



# 健糖會通訊

二零一六年 第二期

## 會長的話



時間過得真快，健糖會兩年一屆的委員選舉又即將來臨，希望有興趣加入委員行列的病友會員，從速報名，以便盡早安排列席會議，了解健糖會之運作，為下屆作好準備。

流感高峰期又到了，而今年的天氣又乍暖還寒，希望大家要注意天氣，常備外套以作天氣變化之用。祝大家身體健康！生活愉快

律敦治醫院健糖會

會長 李雲麗

2016年4月1日



## 重要通知

### 歡迎加入我們——新一屆健糖會委員會招募

本屆健糖會執行委員會將於 2016 年 10 月屆滿，現正籌備組成新一屆執行委員會。現誠意邀請本會會員參與新一屆健糖會執行委員的工作。詳情如下：

執行委員會職位：會長、財務、組織內務

功能小組：美食小組、太極小組、怡情小組、編輯小組

對象：對財務、籌辦活動、編輯、烹飪等方面有一技之長，並願意無償義務工作的會員

方式：可向糖尿科區家燕姑娘自薦或提名推薦

備註：我們將安排自薦或被推薦者列席本屆會議，以增加對會務運作之認識

截止日期：2016 年 8 月 31 日

自薦或提名推薦請向以下其中一位職員報名：

糖尿科專科護師區家燕姑娘（律敦治醫院專科門診部 40 號房 電話：2291 1883）

健康資源中心行政助理姚靜雯姑娘（律敦治醫院 5 樓 C 座 電話：2291 2511）

## 猴年新春團拜側記

文 茸兒 / 圖 陳建文

每年春節，健糖會總會安排新春團拜，今年的新春團拜「金猴靈動賀新春」在 2016 年 2 月 24 日（星期三）舉行。在團拜前，健糖會的委員和功能小組為此召開了數次會議。今年與往年有些許不同。一、由於場地比過往小，出席人數有所限制。二、醫院對財務的管理正規了。福袋、抽獎禮品、會聚小食…每樣開支都要細心核計。三、遊戲節目怎樣才能難易適中，皆大歡喜？今年的遊戲節目是猜燈謎，會長一早審定標準答案，以免出現歧義。

雖然健糖會會友的新春團聚只是兩個多小時，前期準備工作一點也不馬虎。



今年報名參加團拜的人數比計劃增加 20%，福袋部分小禮品則由健康資源中心提供，梁彥欣醫生、區家燕姑娘也捐贈好幾份抽獎禮物、會員陳寶媛送出兩箱餅乾，會員馮玉嬋送出蕎麥茶…而當中會員蕭艷珍送的曲奇餅最為有趣。梁醫生抽中會長李雲麗的禮物，雲麗馬上捐出來重抽，又抽到委員馮凱旋，他又立即再捐出來重抽…一盒餅雖然不是貴重禮物，卻充分體現了健糖會會員們之間的友情和謙讓，很溫馨。

## 醫院管理局新春嘉年華會

文/圖：劉麗北

今年是香港醫院管理局成立 25 週年的大喜日子，醫院管理局的新春團拜改為嘉年華會，地點也移師到九龍醫院的足球場舉行。健糖會幾位朋友參加了醫院管理局的新春嘉年華會。

於 2016 年 2 月 27 日（星期六）中午，漫長的冷冬剛過去，迎來陽光普照的一天。九龍醫院草地上剛萌芽的青草散發濃郁的草香氣，草地上的嘉年華好有踏青的氣息。

醫院管理局局長高永文一如往年那樣，發表了誠懇又親民的致辭。儀式過後，大家三三兩兩地在草地兩側一個個帳篷處玩遊戲，遊戲都是那些投擲波波類的簡單節目，禮物包括貼紙、夾子、筆和小畫片等，大家志在參與和高興。今年食物也改變了，供應格仔餅、維他奶、煎釀三寶、炸魷魚鬚、碗仔翅和龍鬚糖，都是香港人熟悉的街邊小吃。還有，攤位現場編織珠串，畫糖畫等，非常有香港本土特色。最意想不到的攤位是，是呼籲獻血和捐贈器官——這確實也夠香港特色了。

醫管局猴年嘉年華會場即景



## 治療糖尿新方向

摘自 2015-12-09 《頭條日報》

糖尿病是常見的慢性疾病，雖未必為患者帶來即時健康風險，但如未及早治療及持續監察，長遠有機會引發各種不同併發症，所以醫學界一直努力尋找治療新方向。

不少糖尿病患者都有所顧慮，一方面擔心長期用藥會加快胰臟機能退化，另一方面又擔心藥物的副作用，例如低血糖、肥胖等，部份人因而未有乖乖「聽話」用藥，令治療效果大打折扣。46 歲的 Daisy 患上糖尿病七年，HbA1c 徘徊於 8% 至 10% 之間，其心腦血管併發症風險偏高，她曾努力嘗試從飲食及藥物治療方面控制病情，傳統藥物刺激胰臟分泌胰島素控制血糖的同時，亦會令患者容易感到飢餓，食量增加，若不進食，又會導致低血糖。

如患者對治療藥物感到疑惑，應盡快跟醫生商討，因現時已有多種不同的口服降糖藥物可避免上述情況。以 SGLT-2 抑制劑為例，是一種抑制腎臟重新回收糖份的藥物，不但能直接排走過多糖份，亦不會強行刺激胰臟分泌胰島素，所以患者不易在服藥後感到飢餓或出現低血糖問題。Daisy 轉用新的口服降糖藥兩星期後，血糖水平成功降至 8% 以下，體重亦輕了約三公斤，讓她重新對治療感到希望。



香港浸信會醫院 糖尿及內分泌科中心主任  
內分泌及糖尿科專科醫生 劉詠恩

以上內容僅供參考

### 醫患之間

## 糖尿病會遺傳嗎？



**問：初次檢查病人時，醫生為什麼問患者父母是否患有糖尿病呢？**

答：家族遺傳是糖尿病的致病因素之一。醫生通常會追查兩代的病史，即患者的父母、兄弟姐妹及子女。香港糖尿聯會於 2008 至 2012 年，搜集 1252 名糖尿病患者數據分析，發現六成多人有中央肥胖或高血壓，五成二人有家族病史。該批有家族病史的患者，平均發病年齡為 52 歲，沒家族病史者則在 56 歲才病發。調查又發現，四成多四十歲前發病的患者已出現不同程度的併發症。

**問：如果家族有糖尿病遺傳基因，自己應該怎樣做呢？**

答：建議有家族史的市民提高警惕，定期做身體檢查。及早養成健康飲食習慣和勤做運動，可以減緩糖尿病的發生超過五成，這才是正確積極的態度。雖然多飲水、多進食、多排尿及體重下降的“三多一少”是血糖偏高的表現，也有人無明顯症狀，病人很難自行察覺，血糖偏高應立即治療，才能成功控糖，減少併發症的發生。待糖尿病併發症出現才求醫就太遲了。

**問：醫生總讓病人減肥，肥胖與糖尿病關係很大嗎？**

答：肥胖與糖尿病是雙胞胎，肥胖增加三倍患糖尿病風險。有家族遺傳而又偏肥的患者，一定要減重，注重飲食，多做運動，不可輕視怠慢。



## 風生水起的「撈起」

作者 茸兒

在南洋流行的新年菜「撈起」，漸漸到了香港。三五知己高呼「撈起撈起！」把各種食材挑高拌勻，氣氛熱烈。這菜豐儉由人，又可以按各人健康需求調整食材，製作簡單，值得一試。

準備一個大碟。第一步是墊底，魔芋絲、粉皮、薯粉條都可用。粉絲用滾水泡軟，瀝乾水，拌少許橄欖油，以免粘住，用杯子裝滿後，扣在盤子中間（如圖）。其餘平鋪在盤子底。然後依食材不同顏色鋪排。



1、需要預先煮熟的食材，通常有以下幾種：

黃：雞蛋兩枚發爛加鹽，攤兩張雞蛋餅，切絲。少油才能煎成形。

白：五花腩洗淨，滾水煮 7-8 分鐘，筷子戳肉無血水，撈起冷後切極薄片。

淺紅：蝦仁 10 個，破背洗乾淨。水滾放入蝦煮 4 分鐘，蝦肉彎曲成淺紅色，撈起滴乾水。

2、有些食材可以生吃，切絲後直接鋪上即可：

紅色：三文魚片、胡蘿蔔絲（1.5 寸長一段）；

綠色：日式海草絲一小盒、溫室青瓜一條切絲；

肉色：袋裝海蜇絲一袋，用調味料調味。

3、按不同顏色順序碼放在粉絲上。最後拿開盛住粉條的杯子，蝦仁鋪在粉條中間。

4、調味：新鮮檸檬汁，或日式胡麻醬，或芥末醬油，各款合口味的調料均可。



## 美麗世界

### 新加坡另類長者 / 退休人士中心

作者 勞永逸

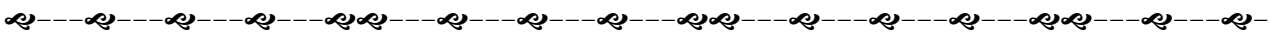
新加坡之另類長者/退休人士中心當地名為「關愛居家協會」，所謂另類，是一班長者及退休人士以騎單車的方式去探望各區老人中心，傳遞不同國籍、種族的合一的精神。

入會條件是，由一班會騎單車的長者免費教導初學學員，學會方可入會。該會以騎單車的精神，在路上互相關照，互相禮讓，從而結識到有志關愛的朋友，一起探望各區家居老人。

該會會員有退休的醫生、護士和各種專業人士。協會還舉辦過台灣環島單車遊，亦舉辦過從新加坡騎單車沿馬來西亞的新山、馬六甲等地進入首都吉隆坡，除了觀賞各地風景外，還去拜會當地的老人中心。

規模最大的一次是 2014 年，該會舉辦龐大的單車隊，從加拿大的溫哥華，沿海邊經西雅圖、黃石公園，全程 2000 公里，到達三藩市市中心，隊員中最年長者 92 歲，最年輕的也有 60 多歲，沿途有醫生、護士、義工及一輛旅遊巴士隨行。每日騎單車半天，下午休息及安王當地老人中心，交流經驗。隊員中途不適，可到旅遊巴士上休息，恢復狀態才又參入。

香港地少，人多山又多，能組織這樣的活動嗎？



編者按：健糖會會員來自各行各業，見多識廣，又非常喜歡旅行。

本期新設「美麗世界」欄目。歡迎會員投稿，分享人生所見所聞，娛人娛己。

## 節目預告

# 健糖會太極班



## 楊家太極二十四式

開課日期：2016 年 4 月 21 日（星期四）

時間：每逢星期四上午 8 時至 9 時（公眾假期除外）

節數：共 8 課

導師：高寶清先生

地點：律敦治醫院復康花園

查詢及報名：2291 2511（健康資源中心）

備註：如活動當天天文台發出熱帶氣旋警告 3 號或以上，任何暴雨訊號，太極班取消。



## 信息平台

### 網上平台學習自我護理知識



【本刊訊】健糖會李雲麗會長和功能小組何慕貞代表健糖會參加 2016 年 3 月 11 日在威爾斯親王醫院舉辦，由香港復康會、賽馬會創辦的學習及支援中心『康程式』的開幕典禮。

『康程式』是香港復康會構思及開發的復康、健康教育及資訊網絡平台。是全香港目前唯一一個一站式健康管理及學習系統。內容包括疾病管理網上自學課程，自我管理健康應用程式，健康記錄分析和儲存、

自助互助資源庫等等。

『康程式』的資訊，由香港復康會專業醫護和註冊社工團隊編寫。他們具有 20 多年社區康復服務經驗，加上醫護界專家擔任顧問。用先進的資訊科技『康程式』為大眾提供可靠的健康管理系統。

這個開幕禮很特別，很有心思：是用體驗的方式來參與活動。先學習健康小食和做少少伸展運動，然後貼康程式的標誌在身後的牆上，一齊拍照留念。

這個網上平台有很多健康程式學習，最重要是有包括多種常見的慢性疾病資料，例如高血壓，心臟病等基本護理知識，內容實用又詳細。

大家有時間可上網看看。網址是 [www.e2care.hk](http://www.e2care.hk)（何慕貞）

