



養和醫院
內分泌及糖尿病中心
養和樂胰會

第二十一期 2018年9月

樂胰 資訊

預防糖尿病與保持心臟健康

為響應11月14日的世界糖尿病日，養和樂胰會將於
2018年11月3日舉辦「樂胰同樂日」活動。是次活動
主題圍繞糖尿病與心臟，屆時將有本院心臟科專科醫生陳漢鏘
醫生講解糖尿病與心臟健康，亦有足病診療師為大家介紹糖尿
病與足部護理，以及營養師介紹近年熱門的生酮瘦身飲食法。

樂胰 同樂日 2018

下午1:30	登記
下午2:00	講座開始 糖尿病與心臟健康 心臟科專科醫生陳漢鏘醫生
下午2:40	糖尿病與足部護理 足病診療師陳家倫先生
下午3:00	生酮瘦身飲食法 註冊營養師周明欣小姐
下午3:20	發問時間 抽獎活動
下午3:30	有獎遊戲 免費血糖測試 備有適合糖尿病人士的健康下午茶
下午5:00	活動完畢

日期：2018年11月3日(星期六)

時間：下午2時至5時

地點：養和醫院
李樹培院七樓
演講廳

名額有限，
報名從速！

費用：全免

截止報名日期：2018年10月27日(星期六)

報名請電 2835 8676 或 2835 8683

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

本人 _____ 會員/身份證號碼 _____ 欲參加養和樂胰會在2018年11月3日
舉辦的「樂胰同樂日」。我將會携同以下親友出席。

本人聯絡電話：_____

親友姓名：(1) _____ (2) _____

編者的話

盧國榮醫生 內分泌及糖尿科專科醫生

各位樂胰之友，為了響應每年一度的世界糖尿日(每年11月14日)，本會將於2018年11月3日舉辦「樂胰同樂日」，由於是次的活動主題為糖尿病與心臟的關係，我們很高興邀請到心臟科專科醫生陳漢鏘醫生，為我們主講糖尿病與心臟健康的講座，請各位踴躍報名。本期樂胰之友的會訊亦因利成便，邀請陳醫生為我們撰寫一篇檢測與治療心臟病的專題文章，讓大家在聽講座前可以有一些概念，若有更深入的問題或其他不明白的地方，可到時即場發問。而糖尿專科護士李玲兒姑娘更會和大家分享一個糖尿病患者出現突發性心肌梗塞的個案，希望大家能對這一嚴重併發症有所警惕！另外，糖尿專科護士劉鎂然亦會為大家介紹另一種糖尿病患者常見但被忽略的問題—牙周病，大家可能覺得牙周病乃小事一樁，但其實對糖尿病人而言，牙周病亦會增加患上心臟病的風險，不可不防！

至於營養師鄭智俐則非常貼心，為大家預備了一份咖喱餐單。大家應該知道，咖喱乃糖尿病患者的禁忌，通常一吃血糖便會超標得很利害。大家不妨參考鄭營養師的建議，便可食得滋味又安心(不過食完都係check下血糖好啲，以策萬全！)。

而內分泌及糖尿科專科醫生崔綺玲醫生則會為大家介紹一種正在研發中的口服GLP-1 agonist，相信即將通過美國食物藥品管理局的研訊。到時大家就不需再使用注射方法而可以口服此藥，實在是一大好消息。

我亦同時想向大家介紹我們糖尿醫療團隊的新同事糖尿專科護士文孝慧姑娘，她是一位有豐富臨床經驗的糖尿科護士，剛從澳洲回港，對於很多病友的問題(例如藥物副作用或小量胰島素調整劑量等)都能夠迅速回應。若果日後大家有一些小問題，可多找她。同時我們的專科護士會為舊有病人免費提供一些簡短的諮詢服務，帮助大家溫故知新，從而更能有效控制自己的血糖，而文姑娘在本期的樂胰資訊中亦撰文講述如何積極面對糖尿病及控制自己的情緒，希望可以替大家加加油，舒舒氣！

最後如果大家錯過了我們於4月21日舉辦的「樂胰入廚工作坊」，則可在本期的會訊中重溫一下當日的活動花絮。希望會在將來的活動中同大家見面！

研發中的口服GLP-1 Agonist

GLP-1不僅在胰腺及肝臟發揮調節血糖的作用，還可於中樞神經、胃腸、心血管系統等，調節食慾、血壓、血脂，改善心功能等功效。因此，GLP-1的多效性特點應用於二型糖尿病，成效很大。

目前，GLP-1 agonist僅可以注射劑使用，從每日兩次到每週一次。繼Bydureon及Trulicity每週一次的注射藥物GLP-1 agonist，Novo Nordisk的每週一次GLP-1 agonist針劑Semaglutide (Ozempic)已在美國及歐洲推出。

Novo Nordisk正研製口服GLP-1藥丸，用作治療二型糖尿病患者。最新研究試驗證明，口服Semaglutide丸劑可有效降低HbA1c(糖化血紅蛋白)及減輕體重。這項研究包括約700名2型糖尿病患者，平均糖化血紅素(HbA1c)為8.0%，半數患者每天持續服用處方劑量的口服Semaglutide，其餘則服用安慰劑(無藥效)藥丸。六個月後，服用Semaglutide的參與者的糖化血紅素(HbA1c)降低0.8%(最低劑量Semaglutide)至1.5%(最高劑量)。相比之下，服安慰劑的參與者的糖化血紅素沒有明顯變化(只減少0.1%)。另外，持續服用六個月口服Semaglutide的參與者，體重平均減少4至9磅，而安慰劑組體重則減少約3磅。這項新研究結果表明，口服Semaglutide與注射型Semaglutide一樣，可提供降低糖化血紅素和減輕體重的雙重好處。

當然，當中一個關鍵問題是口服Semaglutide的副作用。眾所皆知，噁心是GLP-1 agonist針劑最常見的副作用之一。在這項研究中，服用Semaglutide藥丸的參與者，其中有5%至16%報告噁心(視乎不同劑量)，而安慰劑組則為6%。除此之外，相比於安慰劑，口服Semaglutide暫時並無其他明顯的副作用。

這項研究結果確實令人鼓舞。目前還有很多有關口服GLP-1 agonist的研究在積極進行。如最終獲得批准，這將是糖尿病患者的一大喜訊，我們拭目以待。

糖尿病與心血管病 – 檢測與治療

糖尿病併發症可導致日後嚴重血管病變的因由，主要分為小血管及大血管併發症：

- 小血管病變 – 腎臟、視網膜血管病變
- 大血管病變 – 心、腦、足部血管病變

其他會加重心血管病變的危險因素：高血壓、高血脂、肥胖、抽煙

冠心病的一般病發率為3至4%，糖尿病引發心臟病的風險是一般人的4倍或以上，引發中風的風險亦比一般人高出3倍。因此，糖尿病者需要定期檢測心臟狀況，篩查有沒有心臟血管病變，防範勝於治療。小心控制血糖、血脂、血壓、保持理想體重及定時運動，均是最佳的治療方案。此外，保持精神愉快、避免過勞、精神緊張及充份睡眠與休息，尤為重要。

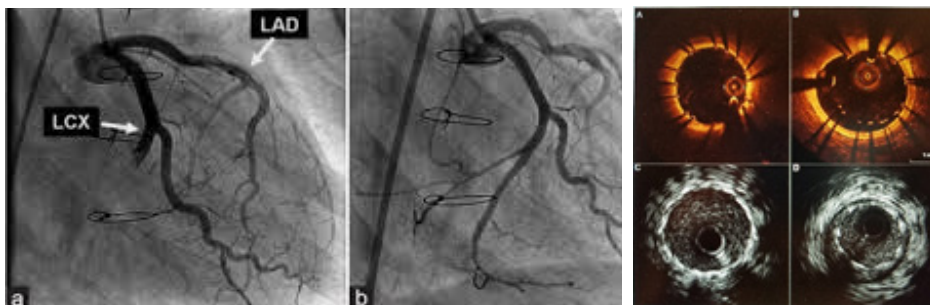
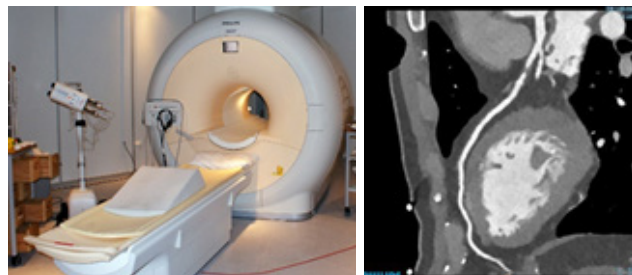
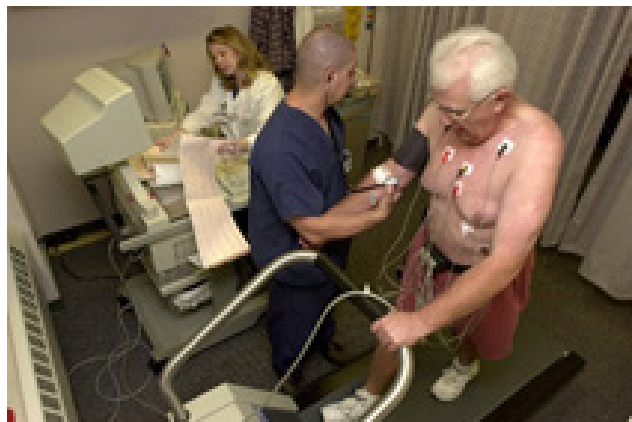
如何檢測心血管病變？

- 病徵
- 體檢
- 靜態心電圖(ECG)：心電圖是利用放置在身體表面的電極，記錄心臟的電流活動。心電圖可提供心肌缺血、梗塞、肥厚、心肌病變、心律不正、電解質失調等資料
- 動態心電圖(Holter)：利用小型隨身監測儀，24小時記錄病者心跳
- 運動心電圖(Treadmill)：於運動狀態下監測心臟反應(缺血、心律、血壓等)
- CT冠狀動脈電腦斷層造影：提供直接目測的冠狀血管狹窄評估
- 核子心肌灌注掃描(MPI)：冠狀血管功能性測試
- 磁力共振Gadolinium灌注掃描(MRI)：冠狀血管功能性測試
- 侵入性心導管冠狀血管造像檢查

I.V.U.S. = 血管內超聲波

O.C.T. = 光學相干斷層成像術

F. F. R. = 血流儲備分數



心血管病治療方法：

- 非藥物治療：

健康飲食、適重運動、體重管理、戒煙

- 藥物治療：

- 血脂控制

例如：他汀類Statins (中強度、高強度)
膽固醇吸收抑制劑Ezetimibe

- 血壓控制

糖尿病 + 高血壓 → 140/90 以下

糖尿病 + 高血壓 + 蛋白尿 → 130/80 以下

例如：ACEI 血管張力素轉換酵酶抑制劑

ARB 血管張力素受体拮抗劑

CCB 鈣離子通道阻斷劑

利尿劑 / BB β 型拮抗劑

- 血糖控制

例如：磺酰脲類、雙胍類、 α -葡萄糖甘酶抑制劑、氨甲酰甲基苯甲酸類、噻唑烷二酮類、
鈉-葡萄糖協同轉運蛋白2抑制劑、二肽基肽酶-4抑制劑

- 抗血小板藥

例如：亞士匹靈等

- 心臟功能藥

例如：ACEI 血管張力素轉換酵酶抑制劑

ARB 血管張力素受体拮抗劑

- 手術治療

- 支架手術 (Percutaneous Coronary Intervention)

滲藥支架 (DES)、非滲藥支架 (BMS)、可吸收支架相抗血小板藥物

- 心臟搭橋手術 (Coronary Artery Bypass Surgery)

- 其他相關治療 (因冠心病、高血壓而衍生其他併發症)

- 心律不正

- 心臟衰竭

糖尿病與口腔護理

一提到糖尿病併發症，大家會想到什麼？糖尿眼？糖尿腎？糖尿腳？

很多人會忽略口腔護理：其實牙周病是糖尿病的慢性併發症之一，糖尿病人患牙周病的風險比非糖尿病患者高2至3倍，原因在於：

1. 糖尿病人的血糖數值較高，導致較多血糖進入牙齦溝液內，細菌容易滋生。
2. 糖尿病人較少唾液分泌，黏膜較乾，口腔容易成為細菌與黴菌的溫床。
3. 糖尿病人的末梢微血管較不暢通，無法有效運輸血液，降低口腔組織和牙周組織受到細菌侵害後的復原能力。

糖尿病人的傷口癒合能力較低，患上牙周病時亦較難痊癒，因此必須及早作出以下各項有效的預防措施：

1. 控制血糖水平

血糖長期控制不當，容易引起許多併發症，令糖尿病人的抵抗力降低，易受細菌感染而引發牙周病。

2. 好好護理牙齒和牙齦

要預防牙周病，必須養成良好的潔齒習慣。除了必須每天用正確方法早、晚刷牙外，更須每天使用牙線和按需要選用輔助潔齒用品，清除牙齒鄰面的牙菌膜，徹底清潔口腔。

3. 定期口腔檢查

- 必須將糖尿病的病情變化及所用的糖尿藥物告知牙科醫生
- 若糖尿病人患上牙周病，牙周病情況會迅速惡化，病情更加嚴重。建議定期每半年接受口腔檢查
- 如假牙托會因牙周組織萎縮、牙齒鬆動而變得不合適，應定期接受口腔檢查，讓牙科醫生調較假牙

4. 接受口腔治療

若糖尿病人的血糖控制不佳，一些不太緊急的牙科手術，必須盡量推遲。

若須脫牙或接受牙科治療，必須先行進食再檢查血糖水平，以免血糖因治療後暫時不能進食而過低。

5. 切勿吸煙

吸煙者患牙周病的機率不但比非吸煙者高達5倍，吸煙更會導致糖尿病人的胰島素分泌不足或增加胰島素抗阻，令血糖變得難以控制，故應最好避免吸煙。



個案分享

李玲兒 糖尿科護士

提高警惕 預防糖尿病引發的突發性心肌梗塞

糖尿病是一種慢性疾病，如果控制不好，就會引發很多慢性併發症，其中心臟病便是一種常見的併發症。糖尿病患者如未能提高警覺，定期作心臟檢查，就容易患上心臟病而不自知，後果嚴重，嚴重者甚至致命！

66歲的朱先生最近亦有瀕臨死亡的經歷，幸好他獲及時送院急救，才有幸逃過大難。他患有糖尿病近20年，同時亦有高血壓及高血脂。父母同樣是糖尿病患者，爸爸更患有高血壓及心臟病。雖然朱先生知道自己的家族有糖尿病史，自己屬高危一族，但他心想現今醫學昌明，科技和藥物都比以前進步，只要定時服藥就甚麼都不用怕。朱先生鍾情各類美食，從不控制飲食，體重指標(BMI)高達30，腰圍維持在100厘米，屬第二級肥胖。糖化血色素水平經常在8%左右，膽固醇及三酸甘油脂也一直都偏高。太太不時鼓勵他要定期運動，但他諸多推搪，只會偶爾願意陪太太在飯後到公園散步。

近來天氣炎熱，某日朱先生約了朋友們中午茶聚，但因上廁所問題而遲了出門，他跟太太得急步小跑地趕往車站。朱先生途中突然感覺呼吸困難，左胸口疼痛，痛楚慢慢延伸至背部及左手，在街上停下來。身旁的太太發現他面色蒼白，全身冒汗，便立刻報警送他到醫院急症室。到達醫院後，醫生立刻為他檢查，並立即安排冠狀動脈電腦斷層造影 (Computed Tomography Coronary Angiography)，發現朱先生左邊主要冠狀動脈的堵塞達百分之九十九，命懸一線。心臟科專科醫生立即替朱先生施行經皮冠狀動脈介入治療 (Percutaneous Transluminal Coronary Angioplasty，俗稱「通波仔」) 及支架 (Stent) 置放手術，他得以逃出生天。

經此一役後，朱先生領悟到生命無Take Two。從此他認真重整其生活模式，聽從營養師指導，嚴格控制飲食，每天恆常運動，定期覆診及自我監測血糖，快快樂樂地積極面對糖尿病。



個案分享

文孝慧 糖尿科護士

積極面對糖尿病和抑鬱

最近香港中文大學香港糖尿病研究所發現，糖尿病患者同時患有抑鬱症的機會為一般人的兩倍，尤其是出現糖尿病發症患者。如果患者沒有保持正面思想，以及欠缺醫護人員輔導和家人朋友支持對抗疾病，負面情緒可令糖尿病惡化，身體會分泌更多壓力賀爾蒙，刺激身體製造更多血糖和降低對胰島素的敏感度，增加中風及患心血管病的風險。

然而，抑鬱症及糖尿病都可能由遺傳基因、環境及社會背景等因素而誘發。以下是糖尿病患者常見的抑鬱徵狀：情緒低落、失眠、對外界事物喪失興趣、容易疲累、精神緊張、焦慮、對「篤手指」及本身嗜好失去動力。

如果你和你認識的人有以上徵狀和需要幫助，請鼓勵他們尋求主診醫生或糖尿專科護士幫助，以取得正確的支持，提升患者在身體、精神及社會三方面的生活質素。如有需要，主診醫生會轉介病人往心理醫生就診。

62歲的張先生，15年前確診患有家族性二型糖尿病。他早期會按醫生處方定時測血糖、服藥和打胰素，但最近張先生的身體檢查報告指，他的糖化血紅素由去年7.5%增至為9.6%，而他最近亦因高血糖症引致的腹腔炎而留院多天接受治療。留院期間，主診醫生安排將張先生轉介予糖尿專科護士，為他訂立個人化糖尿病教育。

張先生向護士透露，他近年患有心力衰竭和慢性腎病，每晚要接受腹膜透析洗腎，無法入睡，時常感覺疲倦乏力，只能提早退休。他經常心情低落，只能用食物滿足自己，而且自我形象也有改變，抗拒告訴家人其血糖控制變差，以及在朋友面前提及糖尿病况和洗腎，害怕家人朋友會有類似「都叫咗你戒口和定時篤手指」的負面批評。

張先生經常獨留家中，心情困擾不願出外。在住院期間，糖尿護士多次探訪張先生及其太太並予以教育輔導，協助解除張先生的精神壓力和調節心理失衡。出院後，張先生亦定時聯絡糖尿護士跟進病情，以及接受醫生定期調節胰島素及藥物份量，而張太太亦有按照營養師指導，適心照顧丈夫每日的飲食，出院後不夠兩星期，張先生的血糖控制已達標。此外，張先生亦經常與太太參與「樂胰會」小組活動結交新朋友，並作小組分享。

積極面對糖尿病貼士：

- 如有負面情緒，宜向醫護人員和家人傾訴
- 定期接受醫生檢查和聯絡糖尿專科護士，學習正確糖尿治療監控知識
- 定期運動，如散步、瑜伽、太極、游水，又或聽音樂等等，有助舒緩壓力
- 親友從旁支持，陪患者一起落實健康飲食
- 鼓勵家人和朋友積極幫助、支持和鼓勵
- 多參與社交活動

要積極面對糖尿和負面情緒，最有效的治療方法是結合心理和醫療護理，包括醫療監測、個人化糖尿教育和充份社區支援。若有負面情緒，宜盡快尋求醫護人員作心理輔導。

日式秋葵豆腐咖哩 (二人份)

秋葵8條
甘筍1條 (約100克)
薯仔半個 (大小約1隻蛋)
洋蔥半個
軟豆腐1盒
咖哩粉1茶匙
黃薑粉1茶匙
鹽半茶匙
水 適量 (可自行調教濃稠)



做法：

1. 薯仔、甘筍去皮，清洗後切細塊準用
2. 用鹽清洗秋葵表面的絨毛，然後切片準用
3. 豆腐隔水，略為切開細塊
4. 把鍋預熱，下油，炒香薯仔、洋蔥和甘筍
5. 加咖哩粉、黃薑粉，再加適量水炒勻
6. 加蓋小火煮淋
7. 加入秋葵煮10分鐘 (秋葵黏液會令咖哩變濃稠)
8. 最後落豆腐炒勻，可加鹽調味，煮滾後即成

營養成份	每份
熱量 (卡路里)	222
碳水化合物(克)	33.5
蛋白質(克)	14.7
脂肪(克)	2.4
飽和脂肪(克)	0.37
膽固醇(毫克)	0.0
纖維(克)	9.6

營養功效：

秋葵含高膳食纖維，具有降血糖、降血脂和抗氧化功能。豆腐亦有助護心，穩定血糖。黃薑有抗氧化功效，可減低患心血管疾病的風險。

此食譜乃二人份量，要留意甘筍及薯仔都含有澱粉質；若二人平均食用，已等同進食若1/4碗飯的醣份。記緊要略為減少同餐的飯或麵量。若再加配一碟肉片炒瓜菜，便是營養均衡的一餐了！

活動花絮

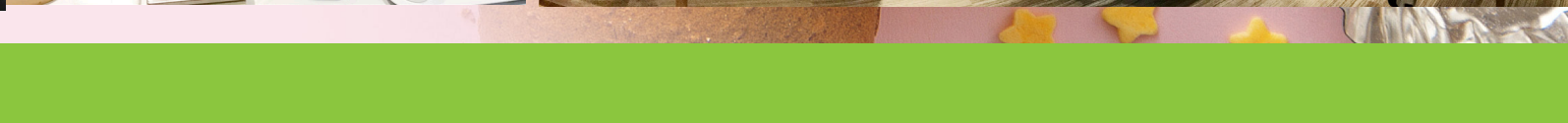
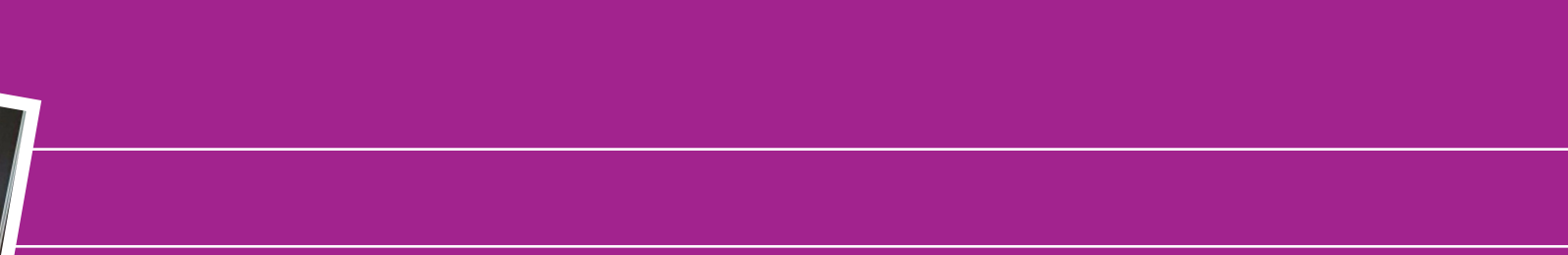
樂胰入廚工作坊



養和樂胰會於2018年4月21日舉辦了「樂胰入廚工作坊」。

我們為大家精選了2款中式點心：蒸鯪魚蓉燒賣及低糖合桃酥，並邀請了本院名廚阿聰教授參加者如何製作。我們同時亦邀請了物理治療師陳家銘教導大家如何在辦公室或家居做體能活動，希望大家能吃得健康之餘，也能增加體能活動。是次活動反應非常熱烈，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

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：三酸甘油酯
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10,820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 8676

傳真：2892 7513

電郵：endocrine@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