



養和醫院
內分泌及糖尿病中心
養和樂胰會

第七期 2011年 3月

樂胰
資訊



內分泌及糖尿病中心

樂胰至「營」派對

日期：2011年4月10日（星期日）

時間：下午十二時至三時

下午12:00 - 12:30	登記 血糖測試
下午12:30 - 1:00	健康講座 糖尿病控制指標 內分泌及糖尿病專科醫生 碳水化合物交換法 註冊營養師
下午1:00 - 2:30	自助餐
下午2:30 - 3:00	大抽獎 活動總結 血糖測試
下午3:00	活動完畢

養和樂胰會將於2011年4月10日舉辦

『樂胰至「營」派對』。當日將有健康講座、
血糖測試及豐富大抽獎等精彩環節。屆時營養師
會教大家如何吃得健康，樂胰會的團隊亦會與大家
共晉健康滋味自助餐，並分享護理糖尿病的心得。

現誠邀各位踴躍參加，歡迎攜同兩位親友出席！

請於2011年3月31日（星期四）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）。

地點：尖沙咀 香港基督教青年會
(The Salisbury YMCA of Hong Kong)

費用：會員 \$150 非會員 \$220

截止日期：2011年3月31日（星期四）

報名電話：2835 8676 或 2835 8683

電郵：diabetes@hksh.com

名額有限，報名從速！

回條

本人 _____ 會員/身份証號碼 _____ 欲參加養和樂胰會在2011年4月10日

舉辦的『樂胰至「營」派對』。我將會攜同以下親友出席。

本人聯絡電話：_____ E-mail: _____

親友姓名： (1) _____ (2) _____

轉眼間，虎去兔來，首先我謹代表養和醫院恭祝大家在兔年身體健康、生活愉快。樂胰會和糖尿病中心為了響應世界糖尿病日，剛於去年底舉辦了「**糖尿健康心連心**」同樂日 — 推廣糖尿病教育及預防糖尿病併發症，有逾百位的會員、病人和其家屬參加，反應十分熱烈。大家如果錯過了當日的活動，可在本期會訊的活動花絮中，重溫當日的一些片段。同時本會即將舉辦另一項活動 — **樂胰至「營」派對**。當日除了有營養師指導大家如何在享用自助餐時避免血糖過高外，亦設有健康講座、血糖測試及抽獎遊戲等精彩環節，請大家踴躍報名。

今期「胰島素新知」由崔綺玲醫生為大家解釋時下病友對胰島素的一些誤解及其最新應用的情況，而低血糖則是使用胰島素較常見的副作用，故此糖尿專科護士會為大家講解一下低血糖的成因及處理方法。最後我們的營養師陳勁芝會在「樂胰營地」為大家解構關於糖醇（多種天然代糖）的各種知識，而周明欣營養師則會在「有營廚房」與各位分享如何炮製美味的自家製焗豬扒飯。希望大家繼續支持本會舉辦的各種活動及踴躍提出意見，我們會積極作出回應。



胰島素新知

胰島素注射劑早在八十年前首次用於一型糖尿病患者，功效顯著。發展至今，已有多種不同藥理的胰島素注射劑，胰島素注射在糖尿病治療上擔任重要的角色。

二型糖尿病的病因可涉及胰臟、肝臟或其他器官，故治療方面，應採用不同藥性的藥物，從不同角度進行針對性的治療。二型糖尿病的藥物治療分為口服降血糖藥和胰島素注射，所謂胰島素注射就是每天皮下注射一次至四次的胰島素製劑。表面看來，與口服藥相比，胰島素注射比較不方便，尤其是尖銳的針頭帶來皮肉之痛，讓許多需要胰島素注射的病友遲遲不願接受胰島素注射，造成嚴重的慢性併發症。不少患者亦對胰島素治療存有誤解，包括以為病情惡化至末期才要注射胰島素、注射後往往會引致低血糖症，甚至令人上癮等。

與口服藥相比，注射胰島素更能直接及有效地補充人體胰島素水平，對控制血糖及預防或減低慢性併發症有莫大的裨益。近年多個國際醫學組織已修訂治療指引，進一步肯定及早使用胰島素針劑能有助控制血糖水平。以往傳統的治療方法，是以單一藥物為主，並將劑量逐漸調至最高，仍然無效才轉用另一藥物。近年發現「合併療法」，即以不同藥性的糖尿病口服藥物及胰島素注射，合併作組合治療使用。合併治療的優點在於可從不同角度，針對性控制血糖。每類藥物的劑量既可減少，副作用亦隨之減低。

另外，最新研究發現，二型糖尿病患者的胰臟功能受損初期有一黃金時期，如能及早進行藥物治療，不但能減低胰臟的損壞，部分患者甚至可逆轉病情，最終可減少甚至暫停服藥。該國內研究將數百名糖尿病患者分為三組，發現每日多次注射胰島素或用胰島素泵的組別，四成以上在一年後可暫停用藥；而口服藥的組別亦有兩成人可暫停用藥。雖然現階段仍未能掌握該黃金期有多長，但亦足已證明，糖尿病患者及早接受藥物治療（包括胰島素針劑），利多於弊。

每一個糖尿病患者的病因及身體狀況都不同，所以一定要經醫生診斷及評估後，因應患者的病情作出適當的治療，有需要時及早用藥，再配合良好生活習慣，以預防或減低慢性併發症，甚至把握黃金期，使病情逆轉。

糖尿病全方位(一)

李玲兒護士

怎樣了解自己的糖尿病 從而得到最佳的護理?

每年美國糖尿病協會(American Diabetes Association)對糖尿病都發出基準護理(Standards of Care)指引,使糖尿病人能得到基本護理。了解自己的病情進展及醫療人員給自己的護理計劃是最有效預防長期併發症例如心臟病、中風、眼、腳或腎病的方法。糖尿病人需要知道何時覆診?覆診時要留意甚麼?有何種檢查需要施行?糖尿病控制指標是甚麼?

右表的資料讓糖尿病人知道怎樣監察自己的病情,從而得到最佳的護理。



檢查項目	理想值
*每次覆診	
檢查血糖記錄	
空腹或餐前	4-6 mmol/L
餐後2小時	5-8 mmol/L
血壓	≤ 130/80 mmHg
體重	
體重指標 (kg/m)	18.5-22.9
檢討飲食計劃	
檢討運動計劃	
商討問題或關注項目	
每三至六個月	
糖化血紅素	6.5-7 %
每六個月	
腰圍	
男性	< 90 cm
女性	< 80 cm
空腹血糖	4-6 mmol/L
血脂	
高密度膽固醇	
男性	> 1.03 mmol/L
女性	> 1.29 mmol/L
低密度膽固醇	< 2.6 mmol/L
三酸甘油脂	<1.7 mmol/L
腎功能	
肌酸酐	< 115 umol/L
尿素	< 8.4 mmol/L
尿液微白蛋白	< 0.03 g/L
尿液白蛋白/肌酸酐比率	
男性	< 2.5 mg/mmol
女性	< 3.5 mg/mmol
每年一次	
心臟檢查	
眼部檢查	
足部檢查	
牙齒檢查	
預防流感針	

備註: *每次覆診時間按病情而定,如病情控制理想一般可以三個月覆診一次。如初患糖尿病或病情控制未達目標,覆診時間會按病情而提早。

糖尿病全方位(二)

陳瑞琪護士

血糖過低的成因和處理方法

血糖過低並不是一種疾病,而是一種現象。每個人都有機會出現血糖過低。血糖過低是指血糖低於正常水平,在一般情況下,糖尿病患者會有較高風險出現血糖過低,尤其是血糖控制不佳的病人。但只要患者把血糖維持於正常穩定水平,血糖過低是可以避免的。因此,了解血糖過低的徵狀和處理方法,對於每一位糖尿病患者而言都十分重要。

一般來說,血糖值低於3.9 mmol/L (70 mg/dL),便是血糖過低,即使沒有任何徵狀,亦需要立刻處理。若出現血糖過低的徵狀,而且血糖值低於4.5 mmol/L (80 mg/dL),便應即時處理。

血糖過低的徵狀:

手震、有飢餓感、頭暈、出汗、顫抖、軟弱無力、面色蒼白、心跳加速、遲鈍、思緒混亂、神智不清、昏迷。

血糖過低的處理方法:

首先,在可以的情況下,馬上做一個血糖測試,了解當時的血糖值有多少,然後立刻飲用含有15克碳水化合物(即容易吸收的高糖份食物),例如4粒方糖、2包砂糖、3茶匙蜜糖、葡萄糖、100毫升乳酸飲品、 $\frac{1}{8}$ 罐汽水(不應選擇低卡路里或健怡汽水)或半杯果汁。

飲用以上飲料15分鐘後再測試血糖值,如果血糖仍然處於過低水平,需重複以上步驟。如果血糖值回升正常水平,應恢復進食正常三餐。如患者昏迷,切勿餵其進食,也不可注射胰島素,並需為患者注射升糖素(Glucagon),然後馬上求醫。然而,如果糖尿病患者經常出現以上情況,應盡快約見醫生。

常見的血糖過低原因:

1. 飯餐或小食的食物量或碳水化合物量較平常為少
2. 空腹飲下酒精飲品
3. 三餐不定時或不吃正餐
4. 過量運動
5. 服用或注射過量糖尿針藥
6. 其他藥物副作用



糖醇多面睇

近年市面上出現不少「無糖 (sugar free)」及「低糖」的糖果和食物，大受需控制體重及血糖一族歡迎。很多人更以為「無糖」即是無卡路里，多吃不會致肥，糖尿病人亦可放心進食。

據本港營養標籤法例規定，每100克食物或100毫升飲品中，含少於0.5克糖便符合法例下的無糖資格，並可標示「無糖」、「Sugar Free」、「零糖」等聲稱。至於低糖，則每100克或毫升需含少於5克糖。當中的糖包括砂糖、葡萄糖、蔗糖、果糖、乳糖、蜜糖等糖類。但這些聲稱並不代表該食物沒有熱量或不會影響血糖，因它們亦可含一定的碳水化合物。而「不添加糖」、「No Added Sugar」等食物當中的「糖」，一般是指「砂糖」或「蔗糖」，該食物雖然沒有額外添加糖，但仍可含有本身的糖份。如「不添加糖」的果汁仍會有一定糖份，因為果汁本身已有果糖、葡萄糖及蔗糖。

細看這些「無糖」或「不添加糖」食物的成分表，除了人造「代糖」外，大多會以糖醇作為甜味劑。上兩期的「樂胰通訊」已為大家解構各類人造「代糖」，今期會講解各類糖醇。

甚麼是糖醇？

有聽過「曬駱駝」嗎？「曬駱駝」，或木糖醇(Xylitol)，便是糖醇的一種。糖醇本身是天然的甜味劑，在一般的蔬果也可找到（見表）。食品工業界會從食物中提煉出「糖醇」，如以水果製造「山梨糖醇」，以粟米芯提煉「木糖醇」等，為食物添上甜味。

熱量及升糖指數較低

由天然植物提煉出來的糖醇，例如山梨糖醇、甘露糖醇、木糖醇、異麥芽糖醇、乳糖醇及麥芽糖醇，同樣屬碳水化合物，均可提供熱量。但是，糖醇的熱量較低，約較砂糖（每克4千卡路里）低約一半，每克在1.6至2.6千卡路里之間，甜度則等於砂糖的三至九成。再者，糖醇不易被人體消化和吸收，可說是「直入直出」，故廣泛使用在「無糖」、「低糖」及「健怡」食品當中。

再者，糖醇的升糖指數較糖類低，砂糖的升糖指數是60，而糖醇的則是0-13（見表）。因此，糖醇於進食後一般對血糖影響輕微，較適合糖尿病人食用。

宜適量進食

由於糖醇從天然植物中提煉出來，故一般人都認為其較健康，放心食用。但大家必須留意，糖醇雖然熱量較低，但甜度亦較砂糖低，故為追求甜味時或會不自覺地愈加愈多，最終熱量大增。所以，進食此類含糖醇的食品時仍需控制攝取量。

此外，進食過量糖醇亦容易引致腹瀉及腸道不適等情況，特別是「山梨糖醇」及「甘露糖醇」，亦多見於兒童身上。由於糖醇不易被人體消化及吸收，故當它經過腸道時，會令腸道水份分泌增多，出現「扯水」情況，大便自然較「稀爛」，所以容易引致腹瀉。研究顯示，每日進食超過五十克糖醇（約十二茶匙或二十至三十粒無糖香口珠）後，便會容易引致肚瀉。肚瀉風險會因人而異，腸道亦會隨時間慢慢習慣。

糖醇百科

	每克熱量 (卡路里)	甜度 (與砂糖比較)	升糖指數	每日最多攝取量	來源	E - 號碼 (於食物成份 表中的標列 方式)
山梨糖醇 (Sorbitol)	2.6	50%-70%	9	多過50克可致 腹瀉	水果及蔬菜	420
甘露糖醇 (Mannitol)	1.6	50%-70%	0	多過20克可致 腹瀉	番薯、紅蘿蔔、 菠蘿、蘆筍、 橄欖、海藻	421
木糖醇/ 曬駱駝 (Xylitol)	2.4	100%	13	應少過50克	水果、穀類、 蔬菜、菇類、 蔗渣、麥稈、 粟米芯	967
異麥芽糖醇/ 艾素麥 (Isomalt)	2	45%-65%	9		蔗糖	953
乳糖醇 (Lacitol)	2	30%-40%	6		乳清	966
麥芽糖醇 (Maltitol)	2.1	90%	36		粟米澱粉	965
赤蘚糖醇 (Erythritol)	0.2	60-80%	0	每公斤體重 應少於1克	水果	968





自家製焗豬扒飯 (2人份量)

Home-made Baked Pork Chop Rice (Serves 2)

材料：

雞蛋	1隻
無骨豬扒 (生)	240克
白飯 (熟)	300克
鹽	1/5茶匙
橄欖油	2 茶匙
醃料：	
鹽	1/5茶匙
糖	1/5茶匙
胡椒粉	適量
生粉	2/3茶匙
美極醬油	1/2 茶匙
橄欖油	1茶匙
水	2湯匙

鮮茄汁料：

茄膏	2湯匙
鮮茄粒	300克
洋蔥碎	20克
甘荀碎	20克
喼汁	1茶匙
水	1湯匙

獻汁：

生粉	1/3茶匙
代糖	半小包
水	1湯匙

Ingredients:

Egg	1 item
Pork Loin (meat only, raw)	240 g
Rice (cooked)	300g
Salt	1/5 teaspoon
Olive Oil	2 teaspoons

Marinade Mixture:

Salt	1/5 teaspoon
Sugar	1/5 teaspoon
Pepper	A pinch
Cornstarch	2/3 teaspoon
Maggi Seasoning	1/2 teaspoon
Olive Oil	1 teaspoon
Water	2 tablespoons

Ingredients for Tomato Sauce:

Tomato Paste	2 tablespoons
Chopped Tomato	300g
Chopped Onion	20g
Chopped Carrot	20g
Worcestershire Sauce	1 teaspoon
Water	1 tablespoon

Sauce:

Cornstarch	1/3 teaspoon
Sweetener	1/2 small sachet
Water	1 tablespoon

做法：

- (1) 獻汁材料拌勻，備用。
- (2) 拍鬆豬扒。加入醃料醃約半小時後備用。
- (3) 燒熱鑊，將鮮茄汁料用慢火煮5分鐘。然後放下獻汁收至杰身，備用。
- (4) 燒熱鑊，放下1茶匙油，略炒雞蛋，放入白飯及鹽炒至熟透，將炒飯放入焗碟內備用。
- (5) 預熱焗爐至200度。
- (6) 用平底鑊燒熱1茶匙油，放入豬扒以中火煎至八成熟，取起。
- (7) 將豬扒切片放上炒飯面，淋上鮮茄汁後，放入已熱焗爐焗約8分鐘直至豬扒全熟便成。



Method:

- (1) Mix ingredients for sauce and put aside.
- (2) Pound the pork loin. Add marinade mixture to pork loin and marinade for 30 minutes.
- (3) Heat a nonstick pan over low heat, saute ingredients for tomato sauce for 5 minutes, mix the sauce and cook until it is slightly thickened. Remove mixture from pan and leave aside.
- (4) Heat a nonstick pan over medium heat and add oil. Stir fry an egg a little and then stir in the cooked rice. Decant the fried rice into a baking dish.
- (5) Preheat oven to 200° C.
- (6) Heat a nonstick pan and add one teaspoon of oil. Pan fry pork loin until 80% cooked.
- (7) Remove pork loin from pan. Layer it on top of fried rice.
- (8) Pour tomato sauce over pork loin. Bake it in preheated oven for 8 minutes until pork loin is thoroughly cooked. Ready to serve.

營養分析 (1人份量) / Nutrient Analysis (1 Serve)

熱量 Energy (kcal)	脂肪 Fat (g)	蛋白質 Protein (g)	碳水化合物 Carbohydrate (g)	糖 Sugar (g)	纖維 Fibre (g)	鈉質 Sodium (mg)
516	17	34	55	7.5	3.5	719

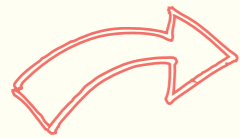
活動花絮

余思行營養師



內分泌及糖尿病中心同樂日

內分泌及糖尿病中心在去年11月14日的世界糖尿病日舉辦了『糖尿健康心連心』同樂日，是次活動的主題是**Let's Take Control of Diabetes**，主要推廣糖尿病教育及預防糖尿病併發症。當日共有110位會員、糖尿病患者及家屬參與活動，反應非常熱烈，而活動得以成功舉辦有賴大家的支持。以下是部分活動花絮。



臨床心理學家李永浩博士同大家分享「糖尿 又如何!」。



心臟科專科醫生郭安慶醫生講解糖尿病及冠心病之關係。



參加者當日亦可以優惠價購買《養和醫健百科》系列「以心護心」及「至營食譜防四高」。



大會以遊戲形式讓參加者體驗糖尿病併發症。



免費糖化血紅素及血糖測試。



閱讀營養標籤有獎遊戲。



糖尿病評估及併發症檢查計劃

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、谷丙轉氨、鹼性磷酸、丙種谷氨轉
- 空腹血脂：總膽固醇、三酸甘油脂、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

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：

- 肌酸酐水平及尿液微型白蛋白
- 24小時尿液蛋白質總排量及肌酸酐肅清（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

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：港幣六千元正

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>