

# 義演朝糖



病友心聲

荒唐天使

御用佐膳

杏林坐館

會務及會員專欄

# 消渴茶館

# 編者的話

## 編者的話：三十載細水長流，與糖友並肩同行

三十年，是一段不算短的歲月。從 1996 年成立至今，香港糖尿聯會已經走過了三十個寒暑。如果說糖尿病的管理是一場馬拉松，那麼這三十年來，聯會的角色便是那遞上溫水、為選手吶喊的加油站。

本期《消渴茶館》適逢聯會三十周年誌慶，我們特別製作了為期兩輯的紀念專刊。在專題撰文中，我們難得邀請到多位元老級與資深的醫護，分享了在醫療資源相對匱乏的年代，如何憑著一份守護健康的熱誠，一磚一瓦地建立起香港的糖尿病專科服務及支援網絡。那份「醫患同心」的傳統，至今仍是我們最珍視的資產。

再者，「茶館」之所以溫暖，是因為這裡凝聚了無數動人的故事。本期收錄了一位資深糖友的自白——在時代的轉變中、在併發症面前展現韌性。同時，編者亦由衷感謝每一位讀者、捐款者、義工朋友和同事們，亦感激有幸能夠參予慶祝和籌備香港糖尿聯會30周年的慶祝工作。正是因為有你們的信任與支持，這間「茶館」才能始終茶香繚繞，為每位走進來的朋友提供一份寬心與力量。

願我們在未來的日子裡，繼續健康共行，活出精彩的人生下半場，邁向下一個三十年！

### 香港糖尿聯會理事會

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



# 目錄



## 編者的話

2 編者的話：三十載細水長流，與糖友並肩同行

## 會務及會員專欄

- 2 會務
- 4 節目預告：香港糖尿聯會30周年 公開教育講座、家庭健康同樂嘉年華
- 6 活動剪影：香港糖尿聯會健康長跑2026
- 10 鳴謝：一般/每月捐款
- 11 2026年度企業贊助

## 病友心聲

12 糖尿與我

## 杏林坐館

- 14 糖尿病藥物治療的發展史 - 成長故事舞台劇
- 18 糖尿病在醫院內的昔與今 - 糖尿今昔筭記

## 荒「糖」天使

- 20 糖尿病營養管理的進化史
- 22 糖尿科中心發展足跡

## 消渴隨筆

- 24 糖尿新知
- 25 登糖藝萃 - 【以「茅招」取勝】
- 26 糖尿小錦囊 - 小遊戲

## 御用佐膳

27 細蓉蒸水蛋食材 (2人份)

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

電子郵件：[info@diabetes-hk.org](mailto:info@diabetes-hk.org)



[diabetes.hk](http://diabetes.hk)



[Diabetes Hongkong 香港糖尿聯會](https://www.facebook.com/Diabetes-Hongkong)



[@Diabetes\\_Hongkong](https://www.youtube.com/@Diabetes_Hongkong)



浏览最新 电子版本



# 香港糖尿聯會

## 30周年公開教育講座

免費

香港糖尿聯會正式踏入30周年了，聯會將於2026年4-10月份起，每月其中一個周末分別於全港(香港、九龍、新界)舉行免費教育講座，務求將控糖資訊帶到各區。



### 糖尿病與脂肪肝

18/4 六 14:30-15:30  
香港屯門貝爾特酒店  
一樓Pentalounge

馬焯傑醫生(內分泌及糖尿病專科醫生)



### 糖尿病的口服藥物治療

30/5 六 14:30-15:30  
博藝館  
(香港九龍荔枝角長沙灣道  
932號興迅廣場25樓)

麥彥豐醫生(內分泌及糖尿病專科醫生)



### 糖尿知多啲

7/6 六 中午 (請留意本會網站)  
荃灣D PARK  
愉景新城 L1中庭

吳文玉醫生(內分泌及糖尿病專科醫生)

嘉年華會中學舉行

現場參與  
無須報名

### 前期糖尿與代謝綜合症

25/7 六 14:30-15:30  
屯門地區康健中心  
(屯門新墟青山公路133號  
玫瑰花園商場一樓)

馮鈺喬醫生(內分泌及糖尿病專科醫生)



### 甜蜜的煩惱 別讓血糖成為你行李箱的負擔

8/8 六 14:30-15:30  
香港社會服務聯會  
(香港灣仔軒尼詩道15號溫莎  
公爵社會服務大廈二樓201室)

甄嘉勝醫生(內分泌及糖尿病專科醫生)



### 血糖監測與糖尿治療

12/9 六 14:30-15:30  
博藝館  
(香港九龍荔枝角長沙灣道  
932號興迅廣場25樓)

關慧思醫生(內分泌及糖尿病專科醫生)



### 糖尿與你

17/10 六 14:30-15:30  
灣仔地區康健站(香港銅鑼灣  
禮頓道119號公理堂大樓16樓)

莊蕊芝醫生(內分泌及糖尿病專科醫生)



請到本會網站  
了解講座最新消息：



或致電香港糖尿聯會 2723 2087

協辦機構



屯門地區康健中心  
Tuen Mun District Health Centre



支持機構：



荃灣地區康健中心  
Tsuen Wan District Health Centre



沙田地區康健站  
Sha Tin District Health Centre Express





ANNIVERSARY

香港糖尿聯會

30周年慶典

暨

家庭健康同樂嘉年華



攤位遊戲

舞台表演

健康講座

多項展覽

2026年  
6月7日  
(星期日)

精彩活動 未能盡錄  
免費即場參與

詳細活動資料:



荃灣 D·PARK 愉景新城 L1 室內草地  
上午10時30分 - 下午4時30分

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

同行三十載 健康齊滿載

# 會務及會員專欄

## 活動剪影：香港糖尿聯會健康長跑2026

為鼓勵大眾(特別是糖尿病友及糖尿病高危人士)多做運動,以達至健康生活,聯會自2005年起,每年均舉辦「香港糖尿聯會健康長跑」賽事;自2015年起賽事加入了籌款元素,並獲各善長慷慨解囊,籌募所得的善款用作服務糖尿病患者及推廣預防糖尿病教育工作之用。

本屆五公里賽事更特設學校隊際賽,以吸引中學生積極參與運動,建立健康校園生活。隊際賽分男女子組,以三人為一隊,計算方法為每名隊員完成賽

事時間的總和,以最短者為勝出,時間相同則以第三名隊員最早衝線者勝出,如此類推(而各隊員於隊際賽事的成績,將同時用作角逐中學組個人獎項,以頒發予各組別的首六名)。

是次賽事共吸引近1,000名跑手參與。賽事共分兩槍起跑,第一槍為5公里跑、第二槍10公里跑。賽事由石上河出發,途經梧桐河。賽事首三名的成績,如下:

個人賽 / 名次		第一名		第二名		第三名	
		姓名	時間	姓名	時間	姓名	時間
10 公里 男子*	青年	Leung Wang To	0:43:00	Chiu Ngai Hei	0:43:36	Kong Ka Lung	0:44:26
	高級1	Lau Kai Chung	0:37:36	Leung Tsz Chung Brian	0:39:40	Thomas Lam	0:42:00
	高級2	Tsang Hoi Hong	0:39:29	Leung Kai Kin	0:39:43	Kam Chun Wai	0:40:26
	先進	Chan Kin Hing	0:39:03	Li Ka Lung Stephen	0:41:06	Wong Ho Luen	0:42:06
10 公里 女子*	青年	Lam Man Ting	0:51:28	Kylie But	0:59:46	Li Wing Yan	1:00:32
	高級1	Wong Ka Sin	0:44:49	Yu Wing Yan	0:50:36	Wong Lok Yiu	0:55:23
	高級2	Lau Wai Han	0:43:20	Ho Hau Pui Noel	0:44:32	Au Wai Ying Rosita	0:47:48
	先進	Hui Heung Ning Catherine	0:47:27	Man Wai Shan	0:48:02	Chan Pui Shan Phoebe	0:49:07
5公里男子* 公開組		Wong Wai Shing	0:19:54	So Pui Fung	0:20:12	Michael Chan	0:20:33
5公里女子* 公開組		Kwok Foon Yiu	0:23:00	Lee Pui Mei	0:24:44	Wong Tsz Tung	0:25:02
5公里男子* 中學組		Lee Ka Ki	0:18:38	Yim Yik Wun	0:19:23	Yeung Pui Hin	0:19:34
5公里女子* 中學組		Lau Yan Tung	0:24:24	Chan Sze Lam	0:25:08	Wu Xu Tong	0:26:11
10公里男子* 醫護人員邀請賽		Ng Sheung Wah	0:43:42	Tam Cheuk Shing	0:45:46	Au Yeung Yick Toa	0:49:22
10公里女子* 醫護人員邀請賽		Law Kwun Kiu Monica	1:01:33	Chan Hiu Yan	1:08:30	Lau Mei Mei Candy	1:10:42
5公里男子* 醫護人員邀請賽		Chan Martin	0:24:42	To Ka Fai	0:29:44	Enoch Wu	0:30:47
5公里女子* 醫護人員邀請賽		Tam Ka Lam Rigi	0:29:04	Cheung Shuk Man	0:30:04	Tam Kwan Yee Ophelia	0:31:32

隊際賽	隊伍排名	隊伍	隊員排名	英文姓名	隊員時間	隊伍時間
學校隊際 男子5公里	1	粉嶺救恩書院1	1 2 3	Lee Ka Ki Yim Yik Wun Yeung Pui Hin	0:18:38 0:19:23 0:19:34	0:57:34
	2	九龍三育中學1	1 2 3	Chan Yuen Tang Yu Ying Yang Lui Shing Hei	0:19:45 0:20:05 0:21:56	1:01:45
	3	粉嶺救恩書院4	1 2 3	Chen Lin Mo Yu Check Yin, Charles Chow Kong Hei	0:20:01 0:21:21 0:21:39	1:02:59
學校隊際 女子5公里	1	粉嶺救恩書院6	1 2 3	Lau Yan Tung Wu Xu Tong Wu Xu Xin	0:24:24 0:26:11 0:26:36	1:17:10
	2	粉嶺救恩書院5	1 2 3	Chan Sze Lam Kwan Man Ping Deng Wai Shan	0:25:08 0:30:44 0:31:25	1:27:16

是次賽事可以順利完成，背後全賴各方面的鼎力支持，在此香港糖尿聯會以及是次賽事的籌委會除了感謝各跑手及善長的踴躍參與外，更多謝各贊助機構、義務團體、聯會義工。盼望來屆再得到您們的支持及參與。

### 特別鳴謝

• 籌備委員會成員，包括：

沈子豪醫生(主席)	陳嘉誠先生	周雪明醫生
鍾振海醫生	許培詩醫生	曾昭志醫生
曾文和醫生	楊鐸輝醫生	王天慧醫生

• 義務工作發展局

• 渠務署

• 香港鐵路有限公司

• 上水區鄉事委員會

贊助機構：(排名按英文名順序排列)

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

金贊助 美國禮來亞洲公司  
瑞士諾華製藥(香港)有限公司

銀贊助 拜耳醫療保健有限公司  
費森尤斯卡比  
韓國愛森斯－醫域科技有限公司  
默克藥業(香港)有限公司  
羅氏診斷(香港)有限公司  
羅氏大藥廠香港有限公司  
法國施維雅藥廠香港有限公司

愛心支持 健臻醫療保健香港有限公司  
雀巢健康科學  
參天製藥

# 會務及會員專欄



圖左起為香港糖尿聯會主席吳文玉醫生、副主席李俊康醫生、榮譽秘書馬俊傑醫生、理事會成員麥慧嫻醫生、江碧珊醫生、賽事發起人曾文和醫生、為賽事主持起步儀式



圖為10公里賽事起跑一刻的盛況



圖為5公里賽事起跑一刻的盛況



圖為香港糖尿聯會主席吳文玉醫生(右1)頒發「中學隊際賽」男子5公里賽事的獎項



圖為香港糖尿聯會榮譽秘書馬煥傑醫生(右1)頒發中學組女子5公里個人賽事的獎項



圖為賽事發起人曾文和醫生(右1)頒發女子5公里(公開組)的獎項



圖為香港糖尿聯會榮譽司庫麥彥豐醫生(右1)頒發男子10公里賽事的獎項



圖為香港糖尿聯會副主席李俊康醫生(右2)及雙鑽贊助賽諾菲香港有限公司代表Mr. Barbe Francois(右1)頒發醫護人員邀請賽的獎項



圖為香港糖尿聯會副主席李俊康醫生(左1)及料壘村村代表及上水區鄉事委員會執行委員馮偉發先生(右1)頒發女子10公里賽事的獎項

# 會務及會員專欄

香港糖尿聯會衷心多謝所有藉健康長跑2026為本會籌款的跑手和曾經捐助是次活動的善長(由於篇幅有限，未能逐一鳴謝，敬請見諒)

Antony Chung  
 Chan Cheuk Yin  
 Chan Ka Ling Joanne  
 Chan Kwok Wai Pluto  
 Chan Mei Ping  
 Chan Siu Wing  
 Chan Wai Kit  
 Cheng Ki Wah  
 Chiu Shuet Ying  
 Cho Lai Shan  
 Chow Cho Ting  
 Chow Ming Tat  
 Chu Shui Sau  
 Dai Yang Song Jamian  
 Edmund Cheung  
 Fung Kin Ho  
 Ho Hin Wing  
 Ho Ka Man  
 Ho Kwok Wai  
 Jaom Chi Lam  
 Kwan Pui Ngar  
 Lam Wai Chun  
 Lam Yan Wah Jessica  
 Lam Yau Tai  
 Lau Chin Yip  
 Lau Chung On  
 Law Chi Wai  
 Law Kui Cheung  
 Leung Yuk Ki  
 Li Chun Wai  
 Li Hok Kwan  
 Li Keung Sun

Li Yiu Man  
 Lok Wai Han  
 Ma Chau Keung  
 Mo Hoi Lung  
 Ng Ho Yin  
 Poon Ping Sum  
 Tang Chi Keung  
 Tang Wai Yin  
 To Ka Wei Shirley  
 Wong Chi Hong  
 Wong Kuk Bui  
 Wong Kwok Fai

Wong Lai Ming  
 Wong Ning  
 Wong Ping Hau  
 Wong Wai Woon Helen  
 Wong Yin San Florence  
 Yan Chi Ho  
 Yeung Hing Fat  
 Yim Mei Shan Lydia  
 Yip Wing Chi  
 Yu Kam Leung  
 陳立屏  
 魏燕芳

## 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. Chan Kit Lam  
 Mr. Cheung Tsz Fung  
 Ms. Cheung Yuen Hoi  
 Mr. Chiu Bo Kei  
 Ms. Ho Kit Pui  
 Ms. Kong Oi Ho  
 Mr. Kwok Chi Kong  
 Ms. Kwok Chin Ting  
 Ms. Lee Kit Yin  
 Ms. Lee Pui Wah

Ms. Leung Kit Han  
 Mr. Lo Wai Kun  
 Mr. Luk Chung Wah  
 Mr. Ng Lit Tung  
 Ms. Ng Mee Lin  
 Perfect Medical, New Beauty  
 Ms. Poon Wai King  
 Mr. Tse Tak Tai  
 Ms. Tse Wai Ching  
 鄭嬌女士(陸太)



# 2026年度企業贊助



(資料由贊助機構提供)

FreeStyle Libre 2 PLUS 傳感器

躍升控糖生活 看得見的安心

Libre 2 Plus傳感器 革新智能糖尿病管理 助你了解糖值變化

藍牙聯動 15天無痛自動感糖™

全球700萬用家 一同見證每個控糖進度

詳情請瀏覽 FreeStyleLibre.com.hk

NO.1 CGM ICGM

© 2024 美國雅培藥業公司。ADC 138719-4E





## 糖尿與我

專科護士 莫碧虹代筆 Anthony口述

### 糖尿病的突襲

在1973年正當我17歲的時候，對高血糖的症狀包括口乾、尿頻、喜歡甜食和體重下降，完全一竅不通，這些情況維持了一段時間。直到我預備去英國留學，需要做身體檢查駭發覺患上一型糖尿病！在伊利沙伯醫院住院期間，我需要學習注射胰島素、飲食控制和檢測尿糖。我問醫生糖尿病是否會跟我一生一世？醫生話正確。我又問是否永遠都需要打胰島素？答覆同樣是正確！於是決定要求出院，因為我的生活不會是在醫院裏，我要學習在院外生活及如何管理糖尿病。既然不能夠出國留學，我就努力考入香港大學法律系，期間一直在大學的教授

樓覆診直至畢業。雖然糖尿病對我的生活造成一定程度上的不便，但沒有阻礙我個人的發展，現時仍然任職律師。

出院後，我需要自己磨利及消毒針嘴重用，抽取中長效胰島素在餐前兩小時注射，一日兩次來控制我的血糖。至於檢測尿糖，就要用載了藍色苯溶液 (benzene solution) 的試管加入尿液然後加熱，以顏色變化來估算當時血糖狀況。尿糖試紙的出現，將繁複步驟簡化。然而，這兩類血糖測試都不甚準確。血糖測試機亦相繼出現，使我更方便及快捷知道即時血糖指數。採血是用針刺手指頭擠出血來量度血糖，這步驟真的十分痛楚，那痛感至今仍然記憶猶新，但為了想知道血糖指數，我都頻密自我監察血糖。藥物方面，我需要將兩種藥水（中長效及短效藥水）混合在一支針筒來注射。及後至今，我用了一個連接手提電話的24小時檢測血糖感應器，可以隨時知道血糖是高或低。藥物注射針筒及藥物方面亦有了很大的提昇，即棄胰島素注射針筒內加入超短效胰島素（餐前十分鐘注射）及每天注射長效胰島素一次，這些提昇令我的血糖控制有了非常大的改善。以往的糖尿病治療真的令我的生活帶來不便，但經多方面的血糖檢測改進及藥物提昇，令我可生活得如平常人一般。

可幸我是一個正面樂觀的人，與朋友相處，我都毫不忌諱在他們面前注射餐前胰島素。當時的女友（現時妻子）問我為何要打針？我就直接了當說我有糖尿病。她並不介意，更是日後糖尿病護理路上的同行者，給予我很大的幫助及鼓勵，尤其在低血糖的時刻。

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審核。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）

**Glucerna 怡保康**  
糖友要戒口，營養都戒走？  
**1杯全面營養 4星期全效穩糖**

全港銷量 NO.1

- 4X 肌醇·控糖配方
- LOW GI 低糖 低升糖
- 48種 全面均衡營養

此產品或有助於 穩定血糖\*

全港受訪私家醫護推薦 No.1\*

\*根據由國際糖尿病聯盟 (IDF) 及美國糖尿病協會 (ADA) 聯合公佈的「2015年世界糖尿病報告」顯示，全球糖尿病患者人數預計在2035年將達10.1億人。怡保康 (Glucerna) 是為糖尿病患者而設計，含有豐富營養，能幫助穩定血糖，是糖尿病患者的理想選擇。怡保康 (Glucerna) 含有豐富營養，能幫助穩定血糖，是糖尿病患者的理想選擇。怡保康 (Glucerna) 含有豐富營養，能幫助穩定血糖，是糖尿病患者的理想選擇。





## 糖尿病藥物治療的發展史 - 成長故事舞台劇

內分泌及糖尿科專科醫生 許兆文

消渴茶館讀者們，大家好！

在這期「糖朝演義」的特輯裡，讓我們的鎂光燈一同照亮糖尿病藥物的成長故事！從上世紀的「意外英雄」開始，到如今的「全能高手」，這就像一齣精彩的舞台劇，每一幕都高潮迭起，守護著糖友的健康。

### 第一幕：口服糖尿藥的「意外」出道

故事從1942年法國開始，一位醫生Dr. Janbon給傷寒病人試用磺胺藥，結果幾個病人因血糖太低而暈倒，大家嚇一跳！原來，這藥不只殺菌，還偷偷地刺激胰臟分泌胰島素。科學家其後在實驗室證實了這點，磺胺尿素劑類藥物就這樣誤打誤撞地誕生，成了口服藥的「開山祖師爺」。

### 第二幕：又是意外!? 糖尿界的長青樹

如果要投票選出一隻最重要的糖尿病藥物，身為二甲雙胍類代表的甲福明應該是大熱門。在20世紀中期，瘧疾肆虐全球，科學家為尋找抗瘧疾的良方而合成出一款化合物，名叫雙胍類(Biguanide)。有趣的是，在抗瘧疾的研究中，科學家發現它竟在控制血糖有功效。它不像磺胺尿素劑般催促胰臟「加班」，而是從根本改善身體對胰島素的使用效率，就好像替你的「糖代謝引擎」貼上一級能源標籤，讓胰島素更有效地盡展所長，幫助糖友穩定血糖，時至今日，仍是二型糖尿病的基石藥物。

----- 之後，糖尿病藥物發展這齣舞台劇猶如落下了帷幕，沉寂了數十年 -----

### 第三幕：重新上路，「超速，影快相，飆車!!」

直到90年代，新一代藥物終於再度走上舞台。科學家從天然酵素得到靈感，發明了 $\alpha$ -葡萄糖苷酶抑制劑，這類藥就像在小腸這條高速公路的交通警察，設置路障，延緩碳水化合物的分解，讓醣分吸收不能超速，阻止血糖飆升，達至控糖效果。

### 第四幕：雙子星登場，命運岔岔

同樣是90年代，糖尿病口服藥迎來令人愛要愛恨的新力軍——噻唑烷二酮 (TZD)，是開發降三酸甘油酯藥物時的意外發現。1999年，Rosiglitazone和Pioglitazone雙雙上市，它們是細胞核內的「PPAR- $\gamma$ 調音師」，結合受體後提升肌肉對胰島素的敏感度、壓制肝糖輸出，加上低血糖風險小，不久便成為美國糖尿藥暢銷王。可惜好景不常，Rosiglitazone 懷疑增加心肌梗塞風險，多國撤市或停用，黯然踏出舞台；Pioglitazone 雖一度有膀胱癌爭議，但研究顯示它有減中風、護心血管的優勢，整體安全獲認可，至今仍是守護糖友的重要一員。亦因為 Rosiglitazone 的事件，美國 FDA (食物及藥物管理局)從2008年起強制要求藥廠對所有新型糖尿藥物做心血管安全測試\*，各項大型臨床研究亦如雨後春筍般湧現，為這齣「成長故事」開啟了新的篇章！

\*該規定已於2020年3月更改





## 第六幕：尿糖消失術，謹「腎」魔法師

能與GLP-1這明星藥分庭抗禮的，還有近十年才出道的SGLT2抑制劑，他就像腎臟世界的「消失魔法師」，專門施展「尿糖消失術」！腎臟是個環保的清潔工，他會把過濾走的葡萄糖回收入血，但魔法師一踏上台板，便會使出魔法變走回收通道，讓糖分經腎臟排出體外，每天可排走50-100克糖。這招不只控糖，大型臨床研究還發現它們有效減低心衰住院、腎衰風險，能延緩腎功能惡化，彷彿給心腎裝上隱形保護盾。

## 第七幕：糖尿前傳，最終篇章！

心水清的朋友應該已經發現胰島素還未登場，其實胰島素早在一百年前發明，而且不斷升級，可以獨立寫成一篇前傳。篇幅所限，在此不贅，有興趣的朋友可以參考《消喝茶館第83期》(<https://diabetes-hk.org/newsletter>)，我亦推薦大家欣賞聯會特此製作的《世紀健胰》音樂短片([https://www.youtube.com/@Diabetes\\_Hongkong](https://www.youtube.com/@Diabetes_Hongkong))。糖尿藥物的成長，猶如精彩舞台劇，新角色輪番登場，每一幕都扣人心弦。從最初的意外英雄，雙胍的低調守護，到近代保心護腎的藥物，香港糖尿聯會成立30周年，見證了這些甜蜜蛻變，相信必定不是最終篇章。未來，創新機制只會更多，期待你我一起迎接健康新篇章。

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)

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

(資料由贊助機構提供)



**袋鼠牌低升糖白米**  
LOW GI RICE  
輕粒短米 SUN & BURRY LONG GRAIN  
100% 澳洲種植優質大米  
100% GROWN IN AUSTRALIA

**袋鼠牌 低升糖白米**  
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。

GI=55  
LOW GI

金源 米業 客戶服務熱線：(852)2449 0998 grfoodshk

研究指出，**Glucophage XR** 能有效減少  
服用傳統甲福明引起的不適<sup>1</sup>。

**「每日一次」的劑量<sup>2</sup>**  
有助減低用藥粒數的負擔



三款劑量選擇

500mg 750mg 1000mg

\*在某些情況下，醫生可能會建議您每天服用兩次。



MERCK

默克藥廠(香港)有限公司

香港九龍彌敦道100號 Landmark East 東區九龍大匯38樓3801-2室 電話：2170 7700 傳真：2345 2040

## &lt;最後附上主演的演員名單&gt;

演員名稱	飾演角色	出場時間	精彩演出
磺胺尿素劑 Sulfonylurea	意外出道的 開山祖師爺	1940-1950年代	第一代口服降糖藥，由治傷寒時意外發現低血糖而誕生，讓糖友首次可以「食藥唔使打針」。
雙胍類 Metformin	糖尿界長青樹	1950年代	雙胍類家族代表，改善胰島素效能，成為二型糖尿病一線藥物，至今仍然是主角級人物。
α-葡萄糖 苷酶抑制劑	小腸公路的 「交通警察」	1980-1990年代	放慢醣分分解和吸收，專門處理餐後「血糖飆車」問題。
噻唑烷二酮) (TZD	命運各異的 雙子星	1990年代末	Rosiglitazone一度爆紅卻因心血管風險黯然退場；Pioglitazone 則憑心血管與中風保護力留在舞台。
GLP-1 受體 促效劑 (針劑)	腸腦聯盟 大師兄	2005年起	仿效腸道激素 GLP-1，集降糖、減重、護心、保腎於一身的高手。
DPP-4 抑制劑	腸腦聯盟 二師兄	2006年起	阻截DPP-4分解體內天然 GLP-1，低血糖風險小，又是口服藥，方便易接受。
GIP / GLP-1 雙重激動劑	雙劍合璧 小師妹	2020年代初	結合 GIP 與 GLP-1 作用，對血糖和體重控制有潛力，被看好為下一位新天王 / 天后。
SGLT2 抑制劑	謹「腎」魔法師	2010年代	封印腎小管回收糖分通道，讓糖分隨尿液「變走」，同時是降糖、減重、護心、保腎於一身的高手。
胰島素及歷代 改良配方	「糖尿前傳」中 的元祖主角	1910年代起	百年老戲骨，拯救無數性命；從動物胰島素到基因重組及長效配方，可獨立拍一套前傳三部曲。

\*\* 演員名單或會隨新角色加入而更新，敬請密切留意\*\*

## 糖尿病在醫院內的昔與今 - 糖尿今昔筭記

內分泌及糖尿科專科醫生 蔡祥熙

為慶祝香港糖尿聯會成立三十周年，同事友人陳醫生吩咐筆者寫篇短文關於糖尿病今昔（應該看上筆者耆耄之年）。常言醫學歷史不好寫，猶其在這互聯網AI火紅年代，幾乎所有前生今世事都一指在眼前，再寫未免累贅。正在猶豫之際剛好在專科門診遇見一位照顧了三十多年的糖尿病友，說起當年用血糖試紙對顏色監察及注射豬製胰島素，感慨時光飛逝如白駒過隙，但也帶着無限回憶，靈機一觸，不如就借此分享筭記數則。

### 1. 基本認識

曩昔只有兩種糖尿病，不是一型就是二型，一型患者胰臟被抗體擊沮損壞不能分泌胰島素，導致血糖高及酮酸中毒，兒童及青少年多屬此型，發病較速，需完全倚賴胰島素治療。二型患者因胰島素抗拒或阻力增加導至血糖高但甚少酮酸中毒，多沒有病徵，發生在肥胖及中年以後，可先透過改變飲食做運動及口服降糖藥治理。後來大家開始遇見病人不屬傳統的一型或二型，有些更是單因子遺傳（如年輕早發型MODY或粒腺體基因特變型MIDD等），也有因胰臟發炎或胰臟癌等，或內分泌病如巨人症及庫氏症等，有些新藥物也可能引起糖尿病，外國也有研究透過發病時的年齡體重，血糖平均值及其他生物指標分成五大類不同特徵的糖尿病型。在病理研究方面今昔也有大不同，以往研究通常集中於胰臟及脂肪，現在更多研究證明不健康的腸臟，腎臟，肝臟，肌肉，大腦及自體免疫系統等都會構成糖尿病，以上種種研究成果對近年發現新的降糖減肥防併發症藥物治療產生了重大突破。

### 2. 糖份監察

筆者還記得三十多年前當見習醫生時，晨光熹微之際便把幾十條血糖試紙黏在咭紙上，奔跑於十多個病房給病人篤手指，當時還未有血糖機，血糖高低只靠試紙幾分鐘後的顏色深淺變化決定，有時過了時間又不能作準，非常狼狽。今天除了有更方便更準確的血糖機外，也有連續血糖監測儀器（Continuous glucose monitoring system CGMS），只要將一條頭髮絲般的小裝置放入皮下，藉此每幾分鐘在皮下組織體液連續監察糖份，病人可透過電話讀到即時糖份值，一般每裝置可偵察十至十四天，雖然跟血糖有點差別，但這樣能產生大量有用數據，以便我們更精準釐定治療策略，防止低血糖，更可增加病友自我照顧的能力。

### 3. 藥物治療

曾幾何時口服糖尿藥只有雙胍類及磺胺尿素劑，一旦失效或副作用如吐瀉等，便要開始使用胰島素針，從古到今病人聞打針皆驚惶駭。那時要用針筒抽藥水，針咀特粗其痛無比，若打中短效混合針，需先抽出短效後再混入中效藥水，口訣是先清（短效）後濁（長效），份量分佈9331（即早餐前九份中效加三份短效，晚餐前三份中效加一份短效），非常麻煩，加上只有由豬胰臟提取的胰島素，打針後容易有反應造成敏感或局部脂肪積聚。今天我們用的是較簡單的針筆及特製仿效人類胰島素藥水，不同類型（超短，短，中，長效）也適合不同病人使用。新的針劑還有每星期打一次的GLP-1受體促效劑專門針對糖胖症，不只控制血糖減肥，也能保護血管心臟腎臟等。口服藥也林林種種，舊的repaglinide, nateglinide 及

rosiglitazone早已不復存在，其他除了acarbose, pioglitazone及DPP-4抑制劑外，最值得一提的是SGLT2抑制劑，除了增加腎臟排糖外也有很多和糖份沒有直接關係的功能保護心腎，是今天醫治糖尿病的主要藥物。

## 4. 全人照顧

糖尿病屬長期慢性病，跟生活習慣飲食運動睡眠等息息相關。以往病人單看醫生及吃藥未必有足夠的全人照顧，後來通過有系統的糖尿專科護士訓練，全面推行定期糖尿併發症篩查，加強家庭醫生，營養師，足部治療師，物理治療師，視光師等的參與，適時應用科技，如透過大數據AI閱讀診斷眼底糖尿病變等，加上香港糖尿聯會及兒童糖尿協會成立後做了大量推廣教育工作，使今天的病人得到更全人的照顧。由此種種皆因前輩們努力無私奉獻加上長遠獨到眼光，筆者在此代同業及病友特別感謝楊紫芝教授，林小玲教授，馬道之醫生，郭克倫教授，陳重娥教授，陳俊明教授，徐葉成醫生，張秀祥醫生，曾文和醫生，鄭美雲護士，黃綺文護士等，筆路藍縷，使我們後輩能站在巨人肩上，承傳造福病人使命。

雖然世事多變，但總有些重要基本原則是永恆的。最後筆者借用諸葛亮便宜十六策中的第十五《思慮》作為此文之贊曰，正好表達了現代糖尿病治理之基本原則：

**故欲思其利，必慮其害，**

(任何形式治療都要平衡成效及副作用)

**欲思其成，必慮其敗…**

(要訂立全人治療之全盤計劃及監察，若未見成效要及早轉變方法)

**故仰高者不可忽其下，**

(不單只顧降血糖也必須防止低血糖及其他相關併發症)

**瞻前者不可忽其後…**

(全面了解病史，針對個別病人用藥而非只用新藥貴藥，有時舊藥平藥更適合某些病人)

**君子視微知著，**

(細心觀察聆聽病人)

**見始知終，**

(不斷評估病人風險及早預防併發症)

**禍無從起，此思慮之政也。**

希望各醫護病友繼續攜手努力擊退糖尿這魑魅魍魎，建立健康生活。

(資料由贊助機構提供)



## 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碼化技術，在具有重大醫藥健康需求的領域創造革命性的治療方法。在探索新藥的過程中，我們不斷創新，研發投入一直處於全球行業前列，全球超過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觸及更多患者。諾華在全球擁有來自140多個國家的約10萬名員工。

NOVARTIS | Reimagining Medicine

諾華製藥(中國)有限公司 Novartis Pharmaceuticals (CN) Ltd  
 香港分行地址：香港中環皇后大道中159號15樓1501室  
 電話：(852) 2502 1222 傳真：(852) 2502 1214



## 糖尿病營養管理的進化史

註冊營養師 羅銘駿

適逢香港糖尿聯會成立三十週年，回顧糖尿病的營養飲食治療，其實也經歷了不少重要轉變。過往大家採取過不同的飲食方法，從早期的飢餓療法，到今天講求個人化飲食，並注重整體健康的生活方式；糖尿病飲食管理早已不只是「戒糖」那麼簡單。

在胰島素被發現之前，糖尿病幾乎等同絕症。當時的飲食治療方法只有一個目標，就是盡量延長壽命。而當時的治療方法主要透過限制食物份量，以

低熱量、低碳水化合物飲食為主。患者每日可進食的份量非常有限，長期處於飢餓狀態，生活質素大受影響。雖然方法嚴苛，但奠定了飲食控制在糖尿病治療中的重要基礎。

隨着胰島素的出現，糖尿病正式成為一種可長期管理的慢性疾病，但飲食管理仍然相當嚴格。至九十年代，飲食建議多參考美國農業部於1992年推出的「食物金字塔」，除了要限制糖份攝取，也強調低脂飲食，特別是減少飽和脂肪，以預防糖尿病常見的併發症- 心血管疾病。

當時不少患者需要在飲食上準確量度出食物重量，再計算每餐可進食的碳水化合物份量，這種方式雖然有助穩定血糖，但對於有些患者過於複雜，在實行上有困難，亦影響社交及外出用膳的彈性。

隨着碳水化合物計算法(Carbohydrate Counting)的概念逐漸普及，營養師開始利用食物換算表，按碳水化合物、蛋白質及脂肪將食物分類，讓患者可按照個人份量及血糖狀況，有彈性去選擇，令飲食選擇更多元化。

其後引入升糖指數(Glycemic Index, GI)的概念，提醒大家不要只看碳水化合物的「份量」，更要留意食物的「質量」。例如，全穀物(如糙米、麥皮)相比起精製穀物(如白米、白麵包)，含有較多膳食纖維、維他命B及礦物質，有助減慢血糖上升速度。這亦讓大眾明白，即使是相同份量的碳水化合物，不同食物對血糖的影響亦可以有明顯差別。

(資料由贊助機構提供)

ACCUCHEK®

Roche

Accu-Chek® SmartGuide  
羅氏全智航連續葡萄糖監測器

24/7

智能預測葡萄糖  
糖值波動可預防

連接 SmartGuide Predict™

實時監測AI預測  
糖尿人生自己掌握

30分鐘低葡萄糖預測  
在您未來30分鐘內可能出現  
低葡萄糖水平時發出警告

2小時葡萄糖預測  
顯示您的葡萄糖水平趨勢

夜間低葡萄糖預測  
提前顯示低葡萄糖風險  
助您對睡前做好準備

Accu-Chek 客戶服務熱線：2485 7522 www.accu-chek.com.hk

多年後，MyPlate（「我的餐盤」）飲食指南於2011年正式推出，取代沿用多年的食物金字塔。MyPlate與現時看到的「糖尿病餐盤法」或「211餐盤」的概念近似，都以餐盤作為視覺核心：每餐將盤子分成四份，其中一份為碳水化合物（如糙米或全麥麵包），一份為蛋白質（如蛋、雞胸肉或魚），兩份為蔬菜，讓大眾更容易理解每餐的飲食比例。對不少患者而言，將飲食形象化，比單純計算碳水化合物量更容易應用於日常生活及外出用膳。

近年也探討與其只關注單一營養素，不如着眼於整體飲食模式。例如地中海飲食及DASH飲食（降血壓飲食），強調多攝取蔬果、全穀物、魚類及健康油脂（如橄欖油、堅果），同時減少紅肉及加工食品。研究顯示，這些飲食模式不但有助改善血糖控制，亦能降低心血管風險，對體重管理及預防糖尿病併發症同樣有正面影響。

隨着科技進步，近年連續血糖監測系統（Continuous Glucose Monitoring, CGM）也被廣泛應用，為糖尿病營養管理帶來便利，減低患者在測量血糖的心理關卡。CGM能即時顯示血糖變化趨勢，讓患者清楚了解不同食物、進食時間、運動、壓力及睡眠對血糖的即時影響。透過CGM，營養師不再只依賴單一的血糖指標，如空腹血糖或糖化血紅素，而是根據個人的血糖反應，提供更貼合生活的個人化飲食建議。同一種食物，對不同人的血糖影響可以完全不同，CGM正好突顯「沒有一種飲食適合所有人」的概念。

糖尿病營養管理的演變，反映了醫學與營養科學的進步，由單純限制進食，到重視食物質素；由固定餐單，到個人化管理。現在更可利用科技所得到的即時數據，作出飲食上的調節。今天的目標，不再只是單單控制血糖，而是協助糖友們建立一個可持續、健康而有生活質素的飲食與生活方式。

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

（資料由贊助機構提供）

穩控血糖  
「達」標為本

使用達美康Diamicon® MR 60  
讓您的糖尿病人穩步向前

DIAMICRON® MR 60 是口服降糖藥，用於治療2型糖尿病。其作用機制是通過抑制胰島素抵抗，從而降低血糖水平。該藥物可與其他降糖藥聯合使用，以達到更好的血糖控制效果。請在醫生的指導下使用，並定期監測血糖水平。常見副作用包括頭暈、低血糖等。詳情請參閱說明書。

DIAMICRON® MR 60



## 糖尿科中心發展足跡

黃綺文 糖尿科專科護士、鄭美雲 糖尿科專科護士、簡靜兒 糖尿科專科護士

### 糖尿病教育 - 從零開始

現今二十一世紀，對於「糖尿病教育」、「糖尿科中心」、「糖尿科護士」等稱號，相信大家都很熟悉。回想八十年代，年青的我們在醫院工作初期，並沒有「糖尿科護士」這個職位啊！

1989年聖文森宣言 (St Vincent Declaration)，由世衛組織和國際糖尿病聯盟組織推動全球倡議，設定降低併發症和改善患者生活質量為目標。旨在

通過強調預防、教育和協調的方法來轉變糖尿病治療，以獲得更好的治療結果。香港內分泌科醫生們積極響應，他們深深明白良好的糖尿病控制是十分依靠病人及照顧者，學懂自我照顧的重要性、如何自我控制、如何跟醫療團隊合作；這也是世界性治療的趨勢，期望能減少病人住院、減少天天到診所注射胰島素、減少頻密的覆診，從而減少醫院的壓力，最重要是避免影響到病人的工作、日常生活。兩所大學醫院和一所政府醫院，率先進行在職糖尿病護理培訓，幾位註冊護士在病房內推出最初型的糖尿病教育工作，開始了香港糖尿病教育和治療的新方向！

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

(資料由贊助機構提供)

synmosa

適合關注血糖人士  
照顧不同人士所需

愛適糖  
Oseni®  
alogliptin/pioglitazone  
Aig ting, Aig ting

能適糖  
Nesina®  
alogliptin  
Ning ting, Ning ting

愛妥糖  
actos®  
pioglitazone  
Aig ting

• 已納入醫院管理局藥物名冊  
• 於各大醫院、診所及藥房均有提供  
• 愛適糖、能適糖、愛妥糖皆為香港處方藥物  
• 詳情請向你的醫生查詢

SYNMOSEA BIOPHARMA (HK) CO., LTD.  
TEL : 2708 9166 FAX : 2708 9167  
WEB : www.synmosa.com.hk

### 糖尿科護士的誕生

在1988年到1990年期間，獲得香港內分泌學會 (HKSEMR) 全額資助及安排在澳洲皇家阿爾弗雷德王子醫院糖尿科中心(Royal Prince Alfred Hospital Diabetes Centre)作糖尿病教育培訓，同時積極跟醫務衛生署商議，最終成功爭取到七位註冊護士分三批到海外接受專科培訓，並獲得糖尿病教育者認證。

學成歸來，她們積極推動糖尿病教育工作，不但在醫院病室或治療室會見病人進行臨床實踐，努力翻譯從海外獲得的糖尿病教育資料、籌辦社區糖尿病教育工作等，為香港糖尿病護理揭開新的一頁。更展開本地專科培訓增加人才庫，在1991年香港內分泌學會 (HKSEMR) 與香港醫院事務處合辦第一屆糖尿科護士課程，培養了12名本地糖尿病護理人員。及後香港醫院管理局成立，定期舉辦全面糖尿科專科護理課程，以培訓註冊護士 (RNs) 和資深護士 (APNs) 成為糖尿科專科護士，在2012年香港護理及助產專科學院成立，經考核後更可成為專科學院的院士。





## 糖尿新知

內分泌及糖尿科專科醫生 楊俊業

### Anti-CD3 monoclonal antibody (抗 CD3 單株抗體) 有效延緩一型糖尿病發

一型糖尿病是由於自體免疫失調改變胰島β細胞，導致患者最終完全喪失胰島素功能。雖然一型糖尿只是糖尿病患中的少數(3-10%)，但一旦病發後，患者需要長期注射胰島素。再者，最佳的治療方案更是每天至少注射四次(三短一長)，大大影響病人的生活質素。從前，一型糖尿病人都是因為喪失大部份胰島素功能而出現酮酸中毒(Diabetes Ketoacidosis)才被確診。近年醫學會發現一型糖尿病可以分成三期：

第一期(免疫啟動期):身體已出現兩種或以上的胰島素自身抗體(如 Anti-GAD65、Anti-IA2、Anti-Insulin 或 ZnT8 等)，但血糖仍正常。

第二期(血糖異常期):β細胞開始受損，血糖出現異常，但仍無明顯症狀，未來數年內發病風險極高。

第三期(臨床發病期):β細胞受損嚴重，胰島素嚴重缺乏，出現消渴病徵，如不及時開始治療便會出現酮酸中毒。

最近，美國及歐洲藥物管理局(PDA與EMA)便審批了生物製劑 Anti-CD3 monoclonal antibody(抗 CD3 單株抗體) Teplizumab 治療以延緩一型糖尿病發的註冊。Anti-CD3 抗體是針對T淋巴細胞表面的 CD3 受體，輸注後會暫時減少循環T細胞，增加調節T細胞，降低對β細胞的自體免疫攻擊，從而保留殘存β細胞功能。

Anti CD3 抗體 Teplizumab 適用於八歲以上，有至少兩種一型糖尿病抗體但有血糖異常(第二期)人士，在 TrialNet in-10 研究中，便用了 Teplizumab 的患者病發的時間中位數為60個月，相比安慰劑組的約27個月延遲了2.5年以上，而且 Teplizumab 用者的體內胰島素水平(C-peptide)下降較慢，其他研究亦指出部份用者到4-5年仍未病發。

Teplizumab 注射為連續14天靜脈輸注的單一療程。常見副作用包括輸注反應(發燒、頭痛、噁心) 皮疹或短暫性的淋巴球減少及肝功能異常等。而且與其他傳統高劑量抗CD3比，Teplizumab 劑量和作用較溫和，出現嚴重感染機率亦較低。



## 登糖藝萃 - 【以「茅招」取勝】

馬素梅博士

以前看電視劇或粵語片的鍾無豔（原名鍾離春，居於「無鹽邑」，故又稱鍾無鹽），大多是關於鍾無豔與夏迎春爭寵，所謂「有事鍾無豔，無事夏迎春」，很少提及傳統粵劇「棋盤會」的情節。

「棋盤會」是楚國大夫靳尚想出的計謀，表面是以弈棋取代兵戎相見，實際計劃當齊王赴會時將他殺死。鍾無豔代替齊王與楚國猴丞相對弈（另一說是趙國丞相白猿）。猴丞相棋藝高超，鍾無豔自知不敵。大澳楊侯古廟內見童僕在屋頂上挑着桃子（另

一說是暗撒山裏紅果），猴丞相正仰望着桃子，失去專注，鍾無豔乘機移動棋子，得以取勝。

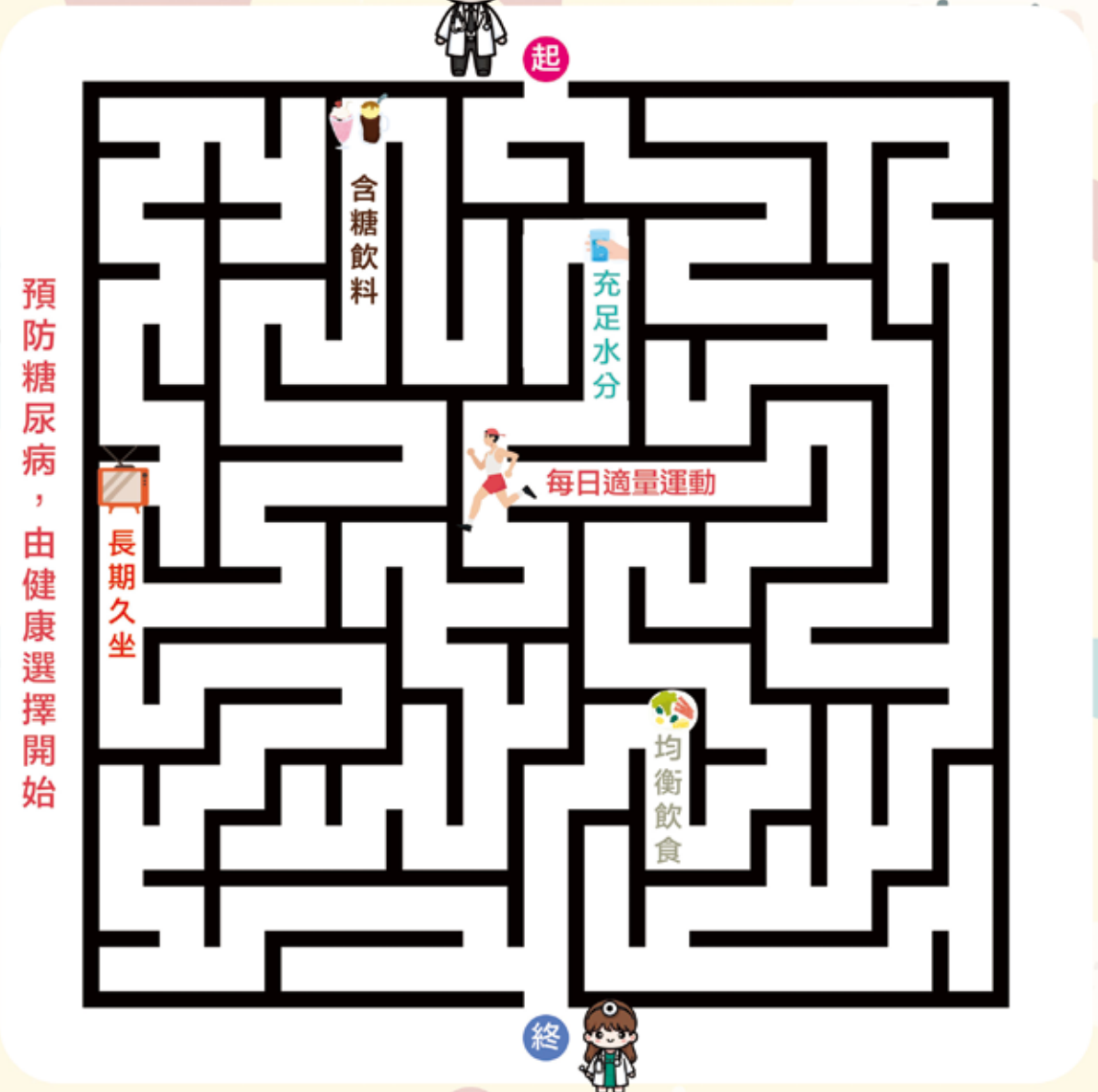
《屋脊上的戲台-香港的石灣瓦脊》第158-159頁

<https://www.facebook.com/share/p/1ShS5xrFob/>



# 消渴隨筆

## 糖尿小錦囊 - 小遊戲



起

含糖飲料

充足水分

每日適量運動

長期久坐

均衡飲食

終

預防糖尿病，由健康選擇開始

答案在 第24頁



## 細蓉蒸水蛋食材 (2人份)

英國註冊營養師 李彥庭



- 雞蛋 4隻
- 蝦仁 4隻
- 免治豬梅肉 40克
- 蔥粒, 韭黃 適量
- 水 200ml
- 調味料: 大地魚粉 1½ 茶匙、糖 ¼ 茶匙、白酒 ½ 茶匙、白胡椒粉 ¼ 茶匙、麻油 1茶匙

### 做法:

1. 蝦仁切蓉, 加入免治豬梅肉及調味料, 適量的水拌好醃 10分鐘。用鑊小油快炒爆香, 將炒好的材料鋪於碟底。
2. 將雞蛋及水混合調配, 過篩並倒在碟中。
3. 包上保鮮紙, 放入蒸鍋, 以中火蒸約 8-10分鐘, 熄火後餘溫焗 2 分鐘。
4. 最後鋪上韭黃、蔥粒, 淋上滾油 (1-2茶匙) 即可

### 簡解:

今期主題為照相館, 所以今次設計左一份結合香港傳統飲食細蓉 (雲吞麵) 與現代健康概念的 Fusion 食譜。既是地道美食的寫照, 同時兼顧糖尿病對碳水化合物的限制。

#### 香港本土元素: 大地魚粉

大地魚 (比目魚) 經烘烤磨粉後, 散發出深邃的海洋鮮香, 是香港雲吞麵文化的基石, 與雲吞同為最具代表性的香港本土飲食標誌。利用大地魚粉天然提鮮, 能有效減少食鹽使用, 加上本身大地魚粉鈉含量低, 可達至低鈉健康的調味效果。

#### 優質蛋白與低脂肪選擇

在食材挑選上, 本食譜選用的蛋白質來源均屬於低脂肪且高品質的選擇:

- 鮮蝦與雞蛋: 提供人體必需的氨基酸, 脂肪負擔極低。
- 豬梅肉: 相較於傳統雲吞餡常用的五花肉, 梅肉的脂肪比例明顯較低, 同時能保持肉質嫩滑, 是兼顧口感與健康的理想肉類。

#### 蒸水蛋的滑嫩秘訣

這道料理的關鍵在於蛋液的調配。蒸水蛋和水的比例大概為: 每隻雞蛋加入約 50 毫升水 (此食譜以 4 隻蛋配合 200 毫升水)。透過這個精確比例, 結合隔篩去泡和包保鮮紙去蒸的工序, 能確保成品細緻平滑。



### 御用佐膳 — 齊齊煮

示範:  
梁凱迪 (內分泌及糖尿病專科醫生)



旁白:  
梁凱迪 (內分泌及糖尿病專科醫生)

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<sup>1,2</sup>



smartLIGHT™ 功能，  
讓您更容易了解血糖  
讀數<sup>3</sup>



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



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

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. Plus 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. Stühr 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 ≥95% of the measured values to fall within ±0.83 mmol/L at glucose concentrations <5.55 mmol/L or within ±15% ≥5.55 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



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<sup>1,2</sup> 省錢又方便



快啲去問下醫生啦!



\*CMAJ 2019 October 15;191:E1128-35. doi: 10.1503/cmaj.190047  
References: 1. Xigduo XR Hong Kong Prescribing Information, Jan 2021. 2. Forxiga® Hong Kong Prescribing Information, Version: Dec 2023.  
糖適雅、FORXIGA、及Xigduo XR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 XR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，並詳細閱讀。糖適雅、FORXIGA、及Xigduo XR安達釋™藥物盒內的产品資料單張。糖適雅、FORXIGA、及Xigduo XR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、報告藥物安全性及品質事件：contact@medical.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 XR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

(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 優惠價：\$399/粒



服務供應商



查詢電話  
2332 3366  
WhatsApp  
9831 0535

厚度：2.9mm  
淨重：1.5g  
體積：24.8mm x 17.8mm

\* 與市面上獲授權銷售之同類型產品比較(2026年4月)



香港牙周病學及植齒學會  
The Hong Kong Society of Periodontology and Implant Dentistry

# 保障牙齦健康 = 守護全身健康

牙周病與全身性疾病

(例如糖尿病、心血管疾病)密切相關!



定期接受全面牙周檢查



戒煙並注意血糖控制

## 主動防禦牙周病



良好牙齒及牙縫清潔習慣



主動告知牙醫您的病史  
和其他口腔問題

(資料由贊助機構提供)

# ONETOUCH®

## 美好生活 一觸一可及

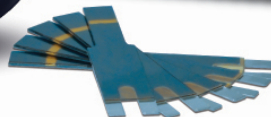
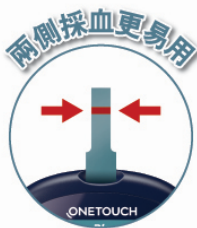
### Ultra Plus Flex®



#### 穩豪智優型血糖機



**美國  
醫護級品牌**

顏色指示功能  
ColourSure™  
TECHNOLOGY



- 採血量少，只需0.4微升血量
- 高準確性新一代金屬基試紙  試紙英國製造
- 藍牙  傳輸結果至「智抗糖」應用程式



符合國際標準 EN ISO15197:2015



免調碼 5秒測試



個人化血糖值範圍設定

香港/澳門總代理 大昌華嘉香港有限公司



**DKSH**



ONETOUCH 客戶服務熱線  
+(852) 2735 8262



Visit OneTouch.  
www.onetouch.hk

**ONETOUCH®**

(資料由贊助機構提供)

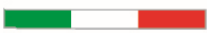


香港糖尿聯會會員限定  
兩盒免運費! 貨品可直送府上

查詢致電

3996 8969

MADE IN ITALY



X 100



# 胰島素針頭 33G 4mm

另設以下型號以供選擇：



更幼，更舒適  
歡迎索取試用裝

註冊衛生署醫療儀器 編號: 170134



15天連續血糖監測  
歡迎聯絡我們，了解更多

會員享有優惠價



# 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, Tsim Sha Tsui, Kowloon

美敦力香港醫療有限公司  
九龍海港城港威大廈第1座11樓1104-11室

TEL: (852) 2919 1300 FAX: (852) 2838 0749 www.medtronic.com

dreamed  
diabetes ai



Medtronic

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<sup>®</sup>適糖

# 血糖大上大落?

## 佳膳<sup>®</sup>適糖

或有助於

### 穩定血糖\* 維持體力



配合 **234**

早餐有營又好味

**2** 00毫升熱水

**3** 量匙佳膳<sup>®</sup>適糖

**4** 湯匙燕麥片



**Kammie Yu**

- 一型糖尿病患者
- 病友組織創辦人
- 從事糖尿教育超過十年

**Nestlé**  
HealthScience

• 萬寧 • 屈臣氏 • Market Place • 雀巢香港eShop • HKTvmall • 文化村  
• 卓思廊 • 滙賢醫療 • 華康 • 糖尿天使 • 醫院復康店 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: (852) 8202 9876

☎ [www.nestlehealthscience.com.hk](http://www.nestlehealthscience.com.hk)



# 諾和針® 包裝



## NovoFine® Plus

# 諾和針® Plus 32G 4 mm



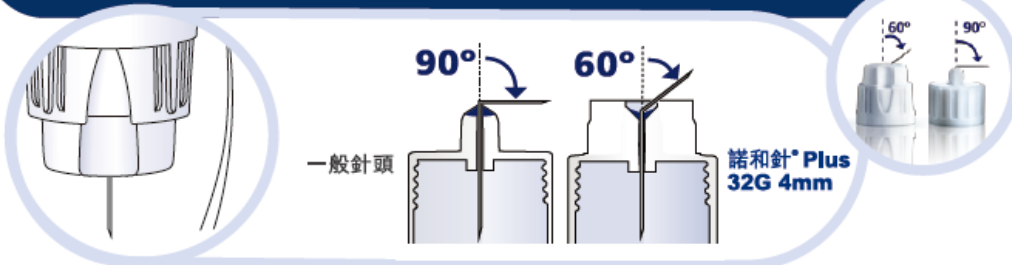
## 感受仿如無痛的胰島素注射<sup>1</sup>!

**超短及超幼**

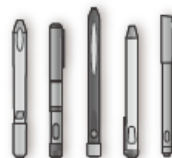
能減少注射時的痛楚<sup>2</sup>  
及可降低肌肉內注射的風險<sup>3</sup>

**獨特設計**

可降低彎曲和斷裂的風險<sup>5</sup>



兼容市面上常用的注射筆裝備<sup>4</sup>



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<sup>1,2,3</sup>

### 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<sup>4</sup>

### 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<sup>5,6</sup>

### 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<sup>7,8</sup>

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.aao.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. Sahni 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.hay.nhs.uk/patient-leaflet/panretinal-photocoagulation-laser-prp/>. 6. Retinal Photodynamic Therapy (PDT).

Hull University Teaching Hospitals NHS Trust. 2019. Available from: <https://www.hay.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/45k11Ht> 8. Diabetic Macular Edema. EyeWiki. American Academy of Ophthalmology; 2022. Available from: [https://eyewiki.org/Diabetic\\_Macular\\_Edema](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。

(資料由贊助機構提供)

# 更小注射體積 更多保護

  
**Toujeo®**  
insulin glargine 300U/mL

第二代  
胰島素



## 更多保護

- 低血糖<sup>†</sup>機會更少<sup>1-8,\*</sup>
- 或有助於穩定血糖<sup>1-8</sup>
- 36小時保護<sup>1</sup>



## 更小注射體積

- 比傳統小2/3注射體積<sup>1</sup>

\* 與第一代胰島素相較

<sup>†</sup> 低血糖症狀包括疲倦、頭暈、嘴唇刺痛、顫抖、心悸及臉色蒼白等<sup>9</sup>

快問問你的醫生了解更多！

參考資料：

1. Toujeo® Hong Kong prescribing information, 2. Bergenstal RM, et al. doi: 10.2337/dc16-0684, 3. Riddle MC, et al. doi: 10.2337/dc14-0991, 4. Yki-Järvinen H, et al. doi: 10.2337/dc14-0990, 5. Balli GB, et al. doi: 10.1111/dom.12438, 6. Terauchi Y, et al. doi: 10.1111/dom.12618, 7. Home PD, et al. doi: 10.2337/dc15-0249, 8. Matsuhisa M, et al. doi: 10.1111/dom.12619, 9. NHS. Low blood sugar (hypoglycaemia). Available at: <https://www.nhs.uk/conditions/low-blood-sugar-hypoglycaemia/>. Accessed: 04 Feb 2022.

Sanofi Hong Kong Limited  
1/F & SECTION 212 on 2/F, AXA SOUTHSIDE, 38 WONG CHUK HANG ROAD,  
WONG CHUK HANG, HONG KONG  
Tel: (852) 2506 8333 Fax: (852) 2506 2537

**sanofi**

IMAT-HK-2500567-1.0-10/2025

# 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>

