cover.pdf 1 13年10月30日 上午11:19

糖心路上的點滴

— 17個醫患攜手抗糖的故事



全力支持 SANOFI DIABETES

製作 晴報

香港糖尿科護士協會 CDNA association of diabetes nurses

糖心路上的點滴

— 17個醫患攜手抗糖的故事





目錄

序一 高永文醫生	03
序二 莫碧虹護士	04
序三 梁彥欣醫生	05
故事1 患病誓不低頭 糖尿兒童活得精彩	06-07
故事2 正能量抗糖尿 活出愉快童年	08-09
故事3 醫療科技推陳出新 善用資源對抗糖尿	10-11
故事4 義務工作 助糖尿病人活得精彩	12-13
故事5 醫護人員 伴長者走過控糖之路	14-15
故事6 控糖之道 規律生活習慣 I	16-17
故事7 控糖之道 規律生活習慣 II	18-19
故事8 控糖廿多年 仍綻放多采人生	20-21
故事9 做足準備 頑抗糖魔	22-23
故事10 堅強祖母 伴孫抗病顯大愛	24-25
故事11 關懷信任 戰勝糖尿	26-27
故事12 由病患者變義工 以生命影響生命	28-29
故事13 糖尿不用怕 做個快活人	30-31
故事14 相伴40年 深入認識糖尿病	32-33
故事15 控糖之路 關愛同行	34-35
故事16 醫患同心 開闢新里程	36-37
故事17 敞開心扉 打開治療出路	38-39
《糖心路上的點滴》暨國際護士日活動 全港醫護抗糖重要一頁	40-41
送給摯愛的李嘉碧護士	42
與糖尿同行 活出精彩	43-49
對症下藥 認識治療方法	50-53
全方位護理	54-59
香港糖尿科護士協會AHKDN	60-61
其它病人組織簡介	62-63
糖尿資訊聯結	64

2013年11月出版

序一

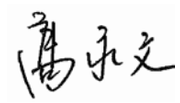
食物及衞生局局長
高永文醫生



糖尿病是香港常見的慢性疾病。良好的飲食和生活習慣、適量的運動和按指示服藥，可以幫助控制糖尿病病情及預防心臟病、中風、腎病等多種嚴重的併發症。政府已制訂「香港糖尿病參考概覽 - 成年糖尿病患者在基層醫療的護理」，為醫護人員提供通用參考，從而為糖尿病患者在社區內提供持續、全面和以實證為本的治理。

香港糖尿科護士協會自2008年成立以來，透過舉辦各類型與糖尿病相關的教育活動，致力提升市民對慢性疾病自我管理的認識。由十七個個案編輯而成的「糖心路上的點滴」可與公眾人士和病友分享患糖尿病後的心路歷程。這不但可以進一步提升市民對糖尿病的關注，更鼓勵其他同路人堅強地面對治療糖尿病所帶來的種種挑戰。

我多謝香港糖尿科護士協會出版這本「糖心路上的點滴」，並深信只要能正面及積極面對，糖尿病患者定能有效控制糖尿病及預防併發症。



book output.indd 2-3
13年11月1日 上午11:47

序二

香港糖尿科護士協會會長
莫碧虹護士

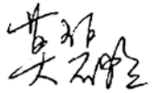


香港都市化的生活模式令患上糖尿病的人數不斷增加，除了飲食習慣的改變，肉多菜少，而精制的碳水化合物和零食又多；此外，很多人都一機在手，手機、平板電腦都成為生活的一部份，網上世界之吸引亦令到我們的活動量大減，大大增加都市人患糖尿病的風險，現今受影響人士包括兒童、青少年、成人以至長者。

病人需要建立健康的飲食習慣、進行適量運動、定時服藥或注射胰島素，並要自我監察血糖來治理糖尿病；所以病人要有積極的態度，增強對糖尿病的認識，願意在日常生活作出改變，加上使用適合的藥物，才能好好掌控糖尿病。

擔任糖尿專科護士多年，眼見不少病人於確診初期對疾病控制比較被動，態度亦顯得悲觀。協會有幸得全港十六間設有糖尿專科服務的醫護團隊支持，邀請醫護團隊分享病友積極抗糖的經歷。當中多個陽光故事，見証家人愛護、朋友接納、醫療團隊的支持，和一班糖尿專科護士不斷的鼓勵及悉心開導，終於重新振作，繼續活出精彩人生。

但現時社會對病人所面對的困難依然認識不足。作為糖尿科醫護團隊的一份子，協會希望透過更多社會公眾教育及分享活動，讓大眾更明瞭病友的感受和心聲，適時給予他們支援，成為病人抗糖路上的強大後盾。



序三

香港糖尿聯會主席
梁彥欣醫生

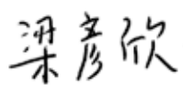


世界糖尿聯盟將2009-2013年之世界糖尿日主題定為「糖尿教育及預防」，推廣糖尿病預防及控制之訊息，目標為病友建立一個「沒有併發症的未來」，及將社區帶離「都市化生活模式對健康的威脅」，以達致預防糖尿病及促進遏制併發症。

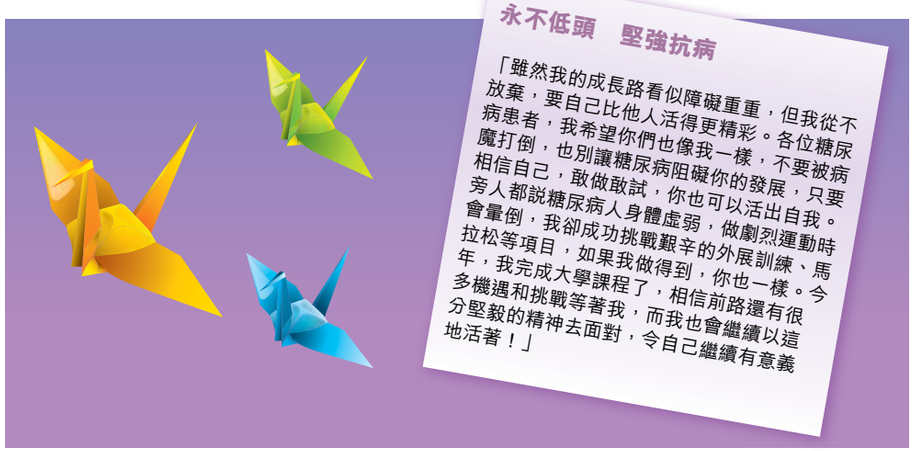
在香港，糖尿病教育這個概念始於八十年代，當年政府亦特意補送護士到海外培訓糖尿專科護士，成為香港糖尿病教育之先導者。二十多年來喜見一群盡心盡力的糖尿專科護士，運用他們專業知識，配合他們無盡的創意，不斷地探索糖尿病教育模式，為糖尿病教育奠定一個鞏固的服務根基及發展方向。

「糖心路上」集結了多個病友的真實故事，除了敍述他們的心路歷程，亦展示不同控糖良方及戰勝糖尿的策略。你亦會從這些故事中，窺探到糖尿專科護士的蹤影。他們除了教導病友於日常生活中怎樣控糖外，亦擔當他們路上的鼓勵者及關懷者。若遇上合適的機會，還會訓練他們成為伙伴，在家庭中、社區或醫院互助小組成為控糖大使，以生命影響生命。

最後，期望讀者能從故事中悟出一兩點有關健康生活模式，以助預防糖尿病。



book output.indd 4-5
13年11月1日 上午11:47



永不低頭　堅強抗病

「雖然我的成長路看似障礙重重，但我從不放棄，要自己比他人活得更精彩。各位糖尿病患者，我希望你們也像我一樣，不要被病魔打倒，也別讓糖尿病阻礙你的發展，只要相信自己，敢做敢試，你也可以活出自我。旁人都說糖尿病人身體虛弱，做劇烈運動時會暈倒，我卻成功挑戰艱辛的外展訓練、馬拉松等項目，如果我做得到，你也一樣。今年，我完成大學課程了，相信前路還有很多機遇和挑戰等著我，而我也會繼續以這分堅毅的精神去面對，令自己繼續有意義地活著！」

患病誓不低頭 糖尿兒童活得精彩

抗糖勇士：王程俊

小朋友患病，更使人感到心痛——痛惜他們年紀小小便與針筒藥物為伴；心痛他們的成長路比別人更難走。然而，10歲已確診糖尿病的王程俊(Ricky)卻選擇以其驚人的意志，打破「病人就是比別人弱的宿命」，現年23歲的他成功挑戰外展訓練、馬拉松等講求體力的活動，為自己撥開雲霧，創出新天地。

10歲確診　原因不明

「我還記得10歲那年，我跟父母外出旅行，回港後便持續口渴，每日都要喝大量清水，兼且好幾晚睡覺時雙腳抽筋痛醒，始感不妙。曾向多個醫生求診也未能找出病源，父母起初甚至懷疑我『撞鬼』，後來輾轉到化驗所『篤手指』，驗出血糖指數為28.3，始悉患有一型糖尿病。28.3……是我一生都不會忘記的數字。」

「當時我只是小五生，還很年幼，即使得知患上這個慢性疾病也沒有很大反應，反倒是父母感到晴天霹靂，甚至會問『我們家究竟做錯了甚麼？』這些傻問題。最令他們難過的是病因不明—我沒有常吃快餐、零食；父母也沒有患糖尿病，為何偏偏選中我呢？連醫生也難以解答，有人說是因為免疫系統失調；亦有人說是我小時候患病時吃過量抗生素，導致白血球功能失衡所致。不過，無論原因為何，患病已成事實，追究也無補於事了。」

廁格打針　強裝正常

「其實醫生護士均建議我把病況告訴老師同學，好讓他們多加留意我的身體狀況，並在有需要時可即時協助。然而，當我如實告知同學時，卻換來冷淡的回應；初中時我曾試過告訴一位好友我的病況，他竟以此威脅我幫他做功課，令我好生失望，因此，後來我也不再表明『身分』了。小學時醫生處方了每日注射兩針胰島素，由於只須早晚注射，當時仍可守住這個秘密，但升上中學後，針量增至每日4次，便有點麻煩，但我仍堅持不再告訴他人，自己偷偷躲在廁格內注射。現在回想起來非常無奈。」



糖尿病並沒阻礙王程俊（右一）升讀大學的決心，他不只獲心儀學系取錄，更獲送到外國交流，認識更多外國朋友。

親友護士　支持不斷

「幸好，這些年來除了『壞朋友』外，也遇到很多支持我的人，例如高中時的好友，他們每看到我有異樣，如無故冒汗，便會提我服藥或休息。我最感激是瑪麗醫院的糖尿科護士李嘉碧，她自我10歲起便陪伴我左右。這些年來我已視她為我的親人，每遇到困難或挫折時，我也會第一時間跟她傾訴，她從不會把我拒諸千里；當我參加馬拉松賽事時，嘉碧護士甚至會在終點線等候我，為我注入無比力量，助我最終完成10公里賽事。雖然她於今年年初過身了，但每當我有煩惱時，我也會想起她叫我『撐下去』的那把溫柔聲線，即時自信大增，我相信她一直住在我的心中，陪伴着我走未來的路。」



憑着堅毅的意志，患有糖尿病的王程俊(Ricky)依然活得精彩，渾身散發着陽光氣息。

book output.indd 6-7　13年11月1日　上午11:47

即使被長期病患纏身，亦不代表生活會較其他人遜色。年僅8歲的小妮子梁凱桐，憑其樂觀的性格和家人的細心照料，即使終身需以藥物控制病情，亦能以正能量積極對抗糖尿病，過與一般人無異的快樂童年。

灌輸正確觀念 學抗病方程式

對抗糖尿病是一場漫長的戰役，需持續控制血糖才能控制病情，以及延緩或避免併發症的發生，而控制血糖的關鍵在於節制飲食、多做運動及藥物治療等。作為家長的我，從小就教導患病的女兒，如何計算每日的飲食攝取量上限，定時按量打針和監察血糖水平的重要性，而且從小灌輸正確的意識，可讓她從小學習和接受這套管理糖尿病的方程式，這樣女兒就可持之以恆，抱樂觀、積極和自律的態度對抗疾病。

正能量抗糖尿 活出愉快童年

抗糖勇士：梁凱桐

3年前的農曆新年前夕，女兒凱桐經常表示肚痛、口渴、易倦、不時倒頭大睡，此外又嘔吐、尿頻、尿床，更突然消瘦，最後連眼眶也凹了。至年初二那天，凱桐更有點神志不清，我於是立刻抱了她到瑪嘉烈醫院的急症室求醫。記得當時一去到分流處，她已被送往急救。後來經過連串檢驗，醫生告訴我，她的血糖值是26度（正常是5至6度），要即時把她送入深切治療部，那刻我真的不知如何是好。凱桐在深切治療部住了5天，醫生終證實她患上一型糖尿病。我頓時百思不得其解，我和凱桐的爸爸，甚至親友均沒有糖尿病史，為何她會患病？是不是懷孕時錯吃了甚麼？還是我照顧凱桐的起居時出了問題？

掌握攝取量 吃得開懷

聽取醫生講解後，終得知了一型糖尿病是先天自身免疫力毛病，亦可受環境因素影響，引致凱桐本身無法分泌胰島素。

當得知囡囡以後也要每日定時注射胰島素及驗血糖，飲食亦須嚴格控制後，我決定放棄工作，充當她的「貼身看護」。平日安排飲食時，會盡量讓她吃得較清淡，但小朋友總愛甜食，便特地和其他病友一起學習如何烘焙蛋糕，每逢有時間就與囡囡一起製作無糖或低糖蛋糕，讓她可大快朵頤。

另外，平日逛超市時亦會向她講解及學習換算食物標籤，讓她掌握如何選擇合適食物。慶幸的是凱桐一直亦很自律，若想額外吃某些東西，便會自行提出減少其它食物的分量，以配合每天進食上限。

校方支援 猶如定心丸

凱桐現時就讀3年級，我沒可能每分每秒都留在身邊照顧她，幸好校方給予很大的支援及配合，令我放下心頭大石。老師會准許凱桐有需要時在課堂期間吃糖，若發現她在小息時沒時間吃東西，又會提醒她應先吃些食物補充。另外，由於凱桐需於飯前注射胰島素，校方特別讓我在午飯時間前往學校為她注射。

我一直希望囡囡可擁有開心的童年，和其他的小朋友有着相同的學習機會。惟月前一次戶外學習，就令我煩惱了一陣子。因為我不能隨行為囡囡在午飯前打針，但若不讓她參與就會剝削她的學習機會。為此特別找醫生商量該如何解決，慶幸醫生為我們想好解決方法，更花上兩星期的時間教我為凱桐重新調校針藥劑量，加上校方配合，派老師定期監察的她的狀況，而囡囡亦在老師的監督下自行打針，終於沒有出半點亂子，順利完成這次學習旅程。

現時凱桐的血糖指數維持在7.5度，只屬於略高的水平，除了有賴凱桐所就讀學校的支援，更要感謝瑪嘉烈醫院的醫生和糖尿科護士多年來的照顧，特別是護士們於每次覆診時，除細心了解凱桐的生理和心理情況外，還會和她談談生活瑣事，又偶爾會給她送上小禮物，令她不會害怕覆診，這樣對她能有效控制血糖有重要的影響。



看到身穿舞衣、笑容燦爛的凱桐，便知道她擁有與一般人無異的快樂童年。



得悉凱桐患病，梁太決定放棄工作，充當她的「貼身看護」，與凱桐一起積極對抗糖尿病。

book output.indd 8-9
13年11月1日 上午11:47

現今科技日新月異，除了令人與人更緊密聯繫之外，原來網上資源更可為糖尿病患者提供指引，助他們更有效控制病情。現年52歲的糖尿病患者張炳南表示，過往社會上有關糖尿病的資訊不足，導致年長病患者早年無法認清疾病，及早求醫，故他特別叮嚀年輕患者應該珍惜及善用時下科技來搜集資訊，有助控制飲食，積極、健康地過活。

搜集情報 防患未然

「年輕人，其實你比我們幸福，現在於網上輸入『糖尿病』三個字，便可搜尋出幾十萬個相關網頁，不論成因、種類、併發症、舊個案、食療參考、中西療法甚麼也有，雖然未必準確，但至少當你有疑問時，很可輕易獲得一些參考答案，方便再問醫護人員求證，不用像我那時『盲摸摸』，沒人提點，結果出現頗嚴重的併發症。希望你們可以我為反面教材，及早防患，不要在出事後才後悔。」

醫療科技推陳出新 善用資源對抗糖尿

抗糖勇士：張炳南



「我自小已是『肥仔』一名，汽水、雪糕等無甜不歡，一直相安無事，直到20歲那年突然經常頭痛，感覺身體出現異樣，經檢驗後證實患上糖尿病。不過30多年前自問還年輕，加上那個年代不像現時資訊爆棚，對糖尿病沒甚認識。年少輕狂的我在對病情一知半解下，繼續吃吃喝喝，沒有遵循營養師的指示戒口。到了30出頭，身體不像以往健壯，更漸漸出現併發症，方後悔當初沒有節制飲食，可惜已經太遲了。」

併發症現方後悔

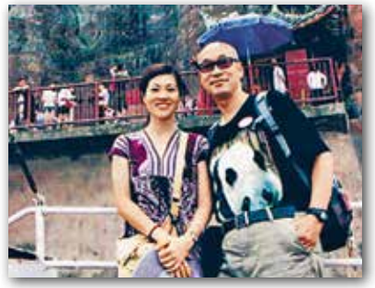
「原來即使病情受控，也有可能糖尿上眼，何況是沒有節制的我呢？結果於16、17年前，我的視力日漸轉差，不時眼前一黑，出現一塊大黑點，阻擋前方的視線。原來是糖尿病導致眼底出血，部分視線被遮蓋，雖然可透過手術改善病情，惟對視力仍有一定影響。糖尿病又令我提早出現白內障，連番手術實在令我身心俱疲，有時我也會想：如果小時候可像現在一樣隨處獲得糖尿病資訊，提早知悉不戒口的嚴重性，我便不會吃那麼多零食，嘗試每日少喝一罐汽水，那麼今日或不會弄至如斯田地了。」



患病後，張先生更注重健康，不時行山遠足，圖為他去年到船灣遠足的照片。

社會資源足　病人更安心

「現時的年輕一代比我們幸福，這十多年來醫療發展迅速，更加重視糖尿這個慢性疾病，例如近年更多人明白糖尿病可分為一型及二型兩個種類，另外，現在社會給予糖尿病病人的資源也比以往豐富，三十多年前於覆診時，只是吃藥、打針而已，後來輾轉來到瑪麗醫院糖尿中心，這裡的醫護人員十分專業，又很樂於幫助病人。護士們相約病人於覆診後的下午一同午飯，在輕鬆的氣氛下，一邊談天，一邊跟糖尿病病人『實戰』，以實例教導他們如何控制飲食，這樣病人易於理解之餘，又可增進醫患之間的感情，病人有問題時亦可即時發問。這也是我每月老遠從北區的家來到港島瑪麗醫院覆診的原因。」



張太即使知悉丈夫患病依然嫁給他，二人更不時旅遊，可見他們恩愛甜蜜。

book output.indd 10-11
13年11月1日 上午11:47

很多人確診患上糖尿病時，不禁感到晴天霹靂，甚至生無可戀。的確，一旦被糖尿這個慢性疾病纏上了，有機會終生要以藥物控制病情，身心難免要承受極大壓力。然而，患糖尿病逾30年的徐莉芳樂觀地表示，糖尿病並非世界末日，只要抱有積極的態度來面對，加上好好控制飲食，仍可饒富意義地活過每一天。

堅持運動 放開懷抱

「說到控制糖尿病的竅門，我想，改善飲食習慣應為首要工作。要戒鹽戒甜，如果最初不習慣的話，可以嘗試少吃多餐。當然不要忘了做運動。最初也很難適應，有一日甚至差點暈倒，出冷汗，我先生問我怎麼了，原來我過分節制，導致血糖過低！現時我會每日走路一小時，兼且練習八段錦。初段雖然有點辛苦，後來也習慣了，哈哈！只要堅持每日都做，你便會慢慢發現身體上的改變！當看到自己成功穩定血糖指數，那刻真的很開心！」

「我是過來人，明白確診初段是最難受，但全靠醫生、護士和家人的關懷，我才可以跨過這個難關。病人本身亦應放開懷抱，不要把問題藏於心底，獨自面對，有煩惱時緊記找親友傾訴，甚麼問題也可迎刃而解。」

義務工作 助糖尿病人活得精彩

抗糖勇士：徐莉芳



面對糖尿病，徐莉芳反而積極參與義工工作，以自身經歷感染身邊人。

親友關愛　同抗糖尿

「30年前的某一天，我突然暈倒，當我被送往醫院治療時，竟驗出血糖值高達為56度，較正常的5至6度超出逾十倍，原來我遺傳了父母的糖尿病！當時我只得30出頭，兒子才3歲。這個消息對我打擊很大，最初兩年近乎每日都哭，注射時更泣不成聲，常常埋怨老天為何偏偏選中我呢？」

「幸好丈夫很體諒我，他說我既然要每日注射胰島素控制病情，又要照顧家中幼子，倒不如當全職家庭主婦，由他負責賺錢養家，讓我可以專心休養。雖然這樣，但我內心也很痛苦，極度抗拒打針，覺得遇上世界末日一樣，直到有天兒子跟我說：『媽咪，你要堅強，糖尿病又不是絕症，何須這麼苦惱呢？』加上醫生護士的鼓勵，我才鼓起勇氣去面對、去接受。現在我已練成熟練手勢，對打針應付自如。」

助人自助積極過活

「後來兒子逐漸長大，不用我貼身照顧，經常在家無所事事，難免感到鬱悶。聯合醫院的糖尿科護士莫碧虹留意到我的問題，便主動問我是否願意當義工，鼓勵其他病人，我當然願意啦！至少日子過得充實一些。當健康資源中心義工期間，我經常探望醫院內的病人，跟他們聊聊天，打打氣。看到部份癌症病人身患絕症，做化療後出現脫髮、嘔吐、又經常要打針吃藥，也絕不放棄，堅強抗癌，對比起來，我這個糖尿病又何足掛齒呢！後來，我又遇到一些腎病患者，跟我分享每日洗腎的痛苦經歷，我更慚愧自己當初的小題大造，開始學習打開心扉，活在當下。現在我成了醫院的『綠衣天使』，亦加入糖尿病人互助小組澱心會作義工，更選為副主席，不但以過來人的身分，分享抗病經歷，鼓勵同路人奮勇撐下去，並策劃不同的糖尿講座及活動給病友，讓他們知道糖尿病並非絕症，患上糖尿病也可以活得開心。」



熱愛運動，積極助人，徐莉芳活出了她的精彩人生。

book output.indd 12-13
13年11月1日 上午11:47

長者患上頑疾或長期病，少不免感到無奈及沮喪，或不堪病魔折磨終日愁眉不展，陳麗瓊（64歲）是例子之一。2011年，陳麗瓊確診糖尿病時，曾驚恐得失言「不想拖累子女，不如死了算！」然而今天，她卻精神奕奕地跟我們分享數年來抗糖尿之路，更笑說：「糖尿病好普通，沒甚麼好怕！」究竟是甚麼令陳麗瓊一反常態？她回應：「全靠糖尿病中心的護士，真的要頒獎嘉許她們。」

實行另類「揀飲擇食」

「年輕時我很貪吃，幾乎一有空便吃零食，即使飽肚了亦會把全碟掃光，結果吃出病來。小朋友偏食當然有礙成長，但糖尿病人卻真的需要「揀飲擇食」，為甚麼？因為現時社會上確有大量成分不明的食物，即使標榜低鹽低糖低脂，也可能加入了其他對身體無益的材料。自從我患病後，女兒為我搜尋了很多飲食資訊，同時發現很多食物陷阱，例如你以為街外吃到的白粥很健康，其實可能加入了脂肪超標的豬油，令你增磅也懵然不知。因此，糖尿病人應該小心飲食，盡量自行煮食，選購天然無加工的食材，方為上策。」

醫護人員 伴長者走過控糖之路

抗糖勇士：陳麗瓊



雖然已逾60歲，但正面的人生觀令陳麗瓊的外表看上去年輕健康。

病魔悄悄招手　防不勝防

「記得當年有一晚，我一覺醒來，發現左邊身體無法郁動，手腳均僵硬了，那時即時想起過往曾有街坊出現相同病徵，檢查後發現患有糖尿病，我心想：病魔要找上門，真的避無可避，終於輪到我了。後來，大女兒Eva立刻帶我到醫院檢查，證實是血壓高及中風，同時確診糖尿病。」

「最初知悉患有這個病，心情非常低落，覺得自己很不幸，好像世界末日。糖尿病沒法根治，一確診就是一世了，我反正年事已高，倒不如藉此死去，不要拖累子女吧！我有三個子女，除了大女，二女和細仔都未結婚，不想他們為了我這個病而奔波勞碌。而且我亦害怕到醫院，因為數十年前懷孕時我常出入醫院，那時曾被不少醫護人員呼呼喝喝，令我對醫院診所蒙上陰影，而且現在老了，不想每次覆診時都要被罵上一、兩遍。現在回想起來，幸好子女強迫我到博愛醫院糖尿病中心接受教育，否則我也不知道原來醫護人員可以親切得像你的家人一樣。」



除了醫護人員外，陳麗瓊最感激大女兒Eva（左一）和女婿（右一）的貼身照顧。

走出陰霾　活出新生

「懷孕時期的經歷，令我對醫護人員產生了偏見，我一直以為所有醫生護士都愛以喝罵的方法對待病人，原來不然。後來，我來到博愛醫院新界西糖尿病中心接受評估及糖尿病教育，這裡的護士待我很好，很尊重我，孔笑珍護士又細心聆聽我心中的憂慮及疑惑，會不厭其煩地跟我解釋糖尿病的原理和控制飲食的方法，又勸導我，令我不再以為糖尿病是一種不治之症。全靠護士的悉心照料和引導，我才開始積極面對這個病，更發現原來當你不害怕、態度樂觀時，所有事物都會開始變好，我的血糖指數亦漸漸受控。護士見我有良好的轉變，更推薦我參加糖尿病聯會的『控糖達人』比賽，最後成功獲獎，更獲頒嘉許獎狀，表揚我控糖成果不俗。這令我進一步感到，原來患上糖尿病都可以活得一樣的精彩。」

book output.indd 14-15
13年11月1日 上午11:48

體內的胰臟會分泌胰島素，作用在於分解血液中的糖分，是供應身體活動所需的賀爾蒙。當身體缺乏胰島素或細胞出現與胰島素對抗的情況，血液便會有過多糖份，超過某一水平便會引致糖尿病。年過50歲的殷世賢，分享治療糖尿病的過程，指最重要是學會自律，而且還需以平常心面對。

勇於面對　多作分享、溝通

知道自己患病已成事實，不能改變，我學會以平常心去面對病情，身邊一些朋友也患上糖尿病，我們會互相交流，分享面對糖尿病的經歷。更重要的是，大家都明白到情緒起伏對病情有直接影響，所以會互相鼓勵並採用積極樂觀的態度來面對。

此外，我會按醫生指示定時定量服藥及覆診，並保持充足睡眠和休息、作息有序、有規律的生活，這些良好生活習慣對改善病情十分重要。同時，亦應重視均衡的生活模式，在工作之餘，也要顧及自己、家人、社交和閒暇層面的活動，令心情時刻放鬆。建立做運動的習慣亦非常重要，我明白到人都有惰性，未必可持之以恆，所以家人及朋友的支持很重要，以循序漸進為原則，按體能慢慢增加運動量，便能保持規律性，並持之以恆。

控糖之道
規律生活習慣 I

抗糖勇士：殷世賢

自律為首　建立良好生活習慣

當初知道自己患上糖尿病時，實在不敢相信。加上我本身已患有睡眠窒息症，雙重打擊下，心情十分低落。更因為上班原故，我不時需要告假到醫院覆診，那段時間整個人都經常感到十分焦躁。但幸好候診期間遇上不少同路人，聆聽他們的過來人經驗分享，讓我的情緒多了一個宣洩渠道，令我的心情改善了很多，人也正面起來，後來更得到聖母醫院一眾醫護人員的鼓勵與支持下參加了醫院舉辦的小組活動。



殷世賢得太太「把關」，為他炮製健康、高纖菜式，減少外出進食

病友醫護支持　正面對抗病情

自從參加小組活動後，我更願意與其他人傾訴，同時藉著病友與醫護人員的互相鼓勵、讓我更加認識了自己，確定生活目標並按部就班安排工作與閒暇時間。特別想多謝聖母醫院糖尿科的關綺媚護士及其他醫護人員，即使面對病人的情緒變化，他們依然充滿耐性，以及在治療過程中提供清晰的講解及指引，讓我得到更多的支持。

家人的鼓勵同樣非常重要，未得糖尿病之前，我的飲食是毫不節制，煎炸及油膩的食物更是我的最愛，食物的熱量、糖份通通拋諸腦後。現在，幸有太太幫手「把關」，我的飲食全由她負責，減少外出用餐的機會。而她烹調食物時亦會以清淡為主，避免使用太多調味品，並盡量選擇含高纖的食物。

另一方面患上糖尿病後反而令我加強持續做運動的信念，在此分享一點個人經驗，其實做運動不一定需要特別的技巧或設施，也可以很簡單甚至隨時隨地進行。以行山為例，方便易做，安全又經濟。活動的時間、行程、地點、人數可自由作出安排。閒暇時，太太更會與我結伴打壁球，有著太太的全力支持，令我做運動的時間變得更有趣味，不用單獨對抗疾病。



得太太與家人的支持，令殷世賢在對抗糖尿路上不感孤單。

book output.indd 16-17
13年11月1日 上午11:48

糖尿潛伏毫無徵兆！自小暴飲暴食的杜鎰宇四十五年來一直無病無痛，卻於一次身體檢查時發現血糖值偏高，並於同年因「糖尿腳」而需切除腳趾，病情急速惡化！幸好杜鎰宇在醫護人員和家人的支持下，樂觀面對，並積極改善生活習慣，令病情得以控制。他感觸地說：「真是不幸中之大幸了！」

糖尿併發症多不容忽視

「我知道坊間仍有很多人無視糖尿病，還在享受三高食物，但作為過來人，我希望以我這個反面例子教導大家，別輕視這個病，因為它可引伸出各種痛症、併發症，嚴重的甚至可致盲和截肢，屆時已無法挽救了。

除了節制飲食外，日常也要勤做運動，大家不要以沒時間為藉口，請想想患病的嚴重性，及早預防吧！還有，如果覺得做運動太辛苦，可以選擇做些簡單的動作，如每日揮動手腳、屈一屈膝蓋，重複5次，已有很大幫助了。」

控糖之道
規律生活習慣 II

抗糖勇士：杜鎰宇



杜鎰宇積極面對糖尿病，自製代糖低脂蛋白蛋糕幫仔仔慶祝生日。

血糖超標 保險拒保

「我父母是做飲食生意的，所以自小食物便是手到拿來，而我更是無肉不歡，又不愛做運動，小時候已是大肥仔。長大後，我又煙又酒，但從不覺得自己的飲食習慣出現問題。」

「直到40歲，我也一直相安無事，只因想到年紀漸大，欲購買保險給予家人多一份保障，於驗身時發現尿糖指數竟為『+++』，即過高不及格，被保險公司拒絕承保，那時我還未感到驚慌，心想身邊不少朋友也患有糖尿，這個病也沒有甚麼大不了吧！於是我「闊佬懶理」，繼續進食三高食物，怎料數年後便出事了。」

切腳趾方珍惜健康

「08年我的腳趾尾起了一個水泡，久未痊癒，甚至不斷擴大，令血肉腐爛至見骨，原來是糖尿病令我的傷口難以癒合。後來轉介至北區醫院骨科，把爛肉切除，傷口始能復原，可惜醫生表示由於關節曾外露於空氣，或有不良影響，故建議把尾趾切除，成為不可挽救的遺憾。」

「雖然這樣，但這次經驗對我來說是寶貴的一課，讓我感受到糖尿病的嚴重性，知悉這種生活習慣不可持續。為此，我立志戒糖戒油，控制飲食，現在我只會以脫脂奶沖奶茶，少吃白飯、每日吃低糖的法式麵包和肉片菜湯，還會定時做簡單運動，身體健康了很多，心境也開朗起來！」

感激護士關愛

「我認為糖尿病患者在控制病情時，如果有醫護人員協助更可事半功倍，我亦全靠北區醫院的醫護人員在旁提點，才得以支撐下去。我的朋友也患有糖尿，常常失約不覆診、不打胰島素拖延醫治，糖尿科護士也不厭其煩地勸他，怕他出事，身為旁人的我看在眼裏亦感受到無限關懷，人間有情。現在我並沒有把切掉腳趾的事放在心上，看到其他要截肢、出現糖尿上眼或患嚴重併發症的病人，我反而覺得自己算是幸運的一群呢！」



杜鎰宇感激醫護人員對自己的支持，對控制病情有莫大幫助。

book output.indd 18-19
13年11月1日 上午11:48

糖尿病患者需要援手，所指不單是藥物，還有來自家人、朋友及醫護人員的支援。現年72歲的黃妹，於1989年得悉自己患有糖尿病，由於最初病情不穩定，令她一度感到憂慮。幸好在廿多年的「控糖抗戰」中，有家人和醫護人員一直在背後支持與鼓勵，讓她感到自己並不是孤軍作戰，只要悉心進行護理，人生亦能過得多姿多采。

積極面對抗病良方

「身為過來人，我最想對其他糖尿病友說，積極樂觀的正面思維，是最有效的抗病良藥。最初知道患上糖尿病時，由於擔心會為家人帶來沉重負擔，而經常情緒低落，只想躲在家中。但在家人的多番鼓勵，及醫護人員的細心講解下，我了解到只要用心照料和持續監測，糖尿病患者的人生，依然可以過得多采多姿！」

控糖廿多年 仍綻放多采人生

抗糖勇士：黃妹



「十多年前因為搬屋，我轉到大埔雅麗氏何妙齡那打素醫院接受治療，當時的控糖指數相當不穩定，血糖時高時低，更不時因血糖低引致頭暈眼花、冒汗及手震，甚至暈倒。每次暈倒都好辛苦，即使想站起來，重新走兩步路都非常艱難，幸好有途人發現，立即召喚救護車把我送到醫院診治。那時我經常要出入醫院，每次醫護人員都很用心照顧我，我實在非常感謝他們。」

學懂打針護理輕鬆

「由於我一向怕痛，最初很抗拒打胰島素針，但在糖尿科護士的教導下，我學懂胰島素注射的技巧，例如上針頭、調校劑量等，這才發現打針原來並不可怕。現在我一日要注射4次，所以已經習慣了。幾年前，那打素醫院糖尿病中心的糖尿科護士劉小慧接手跟進我的個案，她建議我進行為期一周的24小時詳細血糖監測，以便更準確地了解血糖水平的變化，作進一步病情評估。」



黃妹得到家人和醫護人員的支持，以積極樂觀的心態，踏上「控糖」之路。

「另外，我要感謝醫院負責社康護理服務的陳護士，她每星期都進行家訪，跟進我的血糖水平，也經常教我一些護理知識。得到她的叮嚀和提醒，對我穩定病情甚有幫助。近年，因為定期接受治療，加上嚴格控制日常飲食和改善生活習慣，我的控糖情況現已趨於穩定了，因血糖低而頭暈的情況已很少發生。」



有糖尿病不減黃妹去旅行的興趣，現在她不時與丈夫到香港或外地旅行散心。

參加小組交流心得

「控糖理想，最開心是可以再去旅行。我和丈夫都喜歡遊歷。但以前不時暈倒，家人都不放心讓我去旅行。後來，在糖尿科護士劉小慧和醫生的協助下，加上從24小時血糖監測得到的資料，令醫生對我的血糖水平有更準確的掌握。現在，我只要在出發前預備好醫生處方的藥物和隨身攜帶少量糖果和餅乾，即使要去長途旅行都應該不成問題了。」

「最近，在劉護士的鼓勵下，我更加入了醫院的糖尿病友互助小組『糖滙館』。透過與其他病友互相分享經驗和護理心得，我感到有人作伴，一起共同前進。『糖滙館』經常開辦興趣班和分享會，我便剛報名參加本地沙頭角一日遊活動，現正期待當天的到來呢！」

book output.indd 20-21 13年11月1日 上午11:48

年輕人敢想、敢做、敢挑戰，黃艷儀(Bebe)也不例外。今年只有22歲的Bebe打扮新潮，性格外向，即使同時患上糖尿病和甲狀腺疾病，也從不畏懼，依舊四出遊玩學習，絲毫不浪費青春時期的每分每秒。對於患病，Bebe多次重申：「糖尿真的沒有甚麼大不了，真的！」Bebe為何會這麼樂觀？今日，一於看看她的糖心歷程。

單獨迎戰也不怕

「別看我這麼外向，經常四處走動，就以為我天不怕地不怕，其實我是做好最壞的打算、最好的準備，不單計劃好獨自一人面對突發情況，又會帶備大量餅乾、糖果等以防暈倒。上月我才到南韓首爾旅遊10天，某日晚飯後，雙眼突然出現重影，懷疑是血糖低，我立刻進食一些糖果，補充糖分。現在我已做好與病魔『打硬仗』的準備，以後即使單獨到外地參與工作假期計劃、甚至去歐遊也不怕啦。」

做足準備 頑抗糖魔

抗糖勇士：黃艷儀



這張趣怪相片充分表現出Bebe樂天開朗的性格。

「中一那年（2005年）曾經持續尿頻，不斷折返洗手間，加上體重暴跌，父母也心知不妙。直到某日發高燒，在急症室檢查時測出血糖值逾20度，一家人大為驚訝，護士隨即急急把我送入深切治療部診治。」

「留院一周後，我自此成為糖尿病人，雖然媽媽很傷心，常常問『為何偏偏選中我們呢？』這些傻問題，我倒不覺異樣，最大分別是從此外出時會多攜帶一個『百寶袋』—是甚麼來的呢？因為既要吃藥又要打針，還要測血糖，我把針筒、藥物、血糖機都放進一個大袋子內，無論是小時候上學、長大後上班、逛街、旅遊，均隨身攜帶，像貴重物品般『跟身』，哈哈！小時候，我怕尷尬，會偷偷到廁格打針，久而久之，已經習慣了，加上升中後打針次數更多，不時要在街外注射。個別小食店不設洗手間，偶爾也需在枱底下急急處理，雖然有點不便，但整體來說，也沒有甚麼大不了。」

醫生護士並肩作戰

「這個病其實也為我帶來不少好朋友，包括明愛醫院的醫生和糖尿中心的護士，這些年來大家每月至少於覆診時見面一、兩次，彼此已建立了感情，加上他們不只在診症時關心我的病況，還不時致電問候，對我噓寒問暖，我對他們尤其感激。還記得小時候為我診症的兒科李醫生經常來電跟我談天，他最愛問我『考試成績怎樣？讀書成績好嗎？』這些年來我都沒有忘記你啊，李醫生！另外，我也很感激父母和身邊的好友，他們從不嫌棄我，還會密切留意我的身體狀況，例如看到我突然冒冷汗，會提點我休息及補充糖分。記得有一次，逛街時突然感到血糖低，又剛巧沒有帶備糖果，朋友們立刻為我張羅。這些事不是應該感恩嗎？」

「你問我，為何可以如此平常心？因為我自小已患有甲狀腺疾病，早已學會面對身體的突變，也懂得如何與『病魔』相處。其實，我也不覺得糖尿病是一件大事，只是隨身多了一個袋子，少吃了一些甜品，每周多做運動一小時。我也像正常年青人一樣，去唱K、去旅行、去看展覽。八年，轉眼過去，我依然行得走得。」



打扮時髦的Bebe才剛到首爾遊玩10天，並帶備大量藥物和糖果，以防突然病發。「幸好也沒有出事！」Bebe說。

book output.indd 22-23
13年11月1日 上午11:48

謝太兩個孫兒早年同時被診斷出患上糖尿病，由於孩子的父母已經離異，她便接手照顧孩子；初時壓力很大，但幸好醫護人員給予無限支持，助她克服不少困難。現在兩個孫兒比以前更自立，孫女更是運動高手，讓謝太十分安慰。她平時會與其他患者的家長守望相助，分享經驗；她亦希望透過今次分享消除外界對糖尿病的誤解。

互助互勉　消除疑慮

學校有時會邀請我跟其他家長交流一下，分享照顧患病兒童的經驗。作為過來人，我很明白他們惆悵的心情，漸漸大家跟我成為好朋友，還會互相照應。當某些家長有事需要人暫時照顧孩子，我也會主動幫忙，有時我們還會相約一起去旅行。很多朋友初時覺得我帶着兩個患上糖尿病的孫兒，以為我們很悽慘；但經相處後，他們了解到其實有糖尿病並不是那麼悽慘，對這個病也大大改觀，還會主動幫忙。現在我已學會用平常心面對一切，也希望其他患者家屬，甚至一般大眾，也不要對糖尿病過份疑慮；亦希望呼籲社會大眾和政府，給予患者多點關心和支援。

堅強祖母 伴孫抗病顯大愛

抗糖勇士：謝氏兄妹

挑戰的開始

我有兩個孫，孫兒10歲，孫女9歲。孫兒1歲時，醫生發現他患上一型糖尿病，那時候孩子的父母分開了，我便開始接手照顧兩個孩子。後來孫女在四歲時忽然食量增多，同時消瘦了不少，驗血糖後同樣診斷出糖尿病。自此兩個孩子要經常驗血糖，並在每餐前注射藥物。我一個老人家要貼身照顧他們的起居飲食，初時精神壓力頗大。我很感謝威爾斯親王醫院的醫生和護士，他們很耐心教我如何在家替孩子驗血糖和打針；他們都知道我壓力大，經常主動鼓勵我和開解我。



謝氏兄妹得祖母悉心照顧，與別的小孩一樣快樂成長。



謝太表示兩名孫兒均知道要注意飲食，面對糖尿仍是正面、樂觀的。

貼心的主診醫生

記得有一次我起床後不小心撞破頭，流了很多血，當時我不想入院，擔心沒有人在家替孩子打針，只好打電話給孩子其中一位主診醫生鄭醫生求助。當時鄭醫生立即安排醫院方面照顧兩個孫一星期，好讓我放心入院求醫。還有另外兩位主診醫生包括黃教授和游醫生，他們也是盡心盡力地給我支援，時常安慰我。幸好有他們的幫助，讓我不致太徬徨。

學會面對和接受

現在我已適應了照顧兩個孩子的生活，就算外出用膳時，替孩子打針引來奇異的目光，我已不會介意。我常常向孩子解釋，不要以為自己有甚麼天大的問題，只是身體有些不足之處，需要用藥輔助，同時只要注意飲食，就沒有大問題。他們都很懂事，知道要控制飲食，從沒嚷着要吃甜品，心境也很正面和樂觀。

糖尿無礙成長

依我觀察，疾病對孩子的學習也沒有太大影響。我的孫女在校內很受歡迎，更是田徑高手，無論是個人100米或4x100米接力賽也難不到她，經常贏得金牌。多得醫院糖尿科的楊海明護士推薦，促使香港兒童糖尿協會連續兩年頒獎給他們，嘉許他們的控糖成績。我希望外界不要歧視這些孩子，有時候別人看見我替孩子打針，以為有甚麼暗病，對我們很避忌。其實糖尿病絕不是甚麼可怕的疾病！

book output.indd 24-25
13年11月1日 上午11:48

四十多歲的戴達泉，曾經因為糖尿病病情嚴重，引致不良於行，全靠他對醫護人員建立信任，加上太太的支持，最終病情穩定，行動回復自如。他從這些經歷中，不但對糖尿病有了全面的了解，更體會到人性美好的一面。

患者也能停用藥物

現在我的糖尿病控制得很好，已經可以完全不用藥。有些同樣患上糖尿病的朋友都驚訝我不用服藥。根據我的經驗，只要在治療階段聽從醫護人員指示，並配合飲食控制和恆常做運動，是有機會可以減藥或完全不用服藥的。雖然我已出院好一段時間，行動亦早已回復自如，但我還會堅持每天「篤手指」驗血糖，每三個月往醫院門診部檢查，並每年接受一次糖尿病併發症檢查。我希望告訴大家，這個病並不如一般人想像般嚴重，患者只要願意與醫護人員合作，自覺地調節飲食習慣和做運動，便有助停用藥物，重過輕鬆自在的生活。

關懷信任 戰勝糖尿

抗糖勇士：戴達泉



戴達泉與醫護人員亦師亦友，訪問當日與護士像友人般無所無談。

感受醫者仁心

一次在家中暈倒，我被送進了東區尤德夫人那打素醫院，經診斷後才發現自己血糖相當高，証實患上了二型糖尿病，併發了毒血症。在深切治療部整整昏迷了兩日後才甦醒，之後需要留院個半月接受治療。回想那段日子，每天要驗血糖四至六次，餐前要打胰島素針，還有額外每天打六次抗生素，雙臂也腫起來，每次注射時，手臂均有被火灼的感覺，這種痛楚令我心情更煩躁，曾向醫護人員發脾氣說不要再打抗生素。但他們確實很包容和體諒我的狀況，沒有半點責罵，反而不斷為我加油。他們每一位都待我很好，尤其是糖尿科中心的劉秀蓮護士，她很主動跟我聊天；住院期間，時常苦心勸喻我控制血糖的重要性，指導我怎樣過健康生活及照顧糖尿病，她確實給了我不少鼓勵和幫助。

雖然治療的過程是受了一點苦，但我卻重新感受人間溫暖，明白自己並非孤身作戰。同時，醫護人員的耐心更令我為之動容。其實病人按時服藥與否，對他們沒有一點的關係，但他們往往不厭其煩地提醒我們按時用藥，希望我們能盡快康復，實在是用心良苦。

太太扶持 暖在心頭

除了醫護人員，太太對我的扶持也非常重要。每次我不願打抗生素的時候，她會努力說服我聽從醫護人員的指示。出院初期我不良於行，需要用輪椅代步，因此要經常接受物理治療，訓練雙腳重新走路，對當時的我來說真的是很大的磨練，而太太就經常督促和陪伴我練習，對我的要求比醫護人員還要高，我還記得她常常會問醫護人員，我練習步行的距離是否可以增加，那時，我不禁要稱她為我的「魔鬼教練」，不過現在我能活動自如，太太實在應記一功。有時醫院為糖尿病人舉辦保健講座或課程，她就算工作再忙也抽時間陪我參加，讓我很感動。其實，這些活動能助家人了解如何注意患者的起居飲食，有時候家人的提點，比醫護人員的指示來得更湊效。

學習健康飲食之道

我參加了醫院為糖尿病人和家屬而設的教育課程，例如介紹健康食品，看食物營養標籤，選購適合的食品等。透過營養師的講解，我亦明白只需適當編排自己的食物份量，仍然可以嚐到不同東西，所以我現在懂得為自己選擇食物。醫院設有資源中心，有很多很適合我們的書籍和產品，我從一些書籍當中學習到食物換算法，現在懂得如何吃得更健康。我不妨告訴你們，別人知道我有吃薯條和自助餐，都顯得很驚訝！其實只要懂得控制份量，糖尿病人仍然可以吃很多不同類型的食物。還有糖尿病人互助小組:「勿糖組」，這小組的宗旨，是由過來人幫助其他患者，互相提點和鼓勵。



太太的支持與鞭策，讓戴達泉在康復路上更見成效。

book output.indd 26-27
13年11月1日 上午11:48

逾半世紀過着無煙無酒的生活，李善柏因腰痛就醫時被確診糖尿病。作為當時家中的經濟支柱，李善柏縱曾感到徬徨與不知所措，但在家人和醫護人員的支持下，他積極面對生命中的轉變，並以生命影響生命，透過擔任義工，給予糖尿病人更多的支持和鼓勵。

調整生活習慣　踏出控糖第一步

「患上糖尿病無疑會對日常生活帶來一些影響，但事情既已發生，與其怨天尤人，不如積極面對。現今醫學昌明，醫治糖尿病的藥物亦不斷改善，我們只要願意踏出第一步，調整以往的生活和飲食習慣，同樣可以享受豐盛的人生。而且你要謹記，在抗病路上你絕非單身一人，如果遇到任何問題，除可主動向醫護人員查詢和反映，亦可向相關的組織尋求支援，為自己創造更精采的人生。」

由病患者變義工 以生命影響生命

抗糖勇士：李善柏

「完全沒有想到自己會患上糖尿病。原以為是工作或日常生活不慎拉傷肌肉，令腰部出現疼痛，但就醫時卻被確診為糖尿病，那一刻對我來說真是晴天霹靂。由於當時自己既有中央肥胖的問題，同時血壓過高，加上體重、腰圍及血糖值都遠超標準，即使詳細檢查報告尚未完成，但經醫生初步診斷已相信我患上糖尿病。」

及時就醫　紓緩經濟負擔

「檢查報告完成後，發現我的糖化血紅素為9%，證實患上有二型糖尿病。面對突如其來的噩耗，我除擔心病情對個人健康和工作的影響，更憂慮治療會對家庭經濟造成負擔。作為家庭經濟支柱的我，當時只有54歲，三名子女中還有兩人尚在求學，單是首次就醫已花近二千港元的費用。一想到日後龐大的醫療開支，隨即令我擔心不已。」



患上糖尿病，煙酒只會讓病情惡化，所以要戒掉惡習，以免影響。

「由於經濟上的考慮，經家庭醫生轉介下，我到伊利沙伯醫院的糖尿科就醫。此舉不但大大減輕了我的經濟負擔，同時透過該院醫護人員的照料和講解，亦讓我明白到只要積極面對病情，注意日常飲食和作息，定期覆診及服藥，其實糖尿病無礙工作和日常生活。」

病後七年　親友共同進退

「患上糖尿病至今七年，除要感謝醫護人員的鼓勵，使我能在預定時間內成功『減磅』，有效控制病情，同時還要感激太太和家人的支持，給予我改變的力量。事實上，自患病後，太太經常會陪伴我覆診和出席與糖尿病相關的醫療講座，藉此加強對糖尿病的認識，家人更與我一起改變飲食習慣，並鼓勵我多出外參與各類活動，鍛練身體，與我一同克服挑戰。」

「此外，我在2007年又加入伊利沙伯醫院的糖盼樂互協會，擔任義務工作，去年更獲委任為該會主席。透過參與有關活動，讓我認識到不同年齡和背景的會友，擴闊社交圈子。通過彼此互勵互勉，不但能起互相扶持之效，更可為其他糖尿病人提供正能量，助他們以積極、正面的態度對抗病魔。」



飲食均衡，定期覆診及服藥，對抗病有很大的幫助。

book output.indd 28-29
13年11月1日 上午11:48

很多人以為患上糖尿病就等於要悶悶不樂地過日子，因為飲食和生活各方面有了不少限制。但60多歲的程麗鶯就以自身的經驗說明，糖尿病患者只要懂得調節生活習慣，也可以活得豐盛和精采，而快樂與否全取決於患者自己的心態。

正視病情 保持愉快

有病不是錯，病者不用自責。我本身信佛，知道聖嚴法師有番話啟發人如何處理問題，我加上了自己的想法，為其他患者送上以下一席話：「面對它，接受它，了解它，解決它，忘記它。」遇到疾病不用害怕，應以正面態度了解疾病，尋找解決方法，最後「忘記它」的意思，就是放下對疾病的憂慮。雖然我有糖尿病，但從不把自己當病人看待，不然自己會很不快樂，我清楚我要做個快樂的人。

糖尿不用怕 做個快活人

抗糖勇士：程麗鶯

我本來都沒有特別留意自己的身體，但透過照顧患上糖尿病的丈夫，讓我對糖尿病亦多了認識，後來不幸地也發現自己患上糖尿病。其實心情對身體的影響甚大，患病初期，家中發生了一些事，自己心情很差，又忘記服藥，使糖尿情況轉壞，因而轉到律敦治醫院接受進一步的治療。這些經歷讓我明白，保持心境開朗，是控制糖尿病的先決條件。



程麗鶯積極參與病友會的活動，讓自己與病友多點互動。

調節飲食有學問

糖尿病患者的不快樂，很多時源自飲食上的挑戰，可能身邊很多人會對他們的飲食諸多禁制，又會時常責罵他們飲食上不懂自制。其實這樣反而會影響患者的心情，更可能導致偷吃的情況，適得其反。在這方面，我認為律敦治醫院的營養師提供了很大幫助，他們矯正了一般患者和家屬的飲食觀念，其實糖尿病病人不是甚麼食物也碰不得，只是要適當地調整各種食物的攝取量。

此外自己主動向營養師發問亦很重要，這樣才能對進食的食物了解更多，並能弄清自己的飲食方法是否正確。以前我以為只要把每餐的白飯份量減半便可，怎料血糖值依然很高，於是我便主動問營養師有甚麼原因，經她解釋後我才知道，一般米飯的升糖值很高，相反一些粗糧如糙米等較難吸收，不易讓身體攝取糖份，只要在米飯中混合粗糧，便能降低升糖值。



閒時程麗鶯亦積極參與義工活動，令抗糖路上更為精彩。

出外用膳也自在

很多人以為糖尿病人在飲食上諸多禁忌，不宜外出用餐，其實只要懂得正確的飲食方法，仍然可以出外跟朋友開懷飯聚，維持正常社交。營養師教我們適當分配進食的份量，不是完全禁絕糖分高或澱粉質食物，而是把份量減少，若某一餐吃了這類食物，下一餐避免再吃便可。像我跟朋友「飲茶」，我也會照吃蒸飯和點心，不過會從自己那部份分一些給別人；飲宴時，我會照吃乳豬，但不會加甜醬；甜點方面，我只吃紅豆沙裡面兩顆湯圓，其餘就分給旁人…這樣我仍然可以嚐到不同食物，又可以見見朋友，心情會很愉快，不用透過偷吃去滿足自己。

活動多多心情好

有病不等於要自我封閉，更應多與外界接觸。現時我參加了律敦治醫院專為糖尿病患者而設的小組「健糖會」，透過不同活動如興趣班和健康講座與其他患者多作交流。其實患者之間的話題不限於健康方面，彼此還能以過來人的心態，分享家庭、人際關係等各方面的心得，能夠互相幫助和鼓勵。

我亦經常做義工，教長者用電腦和普通話，又教頑疾病人做小手工；此外，平時會報讀不同課程，學習新事物，每天都安排得很充實。外出參加活動，身體可以多走動，又可以從中訓練思維，對減慢衰老和紓緩病情很有幫助。我也喜歡烹飪和寫網誌，平時亦會在網誌分享食療資訊，希望讓更多人了解健康之道。

book output.indd 30-31
13年11月1日 上午11:48

經常聽到：「以生命影響生命」。但幾多人可真正做到？現時任職律師的洪宏道，由知悉自己患有糖尿病至今已四十年，但從他口中，沒聽過一句怨言，他甚至利用對這病多年的認識，向外推廣關注糖尿病病患者的信息，以及為其他慈善團體做義工。目的是以行動證明，即使是糖尿病病患者，也同樣可有活得精采的人生。

起居如常　心態最關鍵

無論是年輕或年長的糖尿病病患者，其實也毋須過於擔心病情，因為能控制得宜，遵照醫生、護士的指引，起居生活與平常人沒有分別，所以，心態才是最關鍵。既然已成事實，倒不如以樂觀、積極的心態去接受，好好享受生命的可貴。當然，同行者的照料和支持也是重要一環，家人能夠熟悉糖尿病病患者的打針劑量、食藥份量及不同食物攝取量，平時加以提點，都有助維持血糖指數於正常水平。

相伴40年 深入認識糖尿病

抗糖勇士：洪宏道

「大概在讀中五、中六的某一天，我一天之內要喝六至七升水，半夜起床去兩次洗手間，而且在發育時期，我的體重卻停滯不前，對比現在更相差七十磅，可想而知當年的我非常瘦削。這幾個徵狀維持了一段日子，由於影響到起居生活，所以我便去看醫生，始被確診患上一型糖尿病，結果需要留院觀察。後期翻查得知，原來這種病是家族遺傳。」

接受既成事實　定期檢測血糖

「其實，當初獲悉自己患有糖尿病，我的心態是欣然接受，亦沒有怨天尤人。縱然這先天性疾病無法完全治癒，但醫生教導：只要計算好每餐食物攝取量，進食前和睡覺時注射胰島素，多做運動，把血糖控制得理想，生活與其他人無異。未幾我便出院了，往後我依照醫生吩咐，控制飲食和定時補充胰島素。但始終確診時期乃七十年代，醫療設施和藥物也沒有現在的先進，除了定期看醫生外，自己還會做些簡單測試，了解身體的血糖情況。最記得家中特別設置了bunsen burner （本生燈），我便經常利用試尿紙來測試尿液中的葡萄糖濃度有否超標。」



第二次因為糖尿病入院治療，洪宏道表示，幸而有糖尿專科護士的悉心看顧，對控制他的病情大有幫助。

「有些人對於身體有病，會選擇避諱相關話題，但我反而希望增加糖尿病方面的知識，與人談論糖尿病的最新資訊。當我升讀大學後，更有幸認識了幾位熟悉該病的醫科教授，跟他們交流，令我對糖尿病的治療發展和藥物有進一步的了解。自此，我經常以正面信息，鼓勵同樣患有糖尿病的人士積極面對人生。」

僅入院兩次　感激醫護照顧

「由讀書到工作，我的身體狀況一直相安無事，但在十年前，有天我不慎注射多了劑量的胰島素，隨之昏倒，不省人事，被救護車送到將軍澳醫院，醫生說我的血糖指數並不理想，需要更嚴格控制每餐食物攝取量，現在我正注射一種新藥，當進食正餐或小吃前，計算適合劑量的胰島素作注射，真正有效地對症下藥。目前，我的血糖指數已經維持於穩定的水平。」

「因此，我很感謝將軍澳醫院的醫護人員，他們的悉心看顧和照料對控制我的病情有很大幫助。尤其是前綫的糖尿專科護士，他們就像裸姆一樣，除了在住院期間經常提醒我注意飲食外，之後我每次覆診，他們都會主動關心我的近況；病人亦可透過醫院的直綫電話號碼聯絡護士，他們均很樂意和仔細地解答病人有關糖尿病的問題，令人感覺很窩心。另外，家人的支持亦同樣重要，多年來太太一直留意這病的最新醫療進展，並在我身旁鼓勵和作善意的管束，確實無言感激。」



洪宏道感激太太多年來的支持，一直留意糖尿病的最新醫療進展，而且不時與他一起做義工，幫助其他有需要的人。

book output.indd 32-33
13年11月1日 上午11:48

眼前的丁詩寧(阿寧)年青、笑容可鞠，沒想到兩年前正當她在人生的黃金階段驟然証實患上二型糖尿病。一想到從此便要與這慢性疾病相隨，當時她很難受，由當初的不甘心，到現在積極面對，並能全面掌控糖尿病，她希望將這段經歷與同路人分享，使到大家都能與糖尿病和平共處，擁有健康人生。

做足準備 循序漸進 跑出健康

既然患病已成事實，我們就不怨天由人，應抱樂觀的態度面對，接受合適的治療。節制飲食、多做帶氧運動、作息定時、依時按量服藥及覆診，是對抗糖尿病不二法門。但緊記做運動時，一定要時刻留意身體狀況，如在做運動前先確定糖水平會否太高或太低。另外一定要量力而為，切忌操之過急，可先由步行開始，繼而緩步跑，最重要是應循序漸進。運動前亦要做足準備工夫，如先進食適當分量的食物以穩住所需的血糖，以及預先準備食物在運動中段或有需要時作補充。

控糖之路 關愛同行

抗糖勇士：丁詩寧



當醫生告訴我患上糖尿病那刻真的很難受，當時我三十多歲，為何會患上這種病呢？不過，我真的很慶幸能夠在東華東院糖尿病中心接受診治，這裡一群充滿愛心及熱誠的醫護人員，給予我很大的支持及鼓勵，讓我很快投入治療，學習與糖尿同行。到今天我仍然記得醫生語重深長的向我勸解：「由於你年紀較輕，加上曾患妊娠糖尿，因此建議你盡快用藥，以穩定血糖水平。」他關心及真誠的態度亦使我接納了開始藥物治療。

戒糖減量 由調控飲食開始

控制病情的首要挑戰就是要調控飲食。先要學習如何戒糖，然後就是減食量，但當時我不懂分配進食的時間，餓的時候就可以不吃東西？而飽的時候究竟應否進食呢？幸好，醫院的糖尿科護士很好，將直線電話告訴我，方便我遇到服藥或飲食問題時，可立即致電請教她們，讓她們告訴我正確的處理方法。



得到朋友或到醫院與病友作伴一起做運動，因有人相伴互相鼓勵，令阿寧堅持做運動的動力更大。



得到醫生和糖尿科護士們的提醒，阿寧堅持恒常運動，積極抗糖。

另外，因我需要每日「篤手指」監測血糖，但對着不同型號的血糖機，真的不知該如何選擇，幸好醫生、糖尿科護士都主動向我解釋，又細心地教我使用方法和應注意的地方，讓我很快便選擇了合適的血糖機。

恒常運動 降血糖保健康

醫生和糖尿科護士們又經常提醒我們，恒常運動對糖尿病患者十分重要，可是知易行難。起初連跑也跑不動，跑一會兒就喘氣，所以轉為由步行開始，沿着運動場慢慢行，當適應了就開始跑，慢慢地由跑兩個圈，一面克服困難，一面漸漸增加運動量，到現時每次已可跑八至十個圈。為堅定運動習慣，我會找朋友或到醫院與病友作伴一起做運動，因有人相伴互相鼓勵，令堅持做運動的動力更大。

抗病動力 全賴醫護病友

參與病人小組對抗糖尿病亦有着正面支持和影響。參加小組活動時，發現不少病友都是年紀較大的長者，但他們仍十分積極和努力抗病，心想沒可能老人家做到，我這麼年輕會做不到，因此令我更有鬥心抗病。

經過一年多的努力，現時我只需靠調節飲食和恒常運動控制病情。這個理想的成績特別要感謝東華東院的醫護人員對我的關心和愛心，特別是利醫生和一眾糖尿科護士。記得每次到醫院覆診時，醫生和護士們衷心的一句:『很好啊，你控制得好好，有很大進步』，那刻都感到很窩心和溫暖，感到他們對我的關心。他們成了我用心抗病的原動力。因此我希望每次覆診時，都能控制病情甚至有所進步，不要令他們失望。」

book output.indd 34-35
13年11月1日 上午11:48

李慧萍(Sandy)是一名工作狂，既不嗜甜又沒家族病史。約十四年前，Sandy無緣無故確診糖尿病，數年來她憑着個人意志和努力，試圖減低病魔帶來的影響，至今已成功於工作和抗病之間取得平衡。究竟Sandy有何秘訣？「全靠醫生和護士的無私照顧，我才可以跨過一關又一關，我希望可以藉此機會表揚他們。」Sandy感激說。

辦法總比困難多

「我需要長時間使用電腦工作，又有很多需要即時回覆和處理的電郵，還有一些突發會議，這令我很難像其他OL般定時午飯，早上也沒有吃早餐的習慣，甚至偶爾因工作太忙而沒有胃口吃午餐，唯有於晚飯時一次過大吃大喝，補充上午所失去的能量。然而在患病後，糖尿科護士卻建議我每餐定時定量，這對我來說實在太難了！為此，廣華醫院李醫生不只沒有抱怨或指責我，還特別為我調校了特定劑量，以配合我的工作；糖尿科護士又提議我少吃多餐，盡量於早、午飯時段進食少量食物，她們每事均細心指導病人，現在我的病情已經穩定下來了，證明辦法總比困難多，只要永不低頭，任何問題也可迎刃而解。」

醫患同心 開闢新里程

抗糖勇士：李慧萍

「1999年12月，我證實患上糖尿病，患病原因至今仍是一個迷！我既不是嗜甜如命，亦沒有家人患糖尿，連醫生也未能解釋，令我感到很困惑。當時我對這個病一知半解，我甚至曾把糖尿病視為絕症，擔心會影響工作和日常生活。不過這些年來我已習慣面對困難，很快便學會面對現實，反而家人感到十分難過，又很擔心我的病情。」



糖尿科護士建議Sandy於早、午飯時段少食多餐，迎合她忙碌的工作。現在Sandy的病情已經穩定下來了，證明辦法總比困難多，只要永不低頭，任何問題也可迎刃而解。

親友醫患齊抗病

「最初開始控制血糖時，真的花了很多心機和時間，其實即使已過十四年，我仍不太習慣。我曾因控制不當以致酮症酸中毒(DKA)入院四天，至近日又因血糖過低，昏迷不醒，需「CALL白車」入院。因此，我不得不把病況告訴同組同事，即使突然入院，或出現突發性狀況，他們都可以協助我，以及理解我有機會因病而休假數天，可以及早預備。由於我平日的工作比較繁忙，以至有點「衝鋒陷陣」的情況，所以我也很怕出現事故，如出汗、暈眩、顫抖、意識混亂甚至體溫過低等低血糖反應，深怕出事時會影響工作進度。因此我早已知會較熟悉的同事，當發現我有異常時，為我開白沙糖水「急救」，幸好他們都很樂意幫忙。除了同事之外，廣華醫院的李醫生和糖尿科護士對所有糖尿病人均細心照顧，一旦我們有不明白的地方，他們都會不厭其煩地解釋說明，「絕無欺場」，令我們得到無比支持和鼓勵，繼而有信心和勇氣去面對抗糖路上的一切困難。我有幸獲得家人、同事和醫院人員的愛護，實在值得感恩。不過，為了不想別人擔心，我反而沒有把病情告訴朋友。



Sandy已學會與糖尿共存，不被病情影響日常工作。

book output.indd 36-37
13年11月1日 上午11:48

面對疾病，有些人會選擇獨自承受，但這樣並不能對健康帶來益處。陳翠媚可算是過來人，她發現患上糖尿病後，隻字不提自己的病，阻礙了治療進展，後來終於明白，讓身邊的人了解自己，給予關懷和支援，才能真正解開困局。

不再封閉

回首抗病的歷程，我認為正面的心態對治療幫助很大。早期我不能接受這個病，堅持絕口不提，但身邊沒有人知，感覺更加孤獨無助，怕得經常躲着哭，實在很傻。其實肯說出來，別人才知道如何幫自己。所以我現在很主動把自己的情況和疑問告知醫護人員，他們才可以提供有用的建議。家人知道自己有病，也會經常提點生活習慣，陪我做運動。我相信終能把病情控制好，不用再打針！

敞開心扉 打開治療出路

抗糖勇士：陳翠媚

2008年，我的體重忽然急劇下降，短時間內輕了二十磅。那時候我經常口渴，又會吃得很甜，且頻密去洗手間。朋友都紛紛議論我的情況，猜測是不是有甲狀腺問題，但又好像不是。那時我特別忙，雖然大家都勸我看醫生，但我也不以為然。後來趁某天接女兒放學後有空，終於去看了醫生，一檢查即發現血糖指數高達三十四度，要安排立即入院。

壓力的開始

於是我在仁濟醫院住了十日，我的病不是遺傳，醫生懷疑可能是我多年前懷孕得了妊娠糖尿，但沒有發覺及跟進。在仁濟住院期間正值聖誕節，我很想回家過節，苦苦哀求下，才獲准出院一天看看女兒，真的很難受。初時得知這個病，我只告訴了丈夫，連其他家人也不敢提。那時候我家發生了很多事，媽媽又患病，實在不想為家人添煩惱，而且很怕別人用奇異眼光看待自己。回想起來當時壓力頗大，可能也是影響健康的因素之一。

克服打針恐懼

我的情況需要早、午、晚注射胰島素針，但初時我對打針有很大恐懼，非常抗拒，只肯用口服藥，可是治療沒甚進展。經醫生提點後，我才知道單用口服藥沒有效，必須按指示打針。感謝護士很耐心解釋打針的方法和好處。護士向我說明，如果多吃了糖份和澱粉質，可調高打針的劑量平衡糖和澱粉的攝取量，十分靈活自主，這樣我才知道打針有助彌補飲食控制的不足。我本來對飲食沒太大節制，而且經常出外用餐，打針對我來說更加重要。其實糖尿病人用的針咀幼如鉛芯筆的鉛芯，根本沒太大痛楚，攜帶和使用都很方便。

血糖作飲食指標

愛美食是人之常情，我當初也曾因為要戒口而悶悶不樂。後來醫生說我連自己也管不好，怎能讓女兒改掉偏食習慣？這好像當頭棒喝，教我正視自己的飲食習慣，於是我經常向護士請教飲食之道。她們教我按進食後的血糖指數，調整不同食物的進食份量。以餅乾為例，吃一塊可能沒大問題，但試過吃兩、三塊發現血糖上升，我便知道吃多少才算適當。患者其實可以試不同食物，但記得要留意血糖指數，從中找出適當的進食份量。護士很了解我的飲食習慣，有時我自以為吃得夠，她們還會提醒我多吃一點。此外，在職媽媽的生活忙碌，未必能定時用膳，護士也會因應我的生活，教我改變飲食模式，不用死守固定的用餐時間。



為了樹立好榜樣，陳翠媚決心改掉偏食習慣。



陳翠媚經常向護士請教飲食之道，得到她們教導後改變了飲食模式，調整不同食物的進食份量後，令自己飲食習慣更為彈性。

book output.indd 38-39 13年11月1日 上午11:48



《糖心路上的點滴》全港醫護抗糖重要一頁

在漫長的糖尿抗戰中，病友們有賴家人的支持力量、醫護人員的無私照護，和個人的堅持精神，越過一個又一個難關。在今年5月5日香港糖尿科護士協會在假在醫院管理局總部，舉辦「糖心路上的點滴暨『國際護士日』紀念活動」，旨在讓醫護患者聚首一堂，攜手分享多個充滿正能量的抗糖故事，同時讓社會各界更了解糖尿病，給予患者支持和鼓勵，共勉之！





香港糖尿科護士協會早前舉辦的「糖心路上的點滴」故事徵集活動，反應熱烈。協會藉著當日良機，邀得18位病友及其家屬，向社會各界親身分享多個積極抗糖的陽光故事，為抗糖注入正能量！其中，王程俊曾因為身為一型糖尿病患者，被同學要脅、排擠，最終在親友和嘉碧護士照料下，走出陰霾，現更是大學校隊成員；而二型糖尿病患者殷世賢，在患病初時深受打擊，心情十分低落，其後得到病友和醫護人員的支持，積極面對病情；另外，於六十四歲時患上二型糖尿病的陳麗瓊，訴說當日得知患病時，猶如世界末日，更曾萌生輕生念頭，後來子女不斷鼓勵她求醫，加上醫護人員的支持，現在控糖有道。

與此同時，協會當日特別表揚一位剛於年初突然辭逝的糖尿科專科護士——李嘉碧。嘉碧護士自1995年專注照顧糖尿病童，一手促成成立香港首個關注兒童糖尿病的組織「香港兒童糖尿協會」。多年來勞心勞力，只望糖尿病兒童和他們的家人能一展笑顏。嘉碧護士的離逝，令很多位由她親手照顧長大的糖尿病兒童心痛不已。紀念活動當日，多位生前共事的同工及病人，分享了她生前的感人事蹟，又獻上白玫瑰，感謝嘉碧護士無私奉獻的白衣精神。



香港糖尿科護士協會主席莫碧虹說，在抗糖路上，不論是家人、朋友、醫護人員，或甚至是在日常生活中接觸的人士，都是糖尿病患者的同行夥伴，一起在沿路結伴同行，患者才能不畏風浪，逆流而上！然而，社會上仍有人士對糖尿病人心存誤解，例如質疑病者的工作能力，使病者不願透露自己的病況。她呼籲：只要社會各界能消除疑慮，糖尿病人就能積極面對病情，活得更精彩。

活動當日，榮幸邀得香港特別行政區食物及衛生局副局長陳肇始教授，擔任主禮嘉賓。她感謝一眾醫護人員為糖尿病人的付出和照顧，同時為醫護團隊及病友送上支持及鼓勵。醫護人員在護患關係中扮演非常重要的角色，他們帶出關懷精神，同時倡導、教育病人，為病人在抗糖路上注入強心針。

「夥伴同行，點滴在心」，糖心路上，我們向醫護人員致敬，向患者獻上祝福。



book output.indd 40-41
13年11月1日 上午11:48



送給摯愛的李嘉碧護士

陳嘉誠

在此，我們特別紀念一位於年初病逝的糖尿專科護士——李嘉碧，她對糖尿病童的貢獻著實無容置疑，故其病人、同工以及患者家屬，對她離世的消息均悲痛不已。嘉碧自1990年起加入瑪麗醫院，至1995年以來一直衣不解帶地照顧糖尿病童，並積極參與全港首個糖尿病營，又設立24小時的父母查詢熱線，其後更促成首個關注糖尿病童的組織「香港兒童糖尿協會」之成立。嘉碧護士專業而真摯的白衣精神，實在難能可貴，她的離開可謂本港護理界的重大損失。以下由自小受家碧照顧、與她相識十多年的陳嘉誠(Vincent)分享與嘉碧相處的點滴。



「男孩子不應怕打針呢！」她溫柔的聲音至今仍言猶在耳。我於九歲時證實患上一型糖尿病，要入住瑪麗醫院兒科病房接受治療，更因此遇上影響我一生的人—— 嘉碧護士。小時候我非常害怕注射胰島素，但在嘉碧護士循循善誘下，令我不再懼怕，而她親切的形象亦永留在我的心中。

十八歲後，我轉到成人糖尿中心接受治療，但嘉碧護士仍經常致電關心我的病情，問候我的生活，我們之間一直無所不談，她是我最信任的一雙耳朵。有一次注射時我不小心把昂貴的針筒跌爛，又無法即時找到替代品，當時正在休假的嘉碧護士二話不說便衝回醫院拿後備針筒給我，雖然只是一個小片段，卻讓我感動至今。她在我生命中扮演多個角色，除了是慈愛的護士、熱心的社工，更像一個溫婉的媽媽，即使我已長大了，不再是昔日害怕打針的病童，但她對我的關愛卻絲毫沒有變改。

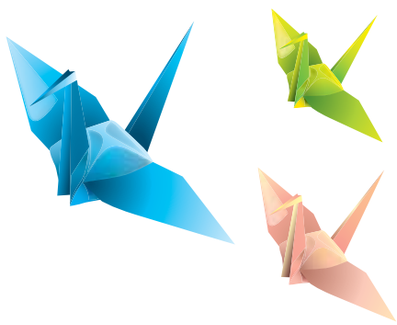


踏入社會工作初期，我曾經因擔心僱主不理解我的病情而向嘉碧護士傾訴，但她卻會鼓勵我：「作為糖尿病病者，不應隱瞞自己患病，反而有責任幫助外界更認識糖尿病。」她的說話至今仍烙印在我的心中，成為我的人生格言。

全賴嘉碧護士的提名和支持，早前我才能到日本參加「世界糖尿病青年領袖計劃」，代表香港與各地病人交流，令我眼界大開。她不止教曉我護理上的知識，亦令我明白如何關愛別人，我希望能傳承她的精神，以自身經歷引證糖尿病病人也可活出燦爛人生。



走在陽光抗糖路上



糖尿病是一種慢性的疾病，患者要一生一世與這位『朋友』結伴，並要共同合作來將血糖控制在理想水平，以避免急、慢性併發症的出現。但許多時候，我們總會覺得這位『朋友』不易相處，甚至影響日常生活。大家應該會贊同以下這句說話:『為讓血糖好，的確唔易做』，因為要改變與實踐的行為確實很多，包括每天要保持飲食均衡，並要在忙碌的生活節奏中，多做運動，及按時服藥和覆診，這當然是「知易行難」。

其實在講求健康生活的今天，我們應經常培養健康的飲食習慣，胡亂大吃大喝未必是一種福氣，識飲識食才能真正享受美食情趣。驗血糖、看醫生，是麻煩的事情？！有否想過，能定時覆診及監測病情，可以讓我們獲得更多的健康資訊和更了解自己的身體狀況呢！

多認識這個疾病，便能有多一點信心來照顧『他』。只要注意飲食、多做運動、按時用藥、自我監測血糖、定時覆診，及與家人多溝通，控制糖尿病也不是甚麼大不了的問題。

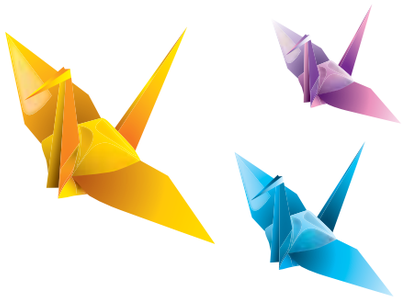
糖尿病是「好朋友」還是「壞朋友」，最重要是我們對待「他」及「自己」的態度，相信大家也聽過『半杯水』的故事，如果你看到杯中只有半杯水而感覺不滿足、不公平的時候，或許可以從另一個角度去想一想，何不為能擁有半杯水而開心及感恩呢？

縱然糖尿病病情未必能夠逆轉，但只要積極面對，保持健康心態，與糖尿同行，也定必能擁有理想快活人生。

book output.indd 42-43
13年11月1日 上午11:48



糖尿病的分類與病因



糖尿病是一種全球性的慢性疾病，屬於內分泌失調。其主要成因是身體胰島素分泌不足，或身體抗拒胰島素產生，以致血液中的葡萄糖無法進入身體的細胞組織內，導致血糖過高。過高的血糖會經尿液排出，造成「糖尿」，故稱「糖尿病」。

而胰島素是身體內的一種荷爾蒙，能把血糖引進身體細胞，讓人有足夠的熱量維持生活所需。胰島素亦能調節能量分佈和儲起額外營養。若身體缺乏胰島素，便有機會致命。

常見的糖尿病分為兩種：「一型糖尿病」和「二型糖尿病」；另有較少見的「妊娠性糖尿病」、「潛伏性成人自體免疫糖尿病」、「單基因突變糖尿病」、藥物或手術後引致的糖尿病。

一型糖尿病

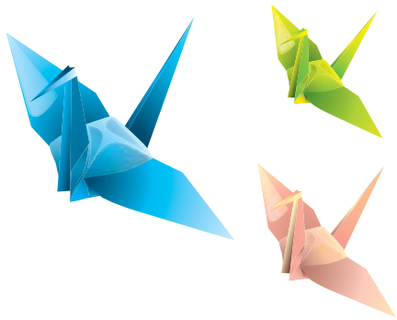
一型糖尿病的患者因自身免疫系統異常，體內會產生胰島素抗體，破壞胰臟內負責分泌胰島素的β-細胞，導致嚴重缺乏，從而引致糖尿病。其主要成因與患者遺傳、自生免疫系統出現毛病或環境因素有關，患者多於少年期發病。

二型糖尿病

二型糖尿病人主要是身體器官對胰島素產生阻抗性，令胰島素的效力相應減少，胰島素分泌不足，引致糖尿病。其主要成因與遺傳、不良飲食習慣、體型肥胖及缺乏運動因素有關，患者多為中年人士，但近年有年輕化的趨勢。



自我控糖要點



自我監察血糖(Self-Monitoring of Blood Glucose)是很實用的工具。

自我監察血糖要點：

1) 只要病人在餐前及餐後2小時做一對血糖測試，配合食物名稱、份量及運動時間的記錄，你已經可以即時知道食物同運動對血糖的影響。

2) 在出現低血糖徵狀時，應繼續進行血糖測試，補充適當糖份及澱粉質。

3) 測試血糖的頻次，因病患者個別情況而定，但最重要的是每對血糖測試的結果及記錄，都能帶給病患者啟示及提醒。

4) 測試血糖的時間包括：空腹、餐前、餐後兩小時、睡前、運動前後、身體不適時。

5) 若有以下情況出現，應將測試頻密次數增加，並根據血糖指數，相應增加或減少攝取糖分，避免血糖忽高忽低，以達致控制目標。

- ✓ 剛展開新生活，如上學、轉換新工作或工作時間
- ✓ 外遊期間
- ✓ 患病
- ✓ 剛更改藥物劑量
- ✓ 調整過飲食或運動習慣
- ✓ 糖化血紅素（HbA1c）值有持續過高的趨勢
- ✓ 出現低血糖的症狀
- ✓ 計劃懷孕或於妊娠期間

book output.indd 44-45
13年11月1日 上午11:48

理想控糖指標

控糖指標包括「血糖ABC」，ABC指數是指糖化血紅素(HbA1c)、血壓(Blood pressure)和膽固醇(Cholesterol)

A) 糖化血紅素 (HbA1c)

糖化血紅素能反映身體過去兩至三個月的平均血糖值，同時能準確預測糖尿病併發症出現的可能性。

	理想	普通	欠佳
空腹血糖值 (mmol/L)	4.0 至 6.0	低於8.0	高於10.0
餐後兩小時血糖值 (mmol/L)	低於8.0	低於10.0	高於12.0
糖化血紅素 (%)	低於6.5	低於7.5	高於8.0

病人在任何情況下，都應該好好控制血糖在理想水平，除非出現低血糖的風險，醫護人員會因應不同病人的狀況作出調整。

B) 血壓 (Blood Pressure)

血壓指標分為:
上壓，是指的是當心臟收縮時產生的壓力, 又稱收縮壓。
下壓，是指的是當心臟放鬆時產生的壓力, 又稱舒張壓。

高血壓增加糖尿病患者心血管病及中風的危險。此外，高血壓也會加速糖尿病腎病變或糖尿病視網膜病變。

血壓	理想	欠佳	高血壓
上壓 (Systolic)	低於130 mmHg	130-160 mmHg	高於160 mmHg
下壓 (Diastolic)	低於80 mmHg	80-90 mmHg	高於 90 mmHg

C) 膽固醇(Cholesterol)

膽固醇是一種脂肪的物質，其中約七成半是由肝臟製造，其餘會從食物中吸收。而膽固醇是製造細胞膜的主要成份，也是製造腎上腺素賀爾蒙、性賀爾蒙、維他命D及膽汁的重要元素。所以在人體的血液中有膽固醇是正常的。

膽固醇種類	理想
總膽固醇 (Total Cholesterol)	低於 4.5 mmol/L
低密度脂蛋白膽固醇 (LDL-C)	低於 2.5 mmol/L 若曾患中風或患心血管疾病 LDL-C，低於 1.8 mmol/L
高密度脂蛋白膽固醇 (HDL-C)	高於 1.0 mmol/L
三酸甘油酯 (TG)	低於 1.5 mmol/L

(資料來源: 香港糖尿聯會)

糖尿病的病徵與高危因素

部份糖尿病患者會出現「3多1少」的情況。3多：是多吃、多渴、多尿，患者食量大增、容易口渴、小便頻密或尿量增多；而1少，就是體重下降，同時容易疲倦。
另外的徵狀包括：

- 因視網膜血管病變，引致視力模糊。
- 易受細菌感染、傷口容易發炎，難以癒合。
- 足部麻痺、刺痛或無力。
- 因血液內的血糖過高，女性陰部易受念珠菌感染，引致陰部痕癢不適。

高危人士主要分為兩類，一為家族中有糖尿病患者的人士，他們因遺傳得到糖尿病的機會較一般人高；二為日常生活習慣不良或身體細胞出現異變的人士，如：

- 肥胖，尤其中央肥胖的人士。由於人到中年，新陳代謝減慢，加上食量增大，當熱量積聚時身型會變肥，所以容易患糖尿病。
- 長期缺乏運動的人。
- 中年人士。
- 曾有妊娠性糖尿病，或曾誕下巨嬰（超過四公斤）的女士。

糖尿病風險評估

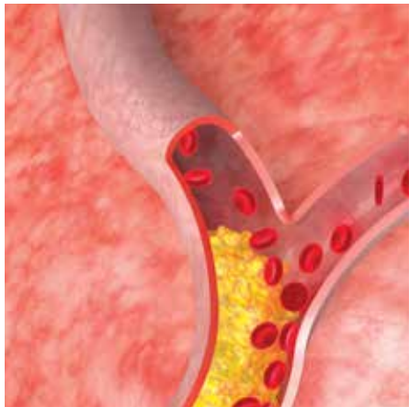
1. 你的年齡：
   - 45歲以下 0分
   - 45 — 54歲 2分
   - 55 — 64歲 3分
   - 超過64歲 4分
2. 你的體質指數 (BMI)：
   《計算方法：
   體重(公斤)÷體高(米)2次方》
   - 低於25 0分
   - 25 — 30 1分
   - 超過30 3分
3. 你的腰圍：

男性	女性	
少於94厘米	少於80厘米	0分
94 — 102厘米	80 — 88厘米	3分
超過102厘米	超過88厘米	4分

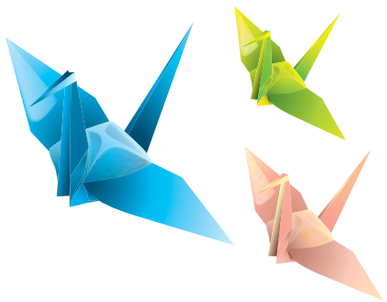
4. 平均來說，你每天有否最少三十分鐘的運動，包括工作、在家、或休閒時？
   - 有 0分
   - 沒有 2分
5. 你多久才會吃蔬菜或水果？
   - 每天 0分
   - 不是每天 1分
6. 你曾否需要定時進食降血壓藥物？
   - 沒有 0分
   - 有 2分
7. 你是否曾被發現有血糖高的記錄 (例如：在例行健康檢查中、生病期間、或懷孕時)
   - 沒有 0分
   - 有 5分
8. 你的家族中有否糖尿病患者 (包括1型及2型糖尿病)？
   - 沒有 0分
   - 有 — 父母雙方的家族成員 3分
   - 有 — 父母、兄弟姐妹、自己的兒女 5分

總分：
總分在7分以下：低風險
十年內出現2型糖尿病的風險指數為大約每100人中出現1人
總分為7至14分：中風險
十年內出現2型糖尿病的風險指數為大約每25人中出現1人；
如總分為12至14分者，風險指數可升至大約每6人中出現1人
總分為15至20分：高風險
十年內出現2型糖尿病的風險指數為大約每3人中出現1人
總分在20分以上：極高風險
十年內出現2型糖尿病的風險指數為大約每2人中出現1人

book output.indd 46-47
13年11月1日 上午11:48



慎防糖尿病併發症



血糖長期過高，會導致身體大小血管閉塞及破壞神經系統，從而引致器官缺血性損壞，喪失功能，導致糖尿病併發症。

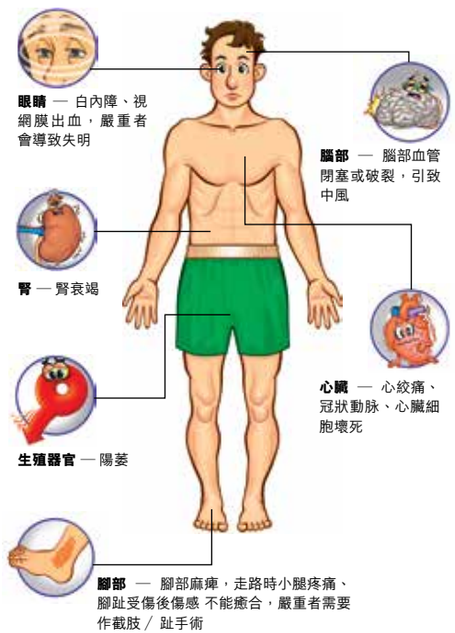
糖尿病併發症：分大、小血管病變

大血管病變：

腦：腦部血管閉塞或破裂，引致中風。
心臟：心絞痛，冠狀動脈阻塞，心臟細胞壞死。

小血管病變：

眼睛：白內障，視網膜出血，嚴重者會導致失明。
腎病變：微蛋白尿、蛋白尿、腎衰竭。
足部：神經系統病變 — 腳部麻痺，走路時小腿疼痛。
腳趾受傷後傷口癒合延緩，或不能癒合，嚴重者需要截肢／趾手術。
男仕：性功能障礙。



預防併發症：

外國有大型研究顯示糖尿病初期的首五年，若血糖控制理想達標，即糖化血紅素(HbA1c)維持在6.5至7%，日後糖尿病併發症的病發率可大大減低。相反，若初期疏忽照顧，若干年後才處理，亦不能擺脫高血糖遺留下來的負面影響。

其中根據「英國糖尿研究報告」UKPDS (2000) 顯示，糖尿病患者愈能保持血糖於理想水平 (HbA1c 6.5至 7 %)，便愈能減低出現併發症機會。不要低估每下降1%HbA1c，所獲得的回報却非常高。

病者可以透過飲食調節、適量運動、藥物治療控制糖尿，而自我監測血糖，可以讓病患者更了解病情，更有效地配合正確生活模式和藥物治療，從而減緩併發症的發生。

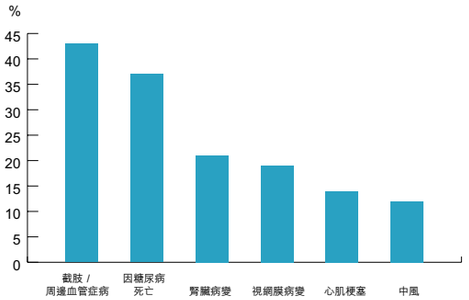
而病者也可透過糖尿病併發症評估檢查，讓醫護人員作出適當的藥物調整及擬定新的治療計劃，從而更有效達到理想成效。

糖尿病併發症檢查內容：

- 基本體格檢查：血壓、體重、體高及腰、臀圍
- 血液檢查 ： 三個月血糖平均數 (HbA1c)，空腹血糖，膽固醇全圖像，肝腎功能
- 測試尿液微蛋白
- 檢查眼睛：視力，眼底微血管
- 檢查周邊神經病變

醫學實証顯示，A、B、C (HbA1c、血壓、膽固醇) 達標，便能把糖尿病併發症在五至七年內的病發率減低五成。

每下降1% HbA1c，有助減低併發症出現率



Reference 參考:
- Stratton IM, Adler. AI, Neil HA, Matthew DR, Manley SE, Cull CA, Hadden D, Turner RC and Holman RR (2000) Association of Glycaemia with Macrovascular & Microvascular Complications of Type 2 Diabetes (UKDPS 35) : Prospective Observational Study, B M J 321 (7258): 405-412

book output.indd 48-49
13年11月1日 上午11:48

治療第一線——口服藥

2型糖尿病患者可透過調節飲食、增加運動量以保持理想體重，而口服降血糖藥亦是主要治療。但當口服藥未能把血糖控制在理想水平，醫生會根據患者病歷及病情考慮配合胰島素一併使用，希望能達致理想的治療效果。

注意事項

1. 必須嚴謹遵從醫生和藥物標籤的指示，不可隨意增減或停服藥物。
2. 如果忘記服藥，應立即補服。若已差不多到下一次服藥時間，便毋須補服，避免服食雙倍劑量。有需要時可與醫護人員商量藥物調節的份量。
3. 服用降血糖藥物時，要配合用膳及運動的時間，避免在藥力高峰期時運動。
4. 若在服藥前出現低血糖的症狀，應先處理低血糖的情況，例 ： 進食一些含糖份的食物或飲品，待血糖水平回升後才服藥。
5. 服用雙胍類(Biguanides)的病患者，初期可能出現副作用，例如肚瀉等徵狀，當身體適應一段時間後，以上情況便會逐漸消失。

認識口服降糖藥治療

藥物名稱	作用	常見副作用
雙胍類 (Biguanides)	抑制肝臟產生葡萄糖，增加肌肉對葡萄糖的利用。	噁心、腹瀉、食慾不振。
磺胺尿素類 (Sulphonylurea)	刺激胰臟β細胞分泌胰島素，以降低血糖。	低血糖、頭痛、頭暈、腸胃不適。
糖苷酶抑制劑 (α-glucosidase inhibitor)	抑制腸道內α-葡萄糖苷酶(α-glucosidase)，減慢澱粉及蔗糖的消化和吸收，以降低餐後血糖。	腹痛、腹瀉、胃氣脹、放屁。
格列酮類 (Thiazolidinedione)	增加人體細胞對胰島素的敏感度，使葡萄糖進入細胞，幫助降低血糖。	體重增加、頭痛、水腫。
二肽基肽酶抑制劑 (DPP4-inhibitor)	小腸會分泌「腸促胰島素」 (incretins)，當它被一種名為「二肽基肽酶抑制劑」(DPP-4)的酵素分解後，胰臟分泌胰島素的能力便會減弱。「二肽基肽酶抑制劑」能強化患者體內「腸促胰島素」的活躍性，從而提升血糖調節的能力。它亦能降低胰臟分泌的「胰高糖激素」，從而有效地控制血糖。	初期服用，有可能引致頭痛、喉嚨發炎等副作用。

低血糖可大可小

使用胰島素或口服降糖藥治療的糖尿病病人，低血糖在治療中最常遇到的是急性併發症。血糖理想值為 4 ~ 8mmol/L，當血糖值低於 4mmol/L 時，即表示血糖過低，如未能及時處理，嚴重會導致昏迷。造成低血糖症狀的血糖值和症狀的嚴重程度，受許多不同因素影響，因人而異。

引致低血糖的原因：

- 澱粉質攝取不足
- 大幅度增加運動量或減少食量
- 運動、飲食與糖尿藥物不協調
- 近期曾更改糖尿藥物或劑量
- 不正確或過量服用降糖藥物或注射胰島素
- 胰島素注射位置及吸收有所差異
- 空腹飲酒或酒後運動
- 生病後身體對胰島素需要下降
- 因肝或腎病而導致藥物效力持續性增長

低血糖徵狀和治理方法:

程度	徵狀	治理方法
輕微或中度	輕微 — 發抖或顫抖，心跳急速、心悸、冒汗、焦慮不安、飢餓、噁心等感覺。 中度 — 徵狀同上，加上精神無法集中、困惑、虛弱、睏倦、暈旋、頭疼、言語不清、說話困難、視力改變等。	攝取15克醣質，例如: • 砂糖（3茶匙） • 蜂蜜15毫升（1湯匙） • 方糖 (3 粒) • 果汁或汽水120毫升 等候15分鐘，如血糖仍低於4.0mmol/L，依此方法重覆處理一次
嚴重	同上，嚴重者甚至神智不清、昏迷不醒。	若患者昏迷時，切勿給予任何食物或飲品，並應將患者側卧，保持空氣暢通，並盡快致電救護服務，迅速送院治理或需注射昇糖素(glucagon)。

處理低血糖後，如已到用膳或小吃時間，則如常進食，以預防低血糖情況重現。如尚有超過1小時才用膳，可略進含有15克碳水化合物的小吃，例如1片麵包加1片肉或干酪（芝士）或1湯匙花生醬。

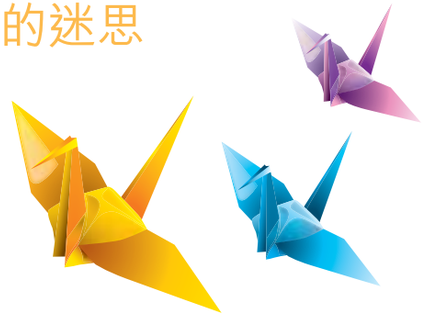
預防方法：

- 建立定時定量飲食習慣, 每餐要進食澱粉質食物
- 少吃多餐, 兩餐之間補充小食
- 遵照醫護人員之指示服用藥物
- 定時監察血糖，若有不適，應立即進行血糖測試，以辨別是否低血糖
- 根據運動的強度及時間，適當地補充碳水化合物，建議進餐後才做運動
- 切勿空腹飲酒
- 若近期患病或曾更改糖尿藥物或劑量，應多作血糖測試

book output.indd 50-51
13年11月1日 上午11:49



拆解注射胰島素的迷思



有些糖尿病人對注射胰島素有種種的誤解，因而延誤治療。細心聆聽他們對胰島素的看法及憂慮之處，總結有以下數點，希望能拆解當中的迷思：

1. 打胰島素被視為病情加深至無得救！

其實打胰島素有很多原因，有時只因口服藥物未能有效控制血糖，胰島細胞功能減少而引至分泌不足，所以打胰島素以補充其不足而已。文獻已證明2型糖尿病人的胰島細胞功能在開始診斷時已減少了一半。

2. 打胰島素會引至低血糖及敏感。

只要打胰島素的劑量適當，並配合生活習慣，是可避免低血糖的。而且在醫護人員護理下，加上病人配合家居血糖監測，就能控制血糖。現時的胰島素不再是從動物提煉，大大降低對胰島素敏感的機會。

3. 打胰島素諸多不便，又不可離港旅遊！

胰島素有瓶裝及筆裝，現大部份都採用筆裝，攜帶方便。使用中的胰島素可儲存於室温下(15-30度)，避免日照，使用期約28日。離港旅行時，只要帶備醫生證明書，過關是沒有問題的。

4. 打針時會傷及肚的內臟！

針的長幼度已大大改善。舊式針筒針長最短為8毫米(mm)，筆針針長有更短的選擇：4mm, 5mm, 6mm 和 8mm。糖尿病專科護士評估後，會給病人專業意見而選擇長短，而打針絕不會傷及內臟的。而針頭幼細，只要不重用，定會大大減輕痛覺。打針的位置除腹部外，有上臂、大腿的前側及外側及臀部。

胰島素針筆

醫學科技不斷進步，現時病人已不需用傳統針筒配上瓶裝胰島素，而是改用外型如原子筆的胰島素注射筆：有些胰島素藥水已配置於用完即棄的筆內，有些可由病人自行安裝，病人只須在每次注射前按上新的針頭，並調校劑量即可注射，方便易用，亦易於控制劑量。

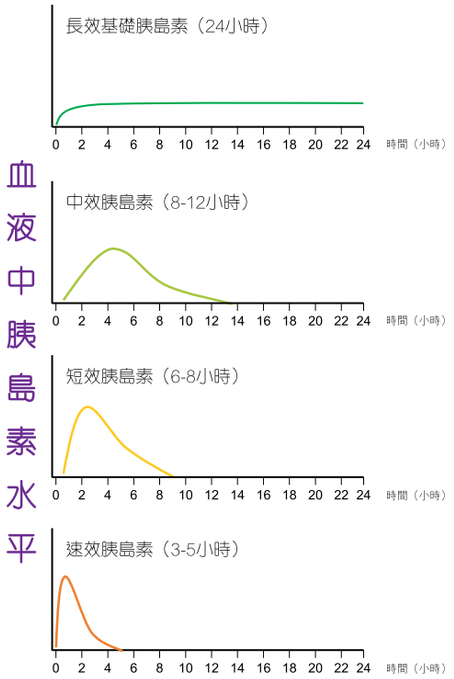
注射胰島素能直接補充身體的不足，以助病人控糖。在2008年，美國糖尿協會及歐洲糖尿病研究協會所修訂的治療指引指出，注射胰島素有效把糖化血紅素水平控制於7%或以下。另外，提早注射胰島素已被證實有助保存胰臟中的胰島素細胞的功能。

胰島素大致可分為四類：長效基礎胰島素，藥力可持續24小時；中效胰島素，有效8至12小時；短效胰島素，有效6至8小時；速效胰島素，有效3至5小時。根據藥效時間，各胰島素的注射時間有別。此外，現時的胰島素筆的注射針咀亦有更多選擇，針咀長度分別是4至8毫米不等。

胰島素注射方法

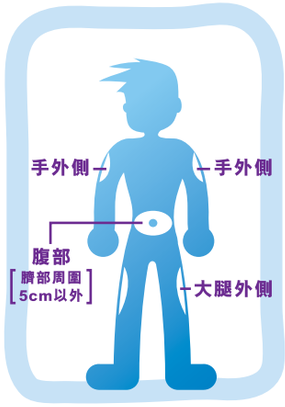
胰島素應注射在皮下脂肪層，注射時，患者應視乎針頭的長度，用拇指和食指捏起皮膚，待整個注射過程完成後便可放手。最佳的注射部位是腹部，因為腹部的脂肪較多，能較快及較穩定地吸收胰島素，患者亦可選擇注射胰島素於大腿外側或手臂外側。此外，患者亦應謹記切勿重覆使用針咀，以減低疼痛、流血，或引起胰島素吸收等不良後果。

胰島素的種類



胰島素注射的部位

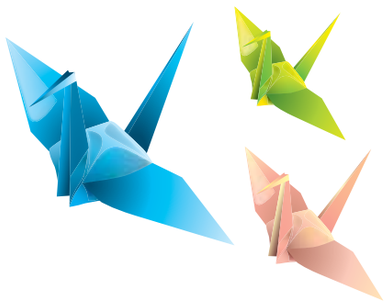
可選擇之位置：



book output.indd 52-53
13年11月1日 上午11:49



健康抗糖飲食要訣



糖尿病飲食篇

身處於香港“美食天堂”，食物種類繁多，“戒口”難免有點困難。要懂得運用飲食來治療糖尿病非容易之事。一般飲食原則是 [少糖、少鹽、少油、多纖]，識揀識食，少肉多菜，仿效食物金字塔的概念。為使病友更易實踐健康的飲食，香港糖尿科護士協會特地創作了以下簡易口訣，以加強病友對“戒口”的認識。



少糖

少鹽

少油

多纖

健康飲食十訣

汽水甜品要識揀，選用代糖一樣盞
無論我想食D乜，每餐應有澱粉質
撚脂撚皮撚內臟
煮餸少油吾駛慌
餐餐食菜已飽肚，大便暢通腸胃好
水果甜度要分清，調較份量至精靈
魚又係肉，蛋都當肉
食魚食肉，食五至六
老火湯，滾清湯，去肥隔渣實健康
出街食飯少芡汁，走油走甜先至得
餐餐定時係最好，隨意零食要Say No

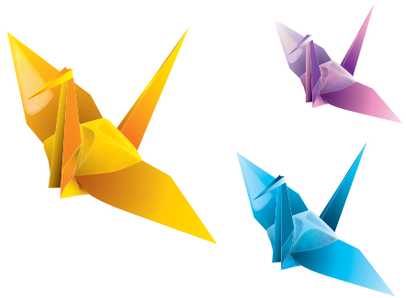
希望大家從“十訣”中可掌握到基本功，戒口會變得輕鬆點。如果大家對飲食控制仍有疑問，可向營養師請教，制定健康餐單，以改善血糖水平。醫護人員只能協助病友，真正實行健康飲食仍需靠自己。懂得自我警惕，吃喜歡的食物時，也要衡量其是否健康，毅然改變以往的不良飲食習慣，控制病情及減少併發病症的出現。



book output.indd 54-55
13年11月1日 上午11:49

與家人攜手控糖





在日常生活中，面對中西美食的吸引，卻要每天持守健康均衡飲食; 並在忙碌的生活中，抽出寶貴的時間來履行運動和自我監察，實在是「知易行難」，病患者面對沉重的心理負担是可以理解的，但至親的家人又如何去援手，給予關顧和支持呢？

中國人的文化，分享美食是作為維繫家人感情的重要活動，週日廣邀親友大食會都是一家人嘗心的樂事。但糖尿病患者深深明白血糖控制的重要，並立下決心履行健康生活，真是面對很大的挑戰。如果這個計劃得不到家人的體諒和認同，實踐少糖少油的清淡烹調方法，會引來家人的不滿。初有怨言，繼而借詞推諉，不回家吃飯罷了！病患者內心真是心如刀割，很難接受那種與家人疏離的感覺，最終無奈地重拾暴飲暴食的習慣，以換取與家人的同在。

其實糖尿病患者很需要家人從旁鼓勵，而家人可以〝從心出發〞，繼而〝同病相連〞！

家人〝從心出發〞，就是用一顆敏銳的心去觀察病患者的情緒變化和心境。病患者大多數不會主動將起伏的心情告訴家人，他們有時會心神不定，有時會默然不語，心情處於低落中；又或者他們強顏歡笑，看似是樂觀面對病情，以免增加家人的擔憂。家人可以關懷的態度，正面與病患者談及患病的心情，多聆聽他們的心底話，每位病患者道出患病的心理壓力，時間有長有短，家人需要耐心去瞭解，陪伴同行，避免爭吵，從而給予他們支持和鼓勵。若感受到家人愛心的問候和真心的接納，病患者一定感到安慰和增加安全感，心情也可以安定下來。



〝同病相連〞並不是〝可憐〞，而是〝連在一起〞，就是從生活起居每一個環節，一家人都是互相照顧，無分彼此，一家人尤如一同患上了疾病，緊緊連繫在一起去遵守治療原則，面對疾病，以正面的行動去控制病情。

家人不但可以陪同病患者見醫生和護士，並積極學習糖尿病自我管理方法。一家人時刻研究健康食譜，把餸菜弄得既健康又美味，更把進餐的氣氛弄得高高興興。晚飯後一同到公園散步，以行動支持履行健康生活。即使病患者對糖尿病有所抗拒，甚至他們內心對患病感到憤怒，但知道家人比自己更為積極，家人給予無私的關懷，定必令病患者的內心軟化起來。真正的愛，不在乎吃什麼，而是家人團結，面對生活中每一個環節。

家人的正面支持是糖尿病患者的重要推動力，有效的關懷，不單止在言語方面的鼓勵，並要一同克服生活上的困難，解開內心的枷鎖，步向實踐健康生活的里程碑。那麼，定能撥開糖尿病的陰霾，達致預防併發症的發生，一家人手牽手，重見晴朗的明天！

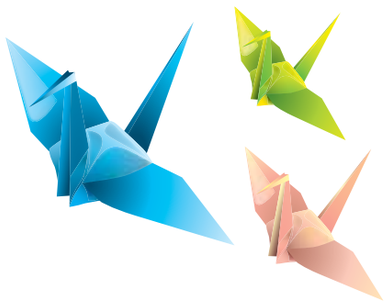
大家緊記：〝從心出發〞，〝同病相連〞，珍惜你每一位家人，不論他是病患者或是支持者！



book output.indd 56-57
13年11月1日 上午11:49



勤做運動 踢走糖尿



幾乎所有的人，不管患糖尿病與否，都能從運動中得到益處。

運動對糖尿病患者的好處

- 可以幫助控制血糖
- 增加身體對胰島素的敏感度
- 降低血液中低密度膽固醇(俗稱壞膽固醇)和三酸甘油脂的水平
- 提升血液中高密度膽固醇(俗稱好膽固醇)的水平
- 控制體重
- 增強心肺功能
- 加強病患者的自信心

而運動的種類、強度及頻次都是要留意。

運動的種類

帶氧運動:
如走路、跑步、游泳、踏單車、在家中原地踏步等。
阻力訓練:
如舉啞鈴、橡筋帶、器械訓練、又或是一些以身體重量做的動作等。
伸展運動:
如柔軟體操、拉筋等。

運動的強度

建議初開始做運動者，應該先由低強度運動開始做起，循序漸進較容易適應。
如糖尿病患者已有併發症，應先和醫護人員討論評估後，一起訂立合適的運動計劃。

常用主觀的評估方法:

當運動時你有點喘氣，但仍可說話，這就是中強度的合適運動。

活動量	談話評估法
低強度	呼吸和談話自如
中強度	呼吸增加，仍可談話自如
高強度	呼吸和談話困難

運動的頻次

帶氧運動的時間，根據美國糖尿病協會(2012)之建議，最好每星期150分鐘中強度運動，分佈為每星期3天至7天(但不要超過連續2天沒有運動)，當然亦要量力而為，逐步增加時間，最多每次60分鐘為上限。
阻力運動如無任何運動禁忌，每星期最少作2次肌肉強化訓練。以每組肌肉計數，如上半身及下半身，可各做4-5個動作及每組肌肉做10-20下。
伸展運動：在帶氧運動前後，時間約為5至10分鐘，目的是使身體溫度提高一點，及避免關節肌肉受傷。

運動前後的注意點

- 運動前後需要檢驗血糖，若血糖低過3.9mmol/L或超過15 mmol/L，便暫時不宜進行劇烈運動。
- 若運動時間達至半小時以上，運動中途需要檢驗血糖的水平及額外進食10-15克醣質食物(如一包250ml脫脂奶)，以免引致低血糖。
- 運動後，若晚上睡前血糖低於6 mmol/L，需額外補充睡前小食。
- 運動時應隨身帶備糖果和小食，也要帶備糖尿卡及告知同伴有關低血糖的處理方法。
- 要特別注意腳部護理，穿著合適的運動鞋及綿襪。
- 每次運動後應檢查雙腳，看看有否皮膚破傷、起水泡或紅腫等。
- 長時間或劇烈運動後，血糖水平可能持續下降達30個小時。所以應多作血糖監察，避免發生血糖低。



book output.indd 58-59
13年11月1日 上午11:49

香港糖尿科護士協會
Association of Hong Kong Diabetes Nurses

Website: www.ahkdn.com
Contact: ahkdn.ltd@gmail.com

一直以來，香港糖尿科護士協會(AHKDN)致力培訓糖尿專科護士及其他醫護人員，提昇糖尿病管理標準，改善糖尿病人士的生活質數。

AHKDN領導香港糖尿科護士專業發展多年，一直走在學術及專業的最前線，至今會員已超過150人。早於1990年，香港內分泌學會(HKSEMR)成立了香港糖尿教育工作者組(DEG)，推動香港糖尿病教育。2008年，糖尿科護士先驅正式成立了香港糖尿科護士協會(AHKDN)。十多年間，香港糖尿病教育發展迅速，協會定期為病人、照顧者及醫護人員舉辦各種教育活動，提供與糖尿病相關的最新知識和技能，藉以推動香港人對慢性疾病的「自我管理」醫療文化。



在2012年1月15日，協會舉辦了創健力士世界紀錄的「『胰』家齊控糖」活動，集全球最多人於同一地點試打胰島素針筆，藉以提升社會人士對糖尿病人士的關注度。學習試用胰島素針筆，能讓患者正確認識糖尿病的治療方法，也可鼓勵他們積極面對病情。當日活動內容豐富，除了有317人一起試打胰島素針筆外，更有糖尿資訊講座、健康檢查服務、疾病及藥療輔導服務、攤位遊戲等。大會希望透過活動鼓勵病人的親友，用行動支持患者，使病友衝破心理障礙，從而積極地接受適切治療。有親友陪伴，病友們自然更易走過控糖之路。

作為本地一個學術及專業團體，AHKDN多年來主力為會員提供專業培訓，提高香港糖尿病護理的專業水平，回饋社區。在糖尿病管理方面，AHKDN作出有很大的貢獻，參與糖尿病的自我管理教育，協助患者有效地控制糖尿病，改善生活。與此同時，AHKDN更推廣社區健康教育、促進各糖尿病護理組織的相互交流，並鼓勵進行糖尿病的相關研究。AHKDH以實證為本的護理理念，加上專業的技術和知識，讓病友和家屬在身心健康方面都得到更多支持，既安心又開心地繼續踏出糖心每一步。



全球最多人於同一地點試打胰島素針筆〈健力士世界紀錄〉證書



book output.indd 60-61
13年11月1日 上午11:49

其他病人組織簡介

抗糖路縱是難行，但你並不孤單。你可以參加各糖尿組織的「糖心交流會」，得到更多的支援和鼓勵，攜手控糖。

香港糖尿聯會
(網址：www.diabetes-hk.org)

香港糖尿聯會成立於1996年，是香港政府註冊慈善組織。他們的宗旨是為糖尿病患者服務，並促進各界人士對糖尿病的認識和關注，以期加強糖尿病的預防和治理。

聯會定時舉辦不同類型的教育活動，以提昇病友對糖尿護理的水平、以及大眾對預防糖尿的知識，亦提倡糖尿病人作自我監測血糖管理。聯會每年都會舉行二個大型的戶外康體活動，以提昇社會對糖尿病的關注。聯會同時致力培育醫護人員、促進糖尿相關研究，以提高本地及世界各地的醫療水平。

有興趣人士可申請成為聯會會員 (病友或非病友皆可，費用全免)，會員將獲免費贈閱定期會訊。

香港兒童糖尿協會
(網址：www.hkjda.org)

香港兒童糖尿協會成立於2001年，是一個獨立慈善團體，以孩子的前途不受糖尿病阻礙為抱負，多年來致力為全港糖尿病患兒童、青少年及其家庭提供支援。

協會與多間醫院、專業的醫療團隊及糖尿病支援小組保持密切聯繫，讓病童和家長得到多方面的支援。協會提供醫療用品資助與低收入家庭，又每月舉辦會員聯誼活動，讓會員建立朋輩支援。每年協會均會舉辦研討會、工作坊及各類型的推廣活動，希望提高大眾對一型糖尿病的認識，從而關注此病對兒童及青少年身心的影響。

香港糖尿互協會

香港糖尿互協會是由一群糖尿病人於1998年成立的非牟利慈善團體。

協會以董事局模式作，會務全屬義務工作。此外，協會亦有賴多位在治療糖尿病患工作上不斷努力的醫護人員及社會專業人士的義務協助，一直以來提供專業意見，令協會持續發展，造福糖尿病人。

地址：九龍黃大仙下邨龍澤樓地下102室
電話：2726 4023

部分醫院已設立糖尿互助小組，詳情請向所屬醫院糖尿科中心護士查詢：

香港

- 東區尤德夫人那打素醫院勿糖組
- 東區尤德夫人那打素醫院兒童及青少年糖尿家長組
- 律敦治醫院健糖會
- 東華東院健誼糖尿康復會
- 瑪麗醫院糖尿病小組

九龍

- 基督教聯合醫院澱心會
- 聖母醫院健糖之友協康會
- 廣華醫院治糖之友
- 瑪嘉烈醫院糖尿之友社
- 伊利沙伯醫院糖盼樂互協會

新界

- 博愛醫院心甜之友
- 北區醫院避豐糖會
- 雅麗氏何妙齡那打素醫院糖匯館
- 威爾斯親王醫院糖尿科中心之友
- 威爾斯親王醫院兒科糖尿病病人互助小組
- 丘中傑糖尿病檢測中心病人小組
- 仁濟醫院糖仁一家

book output.indd 62-63
13年11月1日 上午11:49

糖尿資訊聯結

機構 / 網站名稱	網址
香港糖尿聯會	http://www.diabetes-hk.org
香港兒童糖尿協會	http://www.hkjda.org
美國糖尿聯會	http://www.diabetes.org
世界糖尿聯會	http://www.idf.org
香港醫院管理局 - 智友站	http://www21.ha.org.hk/smartpatient
護理小百科—糖尿病人士健康生活網站	http://www.cuhk.edu.hk/med/nur/caring/dm.html
香港營養師協會	http://www.hkda.com.hk/
衛生署 - 控煙辦公室	http://www.tco.gov.hk/
衛生署 - 口腔健康教育組	http://www.toothclub.gov.hk/chi/index.html
衛生署 - 中央健康教育組 - 健康資訊 - 運動與營養網址	http://www.cheu.gov.hk/b5/info/exercise.htm
衛生署 -衛生防護中心 - 運動處方網址	http://exerciserx.cheu.gov.hk
香港復康會社區復康網絡	http://www.rehabsociety.org.hk/
康樂及文化事務署	http://www.lcsd.gov.hk/ http://www.lcsd.gov.hk/b5/ls.php (康樂設施)
食物安全中心	www.cfs.gov.hk

鳴謝下列糖尿科專科護士參與製作糖尿護理資訊：
莫碧虹，關綺媚，孔笑珍，王家緻，楊海明，劉秀蓮，陳愛英，林婉虹，梁心銘，何秀儀

book output.indd 64 13年11月1日 上午11:49