



# 養和醫院 內分泌及糖尿病中心 養和樂胰會

第六期 2010年 10月

## 樂胰 資訊

### 編者的話 崔綺玲醫生

在這秋高氣爽的季節，《樂胰資訊》又與大家見面了。早前，樂胰會舉辦的西式午餐、專題講座及分享會，得到各會員踴躍的支持及參與，我們感到非常欣慰。11月14日是「世界糖尿病日」，本中心為響應這個重要的日子，將於11月13日舉行同樂日，宣揚及早治療與積極面對糖尿病的重要性。我們今年的主題是「糖尿健康心連心」，當日將有專題講座、血糖測試、工作坊、下午茶敘等精采節目，希望各位積極參與，詳情請參閱本刊內容。

今期「醫藥新知」由盧國榮醫生詳述一種嶄新的口服降糖藥。糖尿專科護士李玲兒在「認識糖尿ABC」中與大家重溫一些有關糖尿病的基本知識。陳勁芝營養師則在「樂胰營地」及「有營廚房」繼續為大家帶來飲食方面的資訊及食譜。



### 全新的二型糖尿病治療研究 — SGLT-2 抑制劑

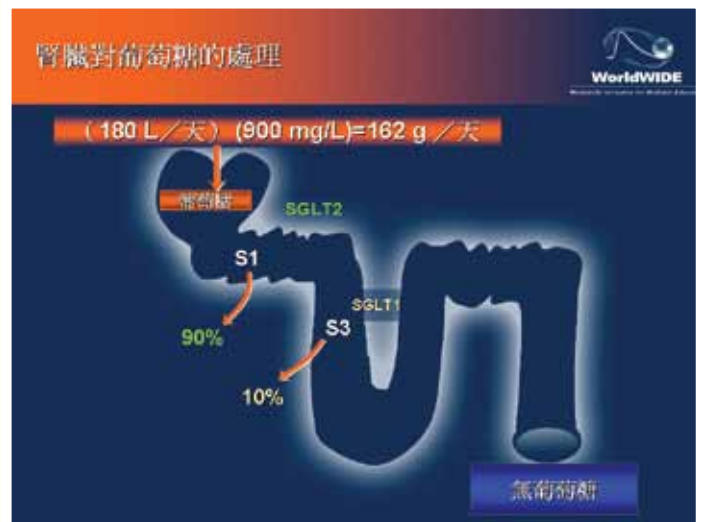
在過去十數年，糖尿病患者的數目不斷上升，因此吸引了大量科研人員對糖尿病的基本病理作更深入的探究，最近投入醫療應用的有DDP-4 INHIBITORS (二肽基肽酶-4 抑制劑)，而另一可望快將推出的臨床應用藥物則為鈉葡萄糖共轉運載體2(SGLT-2)抑制劑，究竟甚麼是鈉葡萄糖共轉運載體呢?其實它是一種「轉運蛋白」，令葡萄糖「穿過細胞」，從一個地方轉運到另一個地方(圖一)，而人體內共有兩種(附表一)，SGLT-2主要位於腎臟，負責將尿液中90%的葡萄糖經過腎臟細胞運回血管中，故此正常人體的尿液是不會排出糖份，因腎臟中的SGLT-2會把糖份吸收，然後透過血管輸送到身體各部份作「燃料」，一點也不會浪費能源。假設血糖濃度平均為每公升900毫克(~5 mmol/l)，由於人體每天可過濾180公升血液，因此共有162克糖份經腎小球排出，但大部份水份及全部糖份被吸收運用體內，故最後只有小量尿液排出體外(圖二)。由於二型糖尿病患者身體內的SGLT-2與正常人一樣，會把尿液裡面的糖份吸收，因此若我們能阻止SGLT-2吸收糖份，便能更有效地控制血糖。由於糖尿病患者的血糖濃度較正常人高，故此SGLT-2抑制劑理論上會導致更多的糖份經尿液流失。近年研究亦指出抑制劑SGLT-2能降低糖化血紅素，對治療二型糖尿病有幫助，但這類物質(藥物)的副作用包括便秘、嘔吐、低血糖症及增加女性患上尿道炎的機會等。

鈉葡萄糖共轉運載體		
	SGLT1	SGLT2
部位	腸、腎臟	腎臟
糖特异性	葡萄糖或半乳糖	葡萄糖
葡萄糖親和力	高 $K_m=0.4\text{ mM}$	低 $K_m=2\text{ mM}$
葡萄糖轉運能力	低	高
作用	從飲食中吸收葡萄糖和半乳糖 腎臟葡萄糖重吸收	腎臟葡萄糖重吸收

(附表一)



(圖一)



(圖二)

# 糖尿病全方位

李玲兒護士

## 控制糖尿病 從『認識糖尿ABC』開始

根據世界衛生組織於二零零三年發表的調查報告中顯示，在二零零零年，全球約有一億七千萬人患糖尿病，而中國約有二千一百萬名糖尿病患者。估計在二零三零年，全球糖尿病患者的數字將會激增至三億以上，中國糖尿病患者將增至超過四千二百萬。

根據香港大學二零零三年的研究報告資料顯示，香港糖尿病的病發率正在不斷上升，由一九九五至九六年的9.6%，攀升至二零零一至零二年的15.5%，即是約每七人就有一人患有糖尿病，並且漸趨年輕化，其中五份之一的人士約在四十歲或以前發病。

許多糖尿病患者發病前完全沒有病徵，不少在身體檢查後或糖尿病併發症出現時才察覺到。如血糖控制不當，糖尿病患者的血糖指數長期過高，會容易損壞血管和神經，引起眼、腎、心及足部等的併發症，導致失明、腎衰竭、冠心病及截肢等嚴重後果。雖然現今醫學仍未有方法可完全根治糖尿病，但糖尿病是可以控制的，並且也不難處理。由於醫學界對糖尿病的成因及所造成的影響有較充分的理解，亦有各種治療的藥物，病者更可以透過運動及飲食治療來維持血糖在理想水平，因此與其他原因不明或沒有治療方法的疾病相比，糖尿病其實容易處理得多。

糖尿病人一樣可以活得長壽、活得健康，只要他們在各方面都處理得宜。例如，從認識糖尿病怎樣影響健康開始，從而自發地改變生活習慣，都有助控制病情，過正常的生活。相反，病人若對此病不求甚解，又不願意改變，數年後便出現「糖尿上眼」(視網膜病變)、心臟病及腎功能衰退等嚴重後果。

所以控制糖尿病，首先從認識「糖尿A、B、C」開始：

A是A1C，即HbA1C(糖化血紅素)：

A1C測試告知過去兩、三個月的平均血糖水平，作為治療糖尿病的黃金指標。美國糖尿病協會(American Diabetes Association)建議糖尿病人的最佳血糖水平為7%或以下。

B是Blood Pressure(血壓)：

血壓分上壓和下壓兩種，例如130/80mmHg。上壓代表心臟收縮時將血液泵出至血管的壓力，下壓代表心臟舒張時血管的壓力。高血壓可以導致突發性心臟病、中風、眼睛及腎臟受損。美國糖尿病協會(American Diabetes Association)建議糖尿病人的血壓應在130/80mmHg或以下。

C是Cholesterol(膽固醇)：

LDL Cholesterol(低密度脂蛋白)俗稱壞膽固醇容易堵塞血管，導致心臟病。理想值應低於2.6 mmol/l。

HDL Cholesterol(高密度脂蛋白)俗稱好膽固醇可保護心臟。理想值應高於男士1.03 mmol/l，女士 1.29 mmol/l。

Triglycerides(三酸甘油酯)是另一種血脂肪，過高會使血液粘稠度增加，容易引起心臟病和中風，理想值應低於1.7 mmol/l。

如以上各項未能達標，就由現在開始恆常做帶氧運動、控制飲食、保持體重合乎標準及依時服藥，才能減低患上併發症的機會，讓自己健康愉快地生活下去。

# 糖尿病全方位

陳瑞琪護士

## 什麼是有效控制糖尿病和預防併發症的黃金標準？

要有效地控制糖尿病，首先要穩定血糖值和預防併發症的發生。因此病者除了要在飲食管理、運動、口服藥物或針藥著手外，自行在家測試血糖值亦相當重要。由於血糖值會受到很多因素，例如飲食、運動量、藥物治療及情緒因素等影響，所以醫生會每隔二至三個月要求病者作「糖化血紅素」測試。

糖化血紅素可反映病者八星期內的平均血糖值。血紅素是紅血球的蛋白質，負責血液中氧氣和二氧化碳的輸送，血液中的葡萄糖與血紅素結合後會形成粘附狀態，直到紅血球死亡為止。紅血球的一般壽命約為120天，因此，測試糖化血紅素有助得知病者在過去120天內的平均血糖值。糖化血紅素值有助醫護人員了解治療方法是否有效，從而對針藥作出相應的調節。

糖化血紅素不會受偶發性血糖值所影響，但如貧血、血紅素的溶血病等可能會影響測試的數值。

糖化血紅素一般以4至6%為標準，而美國糖尿病協會的指引為少於7%，根據糖尿病控制及併發症研究及英國前瞻性糖尿病研究的臨床報告，糖尿病患者如能持續將糖化血紅素控制於7%以下，可有效地將糖尿併發病，例如心、腦血管病變、腎功能失常、視網膜病變等，併發病率風險減少一半或以上。



# 樂胰「營」地

陳勁芝營養師

## 營養標籤多面睇

經過約兩年寬限期後，食物營養標籤法於七月一日正式生效。現在我們購買的所有預先包裝食物，都必須清楚列明熱量及七項營養素，俗稱「1+7」，營養成份一目了然。此外，所有標榜低脂、低糖、高纖等食物亦必須名副其實，在完全符合現時法例的要求下，才可使用這些「營養聲稱」。學懂閱讀標籤及善用標籤上的資料，將有助我們選取適合的健康食物。

### 營養標籤「1+7」

甚麼是「1+7」？「1」代表熱量；「7」代表7種營養素，包括蛋白質(protein)、總脂肪(total fat)、飽和脂肪(saturated fat)、反式脂肪(trans fat)、碳水化合物(carbohydrates)、糖(sugar)及鈉(sodium)。



圖一：消費者可透過營養標籤知道每100克的麵包含有245卡路里的能量。

除「1+7」所標示的基本營養素外，個別食物或會標列其他營養素成份。根據現時的法例規定，如食品包裝上列明了任何「營養聲稱」，製造商亦必須就營養聲稱列出營養素成份。例如：「高鈣」飲品須標明其鈣質含量，或「高纖維」餅乾需標明其纖維質含量。此外，若聲稱提及任何脂肪類別時，製造商亦須標列其膽固醇含量。換句話說，所有「低脂」或「脫脂」食物的標籤上必須標明膽固醇含量。製造商亦可自願標明其他營養素含量。



圖二：除核心營養素「1+7」外，此高鈣奶亦列明膽固醇、維生素D、鈣質、鎂質及鋅質的含量。

## 睇份量，計食量

我們可透過「食物參考量」來計算食量及吸收的營養份量，標籤上列出的營養成份會根據以下三個方式標示。

1. 「每100克」或「每100毫升」是標示能量及營養素的常用單位。固體食物通常以「每100克」作單位，而液體食物則通常以「每100毫升」作單位。



圖三：以上兩款食物均以「100毫克」或「100毫升」標列其營養成份。

2. 食用份量 (serving) 是用以標明該指定份量的食物所含之能量及營養素含量。食用份量是市民慣常食用之份量，由製造商釐定。在一般情況下，製造商會採用十進制作為計算單位(如克或毫升)，但部份食物也會以「件」、「杯」、「湯匙」及「茶匙」等單位來標示。標籤上同時也會列出每包裝所含之「食用份量」。



圖四：此菠菜麵以「每食用份量」（45克，即每包10份）為計算單位。

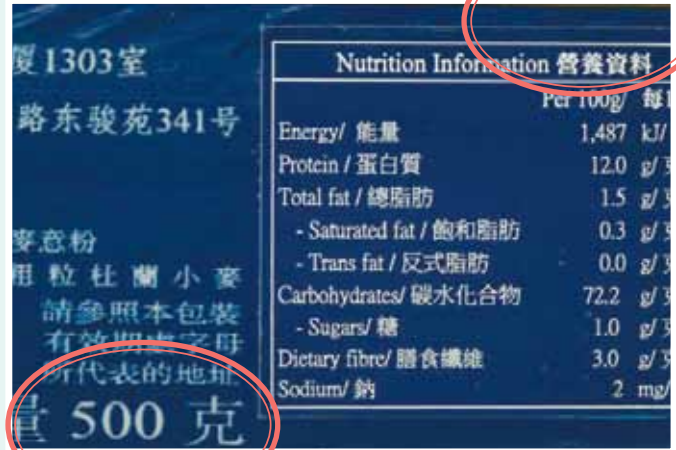
3. 以每一包裝食物標示（若包裝只含單一個食用分量）。



圖五：此薑汁低脂奶除以「每100毫升」列明營養成份外，亦以全盒份量標列其營養成份。



標籤多以「每100克」作為計算單位，但大部份消費者對「每100克」的概念非常模糊，因此大家必須清楚閱讀每包產品的總重量，從而掌握「每100克」的概念，藉此按比例計算自己的進食份量，並了解所攝取之營養素含量。例如此包意大利粉的淨重為500克，「每100克」即為1/5包意大利粉。



Nutritional information 營養資料		
	Per Serving (42g) 每包含量(42克)	Per 100g 每100克
Energy (kcal千卡)	155	370
(KJ千焦耳)	651	1554
Protein (g克)	4.3	10.3
Fat (g克)	2.3	5.5
Fat 飽和脂肪 (g克)	0.5	1.1
Carbohydrate 碳水化合物 (g克)	29.4	70
Sugars 糖 (g克)	12.3	29.3
Dietary fibre 膳食纖維 (g克)	2.3	5.6
Fiber 非水溶性纖維 (g克)	1.2	3.0
Fiber 水溶性纖維 (g克)	1.1	2.6
Sodium (mg毫克)	336	800
Iron (mg毫克)	168	400

部份食物以「每包含量」(Per Serving) 為計算單位，例如此盒燕麥早餐內含有五小包獨立包裝之燕麥早餐，由於此產品以『每包含量』計算，因此若吃掉整盒燕麥早餐，其總營養成份則為「每包含量」之五倍。

此標籤上所列的是整瓶果汁之營養成份，我們可參照營養標籤，以得悉所攝取之總營養含量。



## 營養數值百分比

在營養數值旁，有時會加上百分比(%)為標示，這個%代表每日需要該項營養素的百分比，通常以每日2,000卡路里攝取量為參考。舉例說，某品牌的即食麵之鈉質含量為1,118毫克，佔每日所需的56%，從此大家便知道這包麵的含鹽量很高！但與此同時，這包麵含0.6克纖維，為每日所需的2%。



Nutrition Facts		Amount	Per serving	% Daily Value	Amount		Per serving	% Daily Value
Nutrition Facts		每份	每份	每日所需	每份		每份	每日所需
營養資料		每份	每份	每日所需	每份		每份	每日所需
Calories / 卡路里	203	10%	Calories / 卡路里	203	10%	Sodium / 鈉	1118mg	56%
Fat / 脂肪	2.7g	5%	Carbohydrates / 碳水化合物	33.9g	11%	Fiber / 纖維	0.6g	2%
Saturated fat / 飽和脂肪	1.6g	8%	Fiber / 纖維	0.6g	2%	Sugars / 糖	1mg	
Trans fat / 反式脂肪	0g		Cholesterol / 膽固醇	14mg	5%			
Cholesterol / 膽固醇	14mg	5%						

ALLERGEN INFORMATION 致敏物質：  
contains: wheat, fish, soybean 含有：小麥、魚、大豆

## 營養資料「貨」比「貨」

若同類食物同樣以「每100克」為營養資料的參考單位，那麼我們便可輕易地辨別出哪一包熱量較高，哪一包脂肪含量較高或鈉質含量較高等。作為注重健康的消費者，你當然會選較低卡及較低脂的產品。相反，若食物參考單位不同，而且又沒有列明「每100克」的營養數值，那麼消費者便須細閱食物參考量及營養數值，然後根據自己的進食份量計算最終攝取的營養數值。

Nutrition Information 營養資料		Per 100g / 每100克
Energy / 能量		238kcal / 千卡
Protein / 蛋白質		9.0g / 克
Total fat / 總脂肪		2.7g / 克
- Saturated fat / 飽和脂肪		1.3g / 克
- Trans fat / 反式脂肪		0g / 克
Carbohydrates / 碳水化合物		43.5g / 克
- Sugars / 糖		5.4g / 克
Sodium / 鈉		483mg / 毫克
Cholesterol / 膽固醇		0mg / 毫克



Nutrition Information 營養資料		Per 100g / 每100克
Energy / 能量		269kcal / 千卡
Protein / 蛋白質		7.6g / 克
Total fat / 總脂肪		3.8g / 克
- Saturated fat / 飽和脂肪		0.5g / 克
- Trans fat / 反式脂肪		0g / 克
Carbohydrates / 碳水化合物		50.2g / 克
- Sugars / 糖		11.7g / 克
Sodium / 鈉		373mg / 毫克



圖六：以「每100克」作比較，上圖兩款麵包中，後者有較低的卡路里、碳水化合物及總脂肪含量。



## 糖尿病友「睇標籤」

知道了進食份量，繼而就要深入內容，市民可因應不同健康訴求去參考不同營養資料。那麼糖尿病患者應如何「睇標籤」？

- 一. 糖尿病患者應首看「碳水化合物」，其數值會直接影響血糖高低，進食量越多，血糖會升得越高。一般糖尿病患者應維持每餐的碳水化合物攝取量於40至60克之間，小食則在20克以下。註冊營養師可助糖尿病患者計算出每次正餐及小食的碳水化合物限量，留意食物中碳水化合物便可助控制日常血糖。



圖七：每100克的意式螺絲粉含有74克碳水化合物，如每餐只可攝取50克碳水化合物，那麼，每餐應進食少於68克的螺絲粉（50克碳水化合物/74克碳水化合物 × 100克重量）。另外，此意式螺絲粉的糖份含量少於總碳水化合物含量的三份之一，即每100克可提供3克纖維，有助控制血糖。

Nutrition Information 營養資料	
Per 100g / 每100克	
Energy/能量	345kcal/千卡 (1463kJ/千焦)
Protein/蛋白質	12 g/克
Total Fat/脂肪總量	1.4 g/克
- Saturated fat/飽和脂肪	0.6 g/克
- Trans fat/反式脂肪	0 g/克
Total Carbohydrates/總碳水化合物	74 g/克
- Dietary Fibre/膳食纖維	3 g/克
- Sugars/糖	3.3 g/克
Sodium/鈉	5 mg/毫克

- 二. 除碳水化合物外，糖尿病患者亦須留意糖份與碳水化合物的比例。如一包曲奇餅含50克碳水化合物及30克糖份，即代表這食物所佔的糖份為30克，而其他碳水化合物（如澱粉質、纖維質等）則佔20克。食物的糖份多寡會影響食物的甜度及升糖指數。糖份比例越多，升糖指數一般也會相對提升。在選擇包裝食物時，宜選糖份與碳水化合物比例少於三分之一的食物。例如：一包燕麥早餐含30克碳水化合物，當中糖份應少於10克為佳。
- 三. 注意營養標籤上的纖維含量。在一般情況下，纖維質比例越高，升糖指數也相對降低，因此每次進食最少三克纖維的食物將有助控制血糖指數。

## 「低糖」「無糖」小心揀

是否市面上所有「低糖」及「無糖」食物也可毫不猶豫地放心食用？怎樣才算「低糖」及「無糖」呢？根據現時的法例規定，每100克或毫升的食品中，糖份含量少於5克便符合「低糖」的定義。至於「無糖」，則代表每100克或毫升含少於0.5克糖。一般常見的「低糖」或「無糖」產品均為飲品，例如碳酸飲品(即汽水)或豆奶等。雖說是「低糖」或「無糖」食品，但也不一定只對血糖帶來輕微的影響。雖然這些食物的糖份較少或近乎零，但也可含一定數量的碳水化合物。試想想，梳打餅及白飯也算是無糖類食品，但也可以影響血糖。再者，糖份及碳水化合物真正的攝取量完全由進食量而定。一般紙包飲品的容量為250毫升，即每包低糖飲品含有12.5克糖；而一般樽裝飲品的容量為500毫升，即每樽含約25毫糖。以每克糖提供4卡路里熱量來計算，25毫克糖共提供100卡路里熱量，整體碳水化合物含量亦相等於半碗白飯。



圖八：此零系汽水不含碳水化合物及糖份。

此外，本港法例也就此類形容詞進行規管。與「低糖」相通的詞彙包括「少糖」、「提供少量糖」、「糖含量低」及「略含糖」等。英語的相通詞彙包括「low sugar」、「little sugar」、「low source of sugar」、「few sugar」及「contains a small amount of sugar」等。另外，「無糖」也可以「不含糖」及「沒有糖」等形式出現，英文則為「Sugar free」、「no sugar」、「without sugar」、「zero sugar」及「does not contain sugar」等。儘管如此，部份形容詞或聲稱仍未納入規管之限，例如常見的「少甜 Less sweet」及「無添加糖 No sugar added」均不視作營養聲稱，因此糖份含量未必一定低。



圖九：市面上有不少低糖檸檬茶及低糖豆奶發售。若要符合「低糖」標準，每100毫升所含之糖份必須少於5克。

## 「減糖」、「健怡」真與假

除以上提及之聲稱外，市面上也有「較低糖」、「減糖」、「輕怡」及「健怡」產品發售，到底這些形容詞代表甚麼？

「較低糖」及「輕怡」的意思是，與同類產品比較，此類產品少含25%的糖份、脂肪或卡路里，但卻不代表該產品是「低糖」或「低脂」。這類別的聲稱也會以「更低」、「較少」、「更少」、「減低」、「降低」及「減」等形式出現，相通的英語詞彙包括「less」、「reduced」、「lower」、「fewer」及「light」等。部份食物也以「較高XX」作賣點，例如「較高纖」即表示該食物所含的膳食纖維，較同類或原裝版本的食物多含25%纖維。

根據法例規定，任何預先包裝食物如加上任何營養聲稱或比較聲稱，都必須列出該項營養素的含量，縱使該營養素不是「1+7」中的項目，例如「較高纖」的食品必須在營養標籤上必列出膳食纖維的含量，「高鈣」食品則須列出鈣質的含量。此外，如包裝上標示任何有關脂肪的聲稱，例如「低脂」、「不含脂肪」、「低飽和脂肪」及「低膽固醇」等，除「1+7」中的脂肪含量外，生產商也必須列出膽固醇的含量。

現在有了營養標籤法後，大家便不需再「盲摸摸」去估計食物營養含量，而多使用營養標籤更有助有效控制飲食及血糖指數。

### 常見營養聲稱的法定要求

	每100 克固體食物	每100 毫升液體食物或飲品
低熱量	不超於40千卡路里	不超於40千卡路里
不含熱量	不超於4千卡路里	不超於4千卡路里
低脂肪	不超於3克	不超於1.5克
不含脂肪	不超於0.5克	不超於0.5克
低飽和脂肪	不超於1.5克 *#	不超於0.75克 #
不含飽和脂肪	不超於0.1克	不超於0.1克
不含反式脂肪	不超於0.3克 *#	不超於0.3克 *#
低鈉	不超於120毫克	不超於120毫克
很低鈉	不超於40毫克	不超於40毫克
不含鈉質	不超於5毫克	不超於5毫克
低糖	不超於5克	不超於5克
無糖	不超於0.5克	不超於0.5克
低膽固醇	不超於20毫克*#	不超於10毫克*#
不含膽固醇	不超於5毫克*#	不超於5毫克*#
含有鈣質	多於120毫克	多於60毫克
高鈣	多於240毫克	多於120毫克
含有纖維質	多於3克	多於1.5克
高纖維質	多於6克	多於3克

\*飽和脂肪及反式脂肪的總含量所提供之熱量，必須不超於該食物總熱量的10%

# 飽和脂肪及反式脂肪的總含量必須不超於1.5克

# 活動花絮

余思行營養師

本會於四月十七日舉辦了**午餐聚會**及**專題講座**，藉此機會讓各會員分享心得。  
今次活動亦請來**臨床心理學家李永浩博士**與大家分享如何面對糖尿病。

## 雅谷餐廳 午餐聚會



午餐前陳瑞琪姑娘為各會員量度血糖值



午餐聚會於跑馬地Amigo 雅谷法國餐廳舉行，樂胰會為大家精心挑選的午餐包括頭盤、主菜、甜品及餐酒或咖啡。



陳瑞琪姑娘及陳勁芝營養師與各會員合照



崔綺玲醫生及余思行營養師與各會員合照



盧國榮醫生與各會員合照

## 臨床心理學家 專題講座



大家也非常留心李永浩博士的個案分享，反應熱烈。假如閣下錯過了上次的分享，請參加樂胰會於十一月十三日舉辦的『**糖尿健康心連心**』同樂日，屆時李永浩博士將再次與大家見面。

活動完結後大合照。  
感謝大家對樂胰會的支持，  
下次聚會見!



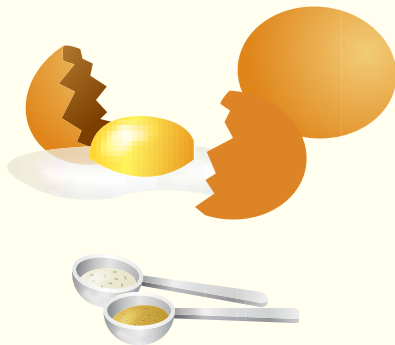


## 全麥藍莓班戟

份量 5人份量

材料	份量
全麥麵粉	1 1/4杯
發粉(泡打粉)	2茶匙
蛋	1隻
鹽	1/2 茶匙
代糖*	1湯匙或兩包份量
低脂奶	1 杯至 1 1/4 杯
藍莓	1/2 杯

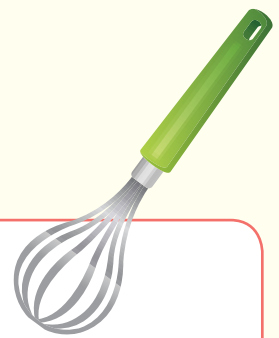
\*Splenda, Equal, 甜恩Diabeti-sweet, 艾素麥Isomalt 均可，份量可隨個人喜好調整。



### 做法：

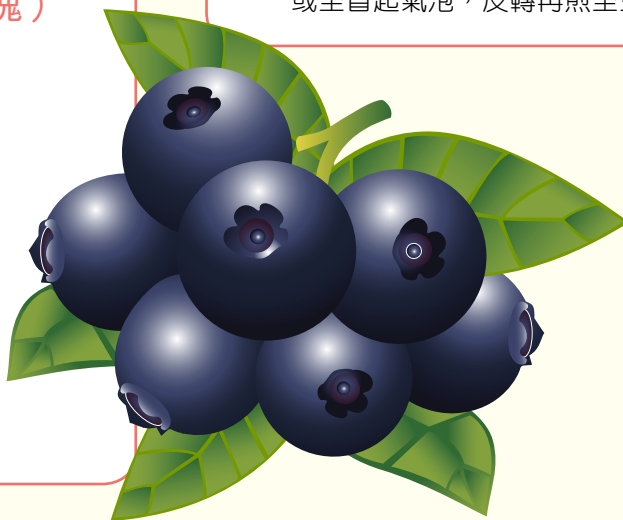
先將全麥麵粉及發粉拌勻，備用。

- 用打蛋器以中至高速將蛋打至呈奶黃色，加入鹽及代糖，打至混和。
- 將低脂奶及麵粉各分兩至三次交替加入蛋漿，以低速拌勻，直至混和。
- 加入藍莓，輕輕拌勻即可。
- 燒熱易潔鑊，置中火，塗上少許芥花籽油或 Cooking Spray，倒入約1/4杯班戟漿，煎約兩分鐘或至冒起氣泡，反轉再煎至金黃色即成。



### 營養成份（每塊）

160卡路里  
2.6克脂肪  
27克碳水化合物  
4 克纖維質  
10克蛋白質  
464毫克鈉質



# 內分泌及糖尿病中心同樂日

# 糖尿健康 心 連 心

為響應11月14日的世界糖尿病日，養和樂胰會將於2010年11月13日舉行內分泌及糖尿病中心同樂日『**糖尿健康心連心**』。世界糖尿病日今年的主題是 **Let's Take Control of Diabetes**。活動當日將有講座、遊戲及健康下午茶敘，與大家一同了解怎樣達到良好血糖控制及有效預防糖尿病併發症的方法。

**日期：2010年11月13日**  
**(星期六)**

**時間：下午二時至六時**

下午1:30 - 2:00 登記

下午2:00 - 2:15 **講座開始**  
內分泌及糖尿病中心主任  
盧國榮醫生

下午2:15 - 3:00 **“糖心”之謎 - 糖尿病及冠心病之關係**  
心導管及介入治療中心主任  
郭安慶醫生

休息

下午3:15 - 4:00 **糖尿 又如何!**  
臨床心理學家  
李永浩博士

下午4:00 - 5:30 **糖尿病工作坊及同樂日**  
免費血糖測試  
以遊戲形式親身體驗護理糖尿病要訣，  
勝出者免費送你糖化血紅素測試(名額50位)  
備有適合糖尿病人士的健康下午茶

**地點：養和醫院四樓演講室**

**費用：全免**

**截止日期：2010年11月6日**  
**(星期六)**

**報名請電：2835 8676 或**  
**2835 8683**

**名額有限，報名從速！**



# 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

為響應十一月十四日之世界糖尿病日，  
凡於十一月預約

「糖尿病評估及併發症檢查計劃」  
的樂胰會會員，均享有九折優惠，  
非會員則享有九五折優惠。  
歡迎致電本中心預約或查詢詳情。

**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>