



糖尿病與戒口

健康在您手

◆ 陳日
糖尿病是世界愈來愈普遍的慢性病，與肥胖有直接關係，因此在較富裕的國家上升得特別快，例如美國。

在香港，現時約有七十萬患者，即十中有一，在長者來說，比率更高，約為十中有二。

眾所周知，患有糖尿病就必須戒口，也就是說，光靠服藥不能有效控制糖尿病，必須要有飲食調節。

不過，換一個角度來說，能通過妥善的飲食調節來控制血糖水平，藥的分量或可減低。若是過胖者通過飲食調節和運動來成功減肥至理想體重，一些患者甚或完全不用服藥。

這是因為糖尿病本來往往就是一種「失調」或「失去平衡」的問題。肥胖的人，體內的胰島素分泌不足，或不能有效運作。原因是「工作量」太大，而一旦脂肪減去，工作能力恢復，病也就好了。

把這些糖分拿出來。在飽餐一頓後，血糖驟然急升，胰島素不足。手忙腳亂處理不來，便令糖分從尿中也溜走。但到身體需要能量時，糖分又未必足夠，因此容易疲倦。

明白胰島素的作用，就知道為何醫生總是要糖尿病人節制飲食。最好是多餐少食，血糖便不會驟升驟降，而這「少食」的最重要是能很快轉化為糖分的碳水化合物。營養師一般稱為「糖質」，他們會為每位糖尿病人

訂出每天吃糖質的最適當分量。

日常食物中含豐富糖質的包括五穀類(如飯、麵)、根莖類(如薯仔、蓮藕)、乾豆類(如紅豆、眉豆)、水果等。由於身體也需要熱量，糖質食物不可少。因此，所謂「戒口」，不是禁吃，而是按分量吃。例如在一餐飯內不可全是糖質食物，宜以蔬菜及適量肉類配搭。若是餸菜內有糖質(例如薯仔、紅蘿蔔)，飯量就要相對減少，保持「總糖質」分量不超標。記住，要「戒」的，不僅是糖，而是「糖」質。



通。錢，和人乳汁，服後即
四、老人虛秘：
白濁調服二錢。
二、三七末用淡
三、冬葵子末二
物。柚、蜂蜜、紫菜之類食
【做法】蘋果洗淨
【功效】此湯有健
入。飲湯吃渣。
即成，飴糖最後才放
瘦肉、水四碗煲半小時
脾通便、美容潤膚、營
養肌體的功效適用於皮
膚粗糙、面色不華、大
便秘結等病症。

年紀漸長，對於食
物慢嚼有困難一
也、少食蔬菜生果二
也、脾胃虛弱消化和排
泄都比以前退步三也，
這些都是老年人大便比
較困難而至便秘者日多。
食物療法：
一、多食香蕉、
二、三七末用淡
三、冬葵子末二
四、老人虛秘：
白濁調服二錢。
二、三七末用淡
三、冬葵子末二
物。柚、蜂蜜、紫菜之類食
【做法】蘋果洗淨
【功效】此湯有健
入。飲湯吃渣。
即成，飴糖最後才放
瘦肉、水四碗煲半小時
脾通便、美容潤膚、營
養肌體的功效適用於皮
膚粗糙、面色不華、大
便秘結等病症。

老年人便秘 調治補養



◆ 李南
阿膠二錢，蔥白三根，
水煎化，入蜜二匙，溫
服。
五、草決明一兩，
炒熟後分三錢一回，煲
水當茶飲，常服。
另介紹一款補脾
潤腸通便靚湯。
【材料】蘋果二
個，瘦肉六兩，飴糖
(即麥芽糖)八錢。
【做法】蘋果洗淨
切四塊，去心留皮，加
瘦肉、水四碗煲半小時
即成，飴糖最後才放
入。飲湯吃渣。
【功效】此湯有健
脾通便、美容潤膚、營
養肌體的功效適用於皮
膚粗糙、面色不華、大
便秘結等病症。

在醫院裡接觸
到很多患情緒病的
長者，病源都是源
於過分執着；曾經就有一位退休富
商來求診，他退休後本應生活無
憂，可是他還着戀着昔日在公司的
地位和權力。接受不了卸下董事長
的職權，沉醉在當日叱吒風雲的日
子，幻想還能號令全公司的職員，
自尊心無限地膨脹，最終患上了躁
狂症。

會不費分文，那就
是「放下」，「接納」
和「隨緣」。
從以上的例子可以看出，「過
分執着」只會增加不必要的煩惱，
危害精神健康。長者要生活過得容
易一點，應該以「放下」、「接納」
和「隨緣」的態度面對每日遇到的
事情，接納事情按它的時序去發
展，隨遇而安。
退休富商應該以平常心去接納
退休生活，人已忙碌了一輩子，退
休後便要放下工作，輕輕鬆鬆享受
生活。至於老太太隨了感慨好友離
開的同時，亦要為自
己人生能遇上知己良
友，一起曾共渡美好
時光而感恩。事實
上，沒有人能逃過生
老病死，與其終日提
心吊膽，倒不如珍惜活在世上的日
子，做些有意義的事情，總算是不
枉此生，今生無悔。



◆ 鄭志樂
真的嗎？情緒
病都有預防
藥物？
沒錯！這些
預防藥物不但是
沒有副作用，還
能預防情緒病。
狂症。
另有一位老太太，身邊的老
友記一個又一個因病或年老而離
去。她雖然患有高血壓，但控制得
很好，身體功能十分正常。可是她
卻終日提心吊膽，害怕和老友記一
別，隨遇而安。
退休富商應該以平常心去接納
退休生活，人已忙碌了一輩子，退
休後便要放下工作，輕輕鬆鬆享受
生活。至於老太太隨了感慨好友離
開的同時，亦要為自
己人生能遇上知己良
友，一起曾共渡美好
時光而感恩。事實
上，沒有人能逃過生
老病死，與其終日提
心吊膽，倒不如珍惜活在世上的日
子，做些有意義的事情，總算是不
枉此生，今生無悔。

勞損對很多老人來說並不陌生，他們在生
活中累積了不少勞損，而這些勞損假以時日，便
會像火山爆發般湧出來。
不知各位長者有否
感受過游走痛楚的感覺？所謂游走的痛楚即
表示痛楚好像沒有固
定的位置，走來走去，時痛
這、時痛那。不少患者都
相信痛楚真的會「移動」。
其實要解釋這個現象，我們
要先瞭解一下洋蔥的結構。
眾所周知，洋蔥是一
層一層的皮包裹著最內面的
芯部，痛楚的原理與洋蔥結
構接近，當最初期的治療期
間，一切的感覺都被最痛點
處覆蓋了(洋蔥最外面的一
層)。而勞損的發生不會只
局限在某一種軟組織，它們
可以在肌肉，同時可在筋腱
及韌帶。因此所有患處都可
以在痛，但只是給某一痛點
掩蓋了。而當這個痛點稍為
放緩時，其他的痛點便會浮
現出來，亦即是「移動」的
現象(剝開表層後逐漸向洋
蔥內面的芯部進發)。
在物理治療的過程中，經
常會見到這種洋蔥式的現
象，先治療好某一處，別
處的痛楚又開始浮現，如
是者一層一層把陳年累月
的勞損問題更正過來，便
會逐步解決多年來的勞損
。因此各位長者如再遇上
痛症游走的情況便大可放
心，知道正確的處理辦法，
定時進行熱敷及盡早找您
的物理治療師，為大家詳
細解開這個洋蔥吧！

現出來，亦即是「移動」的現象(剝開表層後逐漸向洋蔥內面的芯部進發)。
在物理治療的過程中，經常會見到這種洋蔥式的現象，先治療好某一處，別處的痛楚又開始浮現，如是者一層一層把陳年累月的勞損問題更正過來，便會逐步解決多年來的勞損。因此各位長者如再遇上痛症游走的情況便大可放心，知道正確的處理辦法，定時進行熱敷及盡早找您的物理治療師，為大家詳細解開這個洋蔥吧！

「移動」的現象(剝開表層後逐漸向洋蔥內面的芯部進發)。
在物理治療的過程中，經常會見到這種洋蔥式的現象，先治療好某一處，別處的痛楚又開始浮現，如是者一層一層把陳年累月的勞損問題更正過來，便會逐步解決多年來的勞損。因此各位長者如再遇上痛症游走的情況便大可放心，知道正確的處理辦法，定時進行熱敷及盡早找您的物理治療師，為大家詳細解開這個洋蔥吧！

「隨緣」的生活態度，情緒病自然
不但不會打擾你，長者的生活也會
變得快樂、悠然。
能夠培養「放下」、「接納」和
「隨緣」的生活態度，情緒病自然
不但不會打擾你，長者的生活也會
變得快樂、悠然。

事情，接納事情按它的時序去發
展，隨遇而安。
退休富商應該以平常心去接納
退休生活，人已忙碌了一輩子，退
休後便要放下工作，輕輕鬆鬆享受
生活。至於老太太隨了感慨好友離
開的同時，亦要為自
己人生能遇上知己良
友，一起曾共渡美好
時光而感恩。事實
上，沒有人能逃過生
老病死，與其終日提
心吊膽，倒不如珍惜活在世上的日
子，做些有意義的事情，總算是不
枉此生，今生無悔。

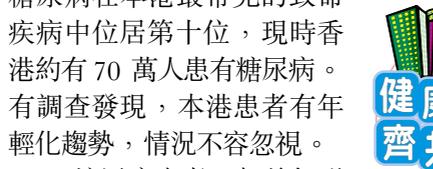
糖尿病是本港主要的慢性
疾病，於二零零九年，
因患糖尿病的住院病人出
院及死亡人數達 25,500
人次。糖尿病在本港最
常見的致命疾病中位居
第十位，現時香港約有
70 萬人患有糖尿病。
有調查發現，本港患者
有年輕化趨勢，情況不
容忽視。
糖尿病患者一般並無
明顯徵狀，大多在檢查
身體時透過量度血糖水
平而診斷出來。有不少
病患者誤以為糖尿病是
慢性疾病，不用急於治
療；但如果血糖控制不
好的話，會容易引發其
他併發症，例如因糖尿
引致的下肢血管堵塞，
嚴重的更需要截肢，或
因腎衰竭而需要進行洗
腎等。醫生建議患者每
年
評估併發症風險，及早
預防嚴重併發症出現。
另外，亦有研究發現，
糖尿病患者罹患腦血管
病變之機率較正常人高
二至四
倍，而且其死亡率亦較
高。糖尿病患者容易發
生腦血管病變，主要是
患者長期處於高血糖的
環境下，其動脈會
呈現粥狀硬化，而令血
管壁增厚阻塞血流，造
成神經細胞缺氧壞死，
引起中風的神經症狀。
常見的症狀如半邊肢
體無力、說話口齒不清
、吞嚥困難、意識障礙
、甚至是昏迷。因此，
若糖尿病患者出現上述
之現象，極可能是腦血
管出了問題，需立即
就醫。
有見及此，聖雅各福
群會主辦，並由香港公
益金資助「糖尿病與血
管疾病之關係」健康講
座。講座由曹慧
峴醫生(內分泌及糖尿
科專科醫生)主講，將
於二零一二年一月七日
(星期六)，下午二時三
十分至四時正，於尖沙
咀梳士巴行 10 號香港
太空館演講廳舉行。講
座內容包括糖尿病的成
因、病徵及胰島素針的
藥物治療、飲食與運
動的治療與預防方法
等。講座費用全免，歡
迎社區人士參加。有興
趣人士請附回郵信封，
寄香港灣仔石水渠街 85
號聖雅各福群會一字樓
105 室，索取入場券；
報名熱線：2835 4320 或
www.thevoice.org.hk 登
記。

症，例如因糖尿引致的下肢血管堵塞，嚴重的更需要截肢，或因腎衰竭而需要進行洗腎等。醫生建議患者每年
評估併發症風險，及早預防嚴重併發症出現。
另外，亦有研究發現，糖尿病患者罹患腦血管病變之機率較正常人高二至四
倍，而且其死亡率亦較高。糖尿病患者容易發生腦血管病變，主要是患者長期處於高血糖的環境下，其動脈會
呈現粥狀硬化，而令血管壁增厚阻塞血流，造成神經細胞缺氧壞死，引起中風的神經症狀。常見的症狀如半邊肢體無力、說話口齒不清、

吞嚥困難、意識障礙、甚至是昏迷。因此，若糖尿病患者出現上述之現象，極可能是腦血管出了問題，需立即
就醫。
有見及此，聖雅各福群會主辦，並由香港公益金資助「糖尿病與血管疾病之關係」健康講座。講座由曹慧
峴醫生(內分泌及糖尿病專科醫生)主講，將於二零一二年一月七日(星期六)，下午二時三十分至四時正，於尖沙咀梳士巴行 10 號香港太空館演講廳舉行。講座內容包括糖尿病的成因、病徵及胰島素針的藥物治療、飲食與運動的治療與預防方法等。講座費用全免，歡迎社區人士參加。有興趣人士請附回郵信封，寄香港灣仔石水渠街 85 號聖雅各福群會一字樓 105 室，索取入場券；報名熱線：2835 4320 或 www.thevoice.org.hk 登記。

吞嚥困難、意識障礙、甚至是昏迷。因此，若糖尿病患者出現上述之現象，極可能是腦血管出了問題，需立即
就醫。
有見及此，聖雅各福群會主辦，並由香港公益金資助「糖尿病與血管疾病之關係」健康講座。講座由曹慧
峴醫生(內分泌及糖尿病專科醫生)主講，將於二零一二年一月七日(星期六)，下午二時三十分至四時正，於尖沙咀梳士巴行 10 號香港太空館演講廳舉行。講座內容包括糖尿病的成因、病徵及胰島素針的藥物治療、飲食與運動的治療與預防方法等。講座費用全免，歡迎社區人士參加。有興趣人士請附回郵信封，寄香港灣仔石水渠街 85 號聖雅各福群會一字樓 105 室，索取入場券；報名熱線：2835 4320 或 www.thevoice.org.hk 登記。

峴醫生(內分泌及糖尿病專科醫生)主講，將於二零一二年一月七日(星期六)，下午二時三十分至四時正，於尖沙咀梳士巴行 10 號香港太空館演講廳舉行。講座內容包括糖尿病的成因、病徵及胰島素針的藥物治療、飲食與運動的治療與預防方法等。講座費用全免，歡迎社區人士參加。有興趣人士請附回郵信封，寄香港灣仔石水渠街 85 號聖雅各福群會一字樓 105 室，索取入場券；報名熱線：2835 4320 或 www.thevoice.org.hk 登記。



糖尿病易引致血管疾病 及早治療減併發風險

◆ 宜德
評估併發症風險，及早預防嚴重併發症出現。
另外，亦有研究發現，糖尿病患者罹患腦血管病變之機率較正常人高二至四
倍，而且其死亡率亦較高。糖尿病患者容易發生腦血管病變，主要是患者長期處於高血糖的環境下，其動脈會
呈現粥狀硬化，而令血管壁增厚阻塞血流，造成神經細胞缺氧壞死，引起中風的神經症狀。常見的症狀如半邊肢體無力、說話口齒不清、

吞嚥困難、意識障礙、甚至是昏迷。因此，若糖尿病患者出現上述之現象，極可能是腦血管出了問題，需立即
就醫。
有見及此，聖雅各福群會主辦，並由香港公益金資助「糖尿病與血管疾病之關係」健康講座。講座由曹慧
峴醫生(內分泌及糖尿病專科醫生)主講，將於二零一二年一月七日(星期六)，下午二時三十分至四時正，於尖沙咀梳士巴行 10 號香港太空館演講廳舉行。講座內容包括糖尿病的成因、病徵及胰島素針的藥物治療、飲食與運動的治療與預防方法等。講座費用全免，歡迎社區人士參加。有興趣人士請附回郵信封，寄香港灣仔石水渠街 85 號聖雅各福群會一字樓 105 室，索取入場券；報名熱線：2835 4320 或 www.thevoice.org.hk 登記。

吞嚥困難、意識障礙、甚至是昏迷。因此，若糖尿病患者出現上述之現象，極可能是腦血管出了問題，需立即
就醫。
有見及此，聖雅各福群會主辦，並由香港公益金資助「糖尿病與血管疾病之關係」健康講座。講座由曹慧
峴醫生(內分泌及糖尿病專科醫生)主講，將於二零一二年一月七日(星期六)，下午二時三十分至四時正，於尖沙咀梳士巴行 10 號香港太空館演講廳舉行。講座內容包括糖尿病的成因、病徵及胰島素針的藥物治療、飲食與運動的治療與預防方法等。講座費用全免，歡迎社區人士參加。有興趣人士請附回郵信封，寄香港灣仔石水渠街 85 號聖雅各福群會一字樓 105 室，索取入場券；報名熱線：2835 4320 或 www.thevoice.org.hk 登記。

峴醫生(內分泌及糖尿病專科醫生)主講，將於二零一二年一月七日(星期六)，下午二時三十分至四時正，於尖沙咀梳士巴行 10 號香港太空館演講廳舉行。講座內容包括糖尿病的成因、病徵及胰島素針的藥物治療、飲食與運動的治療與預防方法等。講座費用全免，歡迎社區人士參加。有興趣人士請附回郵信封，寄香港灣仔石水渠街 85 號聖雅各福群會一字樓 105 室，索取入場券；報名熱線：2835 4320 或 www.thevoice.org.hk 登記。