



養和醫院 內分泌及糖尿病中心 養和樂胰會

第五期 2010年 3月

編者的話 盧國榮醫生

《樂胰資訊》在闊別各位一年後，又與大家見面了。首先恭祝大家虎年身體健康，萬事如意。過去一年因部門內一些人事及工作的調動，令到樂胰會的會務及活動稍稍沈寂了一段時間，在各位同事努力下，我們已經重新籌劃了一連串的活動，在本年陸續開展，希望各位踴躍參加，同時我們亦熱切期待大家寶貴的意見，以便我們在計劃這些活動時，可以更切合大家的需要，能夠幫助各會友提升自我照顧糖尿病的能力。四月中旬，我們會首先舉辦一次西式午餐聚會，然後在端午節前會開辦一個糝粽烹飪班，到了十一月，為了響應十一月十四日世界糖尿病日，本中心將會崔護重來，再度舉辦開放日，宣揚預防糖尿病及其併發症的重要性，並和大家分享有關糖尿病的最新知識，請各位樂胰之友鼎力支持。

今期的醫藥新知由崔綺玲醫生講解了各種口服降血糖藥的主要功效及將各類藥物合併使用的原因和優點。而「樂胰營地」則會詳細討論市面上常見的各種代糖，希望幫助大家加深了解代糖的功用和特性，掃除不必要的誤解或恐慌，至於我們的糖尿專科護士則會為大家介紹平均血糖估計值與糖化血色素的關係和自我監察糖尿病的方法和重要性，最後向大家誠意推薦由我們部門的營養師及心臟科同事所撰寫的2本新書 - 《至營食譜防4高》及《以心護心》，對有效控制糖尿病及預防心臟併發症有莫大裨益。



口服降血糖藥的合併療法

二型糖尿病的主要成因是胰臟β細胞所分泌的胰島素不足或身體未能有效地使用胰島素(抗胰島素現象)，導致身體不能有效地運用血糖，以致血糖停留於高出正常的水平；血中過量的糖份會從小便中流失，糖尿病亦因小便中含糖份這個病徵而命名。

儘管現有多種口服降血糖藥物及胰島素，大多數糖尿病患者血糖控制仍不理想。根據美國國家健康與營養調查研究指出，糖尿病患者的糖化血色素 HbA1c 控制在7%以下（正常值為低於6.5%）者僅有百份之四十。控制不佳的原因可能是由於本身疾病的進展或藥物治療效果的極限。

傳統的治療方法是使用單一類型的藥物，把劑量加至最高，如仍未達標，才加另一類型的藥物。近年來很多數據證實**及早使用「合併療法」**可更有效地令血糖達標。

「合併療法」是指把不同功效的口服降血糖藥物一併使用。二型糖尿病的主要成因既然可能是胰、肝臟或其他組織一同發生問題，治療亦可循不同功效的藥物同時進行針對性的治療。每一類藥物雖然用的劑量較少，但「合併」可大大增加降糖的功效，達到維持糖尿病控制的目標。再者，因個別口服降血糖藥劑量較少，副作用的機會亦減低。

當然，「合併療法」不一定適用於每一個病人。醫生要經過詳細的評估才能決定「合併療法」是否適用於個別病人，而合併的藥物亦會因應病情而轉變。

各類口服降血糖藥及其主要功效：

1. **磺胺尿素類(Sulfonylurea)：**
促使胰臟增加胰島素分泌
2. **短效胰島素分泌劑(Meglitinides)：**
促使胰臟增加胰島素分泌
3. **α糖甘酶抑制劑(α-glucosidase inhibitor)：**
抑制小腸對葡萄糖的吸收
4. **雙胍類(Biguanides)：**
減少肝臟葡萄糖輸出
5. **格列酮類(Thiazolidinedione)：**
針對抗胰島素的現象
6. **二肽基肽酶-4抑制劑(DPP-4 inhibitor)：**
促使胰臟增加胰島素分泌及抑制升糖素分泌，減少肝臟葡萄糖輸出

人造代糖百問

甚麼是代糖？

代糖是指「代替糖的甜味劑」。代糖分為兩大類，其一是人造甜味劑，即人造代糖，一般不提供任何營養或熱量。另一類是有營養或含熱量甜味劑，即果糖及糖醇類物質。本期我們會先討論人造代糖。

為甚麼要使用代糖？

一般的糖類如砂糖、蔗糖及冰糖等每一克含有四卡路里熱量，故高糖份的甜食如糖果及甜品，吃多容易致肥。此外，飲食中的糖份攝取量會直接影響血糖，糖尿病人吃甜食後血糖更會容易飆升。為控制體重及血糖，我們在日常飲食中可使用代糖達至取其甜味又不影響血糖的效果。

一般人造代糖的甜味比砂糖濃幾十至幾百倍，但熱量就極低。例如一克的「阿斯巴甜」，甜味等於二百克砂糖，但熱量只有四卡路里，而砂糖就八百卡路里。加上人造代糖進入人體後，多數不被吸收，對血糖影響亦輕微，所以糖尿病人平日可用代糖取代食用糖。

代糖安全嗎？

雖然代糖的安全性屢受質疑，但是由七十年代出現人造代糖開始，大部份有關代糖的不安全性研究結果都在動物身上找到，但針對人類研究的，一般都證據不足。「美國食品與藥物管理局（FDA）及聯合國糧食及農業組織／世界衛生組織聯合食物添加劑專家委員會(JECFA)，都評估了人造代糖的安全性，宣稱只要進食不超過限量，沒有證據指出人造代糖會影響人類健康，致癌，或導致生畸胎。」

市面上有那些代糖？

以下幾種最常見代糖，用於各種食物中，各位進食前可參考。

三氯半乳蔗糖(Sucralose)：

1998年FDA准許用於糖果中，翌年准用於全部食物中。JECFA亦於1999年認可三氯半乳蔗糖的應用，歐盟翌年亦准許使用，現時約有八十個國家通行。2003年美國研究128名糖尿病人每日進食約五毫克三氯半乳蔗糖，即約超出人體限量的三倍，未發現任何不良影響。

熱量：0

甜度：砂糖的600倍

限量：每公斤體重不多於5

毫克；如重60公斤克，即每日不應多過300毫克

商品：Splenda，一茶匙含

6毫克三氯半乳蔗糖

國際編碼：E955

新陳代謝：不經人體新陳代謝；隨糞便及尿液排出

用途：多用於無糖雪糕、乳酪及餐桌糖

穩定性：非常穩定；能受熱，可用於烹煮及烘焗的食物



醋磺內酯鉀(Acesulfame-K)：

1988年FDA准許用在飲品中，1998年增至非酒精飲品，2003年全部食物都能使用，現有九十個國家廣泛使用。2000年美國一項十五年研究，證實每日進食不多於15毫克的人，並未發現有任何健康問題。

熱量：0

甜度：砂糖的200倍

限量：每公斤體重不多於15毫克，或每日不多於1000毫克

商品：Balance，每包含4.5毫

克的醋磺內酯鉀，還有9毫克的

阿斯巴甜及甘露糖醇(Mannitol)

；Sunnet；甜恩(Diabetes Sweet)

國際編碼：E950

新陳代謝：不能新陳代謝；隨糞便

及尿液排出

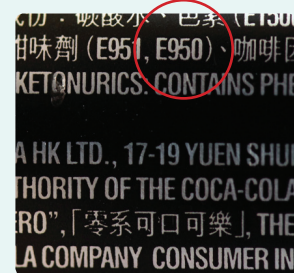
用途：多與其他代糖如阿斯巴甜混

合使用於食物中，常用於標籤為

Light或Zero的健怡汽水。

穩定性：非常穩定；能受熱，可用

於烹煮及烘焗的食物



阿斯巴甜(Aspartame)：

由於阿斯巴甜在進食後會被人體腸道會拆解為苯丙氨酸及天冬氨酸這兩種氨基酸及甲醇，故不能代謝苯丙氨酸的苯丙酮尿症患者不宜使用。而在添加阿斯巴甜的食品上，必須標明「苯丙酮尿症患者不宜使用」這字句。由於上述的氨基酸的數量極少，故阿斯巴甜對於一般人士的身體影響極低。FDA於1981年批准用於糖果中，1983年可以用在汽水。中。JECFA亦指出阿斯巴甜不會致癌或對腦部有任何不良

影響。

熱量：每克4卡路里

甜度：砂糖的160-220倍

限量：每公斤體重不多於40毫克

商品：怡口(Equal)(每小包含38毫克
阿斯巴甜)；Palsweet(每小包含40

毫克阿斯巴甜)；Slim up (每小包含26毫克阿斯巴甜)；康甜(每小包含26毫克阿斯巴甜)

國際編碼：E951

新陳代謝：消化後分解為天冬胺酸、苯丙氨酸及少量甲醇，全部可經正常新陳代謝

用途：常用於標籤為Light或Zero的健怡汽水，廣被使用在無糖糖果、香口膠、零食、涼果中

穩定性：易被酸鹼及熱力破壞，所以經熱力烹調後，甜味就會喪失。

西克林美(Cyclamate)：

1969年有研究發現可能引致乳癌，翌年美國全面禁用。但往後的所有動物研究中，一直未能發現有任何致癌可能，故JECFA及歐盟已准許使用，但美國仍禁用。全球約有五十國家或地方，包括香港都可以使用。

热量：0

甜度：砂糖的30倍

限量：每公斤體重不多於11毫克

商品 : Sugar Twin

國際編碼：E952

新陳代謝：消化後產生環己胺，並隨尿液排出

用途：任何烹調方法、常用於標籤為Light的健怡汽水

穩定性：加熱後化學性質穩定，並可與其他人造糖產生增效作用



糖精(Saccharin)：

1972年有研究發現糖精會引致動物患上膀胱癌、子宮癌、皮膚癌及卵巢癌等，1977年FDA規定包裝上必要標明「會致癌」字句。曾考慮全面禁用，但整個90年代，從未有研究證實影響人的健康。2000年美國(衛生、教育與福利部)國家衛生研究所(NIH)，已剔除糖精有可能致癌的警示。2003年，美國有研究發現一日進食超過六包糖精，即約三克，或日飲兩三罐代糖汽水，可能有致癌影響，但證據仍不足。

热量：0

甜度：砂糖的200-700倍

限量：每公斤體重不多於15毫克

商品：Hermesetas Original，每包三百粒或1200粒，每粒10.1毫克；Sweetex，每包五百粒，每粒13.4毫克

國際編碼：E954

新陳代謝：不能新陳代謝；隨糞便及尿液排出

用途：常與其他代糖混合，廣被使用在涼果、零食及餐桌糖

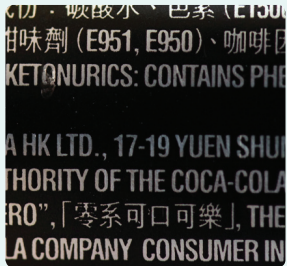
穩定性：非常穩定；能受熱，可用於烹煮及烘焗的食物



為甚麼我飲用的健怡汽水沒有標明所用的代糖名稱？

香港政府在二零零四年七月制定《2004年食物及藥物(成分組合及標籤)(修訂)規例》，規定食物業須標示預先包裝食物中使用的食物添加劑用途類別，以及其本身所用名稱或其識別編號。換言之，食品當中所含的代糖可能是用其識別編號代替，而不會列明名稱。

現時，這些代糖或會以國際編碼系統中的編碼列明：



香港常見甜味劑的國際編碼系統

國際編碼	甜味劑中文名稱	甜味劑英文名稱
950	乙磺胺酸鉀; 醋磺內酯鉀	Acesulfame-K, Acesulfame-potassium
951	阿斯巴甜; 天門冬 苯丙氨酸甲酯; 天冬胺	Aspartame
952	西克林美; 環己基氨基磺酸 (和鈉鹽, 鉀鹽和鈣鹽)	Cyclamate(and Na, K, Ca Salts); Cyclamic Acid
953	異構麥芽糖(異構麥芽糖醇)	Isomalt (Isomaltitol)
954	糖精 (和鈉鹽, 鉀鹽和鈣鹽)	Saccharin Saccharin (and Na, K, Ca Salts)
955	三氯半乳糖; 氯化蔗糖衍生物	Sucralose(Trichlorogalactosucrose)
962	天冬胺-醋磺內酯鹽; 天門冬 苯丙氨酸甲酯-乙磺胺酸鹽	Aspartame- Acesulfame Salt
963	索馬甜	Thaumatococin

不少高膽固醇患者都表示已經戒吃蛋黃、魷魚、內臟等食物，為何膽固醇仍是高企不下？

其實體內的膽固醇數量與我們日常吸收的飽和脂肪，以及引致三酸甘油酯高的食物有密切關係。

膽固醇是血脂的一種，八成由肝臟製造，兩成從食物中吸取。當中又分為容易積聚於血管內壁的「低密度脂蛋白膽固醇(LDL)」，所以稱為「壞」膽固醇；及幫助收集和運送血液內壞膽固醇回肝臟的「高密度脂蛋白膽固醇(HDL)」，又稱為「好」膽固醇。

而港人飲食習慣日趨西化，又有茶餐廳文化，加上缺乏運動，生活緊張，直接迫使壞的LDL大幅上升，血管日積月累下，慢慢形成粥樣斑塊，致使血管堵塞，後果堪虞！

所以要控制理想的膽固醇值，就要從基本入手，做足以下八大招式，有助降10%至30%膽固醇。

第一式：減低總脂肪

食物中的脂肪種類包括飽和脂肪、多元不飽和脂肪、單元不飽和脂肪、反式脂肪及膽固醇。減低總脂肪吸收量，等如減少膽固醇的攝取量。

每日限量：建議每日熱量攝取量不多於30%來自脂肪，以男士每日吸收二千卡路里熱量來計算，不能多於六十五克，約十三點三茶匙；以女士每日一千五百卡路里熱量計，不多於五十克，約十茶匙。

食物陷阱：煎、炸或多油炒的食物，高脂肪甜品，零食。

第二式：減少飽和脂肪

飽和脂肪會直接增加血液中總膽固醇含量，所以就算標明「不含膽固醇」的食物，它們亦可含飽和脂肪，同樣會令膽固醇上升，所以「控膽」第二步就是要減少吸收飽和脂肪。

每日限量：建議每日熱量攝取量不多於10%來自飽和脂肪，男性每日不能多於廿二克，約四點四茶匙；女士不多於十六克，約三點二茶匙飽和脂肪。

食物陷阱：室成固體的脂肪，如雞皮、肥肉、排骨、豬骨湯、椰子、椰汁、椰油、椰漿、全脂奶類食品、蛋糕、即食麵、棕櫚油

第三式：避開反式脂肪

反式脂肪不單會降低好膽固醇，更會提升壞膽固醇，所以戒絕為妙！

每日限量：愈少愈好，沒有最好，如無法避免，必須限制在每日總脂肪的30%內(包括飽和脂肪及逆態脂肪)。

食物陷阱：油炸食物、磚裝植物牛油、起酥油、氫化植物油、蛋卷、曲奇餅、西餅、花生醬

第四式：控膽固醇食物

膽固醇只存在動物性食物中，進食過多含膽固醇食物，就會引致血液中膽固醇上升。

每日限量：成人一日吸收少於三百毫克，高膽固醇患者就更加要低於二百毫克。

食物陷阱：蛋黃類、肥肉、內臟、魷魚、墨魚

第五式：增水溶性纖維

纖維有分兩種：水溶性纖維及非水溶性纖維，而水溶性纖維可以帶走壞膽固醇，所以不妨多吃！

每日限量：每日要達廿五克纖維，當中最好有一半屬水溶性纖維。

目標食物：麥片、水果、蔬菜、乾豆類及全麥五穀類

第六式：降三酸甘油酯

三酸甘油酯是血液中的油份，負責運送體內脂溶性物質及提供能量，由食物中的脂肪、糖份及酒精製造出來，吸收過多會引致體內三酸甘油酯升高，血液就會較濃稠，同樣危害心臟健康！

每日限量：建議男士每日不能多於二十五克糖份，約五茶匙；女士不多於二十克糖份，約四茶匙。至於酒精男性每日不能多於二份；而女士不多於一份(即啤酒360毫升、紅酒150毫升或烈酒45毫升)。

食物陷阱：脂肪、煎炸食物、酒、糖果、甜品、甜麵包、甜餅乾，三酸甘油酯高的患者，水果亦要節制。

第七式：保持健康體重

保持適當的體重，是防血脂過高的方法，而體重指標(BMI)就是理想量度指標，方法是體重(千克)除體高(立方米)。

體重指標：BMI應為18.5-22.9

第八式：保持恒常運動

做運動可以提升體內好的膽固醇（HDL），應保持適當運動量。

每日建議：平均每日三十分鐘步行，或步行一萬步。

高膽食物脂肪含量表

肉類(100克=約3兩)

1. 肥羊肉	飽和脂肪(克)：32	膽固醇(毫克)：90
2. 臘腸	飽和脂肪(克)：18.4	膽固醇(毫克)：150
3. 熟排骨	飽和脂肪(克)：11.1	膽固醇(毫克)：121
4. 鴨肉	飽和脂肪(克)：13.2	膽固醇(毫克)：76

內臟(100克)

1. 鵝肝	飽和脂肪(克)：1.6	膽固醇(毫克)：515
2. 豬腦	飽和脂肪(克)：2.4	膽固醇(毫克)：2530

海鮮類(100克)

1. 鮑魚	飽和脂肪(克)：0.2	膽固醇(毫克)：85
2. 熟蝦肉	飽和脂肪(克)：0.2	膽固醇(毫克)：166
3. 炸魷魚	飽和脂肪(克)：1.6	膽固醇(毫克)：221
4. 墨魚	飽和脂肪(克)：0.4	膽固醇(毫克)：233

奶類

1. 全脂奶(一杯)	飽和脂肪(克)：5.1	膽固醇(毫克)：33
2. 車打芝士(三十克)	飽和脂肪(克)：6	膽固醇(毫克)：30

蛋類

1. 蛋黃(一個)	飽和脂肪(克)：1.6	膽固醇(毫克)：213
2. 鴨蛋(一個)	飽和脂肪(克)：2.6	膽固醇(毫克)：619

糖尿小百科

如何監察糖尿病的控制？

陳瑞琪護士

香港糖尿病有越趨年輕化的現象，十個人便有一個患上糖尿病現時香港患糖尿病患者大約有97%為二型糖尿病，這與香港人口老化、西式飲食、肥胖及缺乏運動等有莫大關係。

糖尿病患者除了應定期到化驗室抽血檢驗血糖值外，平時自己亦應在家中自我監察血糖的情況。測試和記錄不但有助於醫生診斷的參考外；病者也可以藉此自我監察餐後血糖數值的變化，進而能夠掌握自己應進食的份量和種類。自我監控血糖數值對預防血糖過高或過低有重大的幫助。除有效的控制血糖外，更可減低32%的慢性併發症和52%的死亡率。

相比於用尿液樣本測試尿糖，血糖測試更能準確地反映出血糖水平。自我測試血糖步驟非常簡單。一般用來測試血糖所需用品，在市面上有很多藥房及醫療用品店均可買到。測試時只需準備血糖機、血糖試紙、試針和火酒棉球。方法是首先用火酒棉球消毒要穿刺的手指。穿刺後將一滴血液滴在血糖試紙上。血糖機於幾秒後便會顯示出血糖的度數，非常方便。測試的次數要視乎患者的病情控制及治療方法，控制良好或病情穩定的病者，可於每週的不同時段作二至三次的血糖測試，時間方面可以選空腹、餐前、餐後兩小時或睡前測試。

血糖測試一般目標度數

空腹 / 餐前	4 – 6 mmol/L
餐後2小時	5 – 8 mmol/L
睡前	6 – 8 mmol/L

平均血糖估計值(estimated Average Glucose)與糖化色素(Hemoglobin A1c)的關係

李玲兒護士

要了解平均血糖估計值(estimated Average Glucose)與糖化色素(HemoglobinA1c)的關係，我們先要了解甚麼是糖化色素(HemoglobinA1c簡稱HbA1c)。糖化色素(HbA1c)是一種血液的檢驗，能顯示你過去兩、三個月內的平均血糖狀況。色素是紅血球中的一種蛋白質，它主要的功能是將氧氣帶到組織,並將二氧化碳帶離組織。由於紅血球的平均壽命約120天，所以糖化色素只能顯示最近120天的血糖控制。被葡萄糖附著的色素稱為糖化色素。血糖愈高，附在色素上的糖份就愈多。糖化色素(HbA1c)是長期血糖控制及預測慢性併發症危險因素的重要指標。根據2002年糖尿病控制與併發症試驗Diabetes Control & Complications Trial(DCCT)研究顯示長期將糖化色素值控制在目標範圍之內，可以大大減少與糖尿病相關的長期併發症。所以糖尿病的治療方法亦是基於糖化色素(HbA1c)的結果。而糖化色素(HbA1c)的檢測結果是以百分比(%)顯示，很多病人對此都難以理解，因為這與病人常作自我監察血糖或化驗室結果的單位不同。有見及此，2006 - 2007年另一國際研究The A1C-Derived Average Glucose (ADAG) Study研究糖化色素(HbA1c)與平均血糖(Average Glucose)的關係及訂定計算轉化兩者的方法。此研究通適用於非糖尿病、一型糖尿病、二型糖尿病，不同年齡、性別、種族及較大幅度的糖化色素(HbA1c)範圍等。ADAG研究結果發現糖化色素(HbA1c)與平均血過糖(Average Glucose)有很大相互關係。糖化色素(HbA1c)與平均血糖(Average Glucose)的緊密相互關係容許我們將糖化色素(HbA1c)翻譯成平均血糖估計值(estimated Average Glucose)。

計算轉化方式為：

Average Glucose 平均血糖 AG(mmol/l) = 1.59 x HbA1c - 2.59

Average Glucose 平均血糖 AG(mg/dl) = 28.7 x HbA1c - 46.7

HbA1c 糖化色素	estimated Average Glucose 平均血糖估計值	
%	mmol/l	mg/dl
5	5.4	97
6	7.0	126
7	8.6	154
8	10.2	183
9	11.8	212
10	13.4	240
11	14.9	269
12	16.5	298

表1：平均血糖估計值 (estimated Average Glucose)

樂胰新動向

四月十七日 (星期六)	跑馬地西式午餐聚會 地點: Amigo 雅谷餐廳 時間: 下午1:00-4:00 費用: \$100 (會員) \$280 (非會員) 專題分享: 臨床心理學家李永浩博士
五月二十二日 (星期六)	端午節健康粿粽烹飪班 地點: 港燈家政中心 時間: 下午2:30-4:30 費用: \$100 (會員) \$250 (非會員)
十一月	內分泌及糖尿病中心開放日: 為響應每年十一月十四日的世界糖尿病日，本中心將會舉辦開放日，屆時我們的醫療團隊會同大家分享有關糖尿病的新資訊。

詳情及報名方法請留意日後通訊

新書推介

養和醫健百科系列由本院醫生及醫護人員撰寫，每冊內容均環繞一特定主題，向公眾提供詳盡、廣泛及最新的健康資訊。欲免向隅，請從速選購!

Vol. 1 《至營食譜防4高》



《養和醫健百科》系列叢書之頭砲 -《至營食譜防4高》，由本院營養師余思行小姐及陳勁芝小姐傾力合著。兩位營養師不單會在書中詳解「4高」(即高膽固醇、高三酸甘油酯、高血糖及高血壓)之成因及預防方法，更會將個人珍藏食譜公諸同好，攜手推廣至營飲食。

兩本新書現於養和醫院咖啡廊及門診部有售！

每本原價：港幣88元

特價：港幣70元

Vol. 2 《以心護心》



養和醫健百科系列叢書Vol.2《以心護心》由本院心臟科專科醫生郭安慶、周慕慈及何鴻光攜手編撰，在書中大談護心、健心、治心之道，詳解當今心臟科的最新技術，更附有健康食譜，是家家必備的護心天書。

活動花絮

余思行營養師

糖尿病之運動篇

運動益處多，既有助控制體重，又可以改善血糖控制。為了令會員感受做運動的好處，在上次的養和樂聚會聚會，我們帶大家參觀擴充後的物理治療部所新增設的健身室，位於養和李樹培院第三期十九樓的健身室已於二零零八年十二月投入服務。當日院內的物理治療師及健身教練為會員示範多種可以在家中練習的運動，以及帶大家參觀新設施，並解答有關做運動的疑問。以下就是當日活動花絮，看一看找不找到自己。



體重管理服務新知

營養體重管理計劃 \$ 1790港元

計劃包括：

- 體質評估 - 體高、體重、腰圍、脂肪百分比
- 飲食營養評估及分析
- 個人化營養餐單編寫
- 行為改善

服務	每節時間	節數
首次營養分析及指導	45-60分鐘	1 節
跟進營養指導	15-30分鐘	7節
	總共	8節

備註：有效期為第一節收費後兩個月內使用

服務時間：

星期一至五： 08:30 - 18:00

星期六： 08:30 - 14:00

星期日及公眾假期休息

查詢及預約，請致電 2835-8676。

體適能測試 \$780

體適能提升計劃套式收費 A (12堂) \$3,000

服務	時間 / 堂	堂數
物理治療師指導	45 分鐘 / 堂	2堂
健身教練指導	45 分鐘 / 堂	4堂
使用健身室設備	1 小時 / 堂	6堂

體適能提升計劃套式收費 B (10堂) \$3,000

服務	時間 / 堂	堂數
健身教練指導	45 分鐘 / 堂	10堂

體適能提升計劃套式收費 C (16堂) \$3,000

服務	時間 / 堂	堂數
健身教練指導	45 分鐘 / 堂	8堂
使用健身室設備	1 小時 / 堂	8堂

體適能提升計劃套式收費 D (12堂) \$1,000

服務	時間 / 堂	堂數
使用健身室設備	1 小時 / 堂	12堂

備註：有效期為第一節收費後三個月內使用

服務時間：

物理治療師： 星期一至五 9:00 - 17:00

星期六 9:00 - 12:30

健身教練： 星期一至五 12:00 - 20:00

星期六及日 9:00 - 17:00

健身室： 星期一至五 9:00 - 20:00

星期六及日 9:00 - 17:00

公眾假期休息

如有任何查詢及預約，請致電 2835 8685。

糖尿病評估及併發症檢查計劃

糖尿病評估及併發症檢查計劃

病歷及身體檢查：

糖尿病專科醫生替患者作詳細檢查

化驗室檢查：

- 血球檢查
- 空腹血糖及糖化血色素
- 腎功能：尿素、肌酸酐、鈉、鉀
- 肝功能：總及直接膽紅素、谷草轉氨、谷丙轉氨、鹼性磷酸、丙種球蛋白
- 空腹血脂：總膽固醇、三酸甘油脂、高密度及低密度脂蛋白膽固醇
- 甲狀腺功能：促甲狀腺激素
- 尿液常規及微型白蛋白

糖尿病控制的評估：

- 自我血糖監察記錄
- 低血糖記錄
- 糖化血色素報告

眼部檢查：

- 眼科醫生替患者作全面檢查

心臟檢查：

- 分析引致心臟病的危險因素
- 運動壓力測試

足部治療師進行足部檢查：

- 一般檢查
- 多普勒超音波足部血液循環檢查
- 十克單絲足部感覺神經測試
- 震動感知覺最低極限測試



腎臟檢查：

- 肌酸酐水平及尿液微型白蛋白
- 24小時尿液蛋白質總排量及肌酸酐肅清（由醫生決定）

其他檢查項目：

- 超音波檢查：肝、胰、膽囊、腎
- X光：肺

營養評估及指導：

- 飲食習慣評估
- 營養師專業指導

教育：

- 糖尿病專科醫生建議
- 糖尿專科護士作有關的指導



歡迎直接預約，或經醫生轉介
詳細報告將轉交主診／轉介醫生
費用：港幣六千元正

內分泌及糖尿病中心
養和醫院李樹培院一期十樓

電話：2835 8683 / 2835 8675

傳真：2892 7513

電郵：diabetes@hksh.com

<http://www.hksh.com>