

# 消渴茶館

# 開大眼界

88

香港糖尿聯會會訊  
2023年5月

電子版本：



御用  
佐膳

荒「糖」  
天使

杏林  
坐館

病友  
心聲

會務及  
會員  
專欄



國際糖尿病聯盟



Diabetes Hong Kong

## 大開眼界

編者在中學時期，曾有老師提出一個問題作辯論：「假如要你選擇失去五官當中其中一種感官，你會選擇那一種呢？」當中有同學表示失去嗅覺對日常生活影響比較少，而且不用嗅到難聞的氣味也不錯；也有同學竊竊私語地表示失去聽覺比較好，因為這就不用再聽到老師的長篇大論和叨叨絮絮。但不約而同的是，當大家討論到失去視力的時候，都覺得這是難以想像和令人恐懼的殘障！

著名美國當代女作家海倫·凱勒在其散文著作《假如給我三天光明》中，就詳細描繪了她變成盲聾人士的不幸經歷和沮喪，以及她對抗逆境的堅毅和對再見光明的憧

憬。而在日常生活當中，各位糖友又有否想過這些遭遇其實是「這麼遠、那麼近」呢？

本期消渴茶館將會帶大家重溫糖尿「上眼」的課題，除了糖尿視網膜病變此老生常談外，亦會大開各位的眼界，去認識一些和糖尿相關而又不是視網膜病變的眼疾。大家千萬不要少看這些眼疾，若處理不當，隨時會像糖尿視網膜病變一樣導致失明啊！

由此可見，糖尿豈止上眼咁簡單！

(資料由贊助機構提供)

FreeStyle Libre

智能測糖  
更自在

6.29

日夜糖值變化 一眼睇清  
臨床實證顯示使用3個月後能持續改善HbA1c(糖化血紅素)

14天無痛測糖 由你啟動

Now You Know

立即到香港官網查詢  
FreeStyle Libre.com.hk

Abbott  
life. to the fullest.®

## 香港糖尿聯會理事會

主席	許兆文醫生		
副主席	吳文玉醫生	施漢珩先生	
榮譽秘書	李俊康醫生		
榮譽司庫	麥彥豐醫生		
理事會成員	陳錦洲先生 周榮新醫生 林婉虹女士 伍超明醫生 黃杏雯女士	陳嘉誠先生 鍾振海醫生 馬焯傑醫生 曾昭志醫生 胡裕初醫生	陳愛英女士 江碧珊醫生 麥慧嫻醫生 黃麗詩醫生 余思行女士
專責委員會負責人	黃卓力醫生	周雪明醫生	
榮譽會計師	胡天俊先生		
榮譽核數師	鄭耀雄先生		
榮譽法律顧問	區兆康先生		

## 香港糖尿聯會出版委員會

主編	黃卓力醫生	莫碧虹護士	
委員	歐陽亦璋醫生 蔡詠儀護士 關綺媚博士 潘仕寶營養師 胡裕初醫生	陳家頤醫生 鍾振海醫生 馬焯傑醫生 蘇德宜護士 甄嘉勝醫生	陳玉潔醫生 許兆文醫生 麥慧嫻醫生 黃麗詩醫生 楊俊業醫生
行政	鄧智生先生	游康麟先生	

# 目錄

## 編者的話

- 2 大開眼界

## 會務及會員專欄

- 5 香港糖尿聯會健康長跑2023  
7 鳴謝：一般/每月捐款

## 病友心聲

- 8 失去了，才會懂得珍惜  
9 糖尿病併發症 – 視網膜病變

## 杏林坐館

- 10 糖尿病性視網膜病變 (糖尿上眼)  
12 糖尿點止上眼咁簡單

## 荒「糖」天使

- 14 糖友們！眼睛健康你要知  
16 遇難越強

## 消渴隨筆

- 17 仁濟醫院 – 糖仁一家  
18 遊戲篇

## 御用佐膳

- 19 紫薯豆奶 (2人份量)



地址：九龍長沙灣道928-930號  
時代中心20樓2001-02室  
電話：2723 2087  
傳真：2723 2207  
網址：www.diabetes-hk.org  
電子郵件：info@diabetes-hk.org

主辦機構  
Organizer



香港糖尿聯會  
Diabetes Hongkong

# 防糖「疫傳」大流行

關注糖尿人士會議

2023

2023年5月21日 (星期日)

沙田香港科學園三期12W一樓大展覽廳

上午10時至下午4時30分

活動內容: 專題講座、才藝表演、  
展覽、頒獎典禮、病友嘉許等

憑券免費入場, 查詢電話: 2671 9438

[www.diabetes-hk.org](http://www.diabetes-hk.org)



憑券免費入場

(入場券將於5月中寄出)



入場券可

- (1) 親臨香港糖尿聯會索取; 或
- (2) 填妥下列表格, 並連同貼有足夠郵資的回郵信封寄回聯會 (九龍長沙灣道 928-930 號 時代中心20樓 2001-02 室)

姓名: \_\_\_\_\_ (先生/女士)

聯絡電話: \_\_\_\_\_

索取入場券數目:  1張  2張  
(每人最多限取2張)



## 香港糖尿聯會健康長跑2023

獲得累計里數最多獎項頭五名的跑手如下：  
(排名不分先後)

LAI WAI SING、SZE SIK LIN、CHUNG TAK LUN、  
HOSUI MING、YEUNG KAR BOK

獲得跑步攝影比賽頭5名的跑手如下：  
(排名不分先後)

HO SHEK CHEONG ERIC、CHOW PONG WAI MICHEAL、  
WONG YUN SIN、NG CHIU MING, JASON、LI YAT HO

### 特別鳴謝：

籌備委員會成員，包括：

周雪明醫生(主席)

陳嘉誠先生

鍾振海醫生

許培詩醫生

曾昭志醫生

曾文和醫生

王天慧醫生

楊鐸輝醫生

贊助機構：(排名按英文名順序排列)

鑽石贊助 德國寶靈家殷格翰(香港)有限公司  
香港賽諾菲

金贊助 英國阿斯利康香港有限公司  
美國禮來亞洲公司  
瑞士諾華製藥(香港)有限公司  
諾和諾德香港有限公司

銀贊助 默克藥業(香港)有限公司

銅贊助 美國雅培製藥有限公司  
健臻醫療保健香港有限公司

愛心支持 雀巢香港有限公司

香港糖尿聯會衷心感謝下列跑手及善長為聯會籌得善款：  
(排名按英文名順序排列)

CHAN RITA、HUI PUI SZE GRACE、LAI WING KAI MARCUS  
SIU SHING CHUNG、WONG WING MEI



## 香港糖尿聯會健康長跑2023



### 跑步攝影比賽

感謝參與線上跑的跑手，  
同時參與此攝影比賽，  
透過相片呈現跑步或  
熱身實況，喚起社會  
關注糖尿病及運動對  
健康的重要性，一起為  
糖尿病人打打氣！

### 得獎作品

第一名



第二名



第三名



第三名



第五名



# 會務及會員專欄

## 鳴謝：一般/每月捐款

香港糖尿聯會衷心感謝下列善長和機構的慷慨捐助。我們亦謹向那些無名捐款者致表謝意。

Diabetes Hongkong would like to thank the following donors sincerely for their generous support. Our thanks also go to all those who have made anonymous donations.

Mr. Stanley AU Ping Lun	Ms CHEUNG Kam Lan	Mr. KWOK Chi Kong	Ms. LUNG Siu Man Rebekah	Ms. TSE Wai Ching
Ms. AU Tak Yin Louisa	Ms. CHEUNG Yuen Hoi	Ms. LAI Chow Yu	Mr. NAM Kai Yung	Mr. WONG Chi Wai
BEI SHAN TANG FOUNDATION	Mr. CHOY For Wah	Prof. LAM Karen	Mr. NG Sai Wun	Ms. WONG Yuen Wah
Ms. CHAN Kit Yuk	Ms. CHUI Kit Chun	Dr. LAM Man Fei	Ms. POON Wai King	Ms. WONG Yuk Sui
Mr. CHAN Yiu Kwan	Ms. FONG Yin Seung	Mr. LEE Kam Kan	Mr. SUN Shao Hang	Mr. YEUNG Tin Yao
Ms. CHAN Yuk Mui Brenda	Mr. FUNG Shiu Wai	Mr. LEE Lok	Mr. TAM Kwok Sang	Tommy
Mr. CHAU Wai Sing	HO Nin Kiu	Ms. LEUNG Kit Han	Ms. TAM Mei Har	Mr. YIP Hong Wah
Mr. CHEUNG Chuen Wai	Ms. HO Siu Chun	Mr. LO Wai Kun	Ms. Christina TSANG Wai Wan	饒清蓉
Ms. CHEUNG Ka Po	Ms. KONG Oi Ho	Ms. LUI Lai Mei	Mr. TSE Tak Tai	馮文錦

(資料由贊助機構提供)



**BD Ultra-Fine™ PRO**  
輕薄壁五切面  
平穩式針座 筆針頭

100  
BD Ultra-Fine™ PRO  
Pen Needles  
Insure Pen  
4mm  
0.23mm (32G) x 4mm

五切面設計  
減低疼痛感<sup>1,2</sup>

輕薄壁技術  
給藥時間更短<sup>1,2,3</sup>

兼容  
大多數胰島素筆<sup>4</sup>

底部平坦  
單手回蓋更方便

平台式底座  
注射深度更準確<sup>3</sup>

專家：與糖共處 <http://bdexpert.health>

貨號	產品規格	產地	包裝
320566	32G x 4 mm (50支裝)	美國製	100支/盒

BD in Hong Kong  
Unit 506, 5/F., Centre Point, 11 Sheung Yue Road, Kowloon Bay, Kowloon, Hong Kong  
T: +852 2575 8668 F: +852 2803 5320

[bd.com](http://bd.com)

BD, the BD Logo and Nano are trademarks of Becton, Dickinson and Company

(資料由贊助機構提供)



認識 **糖尿病**

你是否高危一族?

患高血壓

患高血脂

肥胖人士

有家族病史

中年人士

曾患妊娠糖尿病

你有否以下徵狀:<sup>4,5</sup>

- 經常口渴
- 感到飢餓
- 容易疲倦
- 皮膚瘙癢
- 小便頻密
- 體重下降
- 視力模糊
- 傷口不易癒合

部分患者可能沒有任何徵狀, 如有懷疑, 應及早接受檢查

Boehringer Ingelheim

## 失去了，才會懂得珍惜

何先生

不知不覺，原來我和糖尿病已經共處了約八、九年，由最初漫不經心，到現在著緊照顧自己身體，心態上都改變了不少。

一開始發現有血糖問題時，我才三十多歲，雖說不上天真爛漫，但也尚算十分年青，而且我身型比較魁梧高大，即使體重接近二百磅，看起來一點也不胖，更遑論跟血糖拉上關係，還記得那天家庭醫生告訴我：「你的空腹血糖有10度左右，應該是有糖尿病啦，先服用藥物控制吧！」我疑惑地想：「血糖10度真的有很高嗎？說不定是化驗過程時出了偏差吧！」我接過醫生處方的藥物後，服用過好一、兩星期，覺得身體沒甚麼變化，又沒甚麼不舒服，便停止了藥物，也沒有去覆診了。

很快五年便過去了，某天一覺醒來，突然發現看東西感覺怪怪的，眼睛有點不舒服，最初都不以為然，以為純粹有外物進了眼睛。可是，當我擦了擦眼睛，再分別蓋上左右眼睛後，即大感不妙，心中浮現了一句：「今次大鑊了！」原來我右眼除了一些模糊的輪廓和光影外，幾乎完全看不見，我再想了一會：「應該是一根針進了眼珠，才影響了視力，先找個眼科醫生看看，把針拿出來就沒事兒了！」

幸好當天還約得到眼科醫生！醫生跟我詳細檢查過後，說：「你的眼珠沒有外物或針，其實你的情況是糖尿上眼，而且右眼比較嚴重，有玻璃體出血。左眼也好不了多少，有不少異常和十分脆弱的血管。總而言之，兩隻眼都要及早接受治療，而且血糖和血壓都要控制好！」

原來當天我的血壓(上壓)超過200度，醫生先安排我入院，將血糖和血壓稍作穩定，然後再做數個眼部造影檢查，接著兩三個月內安排玻璃體注射和玻璃體手術。起初，我真的十分擔心右眼是否從此永久失去視力，而且我當時還不足四十歲，心中的疑問不斷湧現：「我還可以正常工作嗎？我日常生活會否受到影響？若左眼都看不見，我豈不是完全失明？就算治療後情況有好轉，會復發嗎？」

其實也想不到太多，還是見步行步。幸好，在治療數個月後，我的視力有明顯好轉，玻璃體注射進行了大概四次後亦不需要繼續，糖尿上眼的情況亦有減退，現在只需要作定期檢查監察情況便可以了。另外，在治理糖尿病的醫生悉心照料下，我的血糖和血壓也有明顯改善，糖化血紅素不會超過6.5%，更不少時候可以低至6%以下。他也不時提醒我：「現在控制血糖對防止糖尿上眼或變差尤其重要！有些有嚴重糖尿上眼的病人，失去了視力，是無法逆轉的。不要真的失去了，才懂得珍惜啊！」

(資料由贊助機構提供)



Dexcom G7

 連續葡萄糖監測  
 CONTINUOUS GLUCOSE MONITORING


二歲以上適用

- 感應器縮小160% (相對Dexcom G6)
- 一體式感應器 無須使用傳感器，更加方便

12個月優惠套裝


 無需手指採血\* No fingersticks\*  
 無需掃描 No scanning

一般使用量

- 12個 Dexcom G7 感應器 連 安裝器 (每個可持續檢測葡萄糖水平10天)
- 1個數據接收器

\$7,500

高用量

- 36個 Dexcom G7 感應器 連 安裝器 (每個可持續檢測葡萄糖水平10天)
- 1個數據接收器

\$18,720

 10天免費試用優惠\*  
 香港健康協會會員  
 限名額10個  
 試用名額有限，額滿即止。

立即登記

Register Now



\*每人只可參加1次 Each member can only join once.

查詢 Enquiry 9818 2158

關注我們 Follow Us

 與糖共行 Live with Diabetes
 



## 糖尿病併發症 — 視網膜病變

老漢

視網膜是眼球壁的最內層，佈滿感光神經細胞部位，視網膜病變俗稱{糖尿上眼}，是一種常見的糖尿病併發症。由於長時間不受控制的高血糖引起的視網膜血管病變，會導致視力下降或導致失明。

我今年七十多歲，本人兩隻眼睛各有1500度近視已有愈六十年，近數年兩隻眼睛更患有糖尿病視網膜病變，嚴重影響了視力。兩年前做了激光治療手術，眼科醫生使用激光密封了視網膜中滲漏的血管並更換了眼球裏的玻璃體，手術後已兩年，近視保持在200度，沒有加深。

我了解到糖尿病是一種慢性疾病，會隨著時間的積累而惡化，所以需要改變生活方式，包括定期覆診，飲食控制，藥物治療，帶氧運動以控制血糖水平。雖然這些改變充滿挑戰，但我也找到了保持積極向上和精神振奮的

方法，並保持和專職醫護人員、朋友及家人的緊密聯繫，讓他們幫助我更好地了解自己的病情及改進情況。

我還發現閱讀了其他人關於糖尿病視網膜病變的經歷是有益的，幫助我更好地了解自己的病情，在家人、朋友和專職醫護人員的幫助下，我已經能控制到糖尿病沒有繼續惡化。我繼續選擇健康的生活方式，並積極定期地看醫生；定期進行眼科檢查也很重要，醫生可以監測到我的眼睛健康，並檢測到我的視力健康的任何變化。總之，糖尿病視網膜病變是糖尿病的一種嚴重併發症，如果不加以治療，可能會導致視力喪失或失明。還好，現在已有多種治療方案可以幫助控制病情，並防止對眼睛造成進一步傷害。患有糖尿病視網膜病變會令人生畏，但通過正確的支持，生活方式的改變和恰當的治療，可以控制病情並仍然能過上積極而充實的生活。

(資料由贊助機構提供)

此產品沒有根據《藥劑業及毒藥條例》或《中醫藥條例》註冊。為此產品作出的任何聲稱亦沒有為進行該等註冊而接受評核。此產品並不供作診斷、治療或預防任何疾病之用。

(資料由贊助機構提供)

To make life better for  
people with diabetes



Eli Lilly and Co., Inc.  
5000 Lusk Road, Suite 100, Chicago, Illinois 60630, USA  
Tel: (847) 232-3100 Fax: (847) 232-3101 Website: www.lilly.com

Lilly | DIABETES

“血糖急升  
令每餐  
壓力大增？”

FRESENIUS  
KABI  
caring for life

你的隨身營養專家  
關注血糖營養品

- 複合性碳水化合物，  
低升糖指數
- 豐富單元不飽和脂肪酸  
及奧米加3 (EPA+DHA) 脂肪酸

歐洲第1醫學營養品

www.fresubin.com/hk  
香港熱線: (852) 2176 1912

倍速定

香港總行: 香港德輔道中30號新禧中心650室 電話: (852) 2152 1330 傳真: (852) 2119 0815 電郵: info@fresenius-kabi.com  
此產品並非藥物(藥物及毒藥條例第107條)、中醫藥條例第107條、Nut產品作出任何聲稱均須為進行該等註冊而接受評核。此產品並不供作診斷、治療或預防任何疾病之用。

## 糖尿病性視網膜病變 (糖尿上眼)

眼科專科醫生 伍鎮坤醫生

### 什麼是糖尿上眼？

糖尿病性視網膜病變是由於長期血糖濃度不正常，視網膜上的微絲血管受到破壞，出現血管膨脹及新生血管生長引致出血的現象，所以損壞中央視野。如不治理，可引致失明。糖尿病的病史愈久，造成視網膜病變的危險性愈高。

因在早期的視網膜病變時，沒有特殊的症狀，不會疼痛，若無明顯影響視力時常被忽視，所以除非定期檢查眼底，否則早期的視網膜病變無法被發現。



非增生性糖尿視網膜病變



非增生性糖尿視網膜病變

### 怎樣治療糖尿上眼？

最常見的糖尿病性視網膜病變的治療是激光光凝治療。利用雷射光，在視網膜上造成凝固斑點，封閉微血管及不正常血管滲漏，使整個視網膜缺血狀態改善，而遏止新生血管之生長。當血液循環不順暢時，黃斑點（位於視網膜的正中心）便會容易水腫。對於黃斑點水腫，主要是以眼球注射血管內皮生長因子抑制藥物來治療，雷射治療亦有一定的效果。

血管內皮因子抑制劑，俗稱黃斑針，通常每個月打一針，先打三至六針。然後因應情況，有些患者，可能需要更多次數的注射。手術過程簡單，消毒眼睛後，在眼白處注射，數秒鐘，便完成。

玻璃體是填充於眼球內透明的水膠物質，當視網膜新生血管出血，流入玻璃體時，病人便可能需接受玻璃體切除手術以防止更嚴重的糖尿視網膜病。糖尿視網膜病的治療通常只能控制病情而非挽回失去的視力，所以治療在未有病徵時進行為佳。

### 患有糖尿病需定期驗眼嗎？

在首次被診斷患糖尿病時，便要接受詳細的眼科檢查。之後至少每年接受一次糖尿視網膜病的檢查，以防止視網膜病變發生。若檢查發現有視網膜病變者，於採取必要的治療後(如激光治療)，再依醫生之指示定期檢查。

# 杏林坐館



黃斑點水腫

因糖尿病性視網膜病變於懷孕期間可能會急速惡化，所以患有糖尿病的婦女如打算懷孕，應在懷孕前和之後的每三個月均接受眼科檢查。

研究顯示糖尿病患者如果能夠控制血糖於正常範圍內，雖不能完全封鎖視網膜病變發生，但可延緩病情和減輕病變的厲害程度。預防勝於治療，所以依照醫生的吩咐小心控制血糖，有適當的飲食和運動，定期接受檢查，以免錯過治療時機，就是對付糖尿病性視網膜病變的上上之策。



眼球注射血管內皮生長因子抑制劑

此產品沒有根據《藥劑業及毒藥條例》或《中醫藥條例》註冊。為此產品作出的任何聲稱亦沒有為進行該等註冊而接受評核。此產品並不供作診斷、治療或預防任何疾病之用。  
(資料由贊助機構提供)

(資料由贊助機構提供)



## 袋鼠牌 低升糖指數白米 關注血糖人士之選！

屬低升糖指數(Glycemic Index/GI)食品，  
相對高升糖指數食品，此米是緩慢被消化及吸收，  
食用後體內血糖及胰島素上升比較緩慢。

無添加防腐劑及添加劑 澳洲種植及包裝



客戶服務熱線: 2449 0998



www.rice.com.hk

意大利製造

糖尿病會員限定  
一盒免費！貨品可運送府上

## 胰島素針頭皇牌系列

Insupen 34G EXTRA 3.5

Insupen 33G 4

PIC系列胰島素  
針頭最短之選

+

PIC系列胰島素  
針頭最幼之選

- +56% RAPID FLOW**  
超薄壁設計  
薄壁設計=更大的內徑=更高的流量
  - +GENTLE TECHNOLOGY**  
超銳利針頭  
更銳利更容易刺穿皮膚，減少注射不適
  - +COMFORT**  
潤滑更流暢  
潤滑設計，減少阻力更流
- 比傳統加快  
+56%流量

**歡迎索取試用裝**

請勿重複使用胰島素針頭，針尖可能會在注射時受到損毀而變形，增加注射痛楚，更可能會帶來感染風險。  
註冊衛生署醫療儀器 編號:170134

**利康醫療**  
火炭山尾街15號峰山工業大廈6樓C室  
www.leonmedicalsup.com

**查詢致電**  
**3996 8969**

## 糖尿點止上眼咁簡單

陳潤頤醫生

糖尿病是常見的長期病，現在大概每十個香港人就有一位患有糖尿病。

而糖尿病雖是慢性疾病，平時並不會有明顯的症狀出現，但一旦長期血糖控制不佳，就會出現多種併發症，其中容易被忽略，但也嚴重影響病人生活質素及危及個人安全的就是眼部疾病。

糖尿病眼睛病變通常在發病5年後出現。當血糖未受到適當控制，有7%的患者會有視網膜病變，10年後則為26%，15年後為63%。除了常聽到的視網膜病變外，如果血糖控制不佳，甚至可導致結膜炎、角膜炎、角膜潰瘍、青光眼、白內障、虹彩炎、玻璃體出血、黃斑部水腫、視神經水腫、眼部肌肉麻痺等等。

### 白內障

糖尿病患者比正常人高大概五倍機會得到白內障，而且糖尿病會令白內障提早出現，也會令白內障更嚴重而且同常會同時影響雙眼。

糖尿病會造成眼睛前房水血糖增高，水晶體的營養是經由前房而得到，當前房血糖過高，令水晶體的滲透壓升高而導致水晶體水腫。水晶體會失去彈性，進而蛋白質變性，而形成白內障。此外成熟的白內障會影響光線進入眼底，阻礙糖尿上眼的診斷。

好好控制糖尿，以及血壓和血脂都是要預防患上糖尿病白內障疾病的基本。此眼疾更常出現在曾患上妊娠糖尿的女士或有糖尿家族病史的病人，因此要定期進行眼科檢查。

### 眼中風

我們常聽到的中風通常指大腦中風，但中風也可以在眼睛發生，而兩者的風險因素差不多，包括年紀大、高血壓、糖尿病、高血脂，通常出現在50歲之後，而男女患病的比例差不多。

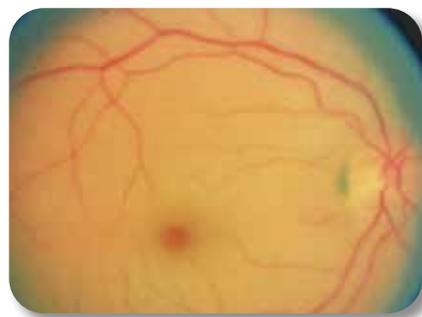
當供應給視神經或視網膜的血液驟減，導致突發性且無痛的視力下降，也就是眼中風，當中包括缺血性視神經病變、視網膜動脈閉塞、視網膜靜脈閉塞和大腦中風一樣，糖尿病是最重要的風險之一。

### 中央視網膜動脈閉塞

視網膜動脈閉塞常見成因包括血塊堵塞或血管收窄。視網膜中央動脈負責將含氧量高的血液傳送到整個眼睛，當中央動脈血液流動受到阻塞時，視網膜會出現缺氧的情況。而當視網膜分支動脈受阻塞時，則會有部分視網膜區域受到影響。病人會有嚴重而無痛的急性視力模糊，當然分支閉塞是受影響的視野會比中央動脈的少。

眼底檢查會發現視網膜灰白色，眼底動脈變細，較小的動脈甚至可能消失不見，在黃斑區中心凹陷，典型的表現為「櫻桃紅斑」。

當被診斷為中央視網膜動脈閉塞，而病發時間少於二十四小時，眼科醫生治療目標主要為去嘗試減低血管閉塞的程度。當中治療方法包括眼部按摩、用藥物去降低眼壓以及手術。

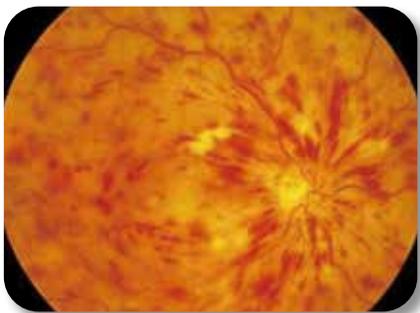


(<https://neuro-ophthalmology.stanford.edu/2019/03/neuro-ophthalmology-illustrated-chapter-7-retinal-vascular-diseases-1/>)

### 中央視網膜靜脈閉塞

和人體的其他器官都一樣，視網膜靜脈是讓血液流出的通道。靜脈閉塞的原因可能因血管壁壓力增加，令血管壁慢慢硬化，導致容易引發血栓形成。靜脈受到阻塞會令全整個視網膜的血液停滯不前，導致微血管脹破出血、大靜脈鼓脹扭曲。動脈的血流動也會被影響，視網膜細胞便會有出現缺血缺氧的狀況。由於血液還是流通，所以不像動脈閉塞，視覺還是比較有恢復的可能性。

因血管壓力的增加，而在眼底檢查就會有火焰狀及點狀出血，以及視網膜靜脈擴張、扭曲、黃斑部水腫、視神經盤水腫等情形。病人應立刻找眼科醫生求助，經眼科醫生判斷要不要使用降眼壓的藥物、雷射光凝固術治療，甚至手術。除了以上的治療外，對於動脈和靜脈閉塞，控制好糖尿病、血壓還有膽固醇都是必需的。



(<https://iitfl.com/a-woman-of-singular-vision/>)

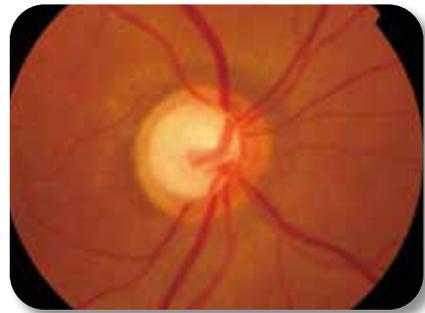
### 青光眼

青光眼可於任何年齡的人士出現，而糖尿病患者更是高危。單單在香港，就約有十二萬名青光眼患者。症狀可以是盲點和隧道視覺、視力喪失、紅眼和眼痛。

糖尿病和青光眼之間直接的聯繫是糖尿病視網膜病變，而且通常會變成開放角青光眼。糖尿病會導致青光眼是因為高血糖會引至眼睛前房膜長出新生異常血管，眼壓會增高，演變成青光眼。

眼科醫生診斷會檢查眼壓、視野圖，也會進行裂隙燈檢查、前房角接觸鏡檢查、視神經檢查和進行光學相關斷層掃描術。眼底檢查會發現視神經的視杯與視盤比例增加。

要治療青光眼，眼科醫生可能會處方眼藥水，嚴重的狀況則需要手術或鐳射治療。預防勝於治療，好好控制糖尿病，預防青光眼，才是保障視力最好的辦法。



(<https://miranza.es/en/pathologies/glaucoma/>)

### 眼內炎

糖尿病、肝膿瘍患者、年老臥床、抵抗力較弱者容易細菌感染，罹患眼內炎機率所以比常人要高。

眼內炎會嚴重破壞眼睛組織，可以導致失明。感染性眼內炎是因為病菌感染造成眼內組織發炎。細菌可以從眼部手術或外傷後進入眼內，也可以因身體其他部位感染，經血液導致眼內炎。

診斷感染性眼內炎需要抽取眼內液體進行檢查，找出致病菌及有效抗生素。治療方面必須在眼內注射廣效性且對視網膜傷害最小的抗生素。情況不受控制時，甚至要動用手術摘除眼球，以免眼外組織感染。內科醫生則負責找出病菌的來源，如肝膿瘍、鼻竇炎、泌尿道感染等，根治源頭。



(Endophthalmitis - Endophthalmitis with Hypopyon - Retina Gallery - Full Sized Retina Images)

## 糖友們！眼睛健康你要知

註冊視光師（第一部份） 陳文彬博士

「糖尿上眼」不是指眼睛的血糖升高或眼睛有糖尿病，而是說身體血糖升高，眼睛亦殃及池魚。隨著公立醫院及地區康健中心推動視光師（第一部份）參與糖尿病眼底篩查普及化，我觀察到香港人對「糖尿上眼」有了一定的理解。提到「糖尿上眼」，一般市民會想到是放大瞳孔檢查，看看（眼底）視網膜有沒有出現血管滲漏或出血，損害視覺。

病人在做糖尿病視網膜影像時，視光師會先檢查眼睛的前房角，看看有沒有異常，為放大瞳孔作準備。滴了放瞳藥水後，我們會最少等待15-30分鐘好讓瞳孔放

大。病人若對藥水有任何不適可以及時提出。完成檢查後由於視力會有6-8小時模糊，期間記得要防紫外線及不要駕駛和操作機械。

一般來說，作糖尿視網膜影像拍照最少每隻眼睛拍攝兩張相片，以覆蓋大部分視網膜血管。我們最後會根據病人的患病年期、血壓、糖化血球蛋白指數等，為病人作出轉介眼科醫生或釐訂下次檢查日期。

(資料由贊助機構提供)



**VivaChek**  
Blood Glucose Monitoring System  
美國專利品牌

獨立包裝  
試紙

防潮設計  
保障試紙質量

更長使用期限  
方便攜帶

127 13 10:20  
6.8

ISO 15197:2013

✓ 血糖管理專家  
多項國際認證 結果準確可靠  
無需調碼 簡單易用

△ 貼心保養  
保養問題 專人跟進  
登記會員 升級永久保養服務

33G特幼採血針  
測試只需微量血量  
特幼針頭有效減輕採血痛感

售後服務熱線：  
**(852)2603 3218**

VivaChek www.vivachekhk.com WhatsApp: +852-53057928

(資料由贊助機構提供)



MiniMed™  
780G  
Insulin  
Pump  
System

MiniMed™ 780G  
胰島素泵系統

An easier way to stabilize sugars, so you can focus on your life – not your levels.

一種更簡單的方式來關注您的生活，而不是您的血糖水平。

For more information, please contact hotline (852) 2919 1322 or your healthcare professionals.  
如需更多資訊，請致電專線 (852) 2919 1322或向您的醫護人員查詢。

MEDTRONIC HONG KONG MEDICAL LIMITED  
1104-11, 11/F, Tower 1, The Gateway, Tsun Sha Tsui, Kowloon  
美敦力香港醫療有限公司  
九龍海濱花園大廈第11座1104-11室  
TEL: (852) 2919 1300 FAX: (852) 2030 0749 www.medtronic.com

dreamed diabetes ai

Roche

Medtronic

© 2021 Medtronic. All rights reserved. Medtronic, Medtronic logo is trademarks of Medtronic. All other brands are trademarks of a Medtronic company.  
© 2021 Medtronic. 保留所有權利。Medtronic、Medtronic 標誌為 Medtronic 之商標。所有其他品牌均為美敦力公司之商標。  
D01ANNMED0072021

# 荒「糖」天使

其實眼球的構造複雜、眼前面、中間、後面組織結構及功能都各有不同，所以糖尿病不單單只影響視網膜，眼睛的裏裏外外也可能受到糖尿病影響而沒有辦法正常功能。例如，糖尿病會使角膜敏感度下降，容易損傷，就算眼內有異物也感覺不到，所以戴隱形眼鏡的病人需要定期檢查角膜的健康。與角膜息息相關還有乾眼症的問題，糖尿病會令刺激淚水分泌的神經受損，導致眼淚比一般人少，更易出現眼睛乾澀。不可不知，都市人多使用電腦工作，眼乾會影響使用電腦的視力穩定性令工作效率下降。

除此以外，糖尿病亦會加速眼中間的水晶體老化，及令眼內壓升高眼內改變，研究發現有糖尿病的人，患白內障及青光眼的風險比一般人高出好幾倍，這些眼病都是無聲無色，需透過全面檢查來評估風險。

有時會遇到一些病人較年輕出現「老花」問題，同時度數亦不太穩定，我會提醒一些年約四五十歲人士，經常度數轉變，BMI又偏重，及有家族糖尿病史，就要關注一下自己會不會有血糖問題而不知，因為糖尿都會影響度數的穩定。

值得注意的是，香港人對眼睛護理還不夠重視。許多長者認為眼睛模糊是正常現象。他們可能患有近視、遠視或散光等屈光（度數）問題，長期看不清楚東西，卻沒有全面驗眼或配戴眼鏡。由於糖尿上眼早期徵狀也不明顯，可能只會感到「稍微模糊」。如果沒有矯正度數，這種模糊就會被掩蓋住，令長者難以發現「糖尿上眼」。所以，建議定期找視光師（第一部分）作全面眼科視光檢查。

(資料由贊助機構提供)

此產品沒有根據《藥劑業及毒藥條例》或《中醫藥條例》註冊。為此產品作出的任何聲稱亦沒有為進行該等註冊而接受評核。此產品並不供作診斷、治療或預防任何疾病之用。

(資料由贊助機構提供)

## PreDiabetes

若發現自己處於 **糖尿病前期**

警示「**糖尿即將到達**」

可向你的醫生查詢適合你的治療方法

**請勿靠近糖線**

	糖化血紅素 (HbA1c)	空腹血糖值 (FPG)	口服糖耐量 (OGTT)
糖尿病	≥ 6.5%	≥ 7.0 mmol/L	≥ 11.1 mmol/L
糖尿病前期	5.7-6.4%	5.6 - 6.9 mmol/L	7.8 - 11.0 mmol/L
正常	< 5.7%	< 5.6 mmol/L	< 7.8 mmol/L

American Diabetes Association (2022) Clin Diabetes 40(1):10-38.

**MERCK**

Merck Pharmaceutical (HK) Limited

11/F, Elite Centre, 22 Hung To Road, Kwun Tong, Hong Kong.

Tel.: +[852]2170 7700 Fax: +[852]2345 2040

HK-NUND-00058 OCT2022

**Nutren DIABETES 佳膳適糖**

**血糖大上大落?**

**佳膳適糖**

穩定血糖 維持體力

配合 234 早餐有營養又好味

- 200毫升熱水
- 量匙佳膳適糖
- 攪匙燕麥片

Kammia Yu  
一級營養師  
康復精靈創辦人  
從事糖尿病教育  
超過十年

Nestlé HealthScience

• 萬寧 • 屈臣氏 • Market Place • 華茂堂 • HKTVMall • 文化村  
• 卓思康 • 糖友天使 • 醫院健康店及各大藥房有售 (有售此產品的分店)

\*此產品沒有根據《藥劑業及毒藥條例》或《中醫藥條例》註冊。為此產品作出的任何聲稱亦沒有為進行該等註冊而接受評核。此產品並不供作診斷、治療或預防任何疾病之用。

產品查詢熱線: 1852 8202 9876  
www.nestlehealthscience.com.hk

雀巢健康科學

## 遇難越強

糖尿病科專科護士 蔡詠儀

大家有冇諗過……當視力變差或本身視力不正常，如何自己做到驗血糖？如何自己注射胰島素？這些彷彿對大部份糖尿病人講得上是“手到拿來”簡易嘅技巧就是一大挑戰。不用太快認為不可能，就來看看有冇可行的出路。

在過去跟進不同的糖尿病人時，總會有不同的護理方案；當中難度較高亦較難處理的，就是身體上有缺陷，曾經遇過一位獨居又因工傷而截斷左手全部手指的病人，他能繼續做到驗血糖及注射胰島素，原來他要經歷多次嘗試，想盡辦法利用右手及手臂其他位置(例如：手肘)，甚至用口部協助來採血或扭上胰島素筆的針頭，過程會用上較多時間，但至少能獨立完成。話雖如此，肢體上的不足還可以看看盡量用什麼輔助，但視力不佳甚至失明的病人，面對基本的糖尿病治療護理，自己驗血糖和注射胰島素，就變得難上加難！就讓我們一齊探討一下。

驗血糖方面，視力較差的糖尿病人也可以嘗試使用有“語音報讀、大屏幕且背景光亮”的血糖機看看能否聽著指示完成採血糖步驟；甚至用上一些有浮突感的試紙，又看看能否靠觸感“摸、索”插試紙及吸取血液的位置。

此外，最難是如何準確把血液滲在試紙吸血的地方；雖然現在有血糖機設有顯示插試紙燈位，但有些病人連燈光也看不到，這就沒能幫上。所以好多近乎失明的病人，也較少檢測血糖。不過他們可以考慮安裝持續性葡萄糖傳感器來代替用採血監察血糖，透過感應皮下層細胞間隙液中的葡萄糖份得知糖份水平，當用手機掃描傳感器時，手機程式不但可以放大屏幕上的血糖值，還可以有發聲功能讀出糖份指數，讓病者清晰知道自己的血糖水平，但相比用採血驗血糖的費用會較昂貴(1個可用兩星期的傳感器大概要近\$600)。

注射胰島素方面，安裝針咀和調校胰島素份量最具挑戰。病人將注射筆及針咀放在枱上，利用枱面做固定減少上下擺動，慢慢將針咀扭緊而避免刺損傷；另外，最難是調校度數，因視力影響下未能看清數字；除了可否利用注射筆專用的放大鏡協助(病者仍有點視力)，也可以嘗試細聽扭動胰島素筆的聲音，逐一格逐一格調校要注射的度數，過程需要高度專注才能掌握到；我也見過不少成功的病人，他們能藉住“聽聲”可以正確調校到任何胰島素份量。

總而言之，有視力阻礙的糖尿病者在糖尿病自我護理路上要克服種種困難，但相信不是沒有辦法。所以作為醫護，多需要設身處地想想有什麼可行方案，善用現今的先進的醫療用品和分享其他病者的經驗，讓他們可以重新掌握糖尿病自我照顧的能力。

### 荒糖天使·遊戲篇

#### 答案

- |                              |            |
|------------------------------|------------|
| 通常使用的診斷方法為眼壓檢查、視野圖、或前房角接觸鏡檢查 | A. 白內障     |
| 糖尿病患者患上這眼疾的機會比非糖尿病患者高出大概五倍   | B. 眼中風     |
| 會導致突發性及無痛的視力下降               | C. 青光眼     |
| 需使用眼內抗生素注射治療                 | D. 糖尿病網膜病變 |
| 病發早期沒有明顯症狀，容易被忽視             | E. 感染性眼內炎  |

## 糖尿支援小組

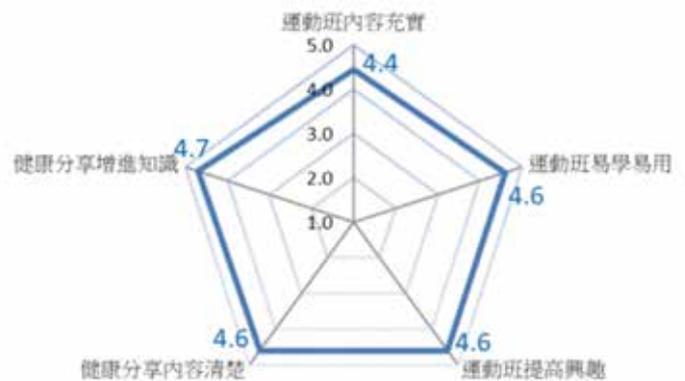
仁濟醫院- 糖仁一家 糖尿病人互助小組

仁濟醫院糖仁一家成立於2013年，透過與物理治療師合作，重新組織了為糖尿病患者而制定的鍛煉和教育計劃。新計劃通過連串講座和運動鍛煉班，希望加強糖尿病知識、提高患者對運動的興趣和養成定期在家鍛煉的習慣，並藉以凝聚糖尿患者，促進互相扶持，建立支援系統。

運動鍛煉班其間，糖尿專科護士為患者在運動前和運動後測量血糖以作比較，以39位患者為例，他們的平均血糖水平從9.2 mmol/L顯著降低至7.0 mmol/L，且達統計學意義，此舉透過實體驗證，為運動對糖尿病的好處，增加了具體的說服力。

參加了運動鍛煉計劃的患者，均同意運動課有助養成規律運動的習慣。患者總體上對我們的計劃感到滿意(平均得分4.4-4.7，滿分 5)。他們還同意分享會增強了對糖尿病的知識(平均得分 4.7，滿分 5)。

### 運動班及健康分享的滿意程度



### 運動前後血糖比較





## 紫薯豆奶 (2人份量)

英國註冊營養師  
澳洲營養師協會認可執業營養師  
潘仕寶 Sally

## 食材：

紫心番薯	1條 (130克)
高鈣無添加糖豆奶	500 毫升
黑芝麻粉	2平茶匙

## 做法：

將已蒸熟的紫心番薯去皮切塊，然後連同豆奶加入攪拌機打均勻，倒入杯子，灑上黑芝麻粉，即可。



## 營養師小貼士：

紫心番薯含豐富的花青素，是一種天然的抗氧化劑，有助保護眼睛健康。許多藍紫色的蔬果亦能提供花青素，例如藍莓、黑葡萄、茄子、黑布林、黑芝麻、黑枸杞和黑豆等。由於花青素屬水溶性的植物色素，故不建議水焗紫心番薯，原個蒸或焗可保留更多營養。

## 營養分析 (每份)：

熱量	152千卡
蛋白質	8.7克
總脂肪	5.3克
碳水化合物	17.8克
膳食纖維	3.1克
糖	2.7克



## 御用佐膳 — 齊齊煮

示範：  
陳玉潔醫生 (內分泌及糖尿科專科醫生)

旁白：  
黃卓力醫生 (內分泌及糖尿科專科醫生)



# 您也可為別人帶來一個笑臉



本會為一註冊非牟利機構，宗旨是為糖尿病患者服務，促進不同人士對糖尿病的認識和關注，以期改善糖尿病的預防和治理。糖尿病是香港十分普遍的慢性疾病，近年，香港糖尿病患者的數目更有持續上升及年輕化的趨勢。我們衷心期望閣下慷慨解囊，好讓我們能為病患者提供更多、更完善的服務，同時在預防糖尿病方面作出貢獻。

Charity listed on  
**WiseGiving**  
惠施·慈善機構

本人/ 機構樂意每月定期捐助以下款項

HK\$100

HK\$500

HK\$1,000

HK\$ \_\_\_\_\_

本人/ 機構樂意一次過捐助以下款項

HK\$100

HK\$500

HK\$1,000

HK\$ \_\_\_\_\_

本人/ 機構樂意樂捐助以下款項以資助《消渴茶館》印刷費用：

HK\$50

HK\$100

HK\$200

HK\$ \_\_\_\_\_

## 捐款方法

每月自動轉賬（本會將另寄自動轉賬授權表格予閣下填寫）

劃線支票（抬頭：香港糖尿聯會）支票號碼：\_\_\_\_\_

直接存款到香港糖尿聯會恒生銀行戶口（號碼：286-5-203653），並填妥以下表格，連同存款入數紙正本寄回本會

繳費靈 PPS（商戶編號：6020），須輸入您的聯絡電話作為聯絡之用，並填妥以下表格寄回本會

（需先成為「繳費靈」登記用戶，然後登入「繳費靈」網址：[www.ppskh.com](http://www.ppskh.com)或致電18013登記賬單及致電18033捐款。詳情請致電 90000 222 328 查詢）

於便利店以現金捐款（每次捐款額為HK\$20 - HK\$5,000\*）\*請留意單一慈善捐款每日不能超過5,000港元

（可於任何OK便利店、VanGO 便利店、華潤萬家超級市場出示下列條碼）



999943100272320877

## 個人資料

中文姓名：\_\_\_\_\_ 英文姓氏：\_\_\_\_\_ 名：\_\_\_\_\_

（香港身份證上的中/英文姓名）

性別：(男/女) 「繳費靈」賬單號碼：\_\_\_\_\_ 電郵地址：\_\_\_\_\_

（即登記時輸入的聯絡電話號碼）

日間聯絡電話：\_\_\_\_\_ 傳真：\_\_\_\_\_

通訊地址：\_\_\_\_\_

地址：九龍長沙灣道928-930號時代中心20樓2001-02室 Rooms 2001-02, Times Tower, 928-930 Cheung Sha Wan Road, Kln.

電話 Tel.: 2723 2087 傳真 Fax.: 2723 2207 網址 Website: [www.diabetes-hk.org](http://www.diabetes-hk.org) 電郵地址 E-mail: [info@diabetes-hk.org](mailto:info@diabetes-hk.org)

香港糖尿聯會可能使用您的個人資料作籌款及接收聯會資訊用途，除獲本會授權的人員外，將不會提供予其他人士。倘若你不同意上述安排，請於以下方格內填上“x”。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，須以書面向聯會提出。

我不同意香港糖尿聯會使用我提供的個人資料作上述推廣用途。

此表格可於以下網頁下載 This donation form could be downloaded at <http://www.diabetes-hk.org>