

# 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

第四期 2008年8月

### 編者的話

轉眼間，夏天已到了，樂胰資訊又與大家見面。早前，樂胰會舉辦的專題講座及品茶的活動，得到各會員踴躍參與，我們感到非常欣慰。會員在這些活動中不但認識茶的基本知識，而且結識了一些新朋友，在控制血糖及飲食方面互相交流，獲益良多。在未來的數月，我們亦籌劃了一系列的講座及活動，希望各位繼續積極參與。

今期「醫藥新知」詳述一種在本港剛面世的糖尿藥Byetta，而「產品新知」則介紹了創新的電子採血儀。會員陳先生在「友胰心聲」中與我們分享他面對糖尿病的心得。「樂胰營地」為大家帶來「靚湯」方面的知識。「樂胰新動向」內有九月的素食午聚、十月下旬的運動全接觸的資料及報名詳情，請大家留意及從速報名。



崔綺玲醫生





## 仿腸降糖素 (Incretin Mimetics)

腸促胰島素 (Incretin) 系統在近期是治療2型糖尿病一個熱門的話題，很多新發展藥物都是藉著加強腸促胰島素/腸降糖素的作用，而達到改善血糖水平的目的，在臨床試驗中，腸促胰島素能發揮下列作用：



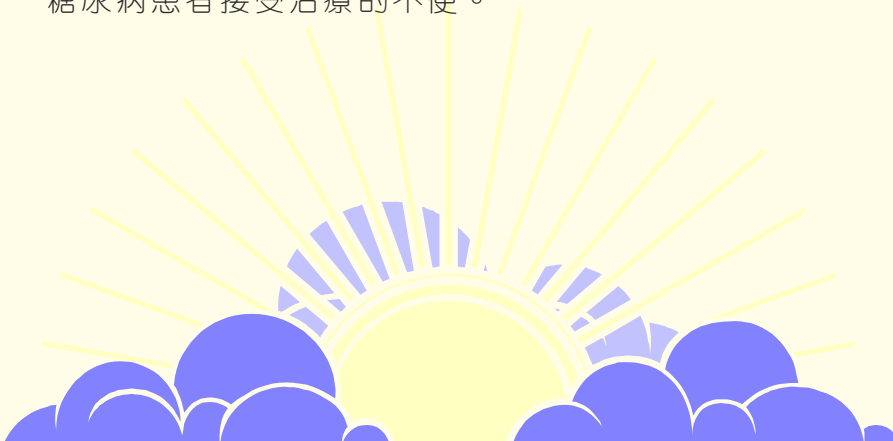
1. 提升胰島素分泌
2. 抑制胰高血糖素分泌
3. 減慢食物從胃部進入小腸的速度，從而減慢營養(包括糖份)進入血液的速度
4. 動物研究結果顯示，它可保護 $\beta$ 胰島細胞(負責分泌胰島素)和促進 $\beta$ 胰島細胞的生長

但人體內的腸促胰島素只能在血液中停留1-2分鐘，便會遭受到二肽基肽酶 (DPPIV)的破壞而失去作用。故此，有兩個方法可以增加腸促胰島素在體內的作用：

- 一種是我們曾在以往的通訊中介紹的二肽基肽酶抑制劑 (DPPIV-inhibitor)，藉著抑制二肽基肽酶的作用，減慢人體內天然腸促胰島素被「瓦解」的速度；
- 第二種途徑則是直接提供大量的腸促胰島素進入體內發揮作用。

由於天然的腸促胰島素很快遭到破壞，故此新藥物結構與天然的腸促胰島素不盡相同，能有效抗拒二肽基肽酶的作用，可停留在血液中較長時間而不被破壞，發揮降糖效力，稱為「仿」腸促胰島素/「仿」腸降糖素。這種藥物最初是由Dr. John Eng在一種來自美國希拉毒蜥蜴(見附圖)的唾液中被發現(稱為exendin-4)，與人類的天然腸促胰島素有50%相似。

這類新藥物的缺點是必須通過皮下注射，才能進入體內發揮作用，而且很多時候會引起作悶或嘔吐的副作用(一般在注射初期較嚴重)。但相比於DPPIV-inhibitor，最大的好處是可減輕體重，故較為適合肥胖的糖尿病患者。不過，醫學界正努力作出改善，在不久將來，新一代的仿腸降糖素很大機會可以改為一個月注射一次，大大減低糖尿病患者接受治療的不便。





**人物簡介：** 陳先生今年46歲，患有糖尿病15年。2004年2月第一次到本中心診病時已患有「糖尿上眼」及蛋白尿。他從事文職工作及是澳門居民。家族並沒有人患有糖尿病。

**李護士：** 請問你在甚麼時候知道自己有糖尿病？

**陳先生：** 1993年我已經知道自己血糖高，當時我並沒有理會它，因為自己並沒有甚麼不適，胃口還很好呢。直至2000年我才開始服降糖藥。

**李護士：** 你何時開始有「糖尿上眼」？

**陳先生：** 2003年我開始眼矇矇，我去看醫生，醫生診斷我患有糖尿視網膜病變，俗稱「糖尿上眼」。同時亦發現蛋白尿及左手因神經病變而有麻痺感。那時血糖控制不好，糖化血色素達到10.8%。

**李護士：** 你面對糖尿病最大的困難是甚麼？

**陳先生：** 我胃口好好，又喜歡吃東西，最辛苦是叫我減低食量。另外，就是減體重。

**李護士：** 你的體重由2004年的163磅，到現在的174磅，最高峰是182磅，為何有這麼大的波幅？

**陳先生：** 我知道要減體重，除了減吃外，還要做運動。我知道自己要減30磅才合乎標準，但我並沒有時間去做運動，每日只有步行往返工作地點，每次20分鐘。飲食、運動稍有放鬆，體重就會增加。

**李護士：** 你怎樣幫助自己控制血糖？

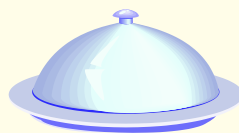
**陳先生：** 初時吃少一些，都會感覺好辛苦，但漸漸已經習慣了，不用吃得好飽。做運動已成為我生活的一部份。我知道運動量仍不夠，我會繼續努力。我看見八、九十歲的糖尿病人，身體仍然很好，所以我視糖尿病為長期作戰，我一定能克服的。

**李護士：** 你現在的糖化血色素是7%，控制得不錯。從你的經驗中，有何心得和其他糖尿病人分享。

**陳先生：** 我認為糖尿病教育很重要。我以前因為不認識糖尿病對自己的影響，導致自己「糖尿上眼」及蛋白尿。幸好來到你們的中心，認識了很多糖尿病的知識，幫助我懂得控制血糖。再加上所用的藥物都是很新很好的，我的病情才可以控制得好，多謝你們的鼓勵。所以我認為社會應該推行更多糖尿病教育，使普羅大眾能警覺糖尿病的長遠影響。

**李護士：** 都是你自己愛惜自己，改變生活模式，定期覆診，才能有效控制病情。祝你身體健康，積極面對糖尿病。

**護士感想：** 糖尿病患者越來越年輕化。就算患有糖尿病，可能完全沒有不適或任何症狀，很容易被人忽略。待有併發症出現的時間才去正視它，身體早已出現永久性的損害，例如糖尿上眼、腎功能衰退、心臟冠狀動脈栓塞，影響患者的生活質素，甚至令生命受到威脅。所以，糖尿病的教育使患者認識糖尿病的護理及其併發症，是非常重要的。



## 飲靚湯！-- 糖尿病患者湯水指引

俗語有云：「寧可食無菜，不可食無湯」。一碗滋潤的湯水，不單是香港人生活中常有的部份，更是香港傳統飲食文化之一。湯的種類繁多，材料既要配合不同時令，亦要配合不同人的體質。對糖尿病患者而言，用甚麼材料會較適合呢？

### 材料選擇

中式湯水材料可分為三大類：植物類如蔬菜、水果、藥材；鮮肉類如豬肉、鮮魚，以及乾貨類如海味、冬菇。

### 植物類湯料

植物類湯料包括蔬菜、水果、乾豆類及藥材。部份植物類湯料的碳水化合物含量很高，糖尿病人需特別注意。根莖類蔬菜(如薯仔或粟米)、生果類(如蘋果或雪梨)、藥材湯料(如淮山或芡實)、乾豆類(如眉豆或赤小豆)，以及棗類的糖及澱粉質會在熬湯時釋出，令湯身也含碳水化合物，所以飲湯時也要作相應計算（一湯碗的湯 = 十克碳水化合物 = 一滿湯匙飯）。如喜歡連渣吃，更要適當地減少在同一餐所進食的五穀類份量。一些清淡的瓜菜，如西洋菜、合掌瓜、節瓜等湯水，只含少量碳水化合物，飲用時無需作額外換算。

### 鮮肉類湯料

中式湯水多以大量肉類及骨頭熬製而成，但烹調時脂肪都會被熬出來。很多人以為先將肉和骨出水，便能去脂肪；其實短時間的出水方法，不能把藏在骨髓及肌肉中的脂肪完全除去。再者，肉類的脂肪多是飽和脂肪，容易影響心血管健康，增加中央肥胖及抗胰島素問題，令血糖更難控制。所以瘦肉、家禽或魚類還是較好的湯料選擇。任何肉類及家禽，煲湯前應去皮去脂肪。煎魚時亦應只用少量的植物油。此外，肥膩的湯水，在飲用前最好再隔油。



## 乾貨類湯料

除了肉類及蔬果外，家常湯水亦會含有海味及乾貨，例如魚翅、花膠、海參、鮑魚、章魚、蝦米、菜乾、冬菇等。由於這些材料的碳水化合物及脂肪量不多，用的份量亦相對較少，所以用少量來煲湯亦適合糖尿病患者。

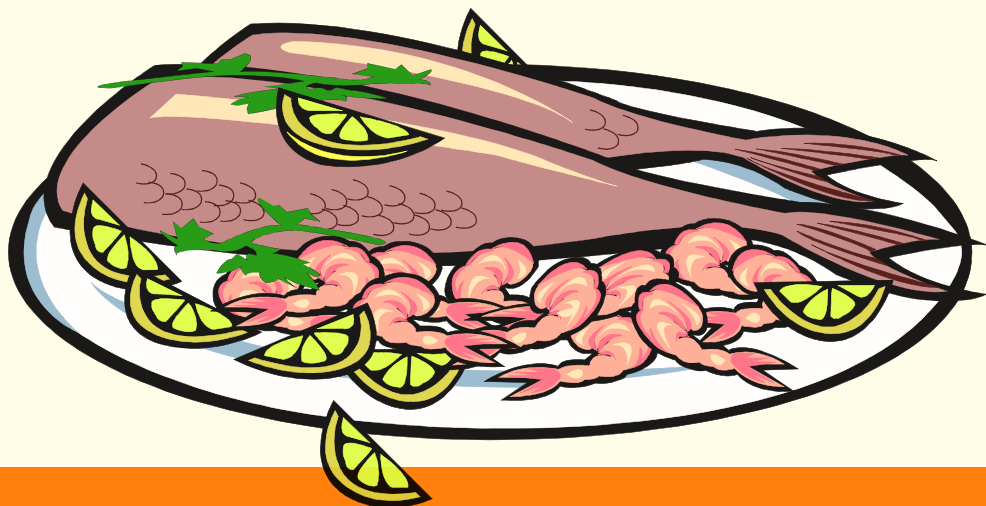
## 烹調時間

中式湯水分「滾」、「煲」、「燉」、「羹」四種。滾湯的烹調時間最短，故材料釋出的碳水化合物及脂肪亦最少，較適合糖尿病患者。煲湯與燉湯傳統以「煲三燉四」為原則，但三四小時的煲燉過程會將碳水化合物熬出，飲用時必需減少其他碳水化合物攝取量。再者，煲湯時間越長，湯水的普林含量會越多，患有痛風症人士應少飲為妙。至於羹湯，一般會加入澱粉質材料(如粟粉)去提升湯身的稠度，故含一定的碳水化合物（每碗250毫升 = 10克）。

總而言之，湯水宜清淡，忌油膩。材料只要不太油膩及甜，選用少量低脂肪的肉或魚類，配合碳水化合物換算，對糖尿病患者來說，也是理想的湯水。

附表一：常用高碳水化合物湯料

藥材	當歸、黨蔘、花旗蔘、熟地、淮山、茨實、蓮子、百合、沙蔘、蜜棗
根莖類	蓮藕、薯仔、粉葛、南瓜、青/紅蘿蔔、慈姑、粟米
水果	蘋果、雪梨、木瓜、無花果、羅漢果
豆類	眉豆、赤小豆、黑豆、白豆、紅豆、綠豆、粉絲



附表二：家常湯水換算

	<b>低碳水化合物湯水</b> 飲用時不用換算	<b>高碳水化合物湯水</b> 飲用時每湯碗（500毫升） = 十克碳水化合物 = 一滿湯匙飯
<b>滾湯</b>	大豆芽豆腐滾瘦肉 節瓜滾瘦肉湯 紫菜蛋花湯 芥菜肉片湯 芫茜魚片湯 節瓜豆腐滾魚尾	
<b>煲湯</b>	西洋菜鴨腎煲瘦肉 鮑魚花菇雞湯 何首烏竹絲雞湯 猴頭菇木耳煲瘦肉 牛大力煲西施骨 蕃茄洋葱牛湯 紹菜豆腐煲魚尾 冬瓜盅 響螺花膠煲瘦肉 霸黃花煲豬 髮菜蠔豉煲豬 鮑魚雪耳煲雞 老黃瓜煲瘦肉 金銀菜煲瘦肉	沙蔘玉竹煲瘦肉 雪梨南北杏煲瘦肉湯 蓮藕花生西施骨湯 蓮藕綠豆煲乳鴿 蕃茄薯仔煲魚湯 淮杞螺頭瘦肉湯 老黃瓜煲扁豆赤小豆 花旗參紅棗生魚湯 冬瓜薏米陳皮煲螺頭 南北杏蘋果煲豬 青紅蘿蔔煲豬 竹蔗茅根水 合掌瓜茨實煲魚 木瓜花生煲魚湯





## 尿液微白蛋白 Microalbuminuria

### 什麼是尿液微白蛋白？

糖尿病患者需要作定期檢查，以便及早得知併發症的出現，而其中一項檢查項目是測試尿液中含有蛋白的數量，這便是尿液微白蛋白了。

### 為什麼要驗尿液微白蛋白？

尿液微白蛋白可反映腎臟是否出現早期的病變，同時亦可間接反映血壓和血糖控制是否理想。

### 怎樣才算患有尿液微白蛋白？

如每日從尿液中排出的白蛋白數量是在30 - 300毫克之間，便患有尿液微白蛋白。見下表：

	每日從尿液中排出的白蛋白數量
正常	< 30 毫克
尿液微白蛋白	≥ 30 - 300 毫克
蛋白尿	> 300 毫克

### 尿液微白蛋白會變成腎病嗎？

如尿液微白蛋白持續超標，即表示糖尿病患者已患有早期糖尿性腎病。而在二型糖尿病患者中，更表示患上心臟和周邊血管疾病的風險會大大提高。

除尿液微白蛋白持續超標外，早期糖尿性腎病並沒任何其他病徵。病者如沒有適當治療，蛋白尿的情況會日益嚴重，漸漸地腎臟亦不能如常地排除血液中的毒素，更可逐漸演變成嚴重腎衰竭，需要接受「洗腎」治療。

因此，糖尿病患者應每年作身體檢查，以及早發現尿液微白蛋白及其他併發症的問題。不過，若發現有尿液微白蛋白的情況，大家亦不需要過份擔心，因為及早以藥物治療和控制血壓，可以減慢腎臟功能衰退的速度。更有部份病人的尿液微白蛋白數量可回復至正常水平。

## 產品新知



李玲兒護士

### 創新電子採血儀

有很多糖尿病人都因為怕痛而放棄「篤手指」監察血糖，令血糖控制不好，大大增加患併發症的機會。美國的 Pelikan Technologies Inc.，最近研發了一部電子採血儀，名為 Pelikan Sun，這部電子採血儀內藏50條刺針的圓盤，提供30種採血深度。在不同的指尖部份採血時，可調較不同的深度，令「篤手指」就像觸摸皮膚一樣。同時，創傷微細，迅速止血，可減少皮膚瘀傷及硬皮。尤其適合兒童糖尿病患者使用。



由於刺針藏於電子採血儀內，用後不用即時棄置。用者可待五十條刺針用完後才更換，十分方便及安全。此外，使用者看不到刺針，只會聽到“唵”一聲，提示操作完成。如欲知道更多此產品的資料，可瀏覽網頁 [www.pelikansun.com](http://www.pelikansun.com)。



## 「控制糖尿一生受用計劃」

最近美國雅培藥廠在香港推出了名為「控制糖尿一生受用計劃」(**Diabetes Control For Life**) 的糖尿病網上學習平台。此網站是一個迎合香港糖尿病友需要的專業網站，網址為 [www.dctl.com.hk](http://www.dctl.com.hk)。透過這個24星期的免費網上計劃，糖尿病友可輕易獲得長期有效管理糖尿病的支援與鼓勵。

此計劃在美國推出後，一項訪問600名參加者的調查顯示：

- 受訪者的空腹血糖值平均下降14%
- 受訪者的體重平均下降7.5%
- 60%受訪者的血糖水平得以改善
- 65%受訪者加強自我血糖監察
- 62%受訪者更積極進行體能活動

網站包括超過70篇實用及趣味兼備的文章，深入淺出地介紹糖尿病健康飲食、活力運動及優質生活。所有文章均以香港糖尿聯會提供的專業意見而編撰。此外，網站亦有切合香港人口味的美味食譜、餐單示範及健康飲食文章，並提供個人化的糖尿病跟進工具，包括血糖、日常活動網上跟進表及體重指數計算機等，方便病友聯同醫生及營養師跟進病情，調整治療計劃。

有興趣人士只需簡單登記，即可免費參加。此計劃能幫助病友做好全面的病情管理，令生活質素更理想。

**控制糖尿一生受用計劃**  
Diabetes Control for Life

Abbott Nutrition

簡易文章

### 運動 2

#### 選擇運動服裝

運動是生活中不可或缺的一部分。如不開始或改變時間和地點，回報卻可能。了解自己的健康狀況後，你應開始編制計劃。那麼，該怎樣選擇適合的運動服裝？

最理想的，是它既舒適又耐用，穿時覺得爽快；而其質也非不可。

這次我們會介紹選擇運動服裝的秘訣：

- 選擇適合不同活動、氣候的服裝
- 選擇輕便、透氣「輕鞋子」

**足部健康**

健康足是進行任何運動的先決條件。你的雙足承受著大量的重量，如你正跟隨地增加每天步行時間或運動，你應考慮一雙舒適的鞋子。對於糖尿病患者而言，保護雙足至關重要是非常重要。

此外，健康的雙足可讓你在更長地遠處活動。這些小貼士，讓你找到一雙最適合的運動鞋：

<b>小食</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 香茅生薑功糖</li><li>2. 芝麻芥末夾心餅</li><li>3. 芥末雞蛋芥末糖餅</li><li>4. 香茅忌廉餅</li><li>5. 紅薯乾餅</li><li>6. 脆皮花生糖</li><li>7. 萬年忌廉餅</li></ol>	<b>蔬菜</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 竹筍燻雙菇</li><li>2. 茄紅絲燻雙菇</li><li>3. 芥末雞蛋芥末糖餅</li></ol>	<b>海鮮、雞鴨、肉</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 鮑魚腐玉豉沙律鮑</li><li>2. 豉香香茅牛月餅</li><li>3. 豉香雞球香餅</li><li>4. 清味豉汁豉香肉排</li></ol>
<b>餅乾</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 楊枝糖粒紅牛餅</li><li>2. 錫餅瓜粒泡芙</li><li>3. 低脂白汁蘇打餅乾</li><li>4. 意大利式芝士菓干(菓干)</li><li>5. 香茅餅乾(菓干)</li></ol>	<b>低糖甜品</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 薑餅餅干(菓干)</li><li>2. 椰香糖花卷</li><li>3. 椰香蛋紅菓干(菓干)</li><li>4. 椰香餅干</li><li>5. 椰香(菓干)</li><li>6. 椰香(菓干)</li><li>7. 椰香(菓干)</li><li>8. 椰香(菓干)</li></ol>	<b>飲品</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 椰香雪露</li><li>2. 椰香(菓干)</li><li>3. 椰香(菓干)</li><li>4. 椰香(菓干)</li><li>5. 椰香(菓干)</li><li>6. 椰香(菓干)</li><li>7. 椰香(菓干)</li><li>8. 椰香(菓干)</li></ol>



## 樂胰新動向



### 養和樂胰會 素食午聚

二零零八年九月六日

素食給人清心健康的感覺，但往往因只用植物材料而含大量碳水化合物，令糖尿病患者更難控制血糖。有見及此，養和樂胰會將為會員舉辦周末素食午餐聚會。當日除了可以與醫生、糖尿科護士、營養師及各樂胰會會員分享心得和美味的素菜外，余思行營養師更會為大家分享糖尿病患者素食時的要訣。

本會敬請各位踴躍參加，並歡迎攜同兩位親友出席！請於**二零零八年八月三十日(星期六)**前回覆，並於午聚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**）。

日期：二零零八年九月六日(星期六)

時間：下午十二時至三時

地點：**心齋**（中環花園道51號科達中心3樓）

程序：下午十二時 登記及為會員量度血糖

下午十二時半 專題講座：樂胰素食

主講嘉賓：余思行營養師

下午一時 享用午餐

下午三時 活動完畢

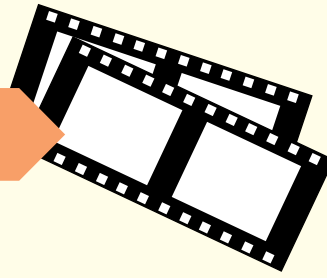


### 運動全接觸

運動不但可即時降低血糖，還可提升胰島素敏感度，從而提升體內的耐糖量，有助血糖控制。但對一眾不常運動的糖尿病朋友，如何為自己設計一個有效、可行又安全的運動方案呢？

有見及此，養和樂胰會將於**2008年10月25日(星期六)**下午二時至六時舉行「**運動全接觸**」，屆時將有各醫護專才為大家講解基本血糖控制要訣，並有註冊物理治療師為大家教授糖尿病患者運動時的宜忌及預防運動創傷方法。註冊營養師亦會指導運動前後的飲食須知。與此同時，參加者更可於本院新設的健身室親嘗不同運動的樂趣。

詳情請電2835-8683或留意日後樂胰會通訊。



## 樂胰會點心茶聚

地點:跑馬地馬場滿貫廳

養和樂胰會在二零零七年九月一日舉辦了**點心茶聚**活動，當日我們請來茶藝樂園創辦人陳國義先生，與樂胰會會員交流心得。陳國義先生有二十年品茶、知茶、識茶的經驗，在講座中讓大家多方面了解中國茶藝的優美。

今次活動共有二十六位會員及家人參加。會員享用由營養師所設計的精美健康點心午餐之餘，更可與其他會員交流心得。樂胰會在此多謝各位會員，並請繼續留意日後樂胰會所舉辦的活動，踴躍參與。



只要懂得碳水化合物交換法，糖尿病患者同樣可以享用點心，而保持理想的血糖控制。



部份會員與家人的合照。



享受美味豐富的午餐時，各會員分享心得。



陳國義先生為大家講解如何選擇茶葉及品茶的技巧。



各參加者都聚精會神地留意講座。



最後由養和醫院內分泌及糖尿病中心主任盧國榮醫生，致送紀念品給嘉賓陳國義先生。

# 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**