

# 結伴同行 防治糖尿病

糖尿及三高健康聯盟



## 糖尿病與新型冠狀病毒肺炎 (COVID-19) 的啟發

陳重娥教授

亞洲糖尿病基金會行政總裁及香港中文大學香港糖尿病及肥胖症研究所所長

踏入 2020 年，全球面對兩大流行病，糖尿病和新型冠狀病毒肺炎的挑戰。全球估計有 4.5 億人士患有糖尿病。各地數據證明了糖尿病人士是這疫情的高危一族。在疫情衝擊下，糖尿病及慢性疾人士士的脆弱盡顯無遺。疫情帶來的痛苦使我們反思，明白順境不是必然，危機處處常在，而健康就是人生最大的一個寶庫。

新型冠狀病毒肺炎的死亡率近百分之四，由於全球已確診 2,100 萬以上的個案，故此因新型冠狀病毒肺炎而死亡的人數將不斷上升。

頻密的經濟活動，擠迫的環境，經常的外訪、公幹或旅行，都大大增加我們接觸病毒或細菌的可能性。可是大部分人士對這些病毒未有免疫能力，因而大大增加其殺傷力。

由於糖尿病人士的免疫力較低，他們更是首當其衝。各地和香港中文大學的早期研究，包括香港糖尿病登記冊的詳細分析，發現糖尿病人士比非糖尿病人士患上任何感染（包括肺炎、尿道炎、皮膚炎）的機會高出 2 至 3 倍。而感染風險是與血糖控制、肥胖、血壓、腎功能及心血管疾病直接有關的。

糖尿病人士的白血球活動能力較低，加上血管的破壞，大大減低他們對付病毒的能力。由於在作戰過程

中，會增加對身體不同器官，尤其心臟及腎臟的負荷。故此糖尿病人士在這些危急情況下，出現嚴重併發症甚至死亡的機會高出兩至三倍。

糖尿病雖然沒有任何明顯病徵，卻是一個沉默的殺手，更是萬病之首。血糖長期控制不佳，會導致全身血管及神經線病變，無聲無息地損害各種器官。長期血糖控制好壞情況，會在這些嚴重及突發事件下反映出來。生活方式急速改變、基因變異及遺傳因素，令糖尿病越趨年青化，為社會帶來嚴重隱憂。

良好的糖尿病管理是一項重要投資。過程中，糖尿病人士需要醫護人員及身邊人士包括同路人互相分享學習，才能事半功倍。想妥善控制糖尿病需要透過不同知識和支援，學習改變生活態度及行為，最終能夠化險為夷，轉危為機。

亞洲糖尿病基金會成立的使命，就是通過收集和利用數據，幫助高危人士改變命運，保持健康，營造財富。衷心希望你們成為這個聯盟的一份子，為自己、為他人實現這個憧憬。

# 基因與糖尿病

本文章由基琳健康提供

人體每個細胞內都帶有遺傳基因，當中大約有二萬個是蛋白質編碼基因。這些基因均遺傳自父母，好像一幅設計藍圖，身體會根據這藍圖去生產蛋白質及控制人體結構功能。由於每人的基因存有差異，而正正卻因這些差異使我們有不同的外表特徵及體質。



## 解構基因與糖尿病

隨著科技的進步，人類一來以來不斷對這幅基因藍圖進行解碼，研究基因與糖尿病及其相關疾病的關連。研究證據顯示若直系親屬中（例如父母、兄弟姐妹）有人患上二型糖尿病，此人患上糖尿病的風險會比一般人高出最多 3 倍。研究還發現，每個人基因中的一些變異會對胰臟的發育、胰島素的產生和分泌，以及細胞對胰島素的敏感程度皆有影響。目前糖尿病基因研究已發現有超過 400 個基因變異與二型糖尿病有關，而糖尿病及其併發症是由多個基因變異所引致，但並不是所有的基因變異都會即時引發疾病，同時亦要配合其他糖尿病高危因素才會對健康產生影響。此外各國研究發現，不同種族與糖尿病相關基因亦有所差異，這些差異可能造成不同人群有不同的糖尿病病發率。例如在亞洲地區，尤其是中國糖尿病病人，每 5 個有 1 個糖尿病人士是在 40 歲前發病，背後可能與種族的基因有關。

## 二型糖尿病起因

二型糖尿病的形成是綜合先天及後天因素的。若先天帶有多個高危基因，加上受到後天不良因素影響（如肥胖、吸煙等），再加上因為糖尿病的病徵不明顯而延遲診療，這些因素均會增加患上糖尿病的風險。相反，若本身帶有的高危基因數目不多，後天亦關注生活健康及時常留意自己的患病風險，這個人患上糖尿病的機會相對較低。雖然基因是無法改變的，但仍可透過改變形成糖尿病的後天因素（如體重）而降低風險。所以越早了解自己的身體狀況，就越能夠預防糖尿病。

## 真假一型糖尿病？

形成一型糖尿病主要是因為身體出現抗胰島細胞的反應，令自身免疫細胞破壞胰島細胞，最後因胰島素生產不足而最終導致血糖上升。研究同時發現多個基因與一型糖尿病有關聯，而這些基因的功能大多數與免疫系統有關。另一種糖尿病，「年輕早發型糖尿病(Maturity Onset Diabetes of the Young, MODY)」，是一種由基因突變引起的單基因糖尿病。「年輕早發型糖尿病」與一型糖尿病相似，患者多數在年輕時發病，但亦因這方面兩者病徵較為相似，導致年輕早發型糖尿病病人常被誤診為一型糖尿病，並接受一型糖尿病的治療方法，導致治療效果未能達致理想。

## 了解精準治療

研究基因藍圖除了能分析不同的糖尿病類型之外，基因同時亦會反映藥物的效能及使用反應。以往要知道某種藥物對一個人的效用，往往需要長時間去觀察病人服藥後對整體病情的幫助及反應，然後根據情況再調整藥物的種類及劑量。但現在有基因資料作輔助，就可以準確地對症下藥，避免採用一些療效欠佳或未如理想的藥物，並作出個人化及精準的醫療方案。相信在不久將來，醫護人員會普遍採用基因測試對高危人士作出患上糖尿病的風險預測，另一方面對糖尿病患者能夠作出正確的糖尿病分型，病況評估及採取精準的治療方針去減低發生併發症等的管理方案。如欲了解更多基因與糖尿病的資訊，請向專業醫務人員或醫生查詢。



# 過重增加糖尿病風險，營養奶有助控糖減重

袁美欣醫生

內分泌及糖尿科專科

## 過重人士患上糖尿病的風險高達三倍 肥胖症患者則達七倍以上

有家族史、患有過重或肥胖症的人士，都屬於二型糖尿病的高危人士。內分泌及糖尿科專科袁美欣醫生表示，過重或肥胖症都有機會增加胰島素抗阻，過重人士對比一個正常體重的人患上糖尿病的風險達到三倍；而患有肥胖症的人士患上糖尿病的風險甚至乎會達到七倍以上。有見及此，過重或肥胖症患者，如果可以減低體重，便可大大減低患糖尿病的風險。針對肥胖，通常我們可以由幾方面著手。

### 專科醫生建議可從飲食習慣、食物的選擇及運動方面減重 美國糖尿病協會建議可考慮每日用一至兩杯營養奶去取代正餐

袁醫生建議，在飲食習慣方面，進食的速度要減慢，直到感覺不到餓就要住手，不要再進食下去。

至於食物的選擇方面，亦尤其重要，她建議吃一些低糖低油的食物。對一些忙碌的上班族，有時想吃得健康都非常困難，很多時候他們都會依賴快餐。她表示，假若沒有時間煮食，可以考慮以營養奶去取代正餐，令卡路里及營養的攝取都可以得到平衡。美國糖尿病協會亦有建議，可以考慮每日用一至兩杯營養奶去取代正餐。有研究顯示，如果每日用一至兩份營養奶去取替正餐，有機會達至減重效果。

在運動方面，袁醫生建議每星期最少要做 150 分鐘的帶氧運動，包括跑步、踩單車、游泳等，視乎自己興趣。如果要達至減重效果，建議將這些帶氧運動增加至每日 60 分鐘，有助減低患糖尿病的風險。

## 碳水化合物 (醣質) 計算

糖尿病人士健康飲食講求適當分配日常正餐、湯水、水果和小食中碳水化合物的分量。碳水化合物經進食後會轉化成葡萄糖，為身體腦部和肌肉提供能量。同時，碳水化合物會影響血糖水平，如果適當分配和進食，能有效控制血糖。碳水化合物來源包括一般用作調味的糖分、五穀、水果、奶類製品、豆類、高澱粉質蔬菜類等，並可分類為糖類、澱粉質、纖維質及糖醇 4 大類。

### 糖類 (又稱游離糖)

會令血糖上升得較快，而營養價值低，故糖尿病人士應減少進食。  
例子：葡萄糖、蔗糖、蜜糖、果糖



### 澱粉質

比游離糖吸收較慢，而全穀類、水果和奶類製品的營養價值比較高，日常多作為主食。  
例子：粥粉麵飯、薯仔、芋頭、麵包、餅乾、水果、奶類製品



### 纖維質

只有少量會被人體吸收，對血糖影響較低及可穩定血糖，更會增加飽足感，有助控制膽固醇、血壓和體重。  
例子：蔬菜、水果、全穀類、乾豆類



### 糖醇

屬含熱量的代糖，可用來代替日常用的調味糖，以減低食物的糖分和熱量。  
例子：木糖醇、麥芽糖醇、乳糖醇



一般情況，每日碳水化合物進食量應佔每日總熱量的大約一半。女性於每正餐約需 40 - 60 克碳水化合物，男性約需 50 - 80 克，餐之間或睡前可能需要 10 - 20 克碳水化合物。但因個別人士年齡、身高體重、性別、健康狀況、活動量不同，所需碳水化合物亦不同，請諮詢醫生或營養師意見。

# 自我監察血糖

本文章由 AXA 安盛提供

糖尿病患者需作定期自我監察血糖（俗稱篤手指），以便能更有效控制血糖，從而減低併發症的出現。自我監察血糖可以反映影響血糖水平的因素，作為調整藥物、飲食份量和生活習慣的依據，使血糖控制能達至理想的水平。

## 控糖目標

### 糖化血紅素 (HbA1c)

- **一般糖尿病患者:** 糖化血紅素值應低於 7% 可有助延緩及預防併發症的出現。
- **較年輕、患糖尿病年期較短和沒有嚴重心血管疾病的個別人士:** 如在接受簡單的藥物療程後，能達至糖化血紅素數值的目標 (6.5%)，而沒有出現血糖過低的風險或副作用，便可考慮使用此數值為目標。
- **患有較晚期糖尿病併發症及年老的患者，尤其是以往曾患有嚴重血糖過低的病人:** 可接受較寬鬆的糖化血紅素目標 (7 – 8%)

## 空腹及餐後血糖值

### 記住控糖秘訣：5678!

“ 「5678」控糖口訣 ”

想管理好你的血糖，就要記住「5678」控糖口訣。空腹篤手指時血糖維持於5至6度 (mmol/L)，餐後時於7至8度 (mmol/L)。

資料來源：亞洲糖尿病基金會 正視糖尿病網站 ([www.dibetesrisk.hk](http://www.dibetesrisk.hk))

空腹或餐前血糖: 5 – 6 度 (mmol/L)

2 小時餐後血糖: 7 – 8 度 (mmol/L)

## 測試血糖的次數及時間

測試血糖的次數及時段視乎個別糖尿病人士的需要，患者亦可與醫護人員共同定下自我監測血糖目標計劃。測試血糖的時間包括：

- 空腹血糖指隔夜空腹 8 小時以上、早餐前採血監測的血糖值
- 餐前血糖指早、中、晚餐前監測的血糖
- 餐後 2 小時血糖指早、中、晚餐後 2 小時監測的血糖 (從吃第一口食物時開始計算時間!)
- 隨機血糖一天中任意時間監測的血糖，如睡前、午夜或懷疑低血糖等

## 病人在以下情況應作較頻密的測試

- 計劃懷孕或懷孕期間
- 生病期間
- 血糖控制不穩定，經常發生血糖過高或過低的情況
- 藥物劑量上的調整
- 日常生活習慣上的變動如旅行、運動、飲食等

## 自我監測血糖值技巧需知

需要準備以下物資：

- 酒精消毒綿或以視液清潔雙手
- 血糖機
- 試紙
- 採血針
- 針頭



## 自我監測血糖四步曲

- 第一步: 準備採血針和血糖機。把針頭放入採血針，選取適合自己的採血深度。然後將試紙插入血糖機，血糖機螢幕上出現編號需與血糖試紙的編號相同。
- 第二步: 清潔雙手。再用酒精消毒綿輕抹指頭或以梘液清潔雙手。待乾後便可利用採血針於手指頭輕輕擠出血液。
- 第三步: 將血滴吸入血糖試紙的偵測區上，等待螢幕出現血糖數值
- 第四步: 記錄自我監測的結果

## 自我監測血糖小貼士

1. 若使用酒精消毒綿消毒手指，切記要待手指乾透才採血，以免酒精稀釋血液樣本，影響血糖數值。
2. 手指的指尖為常用部位，建議選擇手指兩側為採血位置，較容易取血及可減少痛楚。
3. 血量要足夠，圓形血滴為佳。
4. 避免過度擠壓手指，以免擠出過多組織液影響到測試血糖值。
5. 血糖試紙應保存在試紙瓶內以防受潮。使用潮濕或已過期的試紙會影響血糖數值的準確性。
6. 冬天時可用暖水洗手，採血時血液會更易流出。

備註: 健康資訊由亞洲糖尿病基金會及基琳健康聯合提供

## 預防低血糖的方法

- 按醫生處方服藥
- 定時定份量進食
- 如果曾於運動後有低血糖的發生，那麼就在運動前進食含澱粉質的食物：例如餅乾、小點等
- 隨時帶備含糖的食物
- 告知你的伴侶、父母、親戚或朋友如何處理低血糖
- 如果經常出現低血糖症狀，應該趕緊詢問醫生
- 記得隨身攜帶糖尿病識別卡/手銜，當你血糖低時，別人才可以盡快對你施以幫助

## 低血糖的處理

如果你的血糖數值  $\leq 3.9\text{mmol/L}$ ，或感覺有低血糖症狀時，就要補充糖份，例如：



若在 10 - 15 分鐘後，仍感到不適，應再測試一下你的血糖值。如果血糖值仍舊  $\leq 3.9\text{mmol/L}$ ，當情況仍未有改善，應迅速到急症室就醫。假若血糖值已經上升至  $\geq 4\text{mmol/L}$ ，你應緊記盡快進食澱粉質的食物，以維持血糖穩定。

資料來源：亞洲糖尿病基金會 正視糖尿病網站 ([www.diabetesrisk.hk](http://www.diabetesrisk.hk))

# 糖尿與水果可以共存嗎？

本文章由確進醫療提供

當然可以！水果與蔬菜一樣含有豐富的維生素、纖維及植物化學物質。進食每天建議份量的水果和蔬菜，有助減低心臟病、中風及癌症的風險。

## 注意碳水化合物的攝取量

雖說每天進食水果對糖尿病者的身體有益，但水果含有碳水化合物，而碳水化合物含有的果糖，經消化後會導致血糖上升。除了水果，白飯、麵包、麵條、牛奶及根莖植物等同樣含有碳水化合物，因此糖尿病者應將水果的碳水化合物含量計算在每餐膳食中碳水化合物的總攝取量。從糖尿病者的計算角度來說，一份水果相等於含有 10 克碳水化合物。

以下水果份量相等於 10 克碳水化合物的份量：



## 糖尿病者適合吃哪些水果？

很多糖尿病人常有一個誤解：糖尿病者不應吃甜的水果！無可否認，有些水果含有較高的糖份，但這並不代表不應吃。反之，他們應該持續計算及控制從水果中吸收的碳水化合物攝取量，因為食物中含有的澱粉質及糖份都會導致血糖上升，相較碳水化合物的攝取總量與其種類，前者更容易影響血糖指數。大部分亞熱帶水果只有低度至中等程度的升糖指數，所以吃這類水果不會使血糖飆升。

## 應該吃多少？什麼時候吃？

一般而言，糖尿病者建議每天進食 2 至 4 份水果，但份量則視乎每人每天所需的卡路里及飲食習慣而定，所以建議諮詢營養師的專業意見後才計劃餐單。

水果除了可當正餐，也可以是健康零食。無論是新鮮水果、冷藏或罐裝類的，只要不加糖份便可以了。進食整個水果會令人感覺果腹飽滿，而水果含有的纖維量亦較果汁多。乾果亦可以是另類的營養選擇，但份量不能太多，因為一不留神很容易攝取過量碳水化合物。因此，還是建議多選擇吃整個水果。倘若選擇果汁或乾果，便要加倍留意啊！

總括而言，水果對任何人都是有益，包括糖尿病者。他們應多嘗試不同種類的水果，但謹記注意碳水化合物的攝取量。



# 糖尿及三高健康聯盟會員

成為會員將定期以電郵形式收到我們的期刊及不同的資訊，包括聯盟活動及教育課程的最新消息，並享有會員優惠及優先報名的機會。成為聯盟的會員，請填寫以下資料並以下列方法遞交至亞洲糖尿病基金會：

(1) 傳真(852) 2647 6624；或 (2) 郵寄沙田坳背灣街 45-47 號喜利佳工業大廈 4 樓 K 室；或 (3) 電郵 enquiry@adf.org.hk；或 (4) 掃描 QR 碼 (糖尿及三高健康聯盟網站 www.diabetesrisk.hk/register) 直接填寫申請表。



\*必須填寫

## 申請人資料

中文姓名\*: \_\_\_\_\_

英文姓名\*: \_\_\_\_\_

年齡\*:  18-25  26-35  36-45  
 46-55  56-65  66-75  
 76 或以上

性別\*:  男  女

電郵\*: \_\_\_\_\_

電話: \_\_\_\_\_

地址: \_\_\_\_\_

## 個人資料收集

亞洲糖尿病基金會可能使用你的個人資料作聯絡、通訊、收集意見、服務申請、發送糖尿及三高健康聯盟期刊、或活動推廣等用途 (當中包括或不包括其他機構或公司的信息資料或參與)。除獲本會授權的人員外，將不會提供予其他人士。根據個人資料 (私隱) 條例，閣下有權向本會查閱及更改你的個人資料。如會員希望查閱和更改個人資料，須以書面向本會提出。

## 聲明

- 本人聲明此申請表所載一切資料，依本人所知均屬正確，並無遺漏。本會有權決定是否接納申請而毋須提供理由。
- 本人已閱讀、明白及同意上列之「個人資料收集」聲明。
- 本人不希望收到糖尿及三高健康聯盟期刊或活動推廣。

簽名: \_\_\_\_\_

日期: \_\_\_\_\_

## 熱量消耗

3,500 千卡 = 1 磅體重

每日多消耗100千卡，一個月就消耗了約3,500千卡，就會減1磅體重。

怎樣可以消耗100千卡？



45公斤：12分鐘  
60公斤：8.5分鐘



45公斤：20分鐘  
60公斤：15分鐘



45公斤：102分鐘  
60公斤：76分鐘



45公斤：33分鐘  
60公斤：25分鐘



45公斤：17分鐘  
60公斤：13分鐘



45公斤：22分鐘  
60公斤：17分鐘

# 糖尿及三高健康聯盟會員 會員優惠



立即成為會員  
索取免費試飲  
及買一送一  
首次購買優惠券



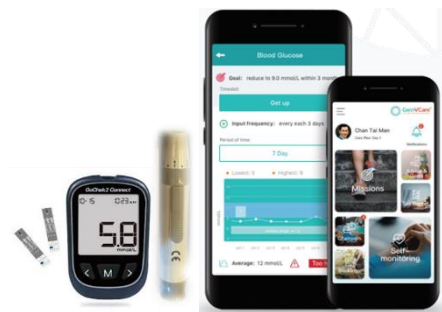
## 基琳健康

### 「控糖 FUN」個人化糖尿管理套裝優惠及積分換領活動

在自我管理的過程中，量度血糖成為糖友生活中重要的部分。經過長年累月反復量度血糖的過程中很容易會變得枯燥。基琳健康為了鼓勵大家養成自我監測血糖的習慣及回饋大家的努力，現凡糖尿及三高健康聯盟會員，可以專屬價 **HK\$ 300** 購買「控糖 FUN」個人化糖尿管理套裝，包括: Gocek2 血糖機、採血筆、採血針 (100 支)、血糖試紙(100 張)。享用 MyGem App 健康管理平台及更有機會免費換取血糖試紙。僅在優惠期有限，立即行動。

優惠碼: **GVC202007**

請掃描以下二維碼作登記及查看詳細的積分換領細則及條款，或致電基琳健康客戶服務中心(852) 2809 2893 以了解更多。







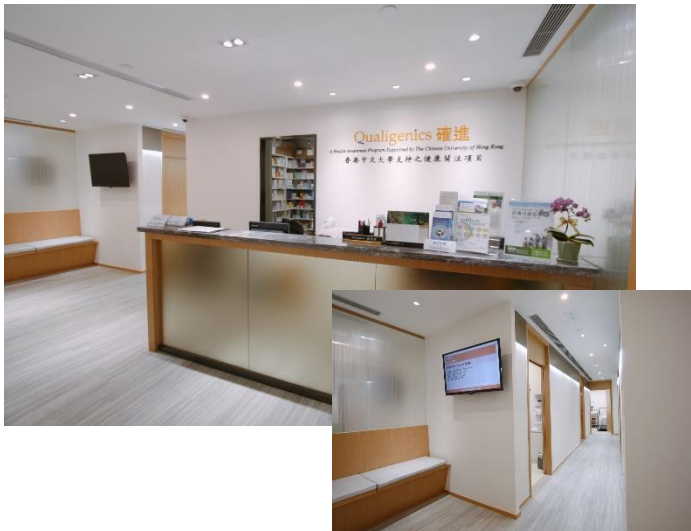
AXA 安盛為您帶來全港首個 AXA 安盛糖尿及三高三管理計劃，並透過方便易用的網頁應用程式，助您隨時隨地管理您的健康。此計劃包括由亞洲糖尿病基金會設計及開發的綜合疾病管理系統。凡完成此計劃後的糖尿病患者及三高人士，其合資格保單有機會可享一筆過的 15% 保費回贈。

**了解更多**

備註：有關此計劃之詳情，請瀏覽此頁 (<https://www.axa.com.hk/zh/diabetes-and-3-highs-alliance-ewsletter>)。

## Qualigenics 確進

A Health Awareness Program Supported by The Chinese University of Hong Kong  
香港中文大學支持之健康關注項目



新客戶首次到確進醫療約見糖尿及內分泌專科醫生，可即日安排簡單快速糖化血紅素 (HbA1c) 測試，不另收費 (價值 \$290)。

糖化血紅素是身體在最近三個月的平均血糖指數。測試結果能讓醫生團隊了解病人的糖尿病受控情況，進一步調整控糖方法及制定目標。

### 確進醫療

網址: <http://www.qualigenics.com>

電話: (中環) (852) 3607 7800

(旺角) (852) 2868 6020

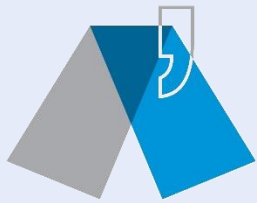


## 認識潛在風險，立即行動！

想了解自己患糖尿病及慢性疾病的風險，可瀏覽由亞洲糖尿病基金會研發的「糖尿病風險計算機」

(Risk Understanding By Yourself, RUBY Test)。





亞洲糖尿病基金會  
Asia Diabetes Foundation

## 關於

亞洲糖尿病基金會是一個註冊慈善團體，旨在發起和推行各項醫學、科學和學術研究，收集現有的臨床醫學證據，並將其轉化為糖尿病及其他慢性病的預防和控制策略。致力推廣行之有效的慢性病管理計劃，加強慢性病長期管理的可持續性、實惠價值和普及程度。

電話: (852) 2637 6624  
網頁: [www.adf.org.hk](http://www.adf.org.hk)

傳真: (852) 2647 6624  
電郵: [enquiry@adf.org.hk](mailto:enquiry@adf.org.hk)

## 關於糖尿及三高健康聯盟

糖尿病、高血壓和高血脂症是香港三大慢性疾病，加上肥胖，導致了香港人的 4 種嚴重疾病，包括心臟病、中風、腎病和癌症。隨著糖尿病和「三高」的人口增加，以致對社會和金錢上負擔日漸加重，「糖尿及三高健康聯盟」致力提高公眾對糖尿病和「三高」的認識，從而維持健康和預防疾病。



## 成員及贊助夥伴



**美國雅培**於 1888 以 People's Drug Store 為名的小藥廠形式營運，實行「以人們健康為本」，全線產品系列從營養品和診斷產品到醫療器械和醫藥治療方案，貫穿各個年齡段，滿足從嬰幼兒到老年人的重要健康需求。透過逾 130 年研究經驗加上無數臨床實證，雅培不斷推出及改進優質配方，照顧世界各地不同年齡的健康需要。



**AXA 安盛**為 AXA 安盛集團之成員，憑藉其超卓的產品及服務，現時於香港及澳門的客戶人數已超過 130 萬。AXA 安盛集團不單是全球最大財產險商，在香港及澳門，我們是其中一家最大的醫療保險供應商。



**基琳健康**是香港首間結合生物及資訊科技去預防及管理糖尿病的公司。我們擁有超過 20 多年研究有關亞洲糖尿病人的大數據，並致力於推行糖尿病風險評估及健康管理計劃，為我們的社區提供完善的健康管理方案。



A Health Awareness Program Supported by The Chinese University of Hong Kong  
香港中文大學支持之健康關注項目

**確進醫療**採用「綜合專科疾病管理」的醫學理念，有來自不同專業的醫護團隊，為受糖尿病、心血管疾病以及併發症困擾的長期病患者提供一站式的醫療服務。為了促進病人的健康和防止病情惡化，確進醫療為慢性病患者提供價錢合理的護理服務，包括風險評估，調週生活模式，處理情緒問題，以及藥物治療等。



**美國默沙東藥廠有限公司 (MSD)** 作為全球最大生物製藥公司之一，在過去超過一個世紀以來，本著「病人為本」的理念出發，一直致力於疫苗與藥品研發上，為全球帶來不同的疫苗與藥品以應對各種不同的疾病挑戰。