



養和醫院
內分泌及糖尿病中心
養和樂胰會

第十九期 2017年9月

樂胰 資訊

預防糖尿病引起的眼部病變

為響應11月14日的世界糖尿病日，養和樂胰會將於**2017年11月4日**舉辦「樂胰同樂日」活動，主題圍繞糖尿病與眼部病變，屆時將有本院眼科專科醫生鄭智安醫生講解糖尿病與眼部病變，以及內分泌及糖尿專科醫生楊俊業醫生講解糖尿病與「三高」的眼部併發症，並有註冊營養師分享預防糖尿眼部併發症所需的營養素。

樂胰 同樂日 2017

下午1:30	登記
下午2:00	講座開始 糖尿病與眼部病變 眼科專科醫生鄭智安醫生
下午2:30	糖尿病與「三高」的眼部併發症 內分泌及糖尿專科醫生楊俊業醫生
下午3:00	糖尿病護眼飲食 註冊營養師鄭智俐
下午3:20	發問時間 抽獎活動 (有機會取得最新連續式掃描式葡萄糖監測儀及傳感器各乙個)
下午3:30	有獎遊戲 免費血糖測試 備有適合糖尿病人士的健康下午茶
下午5:00	活動完畢

日期：2017年11月4日（星期六）

時間：下午2時至5時

地點：養和醫院
李樹培院七樓
演講廳

名額有限，
報名從速！

費用：全免

截止報名日期：2017年10月27日(星期五)

報名請電 2835 8676 或 2835 8683

(傳真: 2892 7513或電郵: endocrine@hksh-hospital.com)

本人 _____ 會員/ 身份證號碼 _____ 欲參加養和樂胰會於2017年11月4日舉辦的「樂胰同樂日」。我將會攜同以下親友出席。

親友姓名: (1) _____ (2) _____

編者的話

盧國榮醫生 內分泌及糖尿科專科醫生

各位樂胰之友，今期的會訊好高興請來眼科專科醫生鄭智安醫生為我們撰文詳述糖尿病引致的各種眼睛疾病，以及一些最新的預防和治療方法。我們的糖尿專科護士會和大家分享一些真實個案，註冊營養師鄭智俐亦會為大家提供一些飲食貼士，以增進眼部健康，有助預防糖尿眼睛病變。

另一方面，內分泌及糖尿科專科醫生崔綺玲醫生會為大家介紹近期最新糖尿注射藥物 GLP-1 RA-Insulin 混合針劑，對每天要多次注射胰島素的病人而言，這應是一個較佳的選擇：除了可減少注射次數外，還可減少低血糖的機會和降低體重。此外，糖尿專科護士李玲兒姑娘會為大家詳細解釋妊娠糖尿的成因、診斷、致病風險因素，以及預防和處理方法，希望大家細心閱讀。

最後請大家踴躍參加將於十一月四日舉辦的樂胰同樂日活動，屆時鄭智安醫生及糖尿專科醫生楊俊業醫生會為大家講解最新糖尿病資訊。當日亦會有各類遊戲活動，提升大家對控制糖尿病的知識及自我照顧能力，希望大家多多支持。



GLP-1 RA - Insulin 混合針劑

在眾多治療糖尿病藥物當中，胰島素注射已有近百年歷史，成效不容置疑。近年來，GLP-1 RA注射亦是有效治療二型糖尿病的藥物：它能夠持續有效地降低血糖及糖化血色素，控制食慾及減低體重，而且不會造成低血糖。其副作用主要是作悶或嘔吐，以及注射位出現皮膚紅腫及硬塊等反應。在個別二型糖尿病患者當中，同時應用這兩種針劑可發揮相輔相成，互補不足的效應。有見及此，科學家研發新的 GLP-1 RA 配長效胰島素混合針劑。

2017年6月，美國糖尿病協會科學會議發表了 DUAL VII 臨床試驗，比較每日一次的長效胰島素加三次或以上的短效胰島素，GLP-1 RA配長效胰島素混合針劑 IDegLira 控糖效力相若，但 IDegLira 的副作用(如低血糖和體重增加) 卻明顯降低。

最新長效型胰島素與 GLP -1 RA混合針劑早在美國及歐洲相繼核准使用，包括 Xultophy 100/3.6 (Degludec & Liraglutide - Novo Nordisk) 及Soliqua 100/33 (Glargine & Lixisenatide - Sanofi)。我們期待這些混合針劑可在不久將來引入香港，令醫生及糖尿病患者有更多選擇。



糖尿病與「糖尿上眼」

鄭智安醫生 眼科專科醫生

現時香港大約每十個人當中便有一個是糖尿病患者。據統計，全港現約有七十多萬人患糖尿病。這個數目有持續上升的趨勢。數字上升主要原因是跟香港人的飲食習慣、肥胖、吸煙及缺乏運動有很大的關連。

糖尿病除了可增加腦中風、心肌梗塞及其他血管疾病的風險，亦可引致或加劇患上各種眼睛疾病的風險，如白內障、青光眼、糖尿病視網膜病變及糖尿病黃斑病變等。糖尿病引起的視網膜病變及黃斑病變，我們俗稱為「糖尿上眼」。我們知道，如果糖尿病控制未及理想或患上糖尿病的時間愈長，患上糖尿眼及出現併發症的機會愈大。據統計，患上糖尿病二十年以上，有 75% 人士會出現不同程度的糖尿眼。

由於早期到中期糖尿病視網膜病變沒有明顯的特徵，患者難以察覺，加上部份糖尿病患者以為好好控制血糖水平，身體機能便安然無恙，沒有定期檢查眼睛。亦有不少人認為，剛確診有糖尿病，是不會馬上有糖尿眼，因而沒有作及時檢查及護理。然而，在新的糖尿病確診個案中，大約有20%的患者已同時患有糖尿眼。原因是在很多糖尿病患者的個案中，有一半是潛伏了一段時間而未有察覺。因此當確診患有糖尿病的時候，應同時進行徹底的眼睛檢查，以及以後定期接受眼睛檢查，以減低糖尿眼造成的禍害。

糖尿病視網膜病變

糖尿病是一種會引起微絲血管病變的疾病。當高血糖影響雙眼，視網膜內的微血管會出現異常、堵塞，逐步降低血管的完整性。在血液流受阻下視網膜會出現缺血的現象。而缺血的視網膜細胞會產生血管內皮細胞增生因子 (Vascular Endothelial Growth Factor, VEGF)，使血管增生。但這些結構不完整的新生血管也容易阻塞不通或滲漏，造成血液滲出視網膜，導致水腫或出血，令視力逐漸減退。此時如果還未謹慎處理，這些新生血管將繼續在眼底增生作亂，進入更嚴重的「增殖性視網膜病變」。這些新生血管非常脆弱，容易破裂，很可能導致玻璃體出血和視網膜剝離，令視力嚴重減退。如果到了這個時候才開始治療，效果也不甚理想。

治療增殖性視網膜病變，現今通常運用「抗血管內皮細胞增生因子」(Anti-VEGF) 及「視網膜激光治療」。抗血管內皮細胞增生因子 (Anti-VEGF) 是一種藥物，注射進眼球內的玻璃體，從而減少新生血管的產生。視網膜激光的用途主要是破壞相對少影響的周邊視網膜，從而減少視網膜對養分的需要以及新生血管的產生。但如果需要接受廣泛的激光治療，病人有機會出現視野收窄及晚間視力下降等情況。

糖尿病黃斑水腫

如上述所說，病變的視網膜血管及新生血管可能有滲漏的情況。當血漿及蛋白滲出視網膜，便會引致視網膜及黃斑水腫的情況。黃斑點是視網膜的中心點，負責中心視力。當黃斑點出現水腫，視力便會急劇下降。

如果眼科醫生懷疑病人有糖尿病黃斑水腫的情況，會建議病人進行OCT(光學相干斷層掃描)黃斑點掃描，以確定有沒有黃斑水腫的情況及其嚴重程度。OCT亦可協助監察治療的效果。有些時候，醫生亦會考慮為病人安排視網膜血管螢光造影檢查，以確定有沒有黃斑點缺血或不明顯的新生血管。

治療糖尿病黃斑水腫，現今通常運用玻璃體內注射抗血管內皮細胞增生因子(Anti-VEGF)，通常要重複注射，才能保持黃斑點沒有水腫。病人開始時通常要每個月注射一次，連續三至六個月，然後在有需要時繼續注射。如黃斑水腫是局部性以及有明顯的血管細小血管瘤，亦可考慮激光治療，消除不正常滲漏的血管瘤。

其他眼睛的問題

糖尿病亦可有可能加劇白內障及青光眼。白內障會使視力逐步減弱，逐漸變得模糊。青光眼的早期症狀並不明顯，一旦病人感覺視力受損時，已經是病人膏肓。而且青光眼對視覺神經線的破壞是不可逆轉，所以及早檢查及發現是非常重要的。一旦血糖過高，亦有機會引致晶體水腫，導致短暫屈光度數有所轉變。

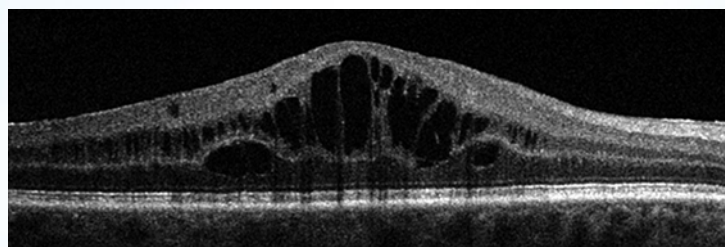
預防勝於治療

糖尿病對眼睛的影響及破壞大多數是不能逆轉，故此預防糖尿病影響眼睛是非常重要的。究竟有甚麼方法可有效減低糖尿病對眼睛的影響呢？我們建議以下方法：

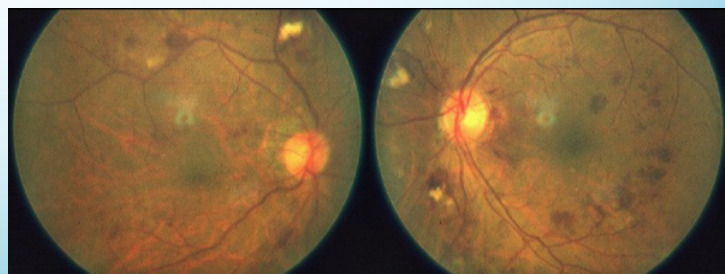
- 謹慎控制血糖
- 控制其他血管危險因素，如高血壓、高血脂、吸煙等
- 適量運動
- 定期作詳盡的眼睛檢查
- 如有糖尿上眼，及早治療

如能做好上述建議，便能有效減少糖尿病對眼睛的影響。擁有健康及明亮的眼睛，便不是遙不可及的事了！

OCT (光學相干斷層掃描) 黃斑點掃描顯示黃斑水腫



糖尿病視網膜病變



劉鎂然 糖尿病科護士

黃先生今年五十八歲，上月因腳痛向骨科專科醫生求診。黃先生最初擔心是骨刺問題，經醫生檢查後，他萬料不到原來是血糖過高影響腳部神經。骨科專科醫生除轉介他到痛症神經科外，亦建議他到眼科檢查眼睛。黃先生及後確診患上早期糖尿眼 - 原以為單單腳痛問題，想也想不到是血糖過高引發糖尿眼。

原來黃先生早在兩年前便患上糖尿病，服用醫生處方藥物三星期後便自行停藥，經朋友介紹向中醫求診，至今已有一年多。黃先生未有接受抽血及覆診，亦從不在家自我監測血糖，一直只靠中藥調理身體。骨科專科醫生為黃先生驗血，發現其糖化血色素 (HbA1c) 為13%，餐後血糖為18mmol/L，立刻轉介黃先生見糖尿科專科醫生。

根據香港眼科醫學院統計，糖尿病患者患上糖尿病眼的機會高達40%，每年有200人因此視力受損，是香港常見的失明原因。患病時間愈長，患糖尿眼機會就愈高。早期糖尿眼沒有徵狀，很多病人自覺視力正常，便忽視定期檢查眼睛的重要性。其實只要患上糖尿病，就一生都有機會出現糖尿眼。糖尿眼雖非不能治療，惟愈早發現，就愈能保持眼睛健康。

糖尿病護眼小貼士：

- 早期至中期糖尿眼沒有徵狀，眼睛不紅不痛，宜定期進行眼部全面檢查
- 保持理想血糖及血壓
- 控制飲食及體重
- 經常運動



糖尿病視網膜病變 個案分享

陳瑞琪 糖尿科護士

某天早上，糖尿病患者張先生正接受糖尿病併發症評估檢查，跟我提及一年前眼部檢查的情況。當時他眼部沒有不適，糖化血紅素亦不差，一般介乎7%。只是由於已患糖尿病二十多年，家人要求他作全面性糖尿病併發評估，結果發現糖尿病引起視網膜病變。幸好只是初期糖尿上眼，視網膜上只有一點點出血，情況並不嚴重，可以先行觀察，不用作激光治療。

很多糖尿病人血糖偏高，眼部檢查時或會發現視網膜上出現一些小血點或硬脂質沉積，成因是視網膜上血管損壞，不能向視網膜的細胞提供足夠氧氣和養份。一旦視網膜長期缺氧，細胞便會自行發出求救訊息，釋放血管內皮因子，令視網膜自行生產增生血管，旨在為視網膜輸送足夠養份。由於這些血管是後天強加，故此非常脆弱，容易在眼內斷裂，導致眼內玻璃體大量出血。患者有如看見灰濛濛的天空正下大雨，又或眼前像有一大片黑雲阻擋視線。

如積聚在眼內的瘀血不能自行吸收，便需要用手術來控制病情，並同時進行激光治療去除新增血管。此外，新增血管也有機會導致新增血管性青光眼，難以眼藥水控制，除要靠激光治療清除新增血管外，很多時更要藉青光眼手術來控制病情。

糖尿上眼亦容易引致牽引性視網膜脫落，影響黃斑點區，若延誤處理，會導致視力永久損失。同時，由於血管變壞，糖尿上眼患者除更易出現血管增生所致的病變外，其視網膜血管也會因破壞不堪而滲出血液中的水份，造成黃斑點水腫，需要注射藥物予以控制。由於糖尿病視網膜病變患者早期並無明顯徵狀，確診時可能已經太遲，故此，糖尿病患者除要好好控制血糖外，更重要的是定期作糖尿病併發症評估檢查，病向淺中醫。



妊娠糖尿病持續上升及其影響

根據2016年的資料推算，本港現時最少有兩成孕婦患有妊娠糖尿病，較二十五年前約12%明顯增加。香港中文大學醫學院一項最新研究發現，患妊娠糖尿病婦女的下一代，出現糖尿病前期或糖尿病的機會率是同齡兒童的三倍，超重及肥胖風險亦高出五成。

甚麼是妊娠糖尿？

妊娠糖尿病是指懷孕期間出現的血糖過高症狀。婦女懷孕時血糖一般會稍為上升，為胎兒提供營養，又或因胎盤分泌的荷爾蒙變化增加胰島素抗拒，導致血糖過高，此情況統稱妊娠糖尿病。

誰較易患上妊娠糖尿病？

- ✓ 亞洲人
- ✓ 過重 (孕前身高體重指數(BMI) ≥ 23)
- ✓ 高齡 (二十五歲或以上)
- ✓ 多胞胎
- ✓ 曾誕下四公斤以上巨嬰
- ✓ 家族有糖尿病病史
- ✓ 懷孕期間過份進補以致體重急升
- ✓ 患有多囊性卵巢綜合症

怎樣確診妊娠糖尿病？

根據美國糖尿病協會的指引，孕婦應在二十四至二十八週期間，進行75克葡萄糖口服耐量測試。若任何一項血糖指標高於正常值（見表），則可確診為妊娠糖尿病。此外，高危孕婦（如有糖尿病家族史、曾患妊娠糖尿病、曾誕下巨嬰、胎兒先天畸形、胎死腹中、羊水過多或妊娠毒血症等不良產科病史等）應在懷孕初期接受葡萄糖耐量測試。

懷孕75克葡萄糖口服耐量測試指標

空腹血糖值	≥ 5.1 mmol/L (毫莫爾/升)
一小時血糖值	≥ 10.0 mmol/L (毫莫爾/升)
兩小時血糖值	≥ 8.5 mmol/L (毫莫爾/升)

妊娠糖尿病對母嬰的影響

妊娠糖尿病有可能會影響母嬰健康，例如導致妊娠毒血症、巨嬰、早產、羊水過多等，孕婦或需剖腹生產。研究指出，曾患妊娠性糖尿病的婦女，在下次懷孕時有九成機會復發，而日後患上二型糖尿病的風險亦可達六成。

根據最新研究結果顯示，妊娠糖尿病會增加下一代出現糖尿病前期或糖尿病的風險，機會率是同齡兒童的三倍，超重及肥胖的風險則高出五成。

預防及處理妊娠糖尿病的重要性

所有孕婦都應考慮在懷孕二十四周至二十八週期間進行口服葡萄糖耐量測試，以篩查妊娠糖尿病。此外，孕婦應保持良好飲食及生活習慣，切勿過份進補、過量進食或嗜甜，以防體重超標。



一旦確診妊娠糖尿病，積極接受治療對母嬰健康非常重要。孕婦需調整飲食與運動習慣，部份則需注射胰島素控制血糖，以減低妊娠糖尿病對下一代的長期風險。胰島素並不會通過胎盤影響胎兒。

雖然多數婦女產後血糖會回復正常，但個別人士會在產後出現糖尿病。故此，曾患妊娠糖尿病的婦女應定期作身體檢查：建議每一至三年檢測血糖，並需注意日常飲食習慣和體重變化。

兒童如有肥胖問題，日後患上心血管病或其他慢性疾病的風險亦較高。父母應培養子女健康的生活模式，鼓勵他們自小養成良好的飲食及運動習慣。

糖尿病護眼飲食

鄭智俐 註冊營養師

糖尿病引起的眼部併發症有很多，例如白內障、青光眼及視神經病變等，以糖尿病視網膜病變最為常見，傷害亦最大。除了將血糖、血壓、血脂控制到理想的範圍，飲食時選對眼睛需要的營養，也能起到預防治療糖尿病視網膜病變的作用。

蛋白質

視網膜上的視紫質由蛋白質合成，蛋白質不足會導致視紫質合成不足，令視力受損。同時，眼部組織的修補及更新，都需要蛋白質。因此，平日保護眼睛需要進食適量的高蛋白質食物，如瘦肉、魚、奶、蛋和豆製品。

維他命A

說到與眼睛有關的營養素，相信大家都會想起維他命A。維他命A主要用作製造視網膜中的感光物質，欠缺維他命A不但會引致夜盲症，更可能會導致乾眼症及結膜炎。男性每天的維他命A攝取量是900微克，而女性則是700微克。注意不宜過量攝取維他命A，以防積存於肝臟做成毒性。動物性食物中含維他命A（例如蛋黃、肝臟及魚肝油等），內臟膽固醇較高，不適合大量食用。建議多選擇植物性食物中含維他命A的先質-β胡蘿蔔素（例如西蘭花、菠菜、紅椒及橙色蔬果，如南瓜、木瓜等），如有需要可於體內轉化為維他命A。過量攝取β胡蘿蔔素不會導致中毒，惟皮膚有可能變黃，出現「胡蘿蔔素血症」。雖說南瓜、紅蘿蔔等橙色根莖類含豐富β胡蘿蔔素，但它們同時含大量澱粉質，糖尿病患者宜留意食量，同餐其他的五穀類或需減少，避免令餐後血糖過高。

類胡蘿蔔素(Carotenoid)

除了胡蘿蔔素外，類胡蘿蔔素家族的其他成員如葉黃素（Lutein），對眼睛健康亦有相當貢獻。葉黃素是構成眼睛視網膜黃斑區域的主要色素，也有高度的抗氧化能力，可預防眼睛視網膜黃斑退損。很多蔬菜和水果都含葉黃素，如菜心、芥蘭、菠菜、秋葵、粟米、胡蘿蔔、南瓜、橙及木瓜等。

花青素

有研究指出，花青素可有效增強視網膜再生及預防老化性眼疾問題。它亦是一種強抗氧化劑，可抵抗自由基水晶細胞的氧化傷害，緩解眼睛疲勞、視覺模糊等症狀，並有效預防白內障。含大量花青素的食物有藍莓、黑莓、櫻桃、茄子、紫米等。

維他命B雜

維他命B雜關係著眼睛神經的健康，也有保護角膜的作用。如缺乏維他命B雜，就容易發生神經病變、視力模糊等問題。維他命B雜又是人體較容易缺乏的營養素之一，應透過食用蛋黃、牛奶、乳酪、豆類、燕麥等食物予以補充。

維他命C

維他命C能防止視網膜受紫外線傷害，以及防止水晶體老化；增強眼內微血管的韌性、修護細胞，促進眼球健康。奇異果、木瓜、橙、士多啤梨等水果含較多維他命C，建議糖尿病患者兩餐之間進食一份水果，以控制血糖穩定。



維他命E

維他命E具抗氧化作用，能減少眼球中的自由基、延緩眼睛老化及預防白內障。植物油如橄欖油、葵花籽油等。堅果類如杏仁、核桃、葵花籽，以及小麥胚芽等，都含豐富維他命E。

鈣質

鈣可直接影響眼睛對光線的敏感度。鈣在視網膜察覺光線和將光線轉換為神經訊號的過程中發揮關鍵作用。飲食中補充足夠的鈣質，對保護視力非常重要。豆類、花生、牛奶、加鈣豆漿、黑芝麻、綠葉菜、軟骨魚、海帶等都含豐富鈣質。補鈣時同時攝取適量的維他命D，有助提高人體對鈣的吸收。

鉻

當人體鉻含量下降時，胰島素的作用就明顯降低，使血漿的滲透壓上升，導致眼睛的水晶體和眼房內滲透壓發生變化，使結晶體變凸及屈光度增加，造成弱視、近視。五穀類、豆類、肉類、奶類等含豐富鉻質，可有效保護視力。

硒

硒對視覺極為重要，如支配眼球活動的肌肉收縮、瞳孔的擴大和縮小，以及眼睛辨色能力。另外，硒與視敏感度有關。進食硒量高的食物如魚肉、雞肉、黃芽白、蘿蔔、蒜苗等，能有效增強視力。

鋅

鋅是保持良好視力必須的營養素，它亦有促進維他命A吸收的作用。維他命A平時儲存在肝臟中，人體有需要時便輸送到血液中，整個過程靠鋅來完成。人體缺鋅不僅會引起眼睛黃斑病變，還可能造成視力下降。鋅含量豐富的食物有貝殼類、軟體海鮮、瘦肉、黑芝麻、黑瓜子、栗子及核桃等。

DHA

眼球中的視網膜和視神經含豐富DHA，人體無法自行合成這種脂肪酸。適當補充DHA會讓視覺更敏銳及清晰。DHA亦是腦部神經元的重要組成成分。含豐富DHA的食物包括深海魚，如三文魚、吞拿魚、鮫魚等魚油中。

預防糖尿病視網膜病變飲食建議：

1. 控制熱量攝取：每天攝取的熱量以能夠維持正常體重為宜，實行少食多餐，控制每餐澱粉質攝取量，避免餐後血糖迅速上升
2. 多食含豐富膳食纖維的食物：多吃綠葉菜、芹菜等含豐富膳食纖維的食物，能避免因排便困難引起的腹內壓增加，避免眼底出血，加重病情
3. 忌食肥膩食物：戒食油炸食品、肥肉等肥膩食品，可阻礙已病變混濁的晶體吸收纖維蛋白
4. 避免進食辛辣食物：辛辣食物容易引起視網膜出血，導致血管擴張。特別是在視網膜出血期間不要吃辣椒、蔥、蒜等辛辣食物

蒸大白菜肉卷 (4人份量)

材料:	
大白菜葉	400克
豬肉	200克
紹酒	適量
鹽	適量
生抽	適量
老抽	適量
蔥	適量
胡椒粉	適量
蒸魚豉油	適量
麻油	適量
薑	適量

做法：

1. 肉餡中加入蔥薑末、紹酒、鹽、胡椒粉、生抽、少許老抽、麻油拌勻
2. 攪打好肉餡
3. 大白菜葉放入滾水鍋中稍稍灼燙便撈出
4. 大白菜葉一邊放上肉餡，從一端卷起，卷成大白菜肉卷
5. 卷好後放入蒸鍋。水滾後大火蒸8分鐘即熄火
6. 蒸好的菜卷可按個人口味加一些蒸魚豉油

大白菜含維他命C、胡蘿蔔素和纖維，可阻礙已變混濁的眼睛晶體吸收纖維蛋白，有助保護眼睛。

營養成份:	
卡路里	550千卡
蛋白質	60克
碳水化合物	24克
糖	10克
脂肪	23克
膳食纖維	7.6克
鈉	1200毫克
鐵	2.5克



雜莓乳酪布甸 (4人份量)

材料：

新鮮紅桑子	1/3杯 (30克)
新鮮藍莓	1/3杯 (30克)
低脂原味乳酪	1小杯 (150克)
無糖(sugar-free) 士多啤梨啫喱粉	1/2盒 (8.5克)
凍開水	1杯



做法：

1. 紅桑子及藍莓洗淨備用
2. 啫喱粉加入熱水拌勻，加凍開水待冷
3. 將乳酪及雜莓加入啫喱水內拌勻並置於容器內，放入雪櫃冷藏至凝固

紅桑子和藍莓都含極豐富的維他命C及葉黃素 (lutein)，不但能抗氧化及增強免疫力，更有助促進眼睛健康。

營養成份：

卡路里	180千卡
蛋白質	8克
碳水化合物	28克
糖	20克
脂肪	4.6克
膳食纖維	2.8克
鈉	197毫克
鐵	0.5克



活動花絮

劉鎂然 糖尿科護士

樂胰入廚工作坊

養和樂胰會於2017年5月20日舉辦「樂胰入廚工作坊」，並為大家精選了兩款美味小吃：健康雞批及低糖蛋糕，以及邀請本院名廚親授烹調方法。本院註冊營養師亦向參加者講解咖啡與健康有何關係，一同「嘆」個健康下午茶。是次活動反應非常熱烈，以下是當日的活動花絮：





糖尿病評估及併發症檢查計劃



病歷

體格檢查

化驗室檢查

血球數量 — 包括血小板

血塗片

腎功能：尿素
肌酸酐

電解物：鈉、鉀

肝功能：總及直接膽紅素
谷草轉氨酶
谷丙轉氨酶
鹼性磷酸酶
丙種谷氨酰轉肽酶
白蛋白

甲狀腺功能：促甲狀腺激素

血脂：三酸甘油脂
膽固醇 — 總、高密度及低密度
總膽固醇/高密度膽固醇比值

糖尿病：空腹血糖
糖化血紅素
血糖均值

痛風症：尿酸

心臟病風險因素：高敏C反應蛋白

小便：常規檢查、微型白蛋白

踏板運動負荷測試

X光檢查：肺

超聲波檢查：肝、胰、膽囊、腎、脾

足部檢查：足病診療師諮詢、檢查足部血管及神經系統

眼部檢查：眼科醫生作全面眼部檢查(需要放大瞳孔)

營養師飲食指導(將安排於解釋報告當日)

糖尿科護士指導(將安排於解釋報告當日)

需要時間：7小時

費用：港幣10,400元

* 收費及檢查計劃如有更改，恕不另行通知

查詢或預約，歡迎聯絡我們。

體格健康檢查部

地址：香港跑馬地山村道二號
養和醫院李樹培院十樓

電話：2835 8683 / 2835 8676

傳真：2892 7513

電郵：endocrine@hksh-hospital.com

辦公時間

星期一至星期五：上午八時至下午五時
星期六：上午八時至下午一時

星期日及公眾假期休息