

樂胰資訊

內分泌及糖尿病中心



養和醫院

HONG KONG SANATORIUM & HOSPITAL

養和樂胰會

編者的話

轉眼養和醫院糖尿及內分泌中心已經成立快將一年，而中心的同事眼見到本中心求診的病人不斷上升，而且大部份病友的血糖均持續改善，大家都感到很欣慰。但從我們的經驗所知，大部份慢性疾病要持久地保持病情穩定，除了醫護人員的悉心照料外，病友之間相互的支持及鼓勵更是不可或缺。通過一些定期的活動或講座，他們可以互相交流心得，增進對糖尿病及其護理的認識，令到他們可以持續並主動參與本身糖尿病的控制，從而使併發症得到有效預防，並且保持理想的生活素質。養和醫院的糖尿病人組織—樂胰會，就是本著這個宗旨而成立，希望通過不同種類的活動提高病人的生活素質，並使其糖尿病得到有效的控制。我們的醫護人員會將最新的治療和護理方法，透過講座或刊物講解給病友知道。也會針對糖尿病人最重要的其中兩大生活習慣—飲食和運動，舉辦各種活動，使病友既可培養良好的生活習慣，又可深入認識及享受到飲食和運動的樂趣，從而提昇自己的生活素質。例如早前舉辦的午餐聚會，各位會員不但大快朵頤，而且大部份發覺自己的餐後血糖依然維持理想範圍內，難免喜上眉梢，明白到祇要”識飲識食”，血糖控制絕無問題。在短期內，我們會邀請方太講解糖尿病煮食技巧，然後舉辦烹飪比賽，敬請各位密切留意。

盧國榮

盧國榮醫生



吸入式胰島素補充劑

美國食品藥物管理局（FDA）及歐盟執委會在2006年1月核准第一款治療糖尿病的吸入式胰島素補充劑，這款新藥對害怕注射胰島素的糖尿病人可說是喜訊，可望減輕患者原本必須靠注射胰島素來控制血糖的不便，並鼓勵更多患者善加補充胰島素以維持健康。

這款由輝瑞及Nektar藥廠製造、取名Exubera的新藥，讓患者利用一個筒型裝置（約手電筒大小）來吸入胰島素粉末。它屬短時效的粉狀胰島素，可於餐前使用，效力約維持4小時。Exubera適用於患第一型與第二型糖尿病患者，目前僅核准成年患者使用。Exubera不是所有注射式胰島素的代替品——許多糖尿病人，包括幾乎所有一型糖尿病人，仍要透過注射長效的胰島素來維持血糖水平。此外，所有接受Exubera治療的糖尿病人，亦要繼續接受刺手指測試血糖水平。

Exubera吸入式胰島素補充劑外殼約重113克，僅眼鏡盒般大小，裝有胰島素粉末的小樽則有1毫克及3毫克裝，使用時，病人需用口把胰島素直接吸入肺部，臨床測試顯示它的功效與注射短效胰島素相若。據估計，使用Exubera的每日平均開支約31至39港元，注射式胰島素的費用為7.8至11.7港元。臨床測試顯示，它會輕微影響病人的肺部功能。藥品包裝上警告吸煙者、哮喘病或患有慢性肺病的人士切勿使用此藥。



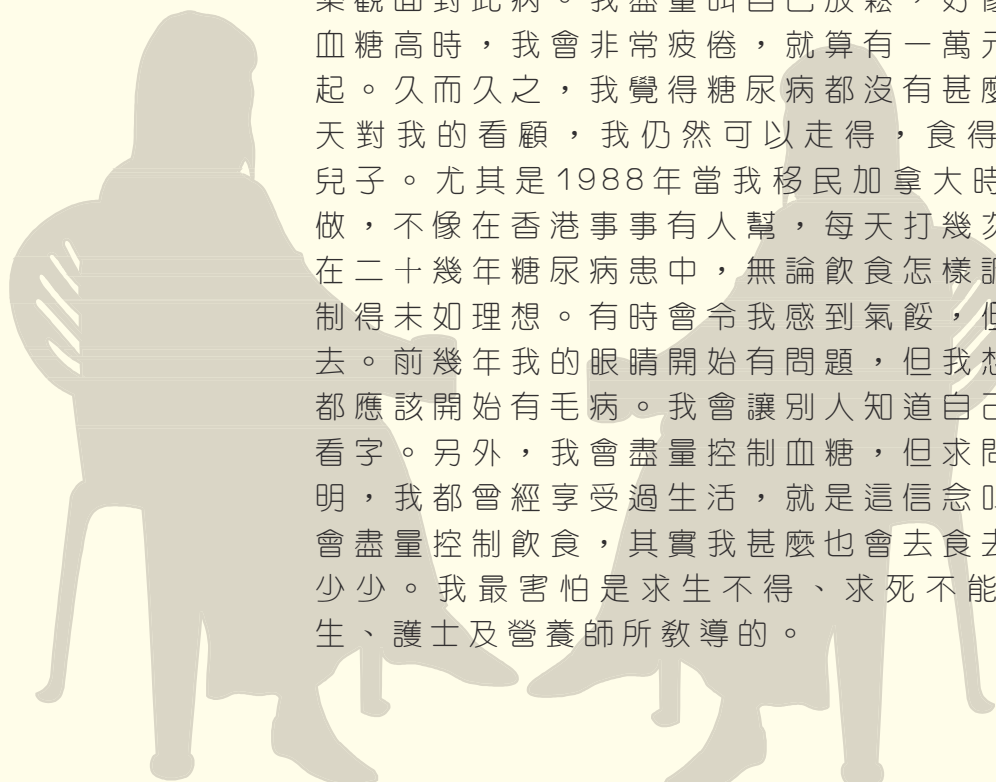


李護士： 歐陽太，你好！你可以告訴我們有關你糖尿病的歷史嗎？

歐陽太： 我於1982年證實有糖尿病。當時在我做婦科檢查時，驗小便發現有糖，醫生問我有沒有糖尿病的症狀，例如疲倦，口乾，失眠等，當時我沒有任何症狀。醫生叫我飲「糖水」再驗血糖，之後證實我有糖尿病。初期我在醫院接受治療，吃降糖藥2-3年後發覺血糖控制不好。醫生以為我的飲食不好，就叫我留院觀察，發現我缺水及有酮酸症，需要吊鹽水。我由原來的130幾磅跌至104磅。由那時開始我改用注射胰島素代替降糖藥，住院十幾天，我的體重回升至126磅。初時我每天注射胰島素一至兩次，然後改為每天四針。但我的血糖數值一直都是忽高忽低。空腹血糖可以很高，吃完後可以是低血糖。初期我在香港三次入院觀察血糖，之後1988年在加拿大及1992年在新西蘭分別治療，由不同的專科醫生診治，得出來的結果都是說我是一個很個別的例子，叫我自己留意血糖的變化。

李護士： 你有糖尿病已經24年，你覺得糖尿病帶給你最麻煩或最壞的影響是甚麼？

歐陽太： 我覺得糖尿病沒有帶給我特別的影響，我的情緒亦沒有低落。我的媽媽有糖尿病，在五姊妹中，我排行第二，我的姊妹她們都沒有糖尿病，只有我一個人有此病。我的信念是既來之則安之，我知道糖尿病是內分泌疾病，我的喜、怒、哀、樂都會影響血糖。當時，我證實有糖尿病時，我的兒子只有兩歲，那時候我又要打工，又要照顧兒子，這成為我生活的支柱，叫我樂觀面對此病。我盡量叫自己放鬆，好像正常生活一樣。不過血糖高時，我會非常疲倦，就算有一萬元在地上我也不願意拾起。久而久之，我覺得糖尿病都沒有甚麼大不了，我很感謝上天對我的看顧，我仍然可以走得，食得，又可以照顧到我的兒子。尤其是1988年當我移民加拿大時，甚麼事情都要自己做，不像在香港事事有人幫，每天打幾次胰島素算不得甚麼。在二十幾年糖尿病患中，無論飲食怎樣調節，我的血糖都是控制得未如理想。有時會令我感到氣餒，但這種情緒很快就會過去。前幾年我的眼睛開始有問題，但我想四、五十歲人，身體都應該開始有毛病。我會讓別人知道自己看不清楚或用放大鏡看字。另外，我會盡量控制血糖，但求問心無愧，就算將來失明，我都曾經享受過生活，就是這信念叫我積極面對困難。我會盡量控制飲食，其實我甚麼也會去食去嘗試，只不過我會吃少少。我最害怕是求生不得、求死不能時才後悔當初不聽醫生、護士及營養師所教導的。



李護士： 糖尿病暫時對你最大的影響是眼睛的問題，對你其他的生活模式有沒有影響？

歐陽太： 糖尿病對我的生活模式沒有多大影響。第一，對夫婦關係沒有影響。第二，對朋友的關係亦沒有影響。糖尿病又不是傳染病，我需要別人了解我、明白我，我會告訴朋友自己有糖尿病，這樣對我的交際、處事帶來很多方便。如果我血糖低，他們都識得替我叫救護車。此外，當我同朋友吃飯，他們都很關心我，不會強迫我吃；或者見到我貪吃時，他們都會提醒我不要吃太多。我的視力不好，例如乘的士、搭飛機，我看不清楚時，我會告訴他們我有糖尿病，我未碰到一個人不願意幫助我，所以告訴別人自己有糖尿病是有利而無一害的。我亦沒有覺得被人歧視，他們多以好奇的心態問我關於糖尿病的問題，他們都很接受我。我覺得開放自己，使我與別人的關係更好。

李護士： 反過來說，糖尿病有沒有帶給你正面的啟發，或者得著？

歐陽太： 糖尿病對我的人生有很大的啟發。人就算怎樣放得低，初期我都會問點解是我有糖尿病。初期醫生要我留院控制血糖，我見到同房有很多病人，她們年紀有些比我小，有些更是小孩子，她們都要打針，接受很多治療。他們有很多嚴重過我，他們沒有選擇的機會，而我這年紀才有這病。因此，我突然間好似看化了，我覺得自己走得、食得已經比很多人好，人比以前變得正面、開朗，不再怨天尤人，連性格都改變不少。我對自己說：路是自己行，開心與否都要行，不如開開心心接受它。人最重要是與別人溝通，一齊分享經驗，從別人身上一定會學到一些自己不知道的事，自己一定得益，所以我不介意和其他人分享。



李護士： 歐陽太，你還有甚麼可以和別人分享呢？

歐陽太： 我認爲第一，你一定要接受這個病，因爲這是不可改變的事實。你既然要接受這個病，就要盡量過正常人的生活。你不要再說從前可以吃三碗糖水，現在不能了。過正常人的生活，就是要保護自己，比喻落雨你要返工，爲了不讓自己弄濕，你就要帶雨傘、雨褸等保護自己。即是說你有糖尿病，你就要控制病情，不要讓病情加深。我們可以向專業人士請教如何控制病情。我都知道有些病人真的不戒口，暴飲暴食，不顧後果。其實，自己節制是很重要，醫護人員教識我們怎樣做的同時，我覺得糖尿病人，互相分享、鼓勵是很重要的，大家同病相憐，一句鼓勵的說話，已經帶來不少動力向前行。不過別人都不是二十四小時在身邊提示我們，都是要自己做好本份，才是正面、積極的態度。

李護士： 多謝你同大家分享你的經歷，希望養和樂胰會日後能有更多的聚會，讓大家能彼此分享。



樂胰新動向

2006年11月25日

慶祝 **養和樂胰會一歲生日**

專題講座

「糖尿病之身心處方」

主講嘉賓： 陳乾元博士

臨床心理學家

香港大學心理學研究院副教授

中文大學醫學院精神科副教授

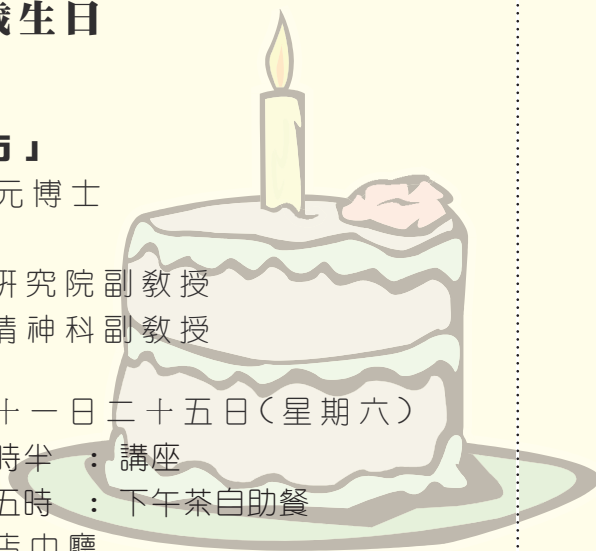
日期： 二零零六年十一月二十五日（星期六）

時間： 下午二時至三時半： 講座

下午三時半至五時： 下午茶自助餐

地點： 香港君悅酒店中廳

費用： \$100（會員）；\$200（非會員）



2007年2月上旬

爲幫助糖尿病患者更有較控制血糖，養和樂胰會將舉辦一個以健康飲食控制及預防糖尿病爲主題的烹飪比賽。我們希望參賽者藉創作營養均衡，富創意又美味的食譜，增加對控制及預防糖尿病的了解。比賽詳情請留意養和樂胰會資訊及養和醫院網頁。



碳水化合物計算法

什麼是碳水化合物計算法 (Carbohydrate Counting)?

碳水化合物、蛋白質及脂肪是食物中的主要營養素，是身體必需的元素及能提供熱量。當中，你所進食的碳水化合物大部份都會被身體轉化成血液的葡萄糖（又稱血糖）。

對於糖尿病患者而言，每餐應該維持固定的碳水化合物攝取量，以助保持理想的血糖水平及達致較佳的糖尿病控制。認識碳水化合物計算法可幫助你計劃每餐碳水化合物的進食量，使日常飲食更富彈性及多元化。

認識碳水化合物計算法

第一步：認識碳水化合物的分類

- 碳水化合物主要可分為糖、澱粉質、纖維質及糖醇。糖類如葡萄糖、蔗糖及蜜糖較容易被人體吸收，故導致血糖上升速度較快，而此類食物一般營養價值不高，應減少進食。
- 澱粉質類食物如五穀類、豆類及高澱粉質蔬菜導致血糖上升速度則比較慢，而此類食物一般營養成份較高，故此應作每餐主要食物。
- 纖維質不被人體吸收，故不會導致血糖上升，此外，纖維質有助提高飽滿感及令餐後血糖較平穩，絕對有助控制餐後血糖。進食足夠高纖維食物亦有助控制膽固醇、血壓及體重，保持心臟及腸道健康。
- 糖醇是由植物所提煉的含熱量甜味劑(nutritive sweeteners)，常見的糖醇包括木糖醇xylitol、麥芽糖醇maltitol、乳糖醇lactitol、甘露糖醇mannitol及異麥芽糖醇isomalt等等。食品製造商一般以糖醇代替蔗糖，以減低食物的糖份及熱量但味道卻不及蔗糖甜。每克蔗糖則提供4卡路里，而每克糖醇亦大約含有2卡路里，糖尿病人應計算為碳水化合物。過量進食糖醇可引致肚瀉。

含有碳水化合物的食物種類

五穀類 <ul style="list-style-type: none">· 粥粉麵飯· 麵包餅乾	豆類 <ul style="list-style-type: none">· 栗子· 紅/綠豆· 粉絲
生果 / 果汁	奶類 <ul style="list-style-type: none">· 鮮奶，淡奶，乳酪· 加鈣豆奶
高澱粉質蔬菜 <ul style="list-style-type: none">· 薯仔，蕃薯· 芋頭，紅蘿蔔	豆品類
甜品 / 糖果	

第二步：認識每餐所需份量

- 食物中的碳水化合物會被身體轉化成血液中的葡萄糖，因此，正常血糖水平有賴碳水化合物與胰島素的平衡。你每天的進食時間、份量及餐數，應配合你為生活習慣、藥物及飲食計劃所訂下的目標。
- 營養師會按照你的生活習慣，為你計算每餐所需要的碳水化合物份量，並會指導你選擇以下最合適的方法：

穩定性(Consistency)

需要服用口服降糖藥或注射胰島素的病人，必須定時定量進食。計劃日常碳水化合物攝取量，可助保持血糖穩定。

極限(Maximums)

假如你是使用健康生活方式或服用不會引致低血糖的藥物來控制血糖，你可認識你的碳水化合物份量上限，而進食不多於你的上限可預防血糖過高。

配合(Matching)

每天注射多次胰島素的病人，可按照用餐時間及碳水化合物份量，來調整注射胰島素劑量。這些病人必須了解碳水化合物計算及胰島素的功效。

一般而言，女士每餐大約需要40-60克碳水化合物，而男士大約需要60-80克碳水化合物。餐與餐之間，可進食含10-20克碳水化合物的小食。碳水化合物需要會隨年齡、身高、體重、活動量及治療方式的分別而有所不同。欲知閣下的日常碳水化合物需要，請諮詢你的營養師。

第三步：認識碳水化合物計算單位

以下每份食物都含有同等份量的碳水化合物 = 10克醣質

五穀類

食物	簡易份量
飯	1 滿湯匙或 1/5平中號碗
粥	1/2 碗
潮州粥	1/4 中號碗
米粉（熟）	1/4 碗
通粉（熟）	1/3 碗
麥包	半塊
麥皮（生）	2 湯匙
消化餅	1 塊
高纖維麥餅乾 （Provita）	3 塊



生果

食物	簡易份量
萍果	1 個細
梨	1 個細
橙	1 個中型
桃	1 個中型
沙田柚	2 件
木瓜	1/4 個（每只14cm長）
蕉	1/2 隻（細）
提子	10 粒（細）
鮮橙汁	1/2 杯



甜品 / 糖果

食物	簡易份量
蛋糕	25 克
曲奇餅	2 件（細）
雪糕	1/3 杯
果醬	2 茶匙
蜜糖	2 茶匙
軟糖	3 粒
可樂	1/4 杯
布甸	2 安士
啫喱	1/4 杯



奶類

食物	簡易份量
全脂 / 低脂 / 脫脂奶粉	4 平湯匙
全脂 / 低脂 / 脫脂鮮奶	210 毫升
全脂淡奶 / 低脂淡奶	6 湯匙
純味酸乳酪	160 毫升
低糖加鈣豆漿	200 毫升
豆奶粉	3 平湯匙



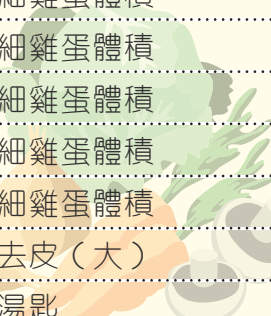
豆類

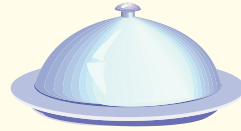
食物	簡易份量
鮮栗子（去殼）	2 粒（大）
紅 / 綠豆	2 滿湯匙（熟）
粉絲	半碗（濕）
青豆乾	2 平湯匙（熟）
青豆	4 平湯匙（熟）
黑豆	4 平湯匙（熟）
茄汁豆	4 平湯匙（熟）



高澱粉質蔬菜

食物	簡易份量
焗薯仔（去皮）	1 個細雞蛋體積
蕃薯（生）黃肉	1 個細雞蛋體積
芋頭（生）	1 個細雞蛋體積
紅蘿蔔	2 個細雞蛋體積
蕃瓜（生）	2 個細雞蛋體積
馬蹄	4 粒去皮（大）
熟粟米粒	3 平湯匙





每份量	營養成份
熱量	101卡路里
碳水化合物	9.2克
蛋白質	11.0克
脂肪	2.3克
纖維	0.3克



泰式柚子沙律

(4 人份量)

材料	份量	汁料	份量
青瓜，切幼條	1 條	魚露	2 湯匙
泰國蜜柚肉	6 件	泰國青檸	2 個
熟雞肉	60 克	代糖*	2 湯匙
油蒜酥	1 茶匙	碎雀眼椒	隨意
油葱酥	1 茶匙	蝦乾，浸軟	半杯

* Splenda, 甜恩Diabeti-sweet, 艾素麥Isomalt 均可

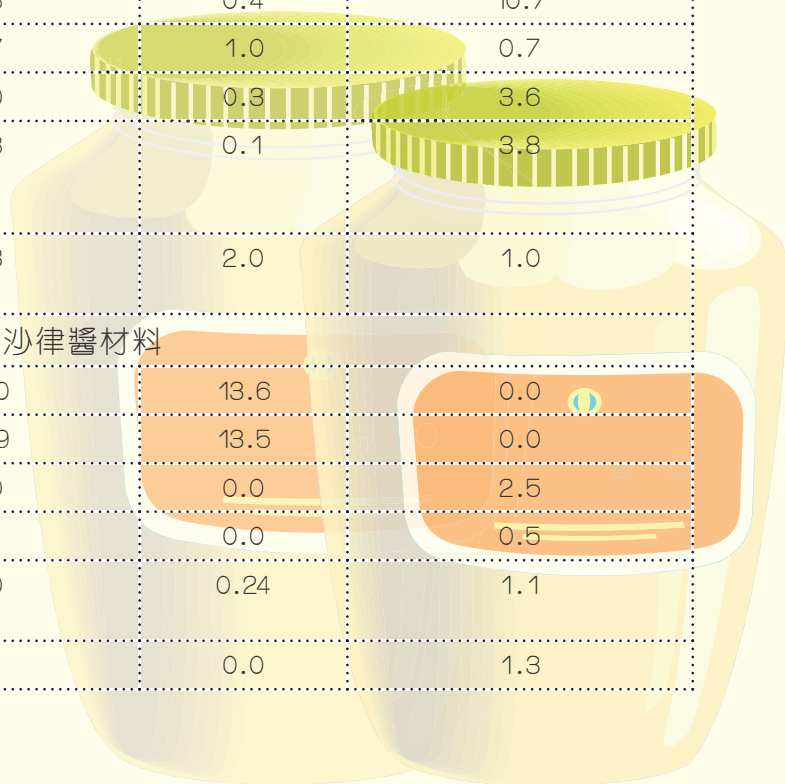
造法：

- 青檸汁榨汁，備用
- 燒熱鑊，爆香蝦乾，收火，加入魚露、代糖、青檸汁及1湯匙水拌勻，備用
- 青瓜及熟雞肉雞肉切幼條，備用
- 泰國蜜柚拆肉，備用
- 將所有材料及醬汁拌勻，灑上雀眼椒粒即成。

製作美味低脂沙律醬小貼士：

1. 以低脂乳酪或果汁代替部份沙律油。
2. 將在一般沙律醬中混入同等份量的檸檬汁或醋。
3. 在選擇沙律醋時，可選酸度較低的醋類如意大利黑醋或紅酒醋。
4. 在油醋汁中加入芥辣、蒜蓉、洋葱蓉或其他蔬菜蓉在。
5. 以2份醋加1份油的比例作油醋汁，並每次只使用1湯匙。

1湯匙	熱量((卡路里)	脂肪(克)	碳水化合物(克)
一般沙律醬			
蛋黃醬 (Mayonnaise)	99	11.0	0.4
卡夫奇妙醬 (Miracle Whip)	40	3.5	2.0
法式沙律醬 (French Dressing)	73	7.2	2.5
千島醬 (Thousand Island)	59	5.6	2.3
凱撒沙律醬 (Caesar Salad Dressing)	78	8.5	0.5
日式芝麻沙律醬 (Sesame Seed Dressing)	66	6.8	1.3
較低脂 / 健怡沙律醬			
較低脂千島醬 (Thousand Island, Reduced Fat)	31	2.0	3.3
較低脂蛋黃醬Light Mayonnaise	50	4.9	1.3
脫脂蛋黃醬 (Fat Free Mayonnaise)	11	0.4	2.0
卡夫Light奇妙醬 (Miracle Whip)	25	1.5	3.0
卡夫脫脂Ranch沙律醬	48	0.4	10.7
卡夫Light Done Right意式沙律油	47	1.0	0.7
卡夫脫脂意式沙律油	20	0.3	3.6
日式薑蒜沙律汁 Japanese Style Ginger Salad Dressing	18	0.1	3.8
Newman's OWN Light Balsamic Vineigrette	23	2.0	1.0
其他沙律醬材料			
麻油	120	13.6	0.0
橄欖油	119	13.5	0.0
意大利黑醋 (Balsamic Vinegar)	10	0.0	2.5
紅酒醋 (Red wine vinegar)	2	0.0	0.5
低脂原味乳酪 (Low fat plain yoghurt)	10	0.24	1.1
檸檬汁	4	0.0	1.3





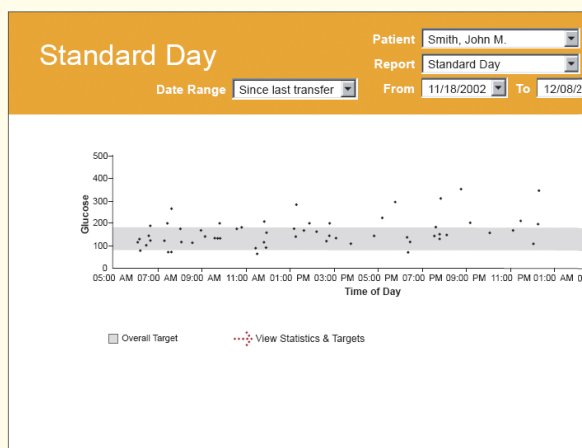
根據國際糖尿聯會(International Diabetes Federation)於二零零六年的公報，全球每年約有三百二十萬人死於糖尿病的併發症，則每十秒鐘便有一人受害。估計到了二零二五年，患糖尿病的人數更會升至三億三仟三百萬以上，而糖尿病誘發的死亡率亦隨即倍增。其主要原因是與人口老化、肥胖、不良飲食習慣及缺乏運動有莫大關係。

據本港衛生署的資料顯示，近年港人出現過重的情況達四成多，而且有不不斷上升的趨勢，這對糖尿病發病率有很大影響。香港現約有七十萬港人患糖尿病，即每十個人當中便有一人是病患者，而此數字亦有持續上升的趨勢。估計到二零二五年，香港患有葡萄糖耐量減低(Impaired glucose tolerance)及糖尿病人士會分別升至香港總人口的12.8%及14.6%，均是全球的第9位。



血糖管理軟體

你的血糖控制怎樣呢？你有否定期自我監察血糖及在你的血糖記錄簿上記錄你每次的血糖值？隨著科技進步，今日我們還可以將血糖測試記錄從血糖機下載到電腦上，血糖管理軟體強大的資料庫可以保存你所有的測試記錄，並且提供各種資料處理工具幫助你分析近期血糖的走勢。更重要的是軟體幫助你區分和分析餐前餐後的血糖數值，從而給醫護人員提供更有效的資訊幫助用藥的調整，病人亦可監控飲食對血糖的影響。這些血糖管理軟體，很多血糖機公司都有為用戶提供服務，只要將軟體安裝在個人電腦上，你就可以隨時使用。但一般血糖管理軟體都只有英文版本，未能配合部份患者需要，最近其中一間血糖和生產商便增設了簡體中文版本。這個由美國強生公司最新出品的One Touch Diabetes Management Software (OTDMS)血糖管理軟體還可以提供多達11種血糖資料分析報告模式，還有自動資料列印功能，作為病患者你可以挑選自己熟悉的模式將報告列印出來。如果你想獲得良好的血糖控制，必需遵照醫護人員的指導，定期監察及記錄血糖，才能了解身體的狀況。



Logbook

Patient: Smith, John M.
Report: Logbook mg/dL (Plasma)

Date Range: Since last transfer From: 11/18/2002 To: 12/08/2002 Apply

Date	Breakfast					Lunch					Dinner					Night					Cmnt
	Bef	Aft	Meds	Carb	Other	Bef	Aft	Meds	Carb	Other	Bef	Aft	Meds	Carb	Other	Gluc	Meds	Carb			
12/08/02	68	131	20M	30							151			10M	60	X					
12/08/02											129										
12/07/02	172		20M	30		140		15			178			10M	45						
12/06/02	114		20M	30				15			88			10M	60		165	15			
12/05/02	264		20M	15	♥	198	143	30	X		108			10M	120	X					
12/04/02			165	20M	30	♥					308			4A	30						
12/04/02											223			5A							
Average	137	154				164	146				201	232					133				
In Target	40%	86%				43%	88%				27%	33%					71%				
# Results	15	7				14	8				11	3					7				

View Statistics & targets

Hypoglycemic Above Target Below Target

M=Premixed A=Rapid

養和樂胰會 HKSH Diabetes Club



成立目的

- 透過定期提供糖尿病新資訊，加深患者及其家人對此病患之了解
- 舉辦小組、講座等活動，加強患者彼此以及與醫護人員小組間之溝通
- 彼此互勵互勉，互教互學，達到「醫護同行保平安，毋懼糖尿損健康」之目標

會員福利

- 糖尿飲食護理禮品及購物優惠
- 參加任何治療及護理計劃，均可獲折扣優惠
- 透過會訊及電郵形式定期獲得糖尿病新資訊
- 由糖尿科護士及營養師定期電話跟進健康狀況
- 參加定期之糖尿病小組活動及講座

入會費及首年年費：HK\$500

年費（第二年起）：HK\$300

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

<http://www.hksh.com>

Our Objectives

- To achieve the goal of "Stay Healthy with Diabetes, Be Smart, Take Charge!" by mutual help and continuous education
- To provide diabetes-related information regularly to people with diabetes and their families to enhance their understanding of this specific condition
- To create a better environment through various activities to enhance patient-patient, and patient-healthcare team communication

Membership Benefits

- DM Nutrition and Care Gift Package
- Special discounts on all treatment programmes and services
- Regular newsletters and email alerts providing diabetes-related news and information
- Telephone follow-up on health condition by Diabetes Nurse and Dietitian
- Regular diabetes-related talks and activities

Entrance and First-year Annual Fee : HK\$500

Annual Fee (from the second year) : HK\$300

 : **2835 8683**