



健糖會通訊

二零一八年第二期



會長的話

時間過得真快，轉眼間健糖會第九屆執委的兩年任期即將屆滿。今年十月份，第十屆委員將會由選舉產生。在此呼籲，希望對「健糖會」會務感興趣者，盡快自薦或推薦適合人選報名加入這個委員行列，為「健糖會」未來發展增加多些新元素。

報名辦法簡單，敬請前往健康資源中心填寫參加第十屆委員參選表格。歡迎踴躍加入。

律敦治及鄧肇堅醫院健糖會

會長李雲麗

2018年4月30日



節目回顧

翩翩起舞紙蝴蝶——健糖會興趣小組活動記趣

在2018年4月16日舉辦了摺紙班活動，不少健糖會會員這幾年都喜愛上摺紙這個既簡單又不易的小活動：聖誕樹、袋鼠、財神、金魚、花燈...今次學摺紙蝴蝶。

利用舊利是封摺成各種小玩意，本身就很有趣。更勵志的是教會員

摺紙的導師程麗鶯女士，她也是糖尿病患者，而且還有其他病患在身。為了靈活自己的手指和鍛煉記憶力——要記住摺紙的每一個步驟並不易，試過才知。她不僅自己隨時隨地攜帶工具和彩色紙複習摺紙，還義務去教各處的病人。不辭辛勞，可愛可敬！



程女士教健糖會員摺紙蝴蝶

活動預告

活動一

精美小食製作班

日期：2018年6月4日(星期一)
時間：下午2時30分至4時30分
名額：25位
內容：製作精美小食
講員：本院營養師
示範：本院二級廚師



活動二

運動班

日期：2018年8月29日(星期三)
時間：下午2時30分至4時30分
名額：20位
內容：適合糖尿病人的運動
講員：本院物理治療師



對象：本會會員

費用：全免

地點：律敦治醫院五樓C座健康資源中心

查詢及報名：健康資源中心(電話：[2291 2511](tel:22912511))

所有參加者敬請提前向健康資源中心報名，恕不接受即場參加者。

健糖會友慶賀戊戌年團拜活動



健糖會狗年團拜



林啟昌先生出席健糖會的活動

新任的護理總經理林啟昌先生，他也親自出席健糖會的活動，大家都覺得很榮幸。嘉賓們向大家致辭，問候大家新年好！

會長李雲麗介紹了今年將會舉辦的幾項活動。她表示過去健糖會的活動經費是會員主動捐助，也有醫生護士資助得來。這一兩年改變了做法，活動經費由醫院根據出席人數和活動內容撥款，如會員有意捐贈禮物可於活動前一星期到健康資源中心登記。

第三點，組織活動固然許多細節都要考慮周全，而遊戲環節總是最費思量的一個，不能太簡單，令大家提不起興趣，又不能太困難，人人都不會玩。過去遊戲不外乎猜謎語、糖尿病知識問答、擊鼓傳花等。今年健康資源中心提出一個新遊戲，預先邀請健糖會的委員擺出各種姿勢：有的手持春聯，有的手拿全盒，有的舉起絨花，有的遞高“福”字……健康資源中心姑娘將其拍成照片。因為有了新設施——投射機，照片投射到大銀幕上，參加遊戲的每組六位會員先觀察照片，然後背對銀幕將姿勢模仿出來。不料，每組總有一兩位參加者學不像，結果各組打成平手，每組均有禮品，皆大歡喜。



最後一項不同是小食。糖尿病人不能多吃又不能肚餓。每次活動中途都會派發一點零食。看似簡單的一份小食，背后的故事也很曲折，通常在幾星期前，執委們開會反覆討論：又要迎合新年喜慶主題，又要食物容易分發，衛生很重要，味道也得，更需低糖低脂符合健康要求，價錢卻不可以太貴。今年的零食略顯單薄，原因是經過糖尿姑娘和營養師審核，批准了一塊魚餅半塊糕和幾粒堅果，外加一包無糖烏龍茶。雖然如此，會員們都很理解，說新春團拜，志在大家見見面，玩一下。兩個小時的團拜活動很快過去了，與會員互道珍重，相約下次活動再見。

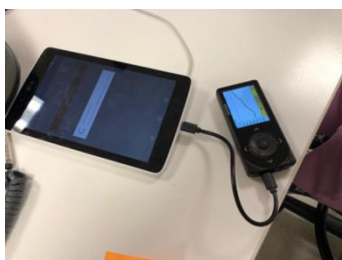
前文 (2018 年第一期) 提及美國波士的加斯林糖尿病中心的始創人 Elliott Proctor Joslin 醫生 (1869-1962) 如何帶領着糖尿病醫學領域的發展；肩負著預防、治療和治愈糖尿病的使命，憧憬著一個沒有糖尿病及其併發症的世界。

加斯林糖尿病中心每年治療超過 21,000 名患者，當中 40% 患有 1 型糖尿病。我於去年底在成人教育部門接受培訓，部門有十二位註冊糖尿病教育工作者 (Certified Diabetes Educator, CDE)，包括五位營養師，5 位註冊護士和兩位運動生理學家 (Exercise Physiologist)。

以患者為中心的糖尿病醫護團隊一站式服務

所有首次就診於加斯林糖尿病中心的患者在辦理登記手續後進入抽血室作血液分析及體徵檢測，患者的家居血糖報告會透過 Glooko 直接傳送到其電子健康記錄存檔。Glooko 可以把超過 50 款血糖儀及胰島素泵的數據上傳到電子健康記錄以便準備就診；既提供醫護人決定臨床治療計劃的理據，亦加強患者主動管理糖尿病的誘因。其後，患者會進行視網膜病變檢查；完畢後先與內分泌專科醫生進行六十分鐘的個人面談，然後與護士、營養師或運動生理學家進行六十分鐘的教育評估。專家們因應病人情況安排患者參與臨床研究，或轉介其他服務，例如行為心理健康部門或眼科研究所。

此外，我還試用了胰島素泵；短短三天，讓我親身感受一下糖尿病患者如何面對治療及克服病患所帶來的起居生活變化。(待續)



上圖右邊為連續葡萄糖監測儀，每五分鐘自動偵測反映血糖水平，實時顯示屏幕上。

上圖左邊是 Glooko 信息管理系統，直接上傳數據於病歷上。



胰島素透過幼細針管從泵內按照預設的劑量輸注於腹部皮脂層內。

溫馨提示：

《健糖會通訊》是本會會訊，每年出版 3-4 期。內容經糖尿科姑娘審核，健康資源中心出版。出版會訊目的是讓會員得到有關本會的資訊、預告活動及糖尿資訊。

近期有會員表示收不到或不欲收取會訊。如遇以上情況敬請與律敦治及鄧肇堅醫院健康資源中心職員聯絡(2291-2511)。