



養和醫院
內分泌及糖尿病中心
養和樂胰會

第十四期 2014年10月

樂胰 資訊

糖尿病與中風

為響應11月14日的世界糖尿病日，養和樂胰會將於**2014年11月8日**舉辦『樂胰同樂日』活動，是次活動主題為糖尿病與中風。屆時本院腦神經科專科醫生李頌基醫生將會分享預防中風的方法；放射科專科醫生為大家講解糖尿病常見血管疾病的檢查；物理治療師教你如何在中風後盡快復康；營養師則探討減低中風危機的方法。

下午1:30	登記
下午2:00	講座開始 預防中風 李頌基醫生(腦神經科專科醫生)
下午2:30	糖尿病常見血管問題的影像 羅吳美英醫生(放射科專科醫生)
下午3:00-3:10	休息
下午3:10	預防高血壓飲食DASH 周明欣(註冊營養師)
下午3:30	復康路 高銘麗(一級物理治療師)
下午3:50	發問時間/ 抽獎
下午4:00	有獎遊戲/ 免費血糖測試 (備有適合糖尿病人士的健康茶點)
下午5:00	活動結束

樂胰 同樂日 2014

日期：2014年11月8日（星期六）

時間：下午2時至5時

地點：養和醫院
四樓餐廳

名額有限，
報名從速！

費用：全免

截止報名日期：2014年11月1日（星期六）

報名請電：2835 8676 或 2835 8683

回條（傳真：2892 7513 或 電郵：diabetes@hksh.com）

本人_____會員/身份證號碼_____欲參加養和樂胰會在2014年11月8日的「樂胰同樂日」。我將與以下親友一同出席。

本人聯絡電話：_____

親友姓名：(1) _____ (2) _____

各位樂瞳之友，轉眼又快到一年一度的世界糖尿病日(每年11月14日)，我們的醫護團隊一如以往會在11月舉辦「樂瞳同樂日」，透過講座，答問環節和一些活動為我們的糖尿病友介紹最新的糖尿資訊。今年的主題是糖尿病與中風，希望大家踴躍參加。為了配合是次的活動，我們特別誠邀蔡德康腦神經科專科醫生撰文講述糖尿病與中風的關係，而另一位腦神經科專科醫生李頌基醫生則會在同樂日講解如何預防中風。此外，糖尿病專科護士陳瑞琪及劉鏗然姑娘會在本期樂瞳資訊中，透過兩位糖尿病中風病者的真實經歷，向各位傳遞預防勝於治療的重要性，而營養師則會介紹一些預防中風的飲食貼士。

最後，李玲兒姑娘會為大家提供一些簡單的指引，以確保病者的家居血糖測試結果能準確反映患者的血糖水平，避免影響日常的血糖控制，而崔綺玲醫生則會為大家介紹最新的速效吸入型胰島素。希望大家細心閱讀並提出寶貴意見，以我們出版的「樂瞳資訊」能更有效地成為病友及醫護團隊間的一道橋樑。

美國食品和藥物管理局今年六月批准Afrezza®(速效吸入型胰島素)上市。Afrezza®適用於一型或二型需要胰島素注射的成年糖尿病患者，可代替餐前速效胰島素的注射，是進餐前新的治療選擇。

Afrezza®是從口腔吸入肺部的粉末。吸入後，Technosphere®胰島素的粒子將到達肺部，於接觸並溶解後迅速於體內循環。它是一種超速效胰島素，因為它在吸入後12至15分鐘開始發揮作用，高峰期約在吸入後60分鐘，而效力持續約2.5至3小時。

Afrezza®不能代替長效胰島素。一型糖尿病患者必須結合長效胰島素和Afrezza®一起使用。

Afrezza®不應用於急性支氣管痙攣或慢性肺部疾病患者。

根據臨床試驗，Afrezza®最常見的不良反應是低血糖，咳嗽和咽喉不適或疼痛。



糖尿病與中風

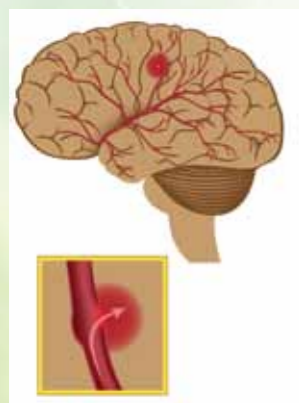
蔡德康醫生 腦神經科專科醫生



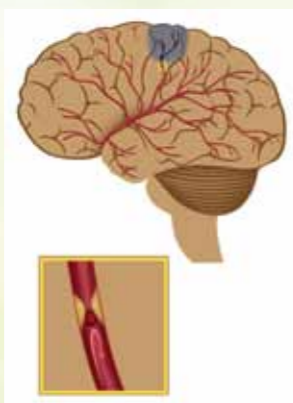
認識中風

中風屬腦血管疾病。腦血管一旦閉塞或破裂，令腦組織供血不足或中斷，便會導致腦細胞突然因缺氧而壞死，影響相關身體機能。

中風一般分為兩類，分別是出血性中風（圖一）和缺血性中風（圖二）。前者是因腦內血管爆裂出血引致，與糖尿病沒有直接關係；多與高血壓、動脈瘤或動靜脈血管畸形、血液凝固能力異常等相關。而糖尿病患者引致的中風多為缺血性，即輸送血液往腦部的其中一條血管出現閉塞，造成腦部組織受損。



圖一：出血性中風



圖二：缺血性中風

中風造成的影響可極為深遠，因素取決於腦部受損的嚴重程度，包括範圍及位置。它可導致嚴重殘障、半身不遂、溝通障礙等後遺症；亦有30%的中風病人出現認知障礙症（過往稱老人痴呆症），因此預防中風非常重要，而急性期的妥善治療則可減少中風的長期後遺症。

在過去二、三十年間，隨著市民加強控制中風的高危因素及急性中風治療的進步，香港的中風死亡率逐漸下降，中風由第3位殺手跌至第4位。而同樣的趨勢在其他發達國家亦相繼出現，包括美國，中風由第3位降到第4位殺手。



預防勝於治療

糖尿病是誘發缺血性中風的其中一個主因，其他因素包括高血壓、高膽固醇、高血脂、心臟病、吸煙、缺乏運動、肥胖等。

根據統計，僅5%的中風病人是單純因糖尿病所引致；但在缺血性中風病人當中，有30至40%的病人是糖尿病患者，因此，糖尿病人中風的機會較一般人高。要減低中風風險不能單純控制血糖，嚴謹控制糖尿病常伴隨的其他血管病高危因素亦同樣重要。預防方法包括：

- 控制膽固醇和體重
- 血壓維持於130-140/80-90mmHg水平
- 保持少鹽、低糖飲食
- 良好飲食習慣
- 戒煙
- 避免酗酒
- 保持運動

急性中風 緊記「談笑用兵」

糖尿病者在急性中風後較非糖尿病人更容易出現併發症，造成較嚴重的殘障及後遺症，所以一旦出現急性中風應盡快求診，並爭取於發病後3至4.5小時內及時接受溶栓治療，打通血管。事實上，3小時並不是死線，只要能在腦細胞未被嚴重破壞時越早接受治療，將來復原程度越理想，更能減輕中風所造成的功能喪失。

大家要緊記「談笑用兵」的口訣作自我檢查。

「談」— 言語不清，有表達困難

「笑」— 面部表情不對稱

「用」— 手腳軟弱無力

「兵」— 要求支援，立即求診



言語不清、
有表達困難



面部表情不對稱



手腳軟弱無力



立即求診

除掌握以上中風徵狀外，大家亦要留意其他徵狀，包括視力忽然變得模糊或視野缺損、無故頭暈引致失去平衡、突如其來的頭痛等。

個案分享

劉鎂然 糖尿病專科護士



陳先生 上星期日在家中突然感到左臉麻痺，左邊手腳軟弱無力，說話不清，陳太隨送陳先生到醫院救治。經檢查後，陳先生被確診為中風。說到這裡，大家都可能以為陳先生是一位老年人，但其實陳先生只有三十五歲！

陳先生以往一向工作繁忙，多外出用膳及應酬。五年前，他進行婚前檢查時發現患有二型糖尿病。由於他父母親都患有糖尿病，加上他身形肥胖，醫生建議他做運動減肥及服用糖尿病藥，但陳先生決定先做運動減肥，待三個月後再抽血檢查決定用藥與否。起初，陳先生仍能保持每星期做一次運動，可惜在個多月後，因工作忙碌及感到疲倦，便漸漸放棄，更忘記覆診及再次抽血。

幸好，陳先生今次能夠及早入院，注射血栓溶解藥，住院一星期後現已漸漸康復。出院前，他被安排約見糖尿病專科護士，學習自我監測血糖的技巧及一些糖尿病知識。對話中，陳先生表示從未想過自己這麼年輕亦會中風，更不知道糖尿病會引致中風。

很多人認為「糖尿病」、「中風」應該與年輕人無關。不過，現代人生活緊張，工作繁忙，加上缺乏運動及不良飲食習慣，導致患上高血糖、高血壓及高血脂的風險大增。近年患上慢性疾病的病人亦愈趨年輕化，故實在不容忽視這趨勢。

糖尿病與中風有莫大關係。高血糖病人發生中風的機會率比一般人逾兩倍，因長期高血糖會慢性地傷害腦和頸動脈的內壁，使其逐漸硬化和收窄，阻礙該處血液流動，這樣很易引致腦血管堵塞，導致腦缺血，所以血糖的高低，對腦血管流量有密切關係。

如果大家不希望陳先生的遭遇發生在自己或家人身上，應定期作身體檢查、恆常運動、健康飲食、調節壓力，這些都是我們的護身符。來坐言起行吧！

個案分享

陳瑞琪 糖尿病專科護士

最近 我認識了一位糖尿病人，認識他不是因為他來看糖尿病專科醫生，而是來看腦神經科專科醫生！希望在此與大家分享他的經歷，提高大家對糖尿病的警覺。病者今年六十多歲，身體一向良好，但已吸煙二十多年，父母都沒有糖尿病歷史。但有一天他突然視力模糊，由於他家住澳門，所以馬上往澳門醫院求診，經醫生檢查證實眼部沒有問題，問題可能出現在腦部。於是病者來本院見腦神經科專科醫生，醫生先為病者作簡單檢查，再用磁力共振檢查腦部、腦血管和頸血管及血液化驗，發現有腦部缺血栓塞的問題(即是中風)，在磁力共振檢查後發現供應血液給腦部負責視覺功能的血管位置有血塊阻塞，導致視力模糊。血液化驗結果顯示血糖過高，於是醫生要求這位病人入院治療和控制血糖。入院後醫生一方面進行溶栓治療改善血塊阻塞，在用藥的分量需要相當精確，以免有出血併發症發生。另一方面亦需要注射胰島素來控制血糖，並且需要密切注意血糖指數。

經過個多星期後，他終於可以離開醫院回家休息，約兩個星期後覆診時，醫生亦指他的病情已有明顯好轉，視力模糊的問題已經大大改善，日常活動也不需要其他人協助，血糖方面亦已經保持在理想範圍內。

其實他這次真是非常幸運，因為當時視力出現問題後就很快得到適當處理，處方適合藥物，避免腦血管阻塞惡化而導致腦部細胞因缺血供應而壞死，對功能造成永久損傷。至於血糖控制方面，現在已經可以由注射胰島素轉為口服藥物，效果也非常理想。

其實平時我們都要注意生活習慣，恆常運動，戒除或控制引起血管阻塞的因素，例如吸煙習慣，定時作身體檢查，一旦發現問題時要及早求醫，切勿諱疾忌醫，我們才可以健健康康地享受人生，保持良好生活質素。



預防中風的飲食三大要點

高血壓、糖尿病、高血脂和心血管疾病均會增加中風的風險。你的體重，體內脂肪比例及飲食習慣也能影響你患上中風的風險。而保持健康飲食及良好的生活習慣可助你減低中風的機會！

預防中風的三大要點：

1. 每日二加三，多吃水果和蔬菜

最近美國哈佛大學的研究指出，每日吃五份水果和蔬菜可降低中風風險30%。尤其是橘子類水果和十字科蔬菜類如西蘭花及椰菜花。蔬菜水果富含葉酸、纖維和鉀質是減少心臟疾病和中風機會的關鍵。要預防中風，每人每日應進食兩份水果加三份蔬菜，當中的「二」是指每日應進食兩份水果（即兩個中型水果），而「三」是指蔬菜三份（即一碗半蔬菜），但香港只有少數人可以達到這建議。糖尿病患者更會為控制血糖而怕吃水果。對於糖尿病患者，可嘗試：

- 每日喝一杯蔬菜汁。如要加入水果，便要減少進食其他澱粉質食物。
- 購買蔬菜或水果，並預先洗切好，作小食或烹調。
- 在烹調醬汁或作小炒時，加入各種蔬菜香料如番茄、磨菇及翠玉瓜等。
- 每日以水果當餐間小食。
- 早餐吃一個小水果代替一片麵包。

2. 低脂肪烹調

低脂肪的烹調及飲食方式能減少腰圍及體重和減低中風與心臟病發作的風險。要特別注意減少攝取飽和及反式脂肪，可預防膽固醇過高及血管栓塞。要控制脂肪攝取量，您可：

- 每日有一餐只吃魚，不吃肉。
- 多購買瘦肉類、家禽及魚類。
- 烹調時把肥肉及皮層切去。
- 選擇低脂或脫脂奶類食物。
- 選用植物油如橄欖油及芥花籽油。
- 外出飲食時應少吃煎炸食物。

「一份水果」約等於：

- 兩個小型水果（例如：布林、奇異果）。
- 一個中型水果（例如：橙、蘋果）。
- 半個大型水果（例如：香蕉、西柚、楊桃）。
- 半碗水果塊（例如：西瓜、皺皮瓜、蜜瓜）。
- 半碗顆粒狀的水果（例如：提子、荔枝、車厘子、士多啤梨）。
- 四分之一碗沒有添加糖或鹽的果乾（例如：提子乾、西梅乾）。
- 四分之三杯沒有添加糖的純果汁（例如：鮮橙汁連果肉）。

註：一杯 = 240毫升；一碗 = 250-300毫升

「一份蔬菜」約等於：

- 一碗未經烹調的葉菜（例如：生菜、紫椰菜）。
- 半碗煮熟的蔬菜、芽菜、瓜類或菇類（例如：菜心、芥蘭、菠菜、白菜、豆芽、茄子、紅蘿蔔）。
- 四分之三杯沒有添加糖的新鮮蔬菜汁（例如：新鮮番茄汁連渣）。
- 半碗煮熟的豆類（例如：荷蘭豆、紅腰豆）。

註：一杯 = 240毫升；一碗 = 250-300毫升

高飽和和反式脂肪食物：

飽和脂肪	反式脂肪
牛油、豬油、西餅、曲奇、酥皮食物	磚裝植物牛油
雞油、雞皮	氫化植物油
煙肉、肥豬肉	起酥油
雪糕、全脂奶、全脂乳酪	酥皮食物
椰子油、椰汁、咖喱	西餅、曲奇
棕櫚油、棕櫚籽油、即食麵、咖啡調奶	油炸食品



3. 飲食要低鹽

中風與血壓關係密切，故控制血壓是重要的一環。除控制體重外，避免進食大量鹽分亦很重要。我們日常用的食鹽，每克含400毫克鈉質，而世界衛生組織建議，我們每天不應攝取多於2400毫克鈉，即是6克鹽。

我們每天用作調味的鹽分應少於一茶匙鹽。

600毫克鈉 = 我們每日建議量的25%，亦等於以下食物：

- 1/4茶匙鹽
- 半湯匙豉油
- 1湯匙蠔油
- 1/3個杯麵
- 1/4 條罐裝鯪魚
- 兩塊片裝芝士
- 半碗豉油皇炒麵
- 1/3個鹹蛋

高鹽分食物

醬料及調味品

- 豉油、蠔油、魚露、味精、雞粉、淮鹽、喼汁
- 南乳、腐乳、豆豉
- 沙茶醬、豆瓣醬、海鮮醬、蝦醬、叉燒醬、茄膏、茄醬
- 鬆肉粉、梳打粉、發粉
- 芝士醬、沙律醬、三文治醬

醃製類食品

- 臘味、燒味、滷味、火腿、煙肉
- 鹹魚、牛肉乾、豬肉乾、鹽焗雞、豉油雞
- 梅菜、榨菜、雪菜、欖菜、冬菜、鹹酸菜、醬瓜、菜脯
- 鹹蛋、皮蛋、滷水蛋

選擇低鈉食品

根據現時標籤法，低鈉食物必須每100克含少於120毫克鈉質，不超過40毫克者，可稱為『很低鈉』。大家須認清『低鈉』或『很低鈉』對控鹽大有幫助。而一些註明『較低鈉』的產品，其鈉質含量只比原裝版少25%，實際數字可能仍然高，亦有些標榜無鹽的產品，但仍可含味精，鈉質含量仍然高，故大家選購時記得睇清楚！

平日減鹽必須從濃味食物入手：

- 家中烹調多選用天然香料，如蒜頭、薑、蔥、香草代替部分鹽及調味。
- 避免進食加工肉類及魚類。
- 小心閱讀營養標籤，選擇低鹽食品。
- 外出進食時要多選少醬汁及使用天然材料的菜式。
- 減少進食鹹味的零食。

零食類

- 涼果類如話梅、加應子、陳皮、鹹薑、檸檬乾
- 薯片、蝦條、芝士圈、部分夾心餅及淮鹽餅乾
- 含醬料點心
- 鹽焗果仁

即食食品

- 罐頭香腸、午餐肉、鹹牛肉、五香肉丁、豆豉鯪魚、鹽水浸魚
- 罐頭湯、紙包湯
- 即食粉麵（須留意營養標籤）
- 部分即食麥片（須留意營養標籤）

預防中風日常飲食小貼士

- 選擇全穀類食物、蔬菜和水果以攝取足夠鉀質及鎂質。
- 每日進食高鈣食品如低脂奶類。
- 選擇低脂肪、低飽和脂肪和低膽固醇的食物。
- 每星期不要吃多於4個蛋黃。
- 選擇低糖的食物及減少使用添加糖。
- 進食少量的鹽和鈉。
- 酒精飲料應適量飲用。

怎樣知道自己的血糖機是否準確？

市面上有很多不同牌子的血糖機，分為兩大檢測系統：電子感應及光學測量，兩者準確度相若，並無明顯差別。

但如果你的血糖檢測值與自己感覺不符，你可以根據以下步驟執行：

1. 使用新的試紙再次檢測
2. 檢查以下項目能有助於解決問題
 - 檢查試紙的有效期限(部分血糖機牌子的試紙開啟後最佳使用期為開蓋日期後六月之內)
 - 檢查試紙的瓶蓋是否總是密蓋
 - 檢查血糖機上顯示的密碼條是否與試紙筒上相符
 - 檢查試紙是否從試紙瓶中取出後立即使用
 - 檢查試紙原先是否存在涼爽乾燥環境下
 - 檢查你是否遵守了檢測步驟
 - 如果你有血糖機質控液更可以進行質控檢測

3. 可以於醫院化驗室驗血糖時，在五分鐘內再用自己的血糖機自行檢測，讀數與驗血結果在正負15%以內的血糖機就算準確。建議每四至六個月定期作檢查

如果你有任何關於糖尿病的疑問，歡迎電郵至 diabetes@hksh.com 或傳真至 28927513，註明「糖尿小百科」，我們會在這個環節內為大家逐一解答，謝謝!



秋葵炒牛柳 (3人份)

營養成分•每份

熱量	173 千卡
總碳水化合物	3.3 克
糖	0.6 克
膳食纖維	1.29 克
總脂肪	7.4 克
飽和脂肪	2.69 克
單元不飽和脂肪	2.96 克
多元不飽和脂肪	1.03 克
反式脂肪	0 克
膽固醇	66 毫克
蛋白質	22.5 克
鈉質	635 毫克

材料

秋葵	10 條
蒜茸	1 茶匙
牛柳切片	200 克
鹽	3/4 茶匙
黑胡椒粉	1/8 茶匙

做法

1. 將秋葵放入滾水中灼至半熟。
2. 燒熱鑊，落油，將蒜茸炒至微黃，約1分鐘。
3. 加入牛肉片炒至5成熟，加入秋葵，再加少許水，蓋上鍋蓋煮5分鐘，至秋葵變軟。加入鹽和黑胡椒粉略炒，即成。

營養師小貼士

秋葵是高水溶性纖維食物，有助降低膽固醇。先將秋葵灼至半熟才炒，可大大減少油量。若想將秋葵的種籽(水溶性纖維最多的部分)保留，可將秋葵原條炒熟和食用，不用切段。



STIR FRIED OKRA AND BEEF FILLET (SERVE 3)

INGREDIENTS

Okra	10 pcs
Minced garlic	1 tsp
Beef fillet, sliced	200 g
Salt	3/4 tsp
Black pepper	1/8 tsp

METHODS

1. Boil the okras with water until half done.
2. Heat the wok. Add oil. Fry the minced garlic for about 1 minute until slightly golden brown.
3. Stir-fry the beef fillet slices until half done. Add okras and some water. Cover the wok and simmer for 5 minutes until okras become tender. Add salt and black pepper and stir-fry slightly again. Serve.

DIETITIAN'S TIPS

Okra is rich in soluble fibre, which helps reduce blood cholesterol. To minimize the amount of oil used in stir frying, you could parboil it first. But if you want to preserve all soluble fibre stored in the seeds, you can stir fry it as it is without chopping it into pieces.

內分泌及 糖尿病中心 樂胰入廚 工作坊



如閣下欲繼續收到「樂胰資訊」通訊，請填妥下列表格寄回本院李樹培院十樓內分泌及糖尿病中心，本院將在隨後一年內定期奉上。

本港及國內費用全免。如需郵寄往海外，則需付郵費港幣五十元正(一年內郵費)，請隨表格附上劃線支票，抬頭註明「養和醫院」或「HONG KONG SANATORIUM & HOSPITAL」，多謝合作。

姓名：_____

地址：_____