

96

2026年1月

糖友

應急工具箱

病友心聲

荒糖天使

御用佐膳

杏林坐館

會務及會員專欄



消渴茶館

編者的話

從危機到轉機 — 離我們既遠又近的急性糖尿病併發症

在糖尿病照護的漫長旅程中，我們總是強調長期血糖控制與慢性併發症的預防。然而，那潛伏於角落、可能驟然發難的「急性併發症」，才是糖尿病領域中最不容小覷的緊急戰場。它們來勢洶洶，病情變化以小時甚至分鐘計算，不僅是急診醫師與第一線醫療人員必須時刻警惕的挑戰，更是直接關係到病患生死存亡的關鍵時刻。

本次專刊，我們將聚焦於這些糖尿病照護中的「暴風雨」—糖尿病酮酸中毒、高滲透性高血糖狀態與嚴重低血糖。這三大急性併發症，雖然病理機制各異，臨床表徵不盡相同，但它們共同指向了糖尿病管理中最核心的問題：胰島素的絕對、相對缺乏或是過量、極端血糖值的失控，以及自我照護知識的潛在缺口。

我們在本期的消渴茶館會探討最新的治療準則，並且這些急性糖尿病併發症的病理和治療。同時，我們也將視角延伸到急症過後，探討如何將這次的危機化為教育的轉機，透過結構性的衛教與追蹤，填補知識的斷層，強化病患的自我管理能力，從根本預防再次入院的重蹈覆轍，並將每一次的危機，轉化為守護健康未來的堅實契機。

急性糖尿病併發症，不僅僅是校正一個實驗室數值，更是守護一個寶貴的生命。每一次成功的處置，都是暴風雨後的美麗彩虹。

香港糖尿聯會理事會

主席	吳文玉醫生	陳愛英女士
副主席	李俊康醫生 施漢珩先生	江碧珊醫生
榮譽秘書	馬俊傑醫生	伍超明醫生
榮譽司庫	麥彥豐醫生	曾昭志醫生
理事會成員	陳錦洲先生 陳嘉誠先生 何灼華醫生 許兆文醫生 羅銘駿先生 麥慧嫻醫生 沈子豪醫生 單寶盈女士 黃麗詩醫生 黃杏要女士	胡裕初醫生
專責委員會負責人	沈子豪醫生 黃卓力醫生	
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	蔡詠儀護士
委員	陳家頤醫生 鍾振海醫生 梁凱迪醫生 李彥庭營養師 楊俊業醫生	陳玉潔醫生 許兆文醫生 馬俊傑醫生 蘇德宜護士	關大輝醫生 麥慧嫻醫生 甄嘉勝醫生
行政	游康麟先生	明偉鍵先生	



目錄



編者的話

2 從危機到轉機 — 離我們既遠又近的急性糖尿病併發症

會務及會員專欄

4 活動剪影：醫護研討會2025

5 糖尿健步行2025

9 「糖尿健步行2025」捐款善長名單

11 精明控糖資訊月2025

13 嘴謝：一般/每月捐款

病友心聲

14 我還以為是腸胃炎呢！

15 病人參加心臟復康運動的分享

杏林坐館

17 糖尿病酮酸中毒及乳酸性酸中毒

18 SGLT2抑制劑（第二型鈉-葡萄糖轉運通道抑制劑）與酮酸中毒

19 血糖「濃縮」危機！認識高滲透性高血糖狀態（HHS）

荒「糖」天使

22 低血糖與糖尿病

25 控制高血糖：預防急症及平衡高低血糖策略

26 穩定血糖的五大策略

消渴隨筆

27 東華東院糖尿病中心：為糖尿病患者提供全方位醫療與支援

29 糖尿小錦囊 - 小遊戲

30 登糖藝萃 - 【櫻果盈車】馬素梅博士

御用佐膳

31 急住開餐電飯煲炊飯

地址：九龍長沙灣道928-930號

時代中心20樓2001-02室

電話: 2723 2087

傳真網址: 2723 2207

網站: www.diabetes-hk.org

電子郵件 : info@diabetes-hk.org



會務及會員專欄



醫護研討會2025

由香港糖尿聯會主辦的「醫護研討會2025」已於5月25日假沙田香港科學園高錕會議中心圓滿舉行，共吸引超過近100位醫護出席。

聯會希望透過是次研討會，促進醫護與業界的交流，並提昇糖尿相關的醫療水平；就此，本研討會共進行了以下三個講題：



1) Integrative CKM Approach: Improving Health Outcomes in Diabetic Patients through Early Management

內分泌及糖尿科專科醫生 胡依諾



3) Updated Medical Nutrition Therapy for People with Diabetes
註冊營養師 林思為

在此聯會及大會籌備委員會衷心感謝以下人士、機構及團體的鼎力支持，讓研討會得以順利舉行，並取得美滿成果：

特別鳴謝：

講者 胡依諾醫生 (內分泌及糖尿科專科醫生)
王承恩醫生 (牙周病專科醫生)
林思為營養師 (註冊營養師)



2) Impact of Periodontal Therapy on Type 2 Diabetes Management

牙周病專科醫生 王承恩

贊助機構：

鑽石贊助 德國寶靈家殷格翰 (香港) 有限公司

金贊助 英國阿斯利康香港有限公司
葛蘭素史克有限公司
賽諾菲香港有限公司
美國禮來亞洲公司
諾和諾德香港有限公司

銅贊助 拜耳醫療保健有限公司

支持機構 香港肥胖學會 (HKOS)
香港內分泌學會 (HKSEMR)
兒童糖尿協會 (YDA)



糖尿健步行2025

本年度香港糖尿聯會的口號為「糖尿與身心健康」，希望大家身心都保持健康，時刻享有快樂人生，透過步行輕鬆控制血糖，往後都健健康康。目的就是鼓勵患者將運動融入生活，只要透過適量的步行，也可以做到有效控糖，達到輕鬆減重的效果。

今年的「糖尿健步行2025」於烏溪沙青年新村舉行，並於11月9日順利完成。

開幕儀式

聯會有幸邀請到榮譽主席林小玲教授、馬道之醫生、聯會主席吳文玉醫生及副主席李俊康醫生擔任主禮嘉賓，一同主持開幕儀式。四位嘉賓打開儀式箱後，七彩繽紛的氣球升起印有「糖尿與身心健康」口號的珍珠板，而該口號亦正正是2024-26年世界糖尿病聯盟就世界糖尿病日訂定的主題。隨著口號的鼓舞，傳遞身心健康的訊息，以步行輕鬆控制血糖，共同完成訂立的運動目標，達至輕鬆控糖。



榮譽主席林小玲教授、馬道之醫生、主席吳文玉醫生及副主席李俊康醫生為我們主持開幕儀式



香港糖尿聯會主席吳文玉醫生獻辭



開幕大合照

榮譽主席林小玲教授、馬道之醫生、主席吳文玉醫生及副主席李俊康醫生及一眾理事會成員與步行人士拍攝開幕大合照

會務及會員專欄



步行及禮堂活動



榮譽主席林小玲教授、馬道之醫生、主席吳文玉醫生及副主席李俊康醫生及一眾理事會成員為我們主持起步儀式，並與參加者一同步行。



完成開幕禮後，榮譽主席林小玲教授、馬道之醫生、主席吳文玉醫生及副主席李俊康醫生帶領各位理事、嘉賓到禮堂正門與一眾步行人士拍攝大合照，並進行鳴按儀式，步行正式開始。一眾步行人士由大禮堂出發，精神抖擻地起步，按大會路線出行，完成後返回集合點(即出發點)換領禮品，齊齊完成步行目標。回到禮堂自由參與大會安排的活動，包括參觀聯會服務介紹攤位等等。現場氣氛熱烈，大家都積極參與其中。

是次慈善步行共吸引了超過700人參與，在此香港糖尿病聯會向所有支持是次步行的善長，包括：捐款者、步行人士、贊助機構、愛心籌款隊、義務團體、聯會義工致以萬二分謝意。而活動所籌得的善款，將用以服務糖尿病患者及推廣預防糖尿病教育工作，繼續造福社群，期盼明年再獲您們鼎力支持及參與。





主席吳文玉醫生頒發《個人籌款大獎》予首五位籌得最多捐款的善長



主席吳文玉醫生頒發《最人強馬壯隊伍大獎》金獎予屯門醫院糖糖正正



主席吳文玉醫生頒發《團體籌款大獎》金獎予基督教聯合醫院潔心會的代表



主席吳文玉醫生頒發《最人強馬壯隊伍大獎》銀獎予律敦治及鄧肇堅醫院健糖會



主席吳文玉醫生頒發《團體籌款大獎》銀獎予瑪麗醫院糖尿病病人小組健糖天地的代表



主席吳文玉醫生頒發《家庭籌款大獎》金獎予石翠玲女士及家人

會務及會員專欄



贊助機構：

在此聯會特別鳴謝以下單位(按英文名順序排列)的鼎力支持，讓糖尿健步行2025得以圓滿舉行：

雙鑽贊助：德國寶靈家殷格翰(香港)有限公司
賽諾菲香港有限公司

鑽石贊助：英國阿斯利康 (香港)
諾和諾德香港有限公司
香港崇光百貨
裕利醫藥(影相)

金贊助：瑞士諾華製藥(香港)有限公司
健喬信元醫藥(香港)有限公司(影相)

銀贊助：美國雅培製藥有限公司
健臻醫療保健香港有限公司
拜耳醫療保健有限公司
美國禮來亞洲公司
費森尤斯卡比
葛蘭素史克有限公司
默克藥業(香港)有限公司
雀巢健康科學
法國施維雅藥廠香港有限公司

支持機構：參天製藥

「糖尿健步行2025」得獎名單：

個人籌款大獎

第一名：徐莉芳女士
第二名：項慕慈女士
第三名：黃潔儀女士
第四名：周巧清女士
第五名：馮達梅先生

團體籌款大獎

金獎：基督教聯合醫院灝心會
銀獎：瑪麗醫院糖尿病人小組健胰天地

最人強馬壯隊伍大獎

金獎：屯門醫院糖糖正正
銀獎：律敦治及鄧肇堅醫院健糖會

家庭籌款大獎

金獎：石翠玲女士及家人



「糖尿健步行2025」捐款善長名單

\$10000 或以上

Leung Cheuk Tim
Choi Shui Hung
中華物業管理有限公司
Ngan Man Hung Max
MR. SIRI MANAVUTIVETH

\$2000 - \$5000

Lau Ka Ying
Cheng Wai Chun
David Lie
Far East Consortium Ltd.
杜鴻溢

\$1000 - \$1999

Lee Ka Wing Gavin
舒義龍
威訊物業管理有限公司
Tso Lai Chee
梁淑芬
林明月
陳浩鋒
熊順安
麥松光
陳選華
Lo Wai Kai
Ho Siu Chun
Cheng Shu Kwok Raymond
Lee Sun Yiu Samuel
Wong Km Fai Kelvin
Chan Tin Yan
Lee Siu Fong Foundation Limited
Margaret Ngai
霍志馨

\$999 - \$500

Leung Ching Man
徐妙鈴
Lai Wing Chi
高捷防火設備有限公司
蘇羽文
曹馮桂蓮
龍騰鋁品壓鑄有限公司
Kwong Wai Man
陳淑賢
葉小姐

項啟樑
項慕斯
孔憲芳
余漢高
梁雪芬
Choi Cheung Hei
Ng Ying Wai
Ng Chiu Ming

王家珠
鄭楚英
陳嘉穎
楊可欣
曾啟峰
莫碧虹
楊嘉恒
辛經文
張權
黃銀英
鄧水生
鄭淑娟
許慧詩
林美玉
Mak Sau Hing
Yeung Sau King
Wong Ka Chee Karen
Lee Hau Yi
盧蓮坤
李婉如
Ng Woon King
Tam Yau Shing
利健英
石翠霞
霍家勝
梁敏清
李惜蘭
陳智豪

P.C.Lam & Associates Ltd.
Ms. Hui Wai Yuko

\$200 - \$499
Wong Ching Han
Siu Kin Sum
黎敦國
李秋華
Yip Wai Ming
楊偉敏
曹桂蘭

曾瑞嬌
李寶志
許邇珍
譚偉麟
Cheung Yuen Hoi Tse
Suk Ching
Kitty
Tang Man Kiu
何文德
Wong Wing Mei
張清照
文仔一家
倩儀、亞道
馮銀寬
徐月珍
貝秀麗
鄧惠萍
貝民輝
羅麗媚
謝美玲
Chiu Elaine
石翠玲
盧太 Stella
梁永康
謝影霞
黎鑑
區倩儀
Chan Kwok
Chuen
Lee Wai Kwong
Lui Sum Suet
崔梅好
李烈輝
楊偉紅
楊偉平
譚鳳蓮
戴正喬
何雅麗
Chan Chin Kei
Yuen Chung Chi
Ting Ka Yee Loretta
Lau Tsz Lun
陳建文
何慕貞
楊玉英
梁珠
葉祖迪

張芬
李雲麗
郭啟樂
Wong Chor Wah
陳日武
甄世賢
Lena Liang
杜愛利
栢淇一家
黃日華
盧偉才
李美珍
李健明
陳醇知
蔡錦德
梁慕貞
曾昭明
楊倩虹
何智明
胡小華
賴菊蓮
丘雪蘭
潘鳳聘
Chan Chi Wah Honhsin
Wong I Ming
Choi Ka Po
陳蓮英
黃硯秀
林港
羅宸洛
許瑞勤
蘇慶珠
Ching Ka Nam
Chu Fong Fong
Ng Maria Kaiser
Mak Tin Sum

林玲歡
石翠萍
霍靜嫻
林嚴淑媚
Mary Tam
陳美貞
陳燕鳳
黃影甜
蔡鑽屏
伍潔美
楊梅英

會務及會員專欄



\$100-199
 Chan Miu Ling
 Teresa Law Tse
 Lee Chi Keung
 Leung Mei Fung
 Tang Siu Kei
 Lai Chui Yi
 Lai Chi Shing
 周珍
 Chan Yuen Tin
 Chan Yiu Cho
 蒲惠賢
 Hui Ka Lam
 Cheng Hop Chun
 Wong Yin San Florence
 余美萍
 黎文醒
 Tu Shui Ping
 戴國漢
 蘇保華
 李妙琼
 陳勝
 黃文影
 黃麗芳
 阮綺嫻
 李兆卓
 蔡蕙怡
 余嘉偉
 徐飛鳳
 胡鎮圭
 陳貴珠
 Michael Wong
 戚英彩
 王愛麗
 許麗娜
 鍾洪健
 鄧麗萍
 郭志澄
 郭志鏗
 Mui Ying Chuen

Leung Lai Mei
 彭水英
 陳施穎
 區燕群
 Yue Pun Tuen
 張六妹
 黎穗華
 韓初女
 劉玉珍
 Chan Lai Chun
 周桂華
 馮麒穎
 魏志成
 麥銀開
 Yu Suk Wai
 Chui On Lan, Anna
 Yeung Chan Wan
 馮志強
 Chan Ka Lok
 Lau Wai Yui
 趙露蓮
 陳美英
 盧秀英
 迪一家
 英蘇蘭
 蕭露淇
 潘琇馨
 Lam Yee Har
 陳秀儀
 陳月明
 Maisy Li
 Rhoda Chu
 Becky Pang
 Lau Kan Ping
 Wong Wing Cheong
 Lee Wai Yee
 李錫源
 洪惠玲
 陳柏熹
 張玉芬
 簡悅芬
 汪佩詩
 陳穗玲

劉玉懷
 吳笑華
 林美琪
 袁國鍾
 周國鳳
 Chow Ming Tat
 林玉瓊
 林有娣
 洪小燕
 依汝
 傑
 洪小鳳
 甘妙英
 張健羣
 陳偉雄
 謝玉秀
 葉秀英
 葛克明
 甘國廉
 馮錦榮
 馮少卿
 吳賜強
 譚淑英
 蔡淑芬
 Mok Yuk Kwan
 Lam Wai Yee
 Wu Lai Fan
 林惠蓮
 Lee Cheung Mok
 張玉芳
 潘雅蘋
 藍木澤
 黎麗群
 曾美玲
 曾美華
 何玉芬
 涂麗冰
 陳蓮鳳
 鍾天生
 劍溫芳
 劍晉芳
 朱麗芬
 徐玉珍

鄭菊英
 王慧琳
 王慧臻
 王偉君
 黃金順
 姚碧濤
 Yuen Yin Ling
 Poon Mei Yu
 梁永健
 Shi Xiao Long
 劉賴錦
 Chung Lai Ying
 Wong Sze Chun
 Hung Chui Kiu, Joey
 Yau Sin Ying
 Lau Tsz Chung Derek
 Cheung Chun Kit
 Chan Shui Lun
 Cheung Yin Leung
 Cheung Chee Ming
 Chan Sui Kuen
 Chan Ming Ha
 Leung Suet Yan
 Kwok Choi Hung
 Lai Sun Lin
 Chan Shui Chung Freddy
 袁肇希
 Kwong Pui Yuk
 Wong Lai Yin
 Ko Tak Chung
 李偉德
 張柏權
 李淑德
 李錦芬
 Woo Meinar
 胡長和
 胡太
 娥姐
 陳太
 馬玉媚
 林寶貝
 曾超眉



以及所有曾經捐助是次活動的善長和募捐者 (由於篇幅有限，未能逐一鳴謝，敬請見諒)

精明控糖資訊月2025

為響應每年「世界糖尿病日」，喚醒全球對糖尿病的警覺和關注，香港糖尿聯會舉辦講座活動，由專家與大家分享糖尿相關資訊，從而提升大家對預防及管理糖尿病的意識，做到「精明控糖」。

香港糖尿聯會於2025年11月份3個星期六舉辦了3個「精明控糖資訊月2025」講座，成功吸引約共200人次參與，而活動地點包括：屯門區、荃灣區及沙田區。活動詳情及花絮如下：



2025年11月22日講座(二)，由內分泌及糖尿科專科醫生吳志健主講，講題為「糖尿知多啲：預防、控制及治療」



2025年11月15日講座(一)，由內分泌及糖尿科專科醫生馬焌傑主講，講題為「糖尿病與骨質疏鬆」



2025年11月29日講座(三)，由內分泌及糖尿科專科醫生謝詠菁主講，講題為「糖尿病與肥胖」

會務及會員專欄



在此聯會特別鳴謝以下單位(按英文名順序排列)的鼎力支持，讓精明控糖資訊月2025得以成功舉行。

鳴謝

協辦機構：

沙田地區康健站

荃灣地區康健中心

屯門地區康健中心

支持機構：

深水埗地區康健中心

西貢地區康健站

歡迎瀏覽聯會網頁重溫：



[facebook](#)



[Instagram](#)

[YouTube](#)

Diabetes Hongkong
香港糖尿聯會

監測血糖物資緊急援助

香港糖尿聯會對大埔宏福苑五級火災深表痛惜，向受影響居民致以最誠摯慰問。本會現推出緊急援助，免費向每位受影響患有糖尿病的住戶提供一套血糖監測物資。

對象：受大埔宏福苑五級火影響，並患有糖尿病的住戶(單位佔用人)

目的：以最簡便方法發放監測血糖物資(毋須申請)

計劃有效期：即日至2026年2月13日

監測血糖物資：血糖機連採血筆乙套、試紙100條、採血針100支(香港糖尿聯會同時亦會送出一年期的「糖尿病人試紙資助計劃」資格予受影響者，讓其以優惠價購買血糖試紙)



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.

Ms. AU Tak Yin Louisa
CHEN YANG FOO OI FOUNDATION LIMITED
Mr. CHIU Bo Kei
Mr. CHOW Roland Kun Chee
Mr. FUNG Tin Yuen
JASPER OUTDOOR PRODUCTS LIMITED
Ms. KONG Oi Ho
Mr. LAU Cheung On
Ms. LEE Lai Kuen Shelley
Ms. LEE YICK Hoi Lun Helen
Ms. LEI Sai Mary
Mr. SHUM Wai Chun
Mr. TAM Kwok Sang
Mr. TANG Ho Chung
Ms. WONG Shun Yee Shirley
Ms. WONG Wing Kit Isa
Ms. WONG Yuk Sui
紀念陸門鄭嬪太夫人
鄧志仁、胡翠芳



病人心聲

我還以為是腸胃炎呢！

病友 兆賢

大家好，我今年25歲，身體一直都尚算健康，只是間中有一些輕瀉，或是輕微傷風感冒，真的未曾想過會突然患上糖尿病，而且更是酮酸中毒需要入院治療。

事情是這樣的-剛好十一國慶前幾天，肚子開始感到不對勁，大便次數變得頻密，人也覺得是虛虛浮浮的。最初我只覺得是剛好輕瀉，又或是輕微的腸胃炎，心想過兩、三天後便會自己好起來。但是，隨著肚痛、胃痛越來越厲害，加上開始有嘔吐，食慾不振，整個人癱瘓迷迷的，走路也走不穩，我媽終於覺得事態嚴重，趕緊帶我去看醫生。

最初我們看的是一位外科醫生，他見我那麼虛弱，立即安排入院，初時其實還不知道是糖尿病的問題。後來進了病房，護士給我檢驗小便，才發現尿糖十分嚴重，再驗一驗尿酮（當時我還不太清楚是甚麼），護士便告訴我尿酮「爆錶」，接著就好幾個護士給我打「點滴」，又「吊鹽水、胰島素」等，看起來都頗為「大陣仗」。

及後，有一位內科（好像是叫內分泌和糖尿病專科）的醫生來評估我的情況，告訴我和媽媽我的症狀為「糖尿病酮酸中毒」，有機會是一型糖尿病，血糖入院時差不多有30度，接著便開展了打胰島素的旅程。

事實上，在院內吊鹽水和胰島素後，我感到精神

確實好了不少，肚痛消失，胃口也好起來，我媽也說我之前神情呆滯，一天過去，說話的力氣也大了。後來我在網上查了一下，才了解有不少糖尿病酮酸中毒的患者，都會誤以為肚痛、作嘔這些症狀為一般腸胃炎導致，又或是他們已經是一型糖尿病患者，因為腸胃炎胃口不好，少打了胰島素後，誘發酮酸中毒。總之，一型糖尿病人如果忘記打胰島素，除了血糖高引起慢性併發症，還會急性中毒的！

我在醫院住四天後，終於可以將手上的「點滴」全部拆除，重獲自由。當然，我也要感謝醫生、糖尿病專科護士和營養師給我的治療、教導和鼓勵，雖然我以前一餐要吃三碗飯，現在要控制飲食；一日要打3-4次胰島素，血糖有時都還有點飄忽，我都會堅持下去，不想自己再中毒入院啊！



低血糖的經歷

老友記

我今年已經82歲，糖尿病已經伴隨我20幾年。一直以來我的血糖都時高時低，亦曾經因酮酸中毒入醫院。最終，我在2008年開始每日打四針胰島素。儘管我努力控制飲食，但只要食多少少，血糖就會飆升，活動多些血糖就低，所以我真是〔糖不離身〕。當時有丈夫在旁，就算有頭暈、手震、心跳、出冷汗的情況，他都可以即時幫我，只要我出聲或者他發現我不妥當，就會給我糖水或者果汁。其實高血糖時，我無特別不舒服，反而低血糖的反應，令我情緒不安、心驚膽顫，說實話真是心慌慌。

丈夫早幾年離世對我打擊很大，不但對他不捨，還要自己一個人獨自生活。血糖時常高低起伏，我有時連低血糖都不知道，所以要時時驗血糖，每日最少2-3次，睡覺前一定要驗，好驚半夜低血糖都不知，有時好緊張，會驗5-6次。其實早在兩三年前，糖尿病護士都鼓勵我試用連續性血糖感應器，掃下就知道血糖幾多度，低血糖又有通知，真是安心好多。但回心一想，價錢真貴又要自費，兒子家中負擔已經很大，孫兒要去補習班，預備升大學。最終都無繼續用下去，又回復時時驗血糖的生活。

直至今年四月，我因低血糖入醫院，當時打完餐前針便立即去午餐，平時小巴好快到，誰知當日時間有所延誤。我已經不知不覺在小巴站前陷入昏迷狀態，醒來就已經在醫院急症室；當時驚慌、無助的感覺到現在都未能夠忘記。因為年紀已經大，兒子多次勸我申請入住護老院，但我仍然都行得走得，加上政府的津貼又不足應付護老院收費。說到底我

最開心見到孫仔，他放學會探我，有時會問問我血糖度數，又會陪我說說笑，我真是好希望看到他大學畢業。

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評等註冊而接受評核。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)

營養組合符合美國糖尿病協會建議¹

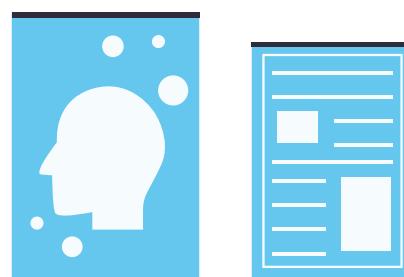
¹每瓶裝100毫升含337.9毫克胰島素。即飲裝每100毫升含252毫克胰島素。²一份含黃豆芽纖維、鮮蘿蔔、香茅牙刷頭、低聚果糖、低聚果糖及黃豆芽纖維。³GI = 27。American Diabetes Association. Diabetes Care. 2023;46(Suppl 1):S68-S69. 含在胰島素組合之中之胰島素濃度：快、慢、中效不變和短效胰島素、多元胰島素和胰島素：反式胰島素及胰島素和胰島素複合劑。⁴ Mottalib et al. Nutrients. 2016 Jul 22;8(7):443. S.Mohan et al. J Assoc Physicians India. 2019 Dec; 67(12):25-30. 4.Peng et al. Br J Nutr. 2019 Mar 14;121(5):560-568. 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評等註冊而接受評核。

雅培

病人心聲

今次入院之後，糖尿病護士又再極力推薦使用連續性血糖感應器，相約兒子商量，怎樣才能令我安心留在家中養老，不需要急切入住護老院。使用連續性血糖感應器，可以設置低血糖警號，使我不需要倚靠低血糖感覺或驗血糖度數，便可及早進食預防血糖過低。價錢方面，連續性血糖感應器每月需要約\$1000；糖尿病護士都說得對，相比住護老院可能需要的價錢還便宜，而且入住護老院之後，我不會像現時這麼自由，孫仔探我亦不容易，所以我們最終接受建議。

有一天出外低血糖警號有響，因為周圍太噪吵，所以聽不到警號，幸好觸碰到手機發現有震，才不至於出事。現時我會將手機掛在胸前，這才是萬無一失。四月初入院至今，生活著實輕鬆點，再沒有真正的血糖低出現，所以科技真是幫到糖尿病友。至於價錢方面，我情願在其他地方節省一些，令自己生活更加安心，都是值得。





糖尿病酮酸中毒及乳酸性酸中毒

內分泌及糖尿病專科醫生 楊穆琳

層次豐富的調味料可以提升佳餚的風味，全因為人的舌頭能嚐出甜酸苦辣。我們一天或者會吃下許多調味料，卻從來不曾擔心吃得太酸或太鹹會影響血液的酸鹼值。無論是酸得令人鼻頭發皺的醋，還是鹹得發苦的鹹魚，吃下肚子後都會遭胃酸分解，不會影響人體的酸鹼值。人體自有精妙的系統，透過呼吸和排尿維持體內酸鹼平衡。

但這個系統偶然會失靈。不少糖尿病友都聽過這個併發症——酮酸中毒。病如其名，這是血液因變得過酸而造成中毒的病症。那麼，甚麼是酮？

酮體

你或許聽過「生酮飲食」這個名詞，這是一種會促使身體產生酮體的飲食方式。酮體不是病態的產物，我們的正常新陳代謝過程中就會產生酮體。

生物生存需要能量。食物作為燃料，可分成三大類：碳水化合物、脂肪和蛋白質。人體會優先採用碳水化合物當燃料，當我們進食的碳水化合物不足以應付身體所需時，人體便會轉而使用脂肪。酸性的酮體是脂肪燃燒過後的產品，為身體供應能量。少量酮體本身無害，但過多酮體堆積會造成血液過酸，這就是所謂的「酮酸中毒」了：過多酮體造成血液變酸，引發中毒。

攝取過少碳水化合物會造成燃料不足，人體轉而使用脂肪，易誘發酮酸中毒。但燃料不足不是唯一的原因，人體需要胰島素才能處理碳水化合物，胰島素不足會造成人體面對一大堆碳水化合物卻無法處理，只能轉而使用脂肪，同樣會誘發酮酸中毒。

所以，無論是碳水化合物不足，還是胰島素不足，都會誘發酮酸中毒。

(資料由贊助機構提供)

SIBIONICS GS3

最輕、最薄 CGM

- ✓ 內置記憶，無懼斷線時資料流失
- ✓ 具備多個可獨立開關警報系統
- ✓ 可配合多個不同品牌手機使用
- ✓ 一體式感應器，自動資料傳輸

過高、過低、急升、急降、斷線等多個獨立警報

香港糖尿聯會會員
買三送一優惠



服務供應商
尚健維佳
Celki VitalAire

查詢電話
2332 3366
WhatsApp
9831 0535

厚度：2.9mm
淨重：1.5g
體積：24.8mm x 17.8mm



SGLT2抑制劑 (第二型鈉-葡萄糖轉運通道抑制劑) 與酮酸中毒

以往糖尿病治療注重於控制血糖，千禧年代SGLT2抑制劑橫空出世，不但能降低血糖，還會為心臟和腎臟帶來額外防護，從此為糖尿病治療開啟新紀元。

SGLT2抑制劑促進血液中多餘的糖份自尿液排出，從而降低血糖。當然，血糖減少，意味人體可用的碳水化合物減少；血糖降低，人體也會相應地減少分泌胰島素。這兩種情況均可誘發酮酸中毒。所以，服用SGLT2抑制劑的病友併發酮酸中毒的風險較高。

可幸這種情況並不常見，因為人體一般能自力維持平衡，唯有在極端情況（如胃口不佳令人減少進食，使攝取的碳水化合物大幅減少，或需要使用胰島素的患者沒有打胰島素）下才會淪落到酮酸中毒。為了避免上述極端情況，服用SGLT2抑制劑的病友在生病或胃口不佳時應暫時停止服用此藥，一旦出現嘔吐、腹痛等病徵時也應盡速求醫。

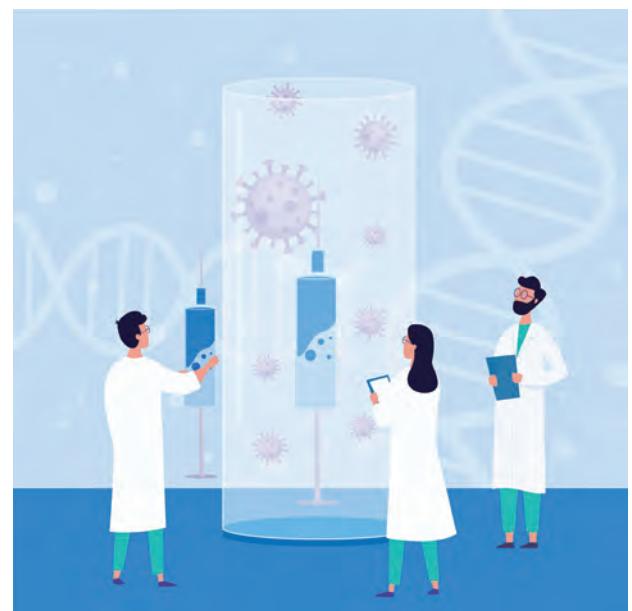


Metformin（二甲雙胍）與乳酸中毒

酮並不是唯一會造成血酸中毒的元凶，乳酸也會。乳酸是人體代謝自然出現的產物，一旦身體因缺氧而導致乳酸堆積，過多乳酸便會令血液變酸，引發中毒。Metformin透過尿液排出人體，腎衰竭患者處理Metformin能力較弱，也更易因Metformin而誘發乳酸中毒。幸好，Metformin誘發的乳酸中毒乃極為罕見的併發症，病友每次覆診時的抽血檢查亦會包括腎功能，確保糖尿病友不會獲得不恰當的處方。

總結

SGLT2抑制劑與Metformin都是常用的糖尿藥，它們的功效遠不止於降低血糖，還包括保護心臟、腎臟及改善新陳代謝，在合適的患者身上，好處遠遠超出風險。大家不必被其罕見的副作用嚇怕，只要定期覆診抽血、遵從醫囑，身體如不適便盡速求醫，便能安心服藥，穩定控制病情。



血糖「濃縮」危機！認識高滲透性高血糖狀態 (HHS)

內分泌及糖尿病專科醫生 楊穆琳

各式各樣的糖水大家應該食唔少，它們固然令人甜到入心，但若血液裏面的糖多到變成「糖漿」，可就樂極生悲了。高滲透性高血糖狀態 (HHS) 正是二型糖尿病友的隱形危機：當血糖飆升，滲透壓急升，細胞如同被抽乾水分，腦袋也跟著變得迷糊。別怕，就讓我們輕鬆拆解這個炸彈！

人體本來就像一間精密的工廠，胰島素是開關掣，負責把血糖轉化成能量。可惜二型糖尿病友的胰島素因有些缺乏而不夠能力應付突如其來的血糖衝擊。

肺炎、尿道炎、做手術、高劑量類固醇，甚至漏打針、亂食嘢——任何一項都可以點燃這條導火線。血糖一高，腎臟便開啟「水喉模式」，想透過尿液沖走多餘糖分，誰知水走得比糖快，令脫水情況雪上加霜，血液愈變愈濃，惡性循環就此展開。

與「糖尿酮酸中毒 (DKA)」不同，HHS不會製造酸性酮體，也不會令血液變酸，它純粹是「高糖 + 高滲透壓」的雙重夾擊：血糖通常超過600mg/dL (33.3 mmol/L)，滲透壓高於320mOsm/kg。患者會口乾舌燥、皮膚冇彈性、血壓低，更嚴重是腦袋會出亂子一輕則講嘢亂晒，重則昏迷，皆因高滲透壓把腦細胞「吸乾」。而驗血、驗尿都找不到顯著酮體，這正是與DKA的分水嶺。

長者是最易中招的高危一族！皆因他們身體儲備少，稍有感染或藥物影響就好容易頂不住；糖尿病管理混亂，不聽醫生、姑娘的話——同樣是禍根。診斷時，醫生會看臨床症狀再配抽血：高血糖、高滲透壓、pH值保持7.3以上、碳酸氫根15 mEq/L以上，電解質失衡亦常見。

(資料由贊助機構提供)

ONETOUCH
美好生活 一觸一可及

Ultra Plus Flex®
穩豪智優型血糖機

美國醫護級品牌

側側採血更易用

採血量少，只需0.4微升血量

新一代金屬基試紙，減少干擾
高準確性 試紙英國製造

藍芽傳輸測試結果

兼容「智抗糖」行動應用程式，
應用程式，儲存和追蹤測試
結果無難度

符合國際標準 EN ISO15197:2015

免調碼 5秒測試

個人化血糖範圍限制值

顏色指示功能
ColourSure™
TECHNOLOGY

DKSH

ONETOUCH & PREDIAS
1852 2735 8262

Visit OneTouch
www.onetouch.hk

ONETOUCH

一發現 HHS，醫生會視之為醫療緊急情況，病友需要住院觀察、接受治療。先狂灌生理鹽水補水，待脫水稍緩，才用靜脈胰島素慢慢降糖，同時會緊盯電解質尤其是鉀離子，免得心律出亂子！

預防永遠勝於治療。糖尿病友日日量血糖，特別緊記於生病或壓力大時更加要「篤密啲手指」！多飲水，唔好等口渴先飲；如有口渴、尿多、精神差，立即求醫。藥物、飲食、運動三管齊下，聽從醫生、姑娘與營養師的吩咐，HHS便難以埋身。

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。 [資料由幫助機構提供]

(資料由贊助機構提供)

總結來說，HHS雖嚇人，卻並非無跡可尋。透過日常管理與警覺，我們完全可以把風險減到最低。血糖高唔係小事，怪症一現即去急症室——保護自己，也保護屋企人，一齊開心跟糖尿共存！

點解會發生？

身體仍有少少胰島素，但唔夠力應付突如其來嘅血糖衝擊，例如：

- 感染（肺炎、尿道炎）
 - 做手術
 - 食類固醇、利尿藥
 - 漏打胰島素、亂食野

“症狀一覽”

1. 血糖爆表：通常 $>600 \text{ mg/dL}$ (33.3 mmol/L)
2. 滲透壓高： $>320 \text{ mOsm/kg}$
3. 嚴重脫水：口乾、皮膚掐唔彈、低血壓
4. 腦袋出事：輕則迷糊、講嘢亂晒、重則昏迷
(高滲透壓影響腦細胞*)
5. 無酮體：驗血、尿都搵唔到 (同DKA分別)

“總結”

HHS 雖然嚇人，但及早發現、好好管理糖尿病，風險大減！記住：血糖高唔係小事，出現怪症狀即刻去急症室。保護自己，同屋企人一齊關注健康，開心過每一天！

邊個最危險？

- 長者：身體儲備少，併發症多
- 有感染或長期病患
- 糖尿病管理混亂：唔監測、唔聽醫生囑咐

預防勝於治療！

- 日日量血糖，尤其病緊或壓力大時候
- 多飲水，唔等口渴先飲
- 識別早期訊號：口渴、尿多、精神差即刻睇醫生
- 聽從醫生、營養師：藥物、飲食、運動三管齊下

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)

nutren
Diabetes
佳膳®適糖

血糖大上大落？

佳膳®適糖

或有助於

穩定血糖* 維持體力



配合234
早餐有營又好味

200毫升熱水

3量匙佳膳®適糖

4湯匙燕麥片

Kammie Yu

• 一型糖尿病患者
• 痘友組織創辦人
• 從事糖尿病教育
超過十年

Nestle
HealthScience

• 葵寧 • 瑞臣氏 • Market Place • 葵連香港eShop • HKTVMall • 文化村

• 產品查詢熱線: (852) 8202 9876

• www.nestlehealthscience.com.hk

• 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。



荒「糖」天使



低血糖與糖尿病

糖尿專科護士 孔笑珍

大家好，今期同糖尿病友談談低血糖。有些糖尿病友為何未能達致控糖目標呢？相信大家都認同其中最貼身的問題是低血糖。有些病友為了避免低血糖而自我減少降血糖藥物，又或者多吃碳水化合物或小吃。

甚麼是低血糖

低血糖（又稱低血糖症）是指血液中的葡萄糖（血糖）濃度過低，無法提供身體正常活動所需的足夠能量。對於非懷孕成人中，低血糖客觀的指標是血

糖值低過4.0mmol/L，可透過『篤手指』檢測血液中的葡萄糖濃度，又或者日漸被應用的連續葡萄糖監測裝置（CGMS），檢測皮下組織液的葡萄糖濃度。

低血糖的症狀

低血糖症狀可以分為兩大類：自主神經反應和神經性低血糖症。

1. 自主神經反應，是早期警號症狀

這是由於身體感知到血糖過低，釋放腎上腺素來提升血糖而所引發的症狀。這些是身體出問題的重要警號。

例如：

- 顫抖
- 心跳加快、心悸
- 焦慮、緊張
- 出汗（通常是突然的，甚至在冷天也出現）
- 強烈飢餓感
- 嘴唇、舌頭或手指有刺痛或麻木感

2. 神經性低血糖症（大腦缺乏葡萄糖的症狀）

當血糖持續過低，大腦無法獲得足夠的燃料（葡萄糖）時，就會出現這些更嚴重症狀。

例如：

- 注意力不集中、意識混亂
- 嗜睡、極度疲勞
- 視力模糊、複視
- 言語不清
- 步態不穩、肢體協調性差
- 性情改變、無故發怒
- 癲癇發作
- 意識喪失、昏迷

諾華在香港



創想醫藥未來

諾華致力於創想醫藥未來，改善人們生活品質、延長人類壽命。作為全球領先的醫藥企業，我們運用創新科學和數位化技術，在具有重大醫藥健康需求的領域創造變革性的治療方法。在探索新藥的過程中，我們不懈創新，研發投入一直處於全球行業先列。全球近8億患者受益於諾華產品。同時，我們持續探索更多創新方式使我們的創新療法造福更多患者。諾華在全境擁有來自140多個國家的約10萬名員工。

症狀發展階段

症狀通常會隨著血糖降低而逐步加重，由輕中度漸轉至嚴重低血糖

1. 輕度至中度低血糖：出現自主神經反應，患者通常意識清楚，可以自行處理。
2. 嚴重低血糖：出現神經性低血糖症狀，如意識混亂、行為異常，此時患者可能已無法自行處理，需要他人協助。
3. 極嚴重低血糖：導致癲癇發作或昏迷，這是醫療急症，必須立即送醫院救治。

無感低血糖

這是一種危險的情況，常見於長期糖尿病患者，特別是頻繁發生低血糖的病友。患者不再出現典型的自主神經警告症狀（如發抖、心悸），而是直接進入神經性低血糖階段。這大大增加了發生嚴重低血糖的風險。

發生低血糖常見原因

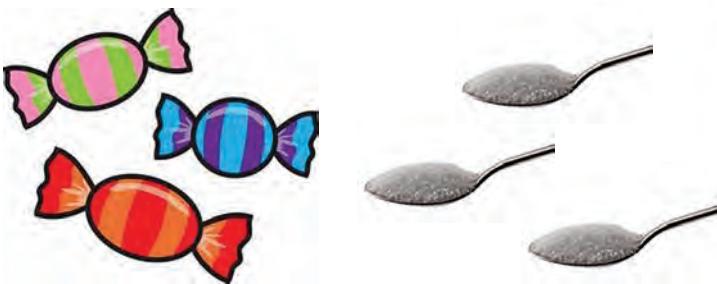
- 脫島素或口服降血糖藥（尤其刺激胰島素分泌的磺胺尿素劑）用量過多
- 用餐時間延誤或吃得太少
- 注射胰島素與進餐時間不配合
- 打針位置異常（皮下層脂肪增生），導致胰島素吸收波動
- 運動量突然增加而未補充食物
- 飲酒過量，尤其是空腹飲酒

處理低血糖：「15-15-15法則」

如果患者意識清晰，可以吞嚥情況下：

1. 立即補充15克易吸收的糖類食物。

例如：120毫升非代糖汽水/果汁或三粒糖/三茶匙砂糖



2. 等待15分鐘，再次『篤手指』檢測血糖。
3. 如果血糖仍然低過4.0mmol/L，再重複一次（再吃15克糖類食物）。

荒「糖」天使



- 當血糖回升至 4.0 mmol/L 或以上，如果距離下一餐還有一小時以上，可以補充一份15克澱粉質食物來維持血糖水平，例如一片麵包、三片餅乾或一杯牛奶等，以穩定血糖。



重要提醒：如果患者已經意識不清或無法吞嚥，絕對不可強行餵食，以免嗆到導致窒息。應立即送醫院治理，或先打升糖素（如果備有處方針藥）。

如糖尿病友經常出現低血糖症狀，請務必諮詢醫護，找出根本原因並制定合適的預防和治療計劃。

避免低血糖症

除避免上述引致低血糖的因素，患者需定時檢測血糖，尤其在以下情況增加驗血糖次數：

- 剛出院後一至二星期、
- 轉了新的、加大胰島素或磺胺尿素劑量、
- 注射胰島時從脂肪增生位轉打於正常部位（胰島素在正常部位會完全被吸收）。

另外CGMS亦能協助患者減少低血糖發生，其系統有預早實時警報低血糖，患者可預早處理及治療，更重要可避免嚴重低血及無感低血糖的出現。

另外緊記

帶備處理低血糖食物：糖和餅乾及攜帶糖尿病患卡

平衡糖尿控制與避免低血糖需要大家在日常生活做起。現有許多不同種類降糖藥物，既有效控糖又很少出現低血糖症。糖友們，控糖有法，大家都能做得到，加油啊！

參考資料：

醫院管理局專科護理諮詢小組（內分泌）
2025糖尿病低血糖處理。



控制高血糖：預防急症及平衡高低血糖策略

糖尿病專科護士 周妙芬

在上一篇文章中，探討了低血糖的成因、症狀、處理與預防方法。本篇將聚焦於高血糖的風險與管理策略。事實上，對糖尿病患者而言，血糖過高會損害血管與神經，若長期未能控制，會引發急性併發症：如糖尿病酮酸中毒及高血糖高滲透壓狀態；慢性併發症：包括視網膜病變、腎病變及心血管疾病，而血糖過低則可能瞬間危及生命。對於年長、病史較長或患有多重慢性疾病的糖友而言，穩定血糖尤為重要。

甚麼是高血糖？

高血糖是指血糖高於 15 mmol/L （度）或以上高血糖的常見成因

- 攝取過多碳水化合物
- 忘記服藥或注射胰島素
- 未依醫囑用藥
- 運動量減少
- 感染、創傷或手術
- 情緒壓力
- 血糖高時劇烈運動
- 某些藥物如類固醇或含糖藥物

高血糖的徵狀

初期症狀不明顯，但若出現以下情況應提高警覺：

- 嚴重口渴、頻尿、饑餓
- 虛弱、肌肉酸痛、腹痛
- 噫心、嘔吐、視力模糊
- 呼吸急促、尿中有糖或酮體
- 體重下降、傷口癒合慢

嚴重高血糖可能引發急性併發症

- 糖尿病酮酸中毒（多見於第1型）
- 高血糖高滲透壓狀態（多見於第2型）

這些急症常由感染、停藥、飲食失控或壓力誘發，若未即時就醫，可能導致嚴重脫水、電解質失衡、休克甚至昏迷。

處理高血糖的方法

若血糖高於 15 mmol/L （度）或以上，應檢測尿酮或血酮（如有）：

一型糖尿病患者：

- 每2小時監測血糖與尿酮，至血糖降至 13 mmol/L （度）以下
- 多喝水、充分休息
- 若尿酮呈陽性（+）以上或/血酮高於 1.5 mmol/L （度）或以上，應立即就醫

二型糖尿病患者：

- 每4小時監測血糖，至血糖降至 13 mmol/L （度）以下
- 若血糖持續過高且身體不適，應盡快求診

預防高血糖的方法

- 均衡飲食：避免暴飲暴食，選擇低升糖指數食物如糙米、全麥麵包、蔬菜等
- 規律運動：每週至少150分鐘中等強度運動，如快步行、太極
- 按時服藥：勿自行停藥或更改劑量
- 監測血糖：定時測量，尤其在飲食或活動改變時
- 紓壓：透過冥想、深呼吸或傾訴減壓

荒「糖」天使



穩定血糖的五大策略

1. 個人化血糖目標

年長或有多重慢性病的糖尿病患者應與醫生或糖尿病護士討論，設定較寬鬆但安全的目標。

2. 規律監測血糖

除空腹血糖外，餐後與睡前血糖同樣重要，感覺不適時應立即測量。有條件者可考慮使用連續性血糖監測系統 (CGMS)，透過感應器即時掌握血糖變化，減少低血糖風險，並協助醫療團隊更準確地調整治療方案。

輕鬆準備 時刻安心

無需因為擔心葡萄糖值波動而放慢您的脚步。Accu-Chek SmartGuide 蘿氏全智航連續葡萄糖監測解決方案為您提供未來2小時的葡萄糖值預測，助您安心享受生活旅程。

了解詳情！ <https://www.accu-chek.com.hk/>

全智航客戶服務熱線：2485 7522
電郵：smartguide.hk@roche.com

Accu-Chek SmartGuide 獨立全智航連續葡萄糖監測解決方案適用於18歲或以上的糖尿病成人患者。您所看到的畫面內容和使用方式可能有所不同。此系統需配合智能手機使用，智能手機不包含於此內。這些現時的個人化僅僅是用來示範的模擬，不是現實生活中的患者。ACCU-CHEK、ACCU-CHEK SMARTGUIDE 和 ACCU-CHEK SMARTGUIDE PREDICT 是 Roche (羅氏) 的商標。所有其他產品名稱、商標或服務名稱和商標各自擁有者所有。 © 2025 Roche Diagnostics (香港) 有限公司 DC-2025-SEP-003

3. 飲食、運動與藥物相互關係

定時定量進食，若食量減少或活動增加，應學習安全調整藥物劑量。

4. 攜帶低血糖應急隨身包

- 快速升糖食品（如糖果、果汁）
- 糖尿病識別卡（包含緊急聯絡人）

5. 生病時的應變原則

生病時，身體會分泌壓力荷爾蒙使血糖升高，但若進食不足又可能引發低血糖。切勿自行停藥，應依從「患病日子管理計畫」處理，調整飲食、藥物（尤其胰島素）、攝取足夠水分與加強血糖監測，以避免高血糖或酮酸中毒等急症。

總括而言，控糖是一生的課題，而最重要的原則是「安全第一」。透過與醫療團隊合作，共同制定個人化且可行的控糖策略，糖友們才能在高低血糖之間找到最安全的平衡點，不僅預防急症，更能提升生活品質與自我照護能力。

參考資料：

醫院管理局專科護理諮詢小組（內分泌）2019糖尿病

消渴隨筆



東華東院糖尿病中心： 為糖尿病患者提供全方位醫療與支援

糖尿病專科護士 王燕珊
東華東院綜合糖尿病科研及教學中心

東華東院創辦於1929年，是一所致力於提供優質醫療服務的醫院。為應對糖尿病患者的日益增加需求，本院於1992年成立糖尿病中心，為糖尿病患者提供全面的醫療服務。其後，為了更好地滿足市民對糖尿病服務的需求，醫院於2002年擴建成為現時的「綜合糖尿病科研及教學中心」。

本中心的服務範圍包括專科醫生和專科護士診症、糖尿病教育、飲食輔導、併發症評估以及糖尿病足病診療等。中心的宗旨是通過完善的醫療服務和優質的教育，提升糖尿病患者的自我護理能力，預防併發症的發生，從而提升患者的生活質素，減輕疾病對工作和家庭的影響。

醫療團隊的專業與貢獻

中心擁有一支專業的醫療團隊，團隊成員不僅在臨床診斷和治療方面有著豐富的經驗，還積極參與教育工作，為患者提供全方位的支持。中心透過「共同醫護計劃」，與普通科門診及私家執業醫生攜手合作，加強公私營機構對糖尿病患者的支援和照顧，並強化教育培訓及保健的工作。

在2004年，糖尿病團隊更聯合編寫了《糖尿病怒與路》一書，這本書作為糖尿病患者的教科書，幫助患者更好地了解糖尿病，掌握應對疾病的方法，並在需要時尋求專業幫助。另外糖尿病團隊亦致力推動科研進步，發表多份有關糖尿病的文獻。

患者支援系統

糖尿病中心早在1994年便成立了「健誼糖尿病康復會」這個互助小組，為糖尿病患者提供一個交流平台。該平台不僅幫助患者建立病友網絡，還定期舉

辦不同的活動，鼓勵患者積極面對疾病。近年來，中心更與病人資源中心合作，通過WhatsApp群組方式，分享各類活動資訊，讓患者及時掌握最新資訊。

糖尿病中心服務



世界糖尿病日講座及檢測攤位



糖尿病教育講座

消渴隨筆



智能醫療的進步

隨著醫療科技的發展，糖尿病中心積極推動智能醫療服務，運用「HA Go」手機應用程式，讓患者掌握個人健康管理。中心更在2023年11月開設了糖尿病遙距護士診所，讓患者無需親臨診所即可接受專業指導，減少了交通和等候的時間，提高了就醫的便利性。

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

(資料由贊助機構提供)

更小注射體積
更多保護

第二代胰島素

更多保護

- 低血糖機會更少¹⁻⁴
- 或有助於穩定血糖¹⁻⁴
- 36小時保護¹

比傳統小2/3注射體積¹

快同你的醫生了解更多！

*與第一代胰島素相比。
1. 低血糖症狀包括疲倦、頭暈、攝食刺激、颤抖、心悸及臉色蒼白等。
2. Bergeron RM, et al. doi: 10.2337/1011160804. 3. Riddle MC, et al. doi: 10.2337/1011160901. 4. Viinikainen H, et al. doi: 10.2337/1011160902. 5. Bell GB, et al. doi: 10.1111/jom.12458. 6. Tseouvan V, et al. doi: 10.1111/jom.12618. 7. Horne IG, et al. doi: 10.2337/1011160907. 8. Morsunova M, et al. doi: 10.1111/jom.12639. 9. NHS. Low blood sugar (hypoglycaemia). Available at: <https://www.nhs.uk/conditions/low-blood-sugar-hypoglycaemia/>. Accessed 04 Feb 2022.

社區合作與公眾教育

東華東院亦致力於與地區機構及港島東聯網其他醫院合作，加強地區伙伴關係，推動糖尿病課程及活動，例如「糖尿病運動同樂日」、「世界糖尿病日講座」以及「糖尿病活動資訊廣播」等，提升公眾對糖尿病的認識與關注，促進健康的生活方式。



「糖尿病怒與路」一書



健誼會 - 糖尿健步行

糖尿小錦囊 - 小遊戲

How Many?

將每款圖案的總出現次數填入下面的指定欄位











消渴隨筆



登糖藝萃 – 【擲果盈車】馬素梅博士

【擲果盈車】（口語版）

唔好以為「睇女仔」係男士嘅專利，古代女子都好中意「睇男仔」！見到靚仔潘安坐車經過，女粉絲（Fans）們仲向佢拋擲果子添。吓！捉嘢乜唔係「柴台」咩？向某人捉蕃茄係表示反對噃！不過所謂食得唔好噃²「阿四，快啲將跌落地嘅果子執起！嘩！居然有成車咁多？」粉絲用果子投票俾Like，證明潘安好受歡迎，真係名不虛傳架！

一 《新田大夫第建築裝飾密碼》第100頁

[https://www.facebook.com/
share/p/1FgfD2jSMT/](https://www.facebook.com/share/p/1FgfD2jSMT/)



御用佐膳

急住開餐電飯煲炊飯

英國註冊營養師 李彥庭



食材 (2人份) :

- 米1杯 (未煮計125g)
- 三文魚柳 2條
- 金針菇/本菇1包
- 娃娃菜 1棵
- 鰹魚調味粉 1包
- 味醂1湯匙
- 麻油 1湯匙
- 水0.5 杯
- 鹽，黑胡椒，蔥花，芝麻 適量

做法 :

- 三文魚柳解凍、去鱗、印乾水，加入適量鹽、黑胡椒調味
- 金針菇 (或本菇) 洗淨切去根部，娃娃菜切段備用
- 將米洗淨，瀝乾，倒入電飯煲中備用
- 在一個小碗中，將鰹魚調味粉、味醂、麻油和水攪拌均勻，製成炊飯醬汁，倒入電飯煲中，再把金針菇、娃娃菜、三文魚柳鋪在飯面
- 蓋上電鍋蓋，按下「煮飯」鍵
- 煮飯完成後，打開鍋蓋，用飯勺將三文魚搗碎，與米飯、蔬菜攪拌均勻
- 可依個人喜好撒上蔥花或芝麻，即可享用

簡解 :

煮飯難關之一，相信大家都會認同是花時間，花心機，煮完又要洗！所以今期主題是“懶人料理”。今次食譜只會用電飯煲作烹調工具，避免了傳統煎、炒所帶來的過多油脂油煙，亦能更好地保留食材的原味和營養，清洗上亦相對方便。

食譜使用了金針菇/本菇。菇類含豐富的膳食纖維、多醣體、菌類蛋白，提供飽足感的同時，熱量極低

- 菇類亦有豐富的香味，可以減少鹽/調味料使用
- 傳統上患痛風病都避免進食菇類，但最近研究已證實進食菇類並不會提高痛風風險。三文魚含有優質蛋白質、Omega-3不飽和脂肪酸，有助改善心血管健康。調味料上使用了鰹魚粉，鰹魚粉的鈉質比食鹽低75%，亦可以大地魚粉/菇粉代替。

升級建議：若果時間鬆動，可以糙米、紅米或燕麥代替白米增加纖維，但建議先用水浸泡。



御用佐膳 - 齊齊煮



示範：

梁凱廸 (內分泌及糖尿科專科醫生)



旁白：

梁凱廸 (內分泌及糖尿科專科醫生)

Contour®
Evolving with you



探索 CONTOUR®PLUS ELITE 優勢， 實現有效的糖尿病管理



當準確度至關重要時，
選擇 CONTOUR®PLUS ELITE



極高準確性
超越 ISO15197:2013
最低準確度要求^{†,2}



smartLIGHT™ 功能，
讓您更容易了解血糖
讀數³



60秒 Second-Chance®
可以再次補足血樣技術，
幫助您節省試紙⁴



免費的
CONTOUR®DIABETES
app 應用程式可助您
電子化血糖紀錄⁵

References: 1. Klaff L et al. J Diabetes Sci Technol. November 2020. doi:10.1177/1932296820974348. 2. International Organization for Standardization. In vitro diagnostic test systems - requirements for blood-glucose monitoring systems for self-testing in managing diabetes mellitus (ISO 15197). International Organization for Standardization, Geneva, Switzerland, 2013. 3. Pleus S et al. User Performance Evaluation and System Accuracy Assessment of Four Blood Glucose Monitoring Systems With Color Coding of Measurement Results. Journal of Diabetes Science and Technology 1-9:2022. 4. Richardson JM et al. Clinical Relevance of Reapplication of Blood Samples During Blood Glucose Testing. Poster presented at the 20th Annual Diabetes Technology Meeting (DTM); November 12-14, 2020. 5. Stuhr A and Pardo S. Impact of Real-World Use of the CONTOUR®DIABETES App on Glycemic Control and Testing Frequency. Poster presented at the Diabetes Technology Meeting (DTM), November 8-10, 2018, North Bethesda, Maryland, USA. [†]1 Minimum accuracy requirements of ISO 15197:2013 Section 6.3 standard require $\geq 95\%$ of the measured values to fall within $\pm 0.08 \text{ mmol/L}$ at glucose concentrations $< 5.55 \text{ mmol/L}$ or within $\pm 15\% \geq 5.55 \text{ mmol/L}$ of the referenced method. **在兼容的 Android 或 iOS 設備上。有關兼容操作系統的列表，請瀏覽 compatibility.contourone.com

Contour®
plus ELITE®
Blood Glucose
Monitoring System

Contour Diabetes app

GET IT ON
Google Play

Download on the
App Store

Works with
Apple Health

Ascensia Diabetes Care Hong Kong Limited

8100 6386

diabetes.ascensia.hk

ASCENSIA
Diabetes Care

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

(資料由贊助機構提供)

forxiga.
糖適雅。
(dapagliflozin)

xigduo® XR
安達釋™
(dapagliflozin/metformin HCl
extended-release) tablets

關注血糖 2合1 省錢又方便^{1,2}



快的去問下醫生啦！



*CMAJ 2019 October 15;191:E1128-35. doi: 10.1503/cmaj.190047
References: 1.Xigduo XR Hong Kong Prescribing Information. Jan 2021. 2.Forsiga® Hong Kong Prescribing Information. Version: Dec 2023.
糖適雅®、FORXIGA® 及 Xigduo® 安達釋™適合關注血糖、心臟及腎臟健康人士服用。
糖適雅®、FORXIGA® 及 Xigduo® 安達釋™是香港註冊的醫生處方藥物，病人不可自行決定服用，使用前須遵從醫生或藥劑師的專業意見及指示，並詳閱藥物說明書。糖適雅®、FORXIGA® 及 Xigduo® 安達釋™藥物盒內的產品資料單張。糖適雅®、FORXIGA® 及 Xigduo® 安達釋™是阿斯利康集團公司之商標。查詢關於阿斯利康產品的醫藥資訊、報告藥物安全性和品質事件：contactazmedical.astrazeneca.com
如有任何關於您的治療的疑問，請向您的醫生或藥劑師查詢。糖適雅®、FORXIGA® 及 Xigduo® 安達釋™為香港衛生署註冊藥物。
HK-12348 23/10/2025

AstraZeneca
阿斯利康

英國阿斯利康(香港)
香港北角京華道18號中國太平金融中心11樓1-3室
電話：2420 7388 | 傳真：2422 6788
www.astrazeneca.com.hk



<https://www.forxiga.com.hk/tc/xigduo.html>



免校正

CareSens™ Air

Continuous Glucose Monitoring System
連續葡萄糖監測裝置



特點與優點

No Calibration Required

無需血糖機校正



易於使用的All in One應用程式



輕薄感應器，不影響日常生活



可靠管理，連續15天使用壽命



獨家代理:



BioVibes Medical Limited

醫域科技有限公司

Unit 17-18, 13/F, Delta House, 3 On Ping Street, Shek Mun, Shatin, Hong Kong
Tel: +852 2912 0912 Fax: +852 2807 0908 Email: saleshk@biovmed.com

認識糖尿病

你是否高危一族？

患高血脂

患高血壓

中年人士

肥胖人士

曾患妊娠糖尿病

有家族病史

你有否以下徵狀：^{4,5}

- 經常口渴
- 感到飢餓
- 容易疲倦
- 皮膚痕癢
- 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

References: 1. Ismail L, et al. Comput Struct Biotechnol J. 2021;19:1759-1785. 2. Teufel F, et al. Lancet. 2021;398:238-248. 3. Bellamy L, et al. Lancet. 2009;373:1773-1779. 4. ADA. Available at <https://www.diabetes.org/diabetes/type-2/symptoms> (Last accessed: Jun 2022). 5. Mendes AL, et al. An Bras Dermatol. 2017;92:8-20.

德國寶靈家殷格翰(香港)有限公司 Boehringer Ingelheim (HK) Ltd. 1504-9 Great Eagle Centre, 23 Harbour Road, Wanchai, Hong Kong Tel: 2596 0033 Fax: 2827 0162 www.boehringer-ingelheim.com.hk

全力支持:

Boehringer Ingelheim

Life forward

PC-HK-101248 (Apr 2024)



“血糖急升 令每餐 壓力大增？”



HK-DAI-174-2025



50
年

腸道營養專家
Fresubin® 倍力康™

▲倍力康™為Fresubin®的香港品牌名稱▲

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、治療及預防任何疾病之用。

Diben®
倍速定™

你的隨身營養專家
關注血糖營養品

- **低升糖指數**
使用複合性碳水化合物
- **維持心血管健康**
含奧米加3(EPA+DHA)及單元不飽和脂肪酸
- **2款口味**可選擇

德國研發

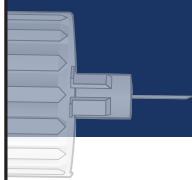


www.fresubin.com/hk



營養諮詢: (852) 2176 1912





全新包裝上市



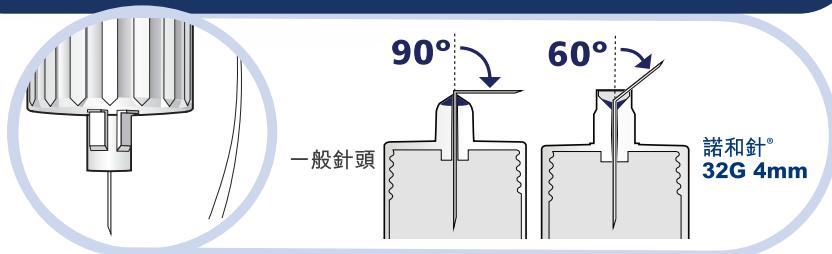
NovoFine® 諾和針® 32G 4mm



感受仿如無痛的胰島素注射¹！

超短及超幼
能減少注射時的痛楚²
及可降低肌肉內注射的風險³

獨特設計
可降低彎曲和斷裂的風險⁵



兼容市面上常用的注射筆裝備⁴

各大藥房均有代售

References:

1. McKay M et al. A comparison of insulin injection needles on patients' perceptions of pain, handling, and acceptability: a randomized, open-label, crossover study in subjects with diabetes. *Diabetes Technol Ther*. 2009 Mar; 11(3):195-201. 2. Arendt-Nielsen L et al. Pain following controlled cutaneous insertion of needles with different diameters. *Somatosens Mot Res*. 2006;23(1-2):37-43. 3. Birkebaek NH et al. A 4-mm Needle Reduces the Risk of Intramuscular Injections Without Increasing Backflow to Skin Surface in Lean Diabetic Children and Adults. *Diabetes Care*. 2008;31(9):e65. 4. Buus P et al. Compatibility testing of two types of pen needles with a range of injection pens for diabetes medication. *Curr Med Res Opin*. 2011;27(3):589-592. 5. Novo Nordisk needle portfolio. <https://www.novonordisk.com/our-products/pens-and-needles/novo-nordisk-needle-portfolio.html>. Accessed on 2nd November 2023.

Novo Nordisk Hong Kong Ltd

Unit 2901-02 & 17, 29/F, Tower A, 83 King Lam Street, Cheung Sha Wan, Kowloon, Hong Kong Tel: +852 3725 1388 Fax: +852 2386 0800 www.novonordisk.com

對抗可致盲的糖尿黃斑水腫

治療選擇



現時糖尿黃斑水腫的主要治療方法：

雙抗 (Dual Inhibition) 眼內注射

- 透過同時抑制血管內皮生長因子 (VEGF) 及 血管生成素-2 (ANG-2) 減少血管增生、滲漏及發炎，增加血管穩定性^{1,2,3}

抗血管內皮生長因子 (Anti-VEGF) 眼內注射

- 透過抑制VEGF，可以減少血管增生及滲漏，避免血液持續積聚於黃斑點及破壞該處的感光細胞⁴

激光光凝治療

- 利用激光把視網膜增生的脆弱血管封掉，以免繼續滲漏^{5,6}

眼內類固醇

- 透過於眼內植入或注射類固醇，抑制視網膜中細胞發炎的情況，減少血管增生及液體滲漏^{7,8}

想知道最適合您的治療方案，
立即向您的眼科醫生查詢！



想了解更多老年黃斑病變資訊
請瀏覽「好視成雙」教育網站
Careforvision.hk



想了解更多「眼內注射流程」
請瀏覽



本文章提供的資訊僅供教育用途，並不能取代醫生的意見。如果您有關於您個人健康或有關治療或診斷上的問題，請諮詢您的醫生。

Disclaimer: Refer to Appendix 2 of SOP-0103256_HKG: Clearance of Promotional and Non-Promotional Materials

1. Faricimab. EyeWiki. American Academy of Ophthalmology. 2022. Available from: <https://eyewiki.aaoo.org/Faricimab>. 2. Nicolò M, et al. Faricimab: an investigational agent targeting the Tie-2/angiopoietin pathway and VEGF-A for the treatment of retinal diseases. Expert Opin Investig Drugs. 2021 Mar;30(3):193-200. 3. Sahn J, et al. Simultaneous Inhibition of Angiopoietin-2 and Vascular Endothelial Growth Factor-A with Faricimab in Diabetic Macular Edema. BOULEVARD Phase 2 Randomized Trial. Ophthalmology. 2019 Aug;126(8):1155-1170. 4. Musat O. Diabetic Macular Edema. Romanian Journal of Ophthalmology. 2015;59(3):133–6. 5. Panretinal Photocoagulation Laser (PRP). NHS choices. NHS; 2019. Available from: <https://www.hey.nhs.uk/patient-leaflet/panretinal-photocoagulation-laser-prp/>. 6. Retinal Photodynamic Therapy (PDT).

Hull University Teaching Hospitals NHS Trust. 2019. Available from: <https://www.hey.nhs.uk/patient-leaflet/retinal-photodynamic-therapy-pdt/>. 7. Bressler N, et al. Optimizing management of diabetic macular edema in Hong Kong: a collaborative position paper. Hong Kong J Ophthalmol. 2017 Sep;25:21(2):59-64. Diabetic Macular Edema. American Academy of Ophthalmology. 2022. Available from: <https://bit.ly/45K1Iht>. 8. Diabetic Macular Edema. EyeWiki. American Academy of Ophthalmology. 2022. Available from: https://eyewiki.org/Diabetic_Macular_Edema.

© 2025 Roche Hong Kong Limited. All rights reserved.



羅氏大藥廠香港有限公司
香港灣仔港灣道18號中環廣場24樓1-2室
電話：(852) 2723 2823

M-HK-00002255 approved on Oct 2025 is valid for 2 years or until change is required in accordance with regulatory requirements, whichever comes first.

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

Actein

 synmosa

化痰就用
Actein 愛克痰

私家醫生
NO.1*
選用化痰素



Actein 100mg 愛克痰
兒童化痰素

Actein 200mg 愛克痰
成人化痰素

Actein 600mg 愛克痰
無糖配方

藥物註冊編號：HK-56201、HK-56017、HK-52560

* IQVIA MAT Q2 2024

* 圖片只供參考 Photo for reference only

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，促進不同人仕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：香港糖尿病聯合會）支票號碼：_____

直接存款到香港糖尿病聯合會恒生銀行戶口（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.ppshk.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 電郵地址 E-mail : info@diabetes-hk.org

香港糖尿病聯合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。

我不同意香港糖尿病聯合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>