高水平。所以，定時進行身體檢查，防患未然，是監察膽固醇超標引發其他疾病的最佳方法。要知道自己血液中膽固醇含量有否超標，可透過血液化驗來得知結果。

正常水平 (mmol/l, 毫摩爾/ 升)	
總膽固醇	<5.2
三酸甘油酯	<1.7
高密度脂蛋白膽固醇 (好膽固醇) *	>1.03 (男) >1.29 (女)
低密度脂蛋白膽固醇 (壞膽固醇) **	<3.4
總膽固醇/ 高密度脂蛋白膽固醇比值	<5

參考資料：美國NCEP ATPIII (2002)

*建議高密度脂蛋白膽固醇應維持1.6毫摩爾/ 升以上以保護心臟

**美國糖尿病協會建議糖尿病人低密度脂蛋白膽固醇應維持2.6毫摩爾/ 升以下



治療高膽固醇注意事項

膽固醇

膽固醇是甚麼？膽固醇是血液中一種脂肪物質。身體本身會製造膽固醇，當血液中有高於正常水平的膽固醇，就容易在心臟血管壁上堆積，若積聚的膽固醇過多，血液無法順利流往心臟，就會引起突發性心臟病。

日常生活注意事項

- 減少進食高脂食物，例如高脂肉類、油炸食物、全脂牛油、豬油、乳脂奶油
- 減少食用含有大量膽固醇的食物，例如蛋黃、全蛋
- 減少進食高脂零食及甜品，例如糖果、甜圈鬆餅、酥皮點心
- 定期檢查血脂、血壓和血糖水平
- 戒煙及少飲酒，多吃蔬菜和水果
- 充份休息，避免過勞，盡量保持心情輕鬆
- 恆常運動以保持理想體重，若體重過高，可以嘗試減少食量來降低體重，即使小量的體重降幅也有助減少壞膽固醇
- 若干藥物有助降低膽固醇，應先徵詢醫生意見，方決定是否需要服藥

服藥注意事項

- 按醫生指示服藥，切勿擅自加減藥物份量或停服
- 每天應於固定時間服藥
- 切勿隨便服用其他降膽固醇藥，例如成藥及中藥
- 萬一忘記服藥，應盡快補服，但若記起時已接近服用下一劑量的時間，則不應補服，只需依時服用下一次的劑量，切勿服用雙倍劑量。若服藥時遇上困難或感到不適，應告知醫生，以便跟進

存放藥物需知

- 要將藥物放於陰涼乾爽地方，避免讓陽光直接照射
- 放於小孩子取不到的位置
- 切勿將自己的藥物給予其他人服用，以免引起不良反應，所有藥物都應由醫生處方

服藥觀念對與錯

✗ 服用降膽固醇藥物後不必再控制飲食、運動和保持體重

✓ 服用藥物雖然可以幫助降低膽固醇，但若不斷從食物中吸收大量膽固醇，會嚴重影響病情控制。要有效減少膽固醇積聚，必須定時服藥、保持健康飲食、適當運動和控制體重

✗ 醫生囑我服用兩種（或以上）的降膽固醇藥物，但我自覺服用一種便已足夠

✓ 由於各人對藥物反應不一，所以用藥劑量和種類亦有不同，病者切勿自行減藥，以免影響藥效

✗ 自覺身體健康，沒有感到不適，遂自行停藥

✓ 膽固醇積聚的初期並沒有任何徵狀，到出現病徵時，血管已變得非常狹窄，病況已趨嚴重，故千萬不要憑病徵自行決定服藥份量，以免耽誤病情

降膽固醇的功能食品

提到降膽固醇，很多人都會聯想起吃燕麥；但只有燕麥才可降低膽固醇嗎？一起來認識各種降膽固醇的功能食品吧！在此之前，先來一個小溫習。

血液中的膽固醇是其中一種脂肪種類，分為高密度脂蛋白膽固醇（HDL，又稱「好膽固醇」）及低密度脂蛋白膽固醇（LDL，又稱「壞膽固醇」）。當中七至八成膽固醇由人體肝臟製造，約二至三成從食物中吸收。膽固醇會被運送到身體各部份製成維他命D、細胞壁、荷爾蒙及膽汁酸。

要降低膽固醇，必須保持理想體重，減少進食飽和脂肪（如動物皮層、忌廉、棕櫚油等），應以不飽和脂肪（如橄欖油、果仁、深海魚等）代替，並減少食用添加糖，多進食高纖維五穀類。

燕麥

身體以膽固醇製造膽汁以消化脂肪；消化脂肪後，膽汁酸會再被腸道吸收，然後循環再用。燕麥含豐富水溶性纖維，在小腸內會與膽汁酸連結在一起，膽汁酸無法被腸道再吸收而排出體外，因此肝臟需用更多體內膽固醇製造膽汁酸，壞膽固醇水平自然下降。

美國心臟學會指，水溶性纖維有助降低壞膽固醇達15%。

美國食物及藥物管理局建議，每日從燕麥中吸收三克水溶性纖維，配合低脂及低膽固醇飲食，能有效帶走血液中的壞膽固醇，保持心臟健康。

半杯燕麥即約35克，又等於4½湯匙，含1.5克水溶性纖維，每日進食兩次共70克就能有效降膽固醇；而燕麥糠（或稱燕麥粉），每20克即¼杯，便含有1.5克水溶性纖維（等於35克燕麥所含份量）。每日食用4小包（可加入飲品或食物中），就能輕易吸收3克水溶性纖維。

糖尿病人須要注意，燕麥產品含碳水化合物，進食時應計算在每日限制之內。

選擇即食燕麥產品作小食時，應選無糖種類，進食時才添加代糖。為確保降膽固醇功效，產品總脂肪含量不應超過3克，飽和脂肪應以1克為限，並絕對不可含有反式脂肪。

除燕麥外，洋車前子、瓜爾膠（Guar Gum）、乾豆類及橘子類水果亦含豐富水溶性纖維質，與燕麥有異曲同工之妙。



食物	份量	總纖維質 (克)	水溶性纖維質 (克)
燕麥糠	½ 杯 (生)	7.24	3.58
燕麥	½ 杯 (生)	4.29	1.98
即食燕麥	1 包	3.09	1.43
洋車前籽	1 茶匙	3	2
亞麻籽粉	2 湯匙	4.40	1.10
麥維片	1 杯	5.30	0.51
全麥麵包	1 片	1.96	0.34
紅腰豆	½ 杯	5.66	2.83
黑豆	½ 杯	6.46	2.18
雞心豆	½ 杯	4.35	1.31
西梅乾	4 塊	2.39	1.28
橙	1 個	3.14	1.83
蘋果	1 個	3.73	0.97
西蘭花	½ 杯	2.76	1.38
甘筍	1 條	2.16	1.08

深海魚類

要順利降低膽固醇及心血管病風險，深海魚類不可少。深海魚中的奧米加三脂肪有助減低三酸甘油酯。

美國心臟學會亦建議每星期進食兩次或以上深海魚，吸收當中的EPA及DHA（約等於每日900毫克奧米加三脂肪酸）。而已患有高三酸甘油酯人士則需2000至4000毫克奧米加三脂肪酸。

一般魚油丸每粒重1000毫克，當中只有300毫克是奧米加三脂肪酸，故三粒才可達標。相反，每100克（生計）深海魚約含1000毫克奧米加三脂肪酸，而日常份量為150克，故每星期進食三次已可攝取4500毫克奧米加三脂肪酸，即15粒魚油丸。



(3 安士 / ~ 100 克 食用量)	奧米加三脂肪酸含量 (毫克)
希靈魚 Herring	1710 - 1810
飼養三文魚 Atlantic salmon, farmed	1090 - 1830
野生三文魚 Atlantic salmon, wild	900 - 1560
沙甸魚 Sardines	980 - 1700
鯖魚 Mackerel	340 - 1570
鱒魚 Trout	840 - 980
鮮吞拿魚 Tuna, Fresh	240 - 1280
罐裝吞拿魚肉 Canned tuna, white	730
罐裝吞拿魚碎肉 Canned tuna, light	260
比目魚 Halibut	400 - 1000
鱈魚 Cod	130 - 240

亞麻籽

亞麻籽是一粒粒像芝麻般大小的種子，外殼光亮略硬，內裏所含的油脂，是其中一種能降低壞膽固醇的ALA（Alpha Linolenic Acid，甲亞麻脂酸，又名 α -亞麻酸），它在人體內可轉化成另外兩種奧米加三脂肪酸EPA及DHA。亞麻籽有極高含量的ALA，兩湯匙便含3.51克，相比100克野生三文魚提供的2.5克奧米加三脂肪酸還要高。但ALA在人體中的轉化值很低，研究指只有約5%能成功被轉化。

亞麻籽亦有它的降膽固醇功效。一項40位高膽固醇人士（其總膽固醇為240mg/dl或6.2mmol/l以上）參與的研究，一組進食降他丁類膽固醇藥，一組每日進食20克（約兩湯匙）亞麻籽，60日後，兩組人的總膽固醇、壞膽固醇、三酸甘油酯都有顯著下降。進食亞麻籽的一組，其總膽固醇下降17.2%，壞膽降3.9%，三酸甘油酯降36.3%。

必須注意的是，人體不能消化亞麻籽外殼，故亞麻籽必須攪碎才進食，身體才能吸收。再者，生的亞麻籽會含食物毒素氧化物，不宜大量進食，而烘焙過程可把這毒素分解，故挑選亞麻籽時應選經烘焗過的配方。

核桃、杏仁及其他堅果

核桃含豐富奧米加三脂肪酸及「 α -亞麻酸」（ALA，即Alpha-Linolenic Acid），每安士（28克）含2.6克ALA，能在人體轉化成另外兩種奧米加三脂肪酸DHA及EPA，對腦部及心臟健康有益。

近年一綜合了13個科研共365人的分析研究指出，進食核桃四至二十四星期，平均能降總膽固醇達0.26mmol/L及壞膽固醇（LDL）達0.24mmol/L。

美國藥物及食物管理局更於2004年批准核桃產品，可於包裝上作出以下健康聲明：「每日進食1.5安士（即42.5克，約10整粒）核桃，配合一個低脂低膽固醇及同等卡路里的飲食，可以減低心臟病風險。」

杏仁

杏仁與其他堅果最大的不同在於它含有將近百分之七十的單元不飽和脂肪酸（MUFA），可助降低血液中LDL（低密度膽固醇），提高血液中的HDL（高密度膽固醇）。再者，杏仁亦含有植物固醇及植物蛋白質，被喻為「護心餐單」。與核桃一樣，美國藥物及食物管理局更於2004年批准杏仁產品，可於包裝上作出以下健康聲明：「每日進食1.5安士（即42.5克，約35粒）杏仁，配合低脂低膽固醇及同等卡路里的飲食，可減低心臟病風險。」每天最少吃約一把的杏仁果（約23粒），就能有效降低心臟病的風險。而且根據美國加州研究發現，即使每週只吃一次堅果，也能減少四分之一罹患心血管疾病的風險。不過在購買時最好選擇不加鹽或是低鹽的產品，才不會好了膽固醇壞了血壓。



食物	ALA α -亞麻酸 (每湯匙含量：毫克)	估計 EPA 含量 (毫克)
亞麻籽粉 Flaxseeds, ground	2200	110
亞麻籽油 Flaxseed oil	7200	360
芥花籽油 Canola oil	1300	65
合桃 English walnuts	700	35
大豆油 Soybean oil	900	45

植物固醇

植物固醇 (plant sterol) 是一種存在於植物的天然物質，其構造與膽固醇很相似，所以它在腸道內令膽固醇不能被吸收，而多餘的膽固醇會被排出體外。一項針對服食降膽固醇藥，但低密度脂蛋白膽固醇 (LDL，即壞膽固醇) 仍未能降至理想水平的病人，每日三次餐前服食含有植物固醇的植物牛油 (每次約三湯匙，5.051克植物固醇)，八星期後發現LDL水平降17%，而服食安慰劑的一批亦能減7%。

注意由於植物固醇主要是減低腸道內的膽固醇吸收，最理想是與日常正餐一同進食。如果你服食植物固醇時，腸道內沒膽固醇，它便不可發揮最大作用。

由於植物固醇有帶走壞膽固醇功效，09年美國心臟學會就發出健康飲食指引，指配合健康的飲食模式，每日進食2克

植物固醇可助降低壞膽固醇達百分之十五，是飲食治療的一個選擇。高膽固醇及患心血管疾人士，可考慮每日進食兩克植物固醇，以進一步降低膽固醇及預防心血管疾病。美國食物及藥物管理局 (FDA) 亦授與植物固醇健康聲稱。

食物	份量	植物固醇含量 (克)
杏仁	25 粒	0.03
牛油果	1 個	0.13
添加植物固醇牛油	1 湯匙	0.85 - 1.0
添加植物固醇橙汁	1 個	1.0

大豆

早在九十年代，已陸續有與大豆及膽固醇風險的研究，而大部分指大豆有助降低壞膽固醇水平。1993年研究報告顯示，每日進食20至25克黃豆蛋白及纖維，可以降低百分之十二膽固醇。而將大豆蛋白代替動物蛋白質可助降低壞膽固醇百分之二至八。由於黃豆製品具有降膽固醇功效，故1999年，美國食物及藥物管理局 (FDA) 批准黃豆製品，可以在包裝上有以下健康聲稱：「一個包含25克黃豆蛋白的低飽和脂肪及低膽固醇餐單，可減低患心臟病風險。該產品含若干克黃豆蛋白。」要符合以上健康聲稱，該黃豆產品必須包含最少有6.25克的大豆蛋白，少於3克脂肪，低於1克飽和脂肪及少於20毫克的膽固醇。一份黃豆食物，如一杯豆漿、一杯黃豆乳酪、100克豆腐 (即1/4磚，約半杯)，能提供8克黃豆蛋白，每日吃三份就能達標。

食物	份量	卡路里	黃豆蛋白含量 (克)
枝豆 Soybeans, green (Edamame)	100 克 (½ 杯)	141	12
熟大豆芽 Soybean sprouts, matured	100 克 (1 杯)	81	9
熟黃豆 Soybeans, matured, cooked	100 克 (½ 杯)	173	16.6
豆漿 Soy milk	1 杯	81	7
黃豆粉 Soy flour, full fat, roasted	½ 杯	221	17.5
豉油 Soy sauce	1 湯匙	9	0.8
硬豆腐 Tofu, extra firm	100 克	98	7.2
軟豆腐 Tofu, soft	100 克	55	4.8
味噌 Miso	2 湯匙	34	2

『樂胰同樂日2012』足部循環及神經系統健康

養和樂胰會於2012年11月3日舉辦了「樂胰同樂日2012」，活動主題是「糖尿病與足部循環及神經系統健康」。當日節目豐富，包括健康講座、大抽獎、有「營」火鍋遊戲及血糖測試等。是次活動反應非常熱烈，共有超過100位會員及親友參與。以下是當日的活動花絮。



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、丙種谷氨酰轉 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