



養和醫院
內分泌及糖尿病中心
養和樂胰會

第八期 2011年 9月

樂胰
資訊

樂胰同樂日2011
糖尿病與腎臟健康

為響應11月14日的世界糖尿病日，養和樂胰會將於2011年10月22日舉辦「樂胰同樂日2011」。屆時養和醫院腎臟內科專科醫生將講解有關腎臟健康的知識；養和醫院臨床醫療心理學家會講解如何面對糖尿病，而營養師會教大家製作既美味又有營養價值的早餐及特飲。活動當日，養和樂胰會的醫護團隊更會為參加者提供免費血糖測試，亦備有適合糖尿病人士的健康下午茶，歡迎大家踴躍參與。

日期：2011年10月22日
(星期六)

時間：下午2:00至5:00

地點：養和醫院李樹培院
四樓演講廳

費用：全免

截止日期：2011年10月15日(星期六)

報名電話：2835 8676 或 2835 8683

名額有限，
報名從速！

- | | |
|--------|---|
| 下午1:30 | 登記 |
| 下午2:00 | 健康講座 - 糖尿病與腎病之關係
腎臟內科專科醫生
黎嘉能醫生 |
| 下午3:00 | 糖尿病患者的壓力處理
臨床醫療心理學家
馮淑敏博士 |
| 下午3:45 | 問答環節
大抽獎
送您糖化血紅素 / 小便微蛋白測試
及其他精美禮品 |
| 下午4:00 | 有「營」廚房 - 營養師教您煮早餐、製特飲！
備有適合糖尿病人士的健康下午茶
免費血糖測試 |
| 下午5:00 | 活動完畢 |

回條 (傳真：2892 7513)

本人 _____ 會員/身份證號碼 _____ 欲參加養和樂胰會於2011年10月22日
舉辦的「樂胰同樂日」。我將會攜同以下親友出席。

本人聯絡電話： _____

親友姓名：(1) _____ (2) _____

轉眼間，秋天又到了，相信大家已渡過一個愉快的中秋。樂胰會於早前舉辦「樂胰至「營」派對」，得到大家踴躍支持及參與，我們感到非常欣慰。各位樂胰之友除可深入瞭解如何換算食物中碳水化合物知識外，還享用了一頓豐富美味的自助餐。當日未有參加的朋友，可在本期的活動花絮中重溫一些精彩片段。我們將於10月舉辦「樂胰同樂日2011」，屆時將有腎臟內科專科醫生及臨床醫療心理學家講解糖尿病與腎臟的關係，與及如何積極面對糖尿病，請大家密切留意，從速報名支持。

今期樂胰資訊會深入探討妊娠糖尿病。首先由崔綺玲醫生介紹妊娠糖尿病的定義、診斷及禍害，而周明欣營養師會與大家分享妊娠糖尿病的飲食心得，最後李玲兒及陳瑞琪護士會為大家講解妊娠糖尿病的護理知識。希望大家閱後會對妊娠糖尿病有更透徹及全面的理解。

最後，一如以往，希望各位會員踴躍提出意見，讓我們日後舉辦的活動和出版的通訊能夠更切合大家的需要。



妊娠糖尿病

妊娠糖尿病近年備受關注，主要是因為個案不斷上升，而且可引起的併發症對孕婦及胎兒有很大影響。「妊娠糖尿病」是指懷孕前沒有糖尿病歷，但在懷孕時卻出現高血糖的現象。它的病發率約為百分之七。

婦女在懷孕期間，胎盤會分泌一些荷爾蒙，使血糖上升。大多數孕婦的身體能夠適當地產生更多胰島素，以維持正常血糖濃度。但是有少數孕婦的體內胰島素製造量不足，令血糖高於正常值。這問題到了妊娠後半期更加顯著，妊娠糖尿病因而產生。

根據美國糖尿病協會的指引，孕婦應在24至28週期間，進行75克葡萄糖口服耐量測試。若任何一項血糖指標高於正常值（見表），則會被診斷為妊娠糖尿病。

懷孕期75克葡萄糖口服耐量測試指標

空腹血糖值	> 5.1 mmol/L
一小時血糖值	> 10.0 mmol/L
兩小時血糖值	> 8.5 mmol/L

此外，高危孕婦（如有糖尿病家族史、曾患妊娠糖尿病、曾有誕下巨嬰、胎兒先天畸形、胎死腹中、羊水過多或妊娠毒血症等不良產科病史等）應在懷孕初期接受葡萄糖耐量測試。

妊娠糖尿病如處理不當，可能引起的併發症包括羊水過多症、早產、難產、妊娠高血壓症、水腫等。胎兒方面，可能出現巨嬰、胎死腹中、新生兒死亡、新生兒呼吸窘迫症、新生兒低血糖症、新生兒黃疸症等情況。反之來說，妊娠糖尿病如及早發現，再配合適當治療，孕婦及胎兒的健康則不會受損。

曾患妊娠糖尿病的孕婦，日後患糖尿病的風險相對較高，因此應在生產後六至八星期再接受葡萄糖耐量測試。產後也要注意及調整日常生活和飲食，預防糖尿病的發生。

妊娠糖尿病並不可怕，關鍵在於盡早發現並控制血糖。飲食控制、適量運動、自我監察血糖是最主要的治療方法。小部分的患者可能需要注射胰島素，以維持正常血糖值。治療期間可能會有所不便，但是為了實實的健康和順利的分娩，一切努力都是值得的。

為響應11月14日的世界糖尿病日，所有樂胰會會員在11月預約「糖尿病評估及併發症檢查計劃」，均享有九折優惠，非會員則享有九五折優惠。有效日期至2012年2月29日，請與本中心聯絡及預約。

香港糖尿聯會將於2011年11月6日舉辦糖尿健步行2011，歡迎各位踴躍參與。凡養和醫院病人參與此活動，均可獲得紀念品乙份。報名表格可於本中心索取（地址：養和醫院李樹培院十樓）。有關詳情請參閱附件單張。

妊娠糖尿病的護理(一)



糖尿病與普通糖尿病在治療原則上並無大分別，主要是飲食控制、運動或在需要時加上藥物治療。由於孕婦不宜服用口服降血糖藥，一旦驗出血糖超過可接受的範圍時，孕婦就需要注射胰島素。孕婦要清楚知道自己的血糖水平，才可以減低「巨嬰」的出現機會。原因是胎兒經胎盤從血液中直接吸收養分，而高血糖使胎兒產生自己的胰島素。胎兒胰島素促使胎兒生長加快，但胎兒器官生長的成熟程度可能仍未能追上。嬰兒出生後，嬰兒體內胰島素仍產生效用，造成嬰兒血糖過低。如處理不當，有機會危害嬰兒的腦部功能。所以，自我監察血糖值是妊娠糖尿病的護理之重要一環。患有妊娠糖尿病的孕婦，一般需要每天監察血糖值四次，包括空腹及早、午、晚餐的餐後2小時。如果孕婦需要接受胰島素注射，需要測試血糖值的次數就更頻密(即早、午、晚餐前及餐後2小時、睡前)。孕婦需將每次血糖度數記錄在血糖記錄簿上，並在每次覆診時交給醫生查閱。理想的空腹血糖值為 < 5.3 mmol/L，餐後2小時血糖值為 < 6.7 mmol/L。

除測試血糖外，孕婦還需要檢察尿酮。因為如果身體不能從血糖中取得足夠葡萄糖以產生能量，身體就會自然分解轉化脂肪以產生能量，轉化過程中，其副產品為酮酸(Ketones)會從小便中排體外。如血液中有大量酮酸產生，會引致酸血症，危害胎兒。引致尿酮的原因大多數與食物有關，例如進食碳水化合物不足或太長時間沒有進食。

妊娠糖尿病的護理(二)

食物的種類及分量會直接影響孕婦的血糖水平。故此，患有妊娠糖尿病的孕婦需要跟營養師設計一份飲食餐單，一方面確保自己及胎兒有足夠的所需養分，以維持體重有適當增加；另一方面保持血糖值在正常範圍，以及避免小便有酮體產生，或保持酮體在標準範圍內。大多數孕婦遵循特別的飲食計劃後，都能有效控制血糖。

運動有益身心是眾所周知的事實，特別適用於糖尿病患者。運動除可即時降低血糖值外，更可提升胰島素的效用，從而減低注射胰島素的機會。孕婦在懷孕期間可能有很多不適，例如腰痛、氣促、腳腫等問題，所以孕婦可按照自己的體質，選擇一些適合自己的運動，例如游泳、步行、產前運動等。最理想的運動次數為每星期4至5次，每次20至30分鐘，並且最好在餐後半小時至1小時進行運動，以減低餐後的高血糖值。

如患有妊娠糖尿病的孕婦在遵照營養師設計的飲食計劃及恆常運動後，血糖水平仍超過可接受的範圍，她或需注射胰島素以控制血糖。胰島素注射一般為每天2至3次，分量會隨著懷孕週數而相對增加。



一旦被確診妊娠糖尿病，母親需遵照醫護人員的指導，好好控制飲食、多做運動，並緊密監察血糖，有需要時接受胰島素注射。妥善控制妊娠糖尿病，為自己健康活潑的嬰兒努力，亦是母親的偉大之處。

妊娠糖尿病的飲食原則

飲食與妊娠糖尿病息息相關，原因是主要營養素之中的碳水化合物經進食消化後會變成糖，直接影響血糖。要達致血糖平穩，並讓胎兒可繼續在母體內健康發展，一個定時定量、營養均衡及多元化的飲食習慣是不可缺少的。

熱量和營養素攝取建議

與一般孕婦相同，正常體重的妊娠糖尿病孕婦的每日熱量需額外增加約300卡路里，過重及肥胖的糖尿病孕婦可限制熱量於每天1500至1800卡路里。

碳水化合物建議攝取量是基於孕婦每天熱量需要的40-45%計算，所以一個2000卡路里的飲食每天需約225克的碳水化合物。其他營養素如蛋白質應佔總熱量的比例為20%，而脂肪佔約30-40%。

飲食6大原則

1. 定時定量進食碳水化合物。每天應進食5至6餐，即3正餐和2至3個小食，以提供足夠營養及符合熱量需求
2. 每餐應進食均衡。適量的蛋白質食物如瘦肉及魚和膳食纖維食物如瓜菜等有助減慢血糖吸收，達致血糖平穩
3. 應避免進食高糖分和營養價值低的食物如糖果、汽水、煉奶、酸梅及中西式甜點等
4. 食物烹調方法應盡量少油清淡，如清蒸、水煮、上湯、燉、炒、燒、烤等方法，以減少用油量
5. 避免吃肥肉和皮層如豬皮、雞皮、魚皮等高油脂食物。少吃油炸及油煎食品
6. 鐵質和鈣質對妊娠糖尿病孕婦同等重要，孕婦可多吃高鐵質肉類(瘦、去肥膏)，如豬、牛、鴨、鵝及深綠色蔬菜等食物補充。至於鈣質方面，孕婦需每天進食2至3份高鈣食品，一份高鈣食品等於一杯(240毫升)高鈣低脂牛奶或一杯(240毫升)高鈣低糖豆漿或三分一板豆腐等。

碳水化合物換算法

「碳水化合物換算法」是一個碳水化合物含量為單位的換算

方法，以助控制日常的碳水化合物攝取量，從而控制血糖。在這換算法中，所有碳水化合物食物都有一個換算分量，而每一分量都含10克碳水化合物。這些資料可在碳水化合物換算表找到。糖尿病孕婦只需知道自己每天及每餐的碳水化合物建議攝取量，便可自行編製自己喜愛的飲食餐單，同時不會影響碳水化合物攝取量。

營養師小貼士：每天所需的碳水化合物食物應平均分配，如正餐每餐可分配40至60克，每小食可分配10至30克。碳水化合物攝取量應按孕婦的熱量需要及血糖指數而決定。如有需要，請諮詢您的營養師。

碳水化合物換算表

(以下每項 = 10克碳水化合物)

五穀類食物	簡易分量
飯	1 滿湯匙或1/5 碗
米粉(熟)	1/4 碗
通粉(熟)	1/3 碗
麥包	去薄邊半塊(大)
麥皮(生)	2 平湯匙
梳打餅	3 塊

高碳水化合物蔬菜	簡易分量
薯仔(去皮)	1隻細雞蛋體積
蕃薯(生)	1隻細雞蛋體積
紅蘿蔔	2隻細雞蛋體積
熟粟米粒	3平湯匙

水果	簡易分量
蘋果 / 梨 / 橙	1個(細)
桃	1個(中型)
香蕉	1/2 隻(細)
士多啤梨	6粒

活動花絮

余思行營養師

樂胰至「營」派對

養和樂胰會於2011年4月10日舉辦了樂胰至「營」派對。當日有健康講座、血糖測驗及豐富大抽獎等精彩環節。樂胰會的團隊包括內分泌及糖尿病專科醫生、糖尿病專科護士及營養師亦與大家共晉健康滋味自助餐，並分享護理糖尿病的心得。以下是部分活動花絮。



好書推介

養和醫健百科系列由本院醫生及醫護人員撰寫，每冊內容均環繞一特定主題，向公眾提供詳盡、廣泛及最新的健康資訊。欲免向隅，請從速選購！

《至營食譜防4高》



《養和醫健百科》系列叢書之頭砲 - 《至營食譜防4高》，由本院營養師余思行小姐及陳勁芝小姐傾力合著。兩位營養師不單會在書中詳解「4高」(即高膽固醇、高三酸甘油脂、高血糖及高血壓)之成因及預防方法，更會將個人珍藏食譜公諸同好，攜手推廣至營飲食。

現於各大書局發售，每本定價港幣88元。

《心理學家的治療室 - 從心靈起步邁向舒泰人生》



《養和醫健百科》系列第三部 - 《心理學家的治療室 - 從心靈起步邁向舒泰人生》由養和醫院臨床醫療心理學中心主任李永浩教授親自撰寫，教導大眾如何處理因病患而產生的心理壓力，傳遞積極面對人生挑戰的訊息。

現於各大書局發售，每本定價港幣98元。

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、高半胱氨酸

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：港幣七千五百元正

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

<http://www.hksh.com>