



健糖會通訊

2018年 第一期

會長的話



新的一年來臨差不多一個月了，最近氣溫大幅下降，大家緊記加衣及注意衛生，保護身體健康。

現在正值冬季流感高峰期，政府為長期病患者注射流感預防針已經開始一段時間了。如有需要建議大家接種預防針，可降低染上流感的機會。

狗年將至，本會於2月26日將舉辦『旺旺高聲迎戊戌，健糖會友同慶賀』新春團拜活動，敬請致電健康資源中心報名，踴躍參加。謝謝！

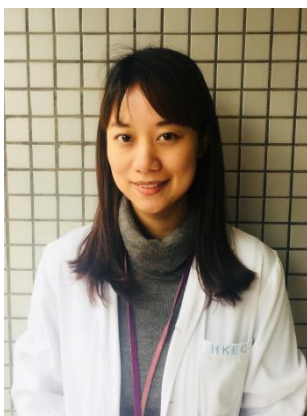
祝各會員

2018 新年進步！身心健康！

會長雲麗

2018年1月

※※※



社工 ANGEL

大家好，我是新到任的港島東醫院聯網負責病人資源中心服務的社工周莉露姑娘 (ANGEL)。於2018年，我的其中一個工作，就是帶領聯網的糖尿病人組織，為糖尿病人提供適切的支援。由二月份開始，我通常星期一會於律敦治醫院健康資源中心，歡迎大家過來和我打招呼。

活動預告

活動一

旺旺高聲迎戊戌 健糖會友同慶賀

日期：2018年2月26日(星期一)
時間：下午2:30至4:30
地點：律敦治醫院地庫一樓3號研討室
內容：健康運動，遊戲及小食
報名對象：健糖會病友會員
名額：45位(名額有限，額滿即止)

活動二

摺紙班

日期：2018年4月16日(星期一)
時間：下午2:30至4:30
地點：律敦治醫院5樓C座健康資源中心活動室
內容：摺彩蝶
報名對象：健糖會病友會員
名額：15位(名額有限，額滿即止)



費用：全免

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

所有參加者敬請提前向資源中心報名，恕不接受即場參加者。

健糖會第 19 屆會慶追記

劉麗北

2017 年 10 月 18 日，在地庫一樓的活動室，舉辦了律敦治醫院健糖會『攜手踏步 19 年展望 20 慶同聚』會慶活動。數十位健糖會的新老會員又興高采烈地相聚一堂。

近年城中流行的金句“人生有幾個十年”，大家都很認同。確實，一生能有幾個十年呢？所以當健糖會成立 19 年的慶典舉辦前夕，一眾執委聚在一起討論怎樣搞好這次會慶時，大家都十分感慨，有幾位執委從第一屆就開始參與會務工作，例如譚國禎（哈利叔）、高寶清都是最資深的會員，為健糖會活動發揮自己的能力，轉眼就是 19 年，一路走來多麼不容易。

舉辦會慶活動固然熟門熟路，可是每次還有許多細節要考慮周全：邀請嘉賓，表演節目等等，糖尿病患者小息時的點心既要好吃，還得請營養師過目批准，符合糖尿病患者飲食的標準，為了活躍氣氛，要籌集抽獎的禮物和玩遊戲的贈品，也要動動腦筋，搞搞新意思，務必在短短兩個小時活動中會員高高興興，不沉悶。

經過兩三次的會議討論，執委們各展所長，落實了邀請嘉賓、表演節目、購買獎品、確定小食種類等事宜，尤其是李雲麗會長提出“猜字謎”的遊戲節目，益智又吉利，一致叫好。

慶祝 19 週年的會慶終於順利如期舉辦。糖尿病科的梁欣彥醫生溫文爾雅，笑臉盈盈地來到會場與大家見面，說上許多鼓勵說話。每年會慶，梁醫生都放下手頭繁忙的工作，與病人同樂，她甚至能叫出大部分病人的名字，掌握病人控糖的進程，這樣互相信任的醫患關係真不容易做到。其他的糖尿病科如王天慧、梁凱迪等醫生，也都專程來出席會慶，參加會慶的還有一位新到律敦治醫院糖尿病科工作的莊蕊芝醫生。

表演才藝節目的是 86 歲的哈利叔，這幾年他腿腳不太便利，行走需要拐杖幫助，怎樣表演他擅長的太極拳呢？原來今年他表演的是“坐式八段錦”。哈利叔坐在椅子上展示招式，動作有力連貫，八個文縷縷的動作口訣“雙手托天理三焦，左右開弓似射雕……”爛熟於心，脫口而出。在座的各位糖友都情不自禁地跟隨他的動作比劃起來。

玩遊戲的環節是猜字謎，居然以數字和“口”字做謎面，饒有趣味。大夥紛紛舉手猜測這“兩個口”、“三個口”直到“一千個口”是什麼字，更神奇的是，每個字起頭組成一句話，連在一起竟然是首優美的詩歌：“回首凝望美河山，品味人間景如畫，田園美景碧似玉，吾心沉醉此景中……”

說到舉辦病人組織的各項活動，不能不提及“健康資源中心”，醫院的健康資源中心是病人組織活動的有力後援，不但領導各種活動，也協助處理各種活動的細節安排，例如打字、訂餐等等。資源中心的職員自然也有參加健糖會的會慶活動。鄭溢詩（阿詩）姑娘來了，嚴健欣姑娘也來了。



糖尿病科梁欣彥醫生是每年必到的嘉賓



醫務社會工作部部門主管嚴健欣姑娘為會員頒獎



八十餘歲的譚國禎示範坐式太極



有趣又益智的遊戲環節“猜字謎”



抽獎時刻總是令人興奮不已



會長李雲麗向譚國禎頒發大獎

會員心聲

運動令人健康喜樂

我一向喜愛各類運動，打網球、羽毛球，做瑜伽、耍太極，不過說到堅持最久的運動，莫過於打乒乓球和跑步了。尤其是長跑，我已經練習了十年，這是醫管局東聯網的糖尿病科醫生和護士在 2005 年開始發起的活動。

平時逢星期一晚上六點半開始，30 多名糖尿病的醫生護士和病人聚集在一起練習跑步，在銅鑼灣運動場圍住跑道跑步 5 公里，長年累月的練習大大提高了身體的素質。

這些年來我參加過多場健步活動和長跑比賽。名次對我來說並不重要，最主要的是參與比賽，並且能夠跑完規定的路程。

2017 年 12 月 2 日我參加了一次很特別的跑步：由某機構舉辦的“勇跑地貌王”其中一項名為“英雄勇跑”的 3 公里賽事。主題是環保。

起點在北潭涌傷健樂園集合，早上 9:00 起步。當天天氣很適合跑步，不太熱，又不很大風。因為主題是環保，所以大會不是按慣例向每個跑手派送樽裝水，而是途中設立水站，用紙杯倒水喝。回程如要飲水，也是自己用自備的盛器斟水喝。

由於平時經常練習長跑，所以這次 3 公里的“英雄勇跑”路程並不太困難，我用 20 分鐘 14 秒輕輕鬆鬆地跑完了。賽事結束後，我不感覺疲勞，反而精神奕奕地參與賽場舉辦的嘉年華會。這裡有地貌王者在給跑手派贈蕎麥麵。

附近還有攤位派送小食，特別的事是本次賽跑以環保為主題，居然也 沒有餐具！好彩我袋裏備有牙籤，可以篤些魚蛋、燒賣之類的小食。嘉年華會上還有自拍照的攤位和顏色彩繪畫臉，我第一次在自己臉上畫了一串美麗的花朵，感覺很特別。另外，幸運兒竟然抽中香港日本來回機票兩張！大家玩得非常盡興。

作者：何慕貞



『順利完成 3 公里“英雄勇跑”』

2017 年 11 月，我在美國波士頓加斯林糖尿病中心學習了四個星期。即使你對加斯林這名字感到陌生，但她的蹤影其實一直伴隨着香港糖尿病教育的發展。

加斯林糖尿病中心是世界上最大的糖尿病研究中心，亦提供糖尿病診所和教育。她是哈佛醫學院附屬機構之一，以美國糖尿病研究的先驅 Elliott P. Joslin 醫生的名字命名，他是美國第一位專門從事糖尿病的醫生，他還有許多個“第一”。

Elliott Proctor Joslin (EPJ) 1869 年出生於馬薩諸塞州的牛津，1890 年畢業於耶魯大學，1895 年畢業於哈佛醫學院。在 19 世紀後期，糖尿病被認為是一種非常隱蔽的疾病，治療的知識很少，但個人經驗促使 EPJ 追求這一領域的醫學。在讀大學時 EPJ 的海倫阿姨被診斷患有糖尿病，他研究她的病情，1893 年他在醫學院讀三年級時被分配去診斷治療了他的第一個糖尿病患者，由此他對糖尿病這種當時鮮為人知的疾病開始產生興趣。EPJ 的母親在他開始實習一年後也被診斷患上糖尿病，她的病況進展塑造了 EPJ 對如何管理糖尿病的理論，也就是盡早作出診斷、盡快進行治療，包括限制碳水化合物和定期運動。他把所見的病例匯集成了第一本糖尿病教科書“糖尿病治療”，概述了他如何將病人的死亡率降低 20%。即通過飲食，運動和不斷測試來嚴格控制血糖，由此延長生命並預防併發症。他開始將他的患者的病況、進展和結果列入記事簿，這是世界上第一個糖尿病記錄 (Diabetes Registry)。他收集臨床數據，編寫糖尿病統計數據，然後將他的數據與公眾統計數據進行比較，並啟動了糖尿病流行病學的領域。

EPJ 於 1898 以寓所作為診室診治了他的第一個病人。1916 年他出版了第一本英文糖尿病教科書“糖尿病治療” (The Treatment of Diabetes Mellitus)。兩年後，他發表了他的第一本糖尿病患者綜合指南手冊，詳細介紹了病人如何控制糖尿病。這本書教導我們第一步必須讓患者感覺有能力，他認為，控制糖尿病的關鍵在於病人的參與、教育和授權，目標是在管理慢性疾病的同時過上健康快樂的生活。翌年他開始了住院期間的病人小組教育。1921 年他報告了肥胖是成人糖尿病發病的關鍵因素。

他堅信患者教育的重要性。1922 年 EPJ 創建護士教育者角色。在發現胰島素後，他負責監督新英格蘭地區首次胰島素的試驗，並擴大了護士的職能，護士要走進社區教父母如何照顧他們的糖尿病患兒、指導患者進行胰島素治療、飲食和運動。當時的注射胰島素注射器由玻璃製成，必須煮沸和重覆使用，針頭也需在浮石上磨尖。他相信應賦予病人照顧自己的糖尿病，1925 年他開始為糖尿病患兒開設露營計劃，從中學習自理病患技巧。他經常說“教學比護理便宜”，反映了他對病人的自我護理和預防問題的重視，而不是付出昂貴的醫療費用。他意識到團隊關懷和家庭參與的重要性，他是糖尿病自我管理教育的先驅。提出開創性的“三駕馬車”的信念 - 三馬象徵胰島素、飲食和運動，這是糖尿病“勝利”所需，反映他的糖尿病生活哲學。這才有今天的我——協助駕車者運用其本能控制住韁繩的糖尿科專科護師。

1927 年 Harriet McKay, R.N. 成為第一個糖尿病護士，她到醫院和病人家中確保高質量護理，是今天認證糖尿病教育者的先驅。她訓練其他護士將糖尿病護理技巧融入個人生活方式。

1931 年成立獎牌計劃，在 Medalist 計劃中獎勵那些成功控制糖尿病的人。他倡導了以獎章來紀念個人的特殊傳統，獎勵和認可患者在胰島素治療和控制糖尿病達 50 年應備受尊敬的榮譽。2013 年，兩名患者更獲得了別具里程碑意義的 80 年獎章(與糖尿病共處 80 年)。

EPJ 也是第一個將糖尿病命名為嚴重的公共衛生問題的人。第二次世界大戰後，他向美國公共衛生服務部表示，糖尿病是一種流行病，並要求政府在他的出生地馬薩諸塞州牛津鎮進行研究。這項研究始於 1946 年，進行了 20 年。結果證實 EPJ 認為糖尿病正在成為一種流行病。

診所其後遷移發展，1953 年正式成為加斯林診所 (Joslin Clinic)。1956 年，EPJ 把診室搬到了現址 One Joslin Place。1957 年，糖尿病治療和教育中心模型的理想實現了，成立了第一個有教室、教學廚房和運動室的糖尿病中心。患者需停留一週左右，在更現實的環境中盡可能地多了解糖尿病。



EPJ 的工作檯仍存放在加斯林糖尿病中心的博物館內

EPJ 他是一位多產的作家，在他一生中出版了 10 冊醫生教科書和 10 本醫學教科書。他根據患者的風險水平對患者進行分類，並相應地調整治療方案。EPJ 的糖尿病管理方法曾被其他內分泌學家和科學家們爭論了數十年。但是 EPJ 並沒有看到他的理論得到驗證，他於 1962 年去世，享年 92 歲。直到 1993 年，EPJ 的方法得到了一項為期 10 年的研究 Diabetes Control and Complications Trial (DCCT) 支持：新英倫醫學雜誌發表了“糖尿病控制和併發症試驗報告”，研究表明嚴格的血糖控制會延遲糖尿病併發症的發生。

創建一個多世紀以後，加斯林糖尿病中心繼續其卓越的傳統，作為一個國際公認的糖尿病治療、研究和教育機構。

今天，我在加斯林糖尿病中心仍然感受到糖尿病教育工作者的團隊向病人和家屬傳達希望和鼓勵的信息。(待續)

資料來源：<http://www.joslin.org/>



加斯林糖尿病中心內與教育服務總監 Jo-Anne RIZZOTTO 在 Dr. Elliott Proctor Joslin 畫像前合照。

左一黃淑芝姑娘，現晉升為東華東院糖尿病科資深護士。左二本文作者區家燕姑娘。