



## 讓我們一起展望未來

2020終於過去，我們迎來了新的開始，2021。我們自2020 三月起為了保護會員與義工的安全停止了線下的活動。感謝郭醫生持續的支持，我們在9月份成功通過網絡與會員見面，還提供了線上糖尿病的併發症講座。

本期會員會訊，我們有郭醫生分享寒冬保持健康的方法，醫療系統的健康教育統籌員Lucy Zhang 將給大家分享營養和肝臟健康的訊息。在滋味館中，大家還能找到美味的食譜分享，讓大家新年試個新食譜。

為了響應環境保護，我們將逐步減少紙製品的使用。從下次會員會訊開始，我們將只提供電子版會員會訊。若您需要幫助獲得電子版，請與我們聯絡。具體聯絡方式，請查看本期會訊的最後一頁。2021，我們也將繼續為大家提供會員會訊，並且根據疫情的情況組織線上或線下活動。

祝願大家保持身體健康，新年快樂。

陳擅勤 主席  
加拿大糖尿病協會  
多倫多華人分會

## 目錄

主席的話	1
專題 1	2
寒冬保持健康的方法	
專題 2	3-4
營養與肝臟健康	
會員心聲/活動花絮	5
• 會員心聲	
• 郭醫生線上講座	
滋味館	6
會務專欄	6
• 電子版信件獲取方式	
• 職員名單與聯絡方式	

作者：郭詠觀醫生(Dr. Jason Kwok)



雖然天氣很冷，但嚴寒的冬天不應是一年中最不健康的季節，身體可能引領人進入『冬眠』狀態，但我們仍可保持健康及過充滿活力的日子。

- (1) 享用熱騰騰的早餐：經過漫漫長夜沒有進食任何食物，吃早餐能為我們提供能量，應付一天的功課或工作，有些人起床後沒有胃口，但這是可以慢慢培養出來的，吃了早餐可以減少日間所吃的份量、尤其是零食，所以，有吃早餐習慣的人身形多較苗條。
- (2) 多吃水果及蔬菜：由於天氣寒冷陰暗，令人容易進食可口但不健康的飲食，所以，必須堅持健康的飲食方式，尤其重要是多吃水果及蔬菜。若有進食甜品的誘惑，可選吃甜味多汁的水果或甜味的乾果，例如葡萄乾或棗等。
- (3) 多喝牛奶及奶類食品：冬天較易患上傷風、感冒等上呼吸道感染，所以，要保持免疫系統處於最佳的運作狀態，其中一個好的方法是多喝牛奶及奶類食品，因為它們能提供高質量的蛋白質、維他命A及B12等，也是鈣的豐富來源，保持骨骼強健，不過，為了避免過量攝取飽和脂肪，最好選用脫脂或低脂、而不是全脂的奶類食品。
- (4) 消除『睡債』：在冬天，由於日短夜長，人自然會睡多一點，這是正常及有好處的，因為大多數的城市人都是睡眠不足的，正好利用冬天消除睡債。
- (5) 保持定時運動：不要用冬天作為懈怠的借口，定時運動能增強免疫力及控制體重，可於戶內做合適的運動，例如乒乓球、羽毛球、太極、游泳、跳舞等，也可嘗試只會

在冬天而不在其他季節做的戶外運動，例如溜冰、滑雪等。冬季運動應注意的事項：

- 不要過量運動，尤其是開始一個新的運動項目，慢慢增加運動量及時間，若不能一次過做三十分鐘的運動，可分為兩個十五分鐘的時段、甚至是三個十分鐘的時段。
- 運動前必須『暖身』，減少受傷的風險。
- 戶外運動時必須保持身體溫暖：應穿著幾層衣物，隨實際情況加減，大量熱能會從頭及手流失，所以，應戴上帽及手套。
- 安全第一：入夜後戶外運動時應在有照明的地方進行，並穿著顏色鮮艷及會反光的衣物，最好有其他志同道合的人陪同，事前應告知親友所到的地方及準備返回家裏的時間。在馬路上跑步時不要戴上耳機，因為，聽不到附近環境的聲音會增加遇上意外的風險。下雨或落雪都會使運動變得危險，應視乎實際情況而改變運動的計劃，以免受傷。
- 患上傷風、感冒等上呼吸道感染時應否運動呢？這應視乎個人的情況，若症狀只是輕微而感覺整體狀況良好，則可繼續運動；若感覺不舒服，則應休息。若有發燒，也應休息，因為可能是患上其他較嚴重的疾病，而且發燒時運動還可能染上後果嚴重的病毒性心肌炎。哮喘患者要特別留意，因為嚴寒的冷空氣會誘發疾病，運動前應先按醫生指示吸用噴劑並隨身攜帶噴劑，以備不時之需。



作者: Lucy Zhang M.D

經常有糖尿病患者被醫生告知“您患有脂肪肝”。究竟什麼是脂肪肝？與糖尿病有什麼關係？該如何改善呢？醫學上脂肪肝的正式名稱是非酒精性脂肪肝(Non-Alcoholic Fatty Liver Disease, NAFLD, 近期有文獻稱其為Metabolic Associated Fatty Liver Disease, MAFLD<sup>1</sup>)，是最常見的一個肝病，影響了超過20%的加拿大人，不少於我們常聽到的慢性乙型和丙型病毒性肝炎。研究發現，非酒精性脂肪肝和二型糖尿病之間有強烈相關性，這是因為兩者間存在共同的病理生理機制：肥胖，代謝功能障礙和胰島素阻抗<sup>2</sup>。根據統計至少半數以上的二型糖尿病患者同時也有脂肪肝，若糖尿病病情管理不善將會使脂肪肝病情惡化。

## 什麼是非酒精性脂肪肝？

- 脂肪肝是由於肝細胞中有過多脂質的積聚
- 主要是由於缺乏運動以及飲食中攝入過多脂肪和精製碳水化合物
- 在無過量酒精飲用的前提下，當脂肪積累到肝臟重量的5-10%以上時，便稱為非酒精性脂肪肝。

## 為什麼會罹患脂肪肝？

脂肪肝跟糖尿病一樣，與飲食生活習慣有關係。這可從患脂肪肝高危一族人的飲食生活方式例子看到：

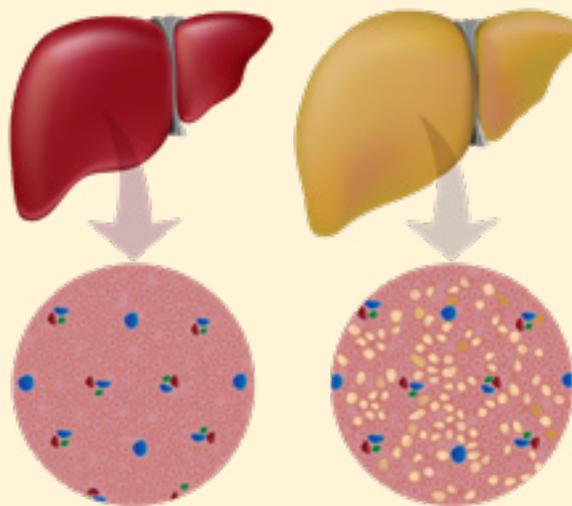
- |         |               |
|---------|---------------|
| • 肥胖一族  | • 喜歡吃精製澱粉、精製糖 |
| • 糖尿病患者 | • 水果吃過量       |
| • 高血壓患者 | • 喜歡吃油炸食品     |
| • 高膽固醇者 | • 蔬菜吃得少       |
| • 酗酒群組  | • 很少運動        |

## 患有脂肪肝有什麼症狀？

- 脂肪肝本身通常不會引起任何症狀，因此定期與家庭醫生跟進和篩檢隨訪可及時發現脂肪肝
- 可能導致更嚴重的非酒精性脂肪性肝炎(NASH)，2-6%的脂肪肝患者患有NASH
- 高達20%的患有NASH的成年人患有肝硬化

正常肝

脂肪肝



## 患有脂肪肝需要如何醫治？

- 跟進醫生很重要，您的醫生可能會建議您進行肝臟超聲波掃描檢查，並定期進行血液檢查以監測肝功能
- 目前市場上沒有脂肪肝藥物，主要以生活方式調整作為治療手段
- 需要治療與脂肪肝相關的疾病如糖尿病，高膽固醇等，需要注意的是有些降低血糖藥物可能會降低或增加體重

## 幾個關鍵點：

- 與醫生，護士和營養師合作控制好血糖水平
- 將低密度脂蛋白(LDL)，膽固醇和甘油三酯保持在建議的範圍內
- 如有高血壓，需要控制好血壓水平
- 如果肥胖，請嘗試減肥以保持健康的體重。減少當前體重的10%就足以減少肝臟脂肪並減輕炎症。減重的速度最多每週一公斤，否則反而會令肝病惡化。
- 調整飲食以更接近地中海型飲食習慣，這種飲食方式主要以蔬菜水果、魚類、五穀雜糧、豆類為主。脂肪來自於富含不飽和脂肪的橄欖油和堅果類。



- 避免：
  - » 糖含量高的食物和飲料，例如人工加糖的蘇打水，果汁和甜品，這會大大降低肝臟脂肪的含量
  - » 減少精緻澱粉(白饅頭，麵條，米飯)
  - » 避免油炸食物
  - » 限制飲酒量

- 選擇有富含纖維和優質脂肪的食物例如：
  - » 充足的蔬果
  - » 全穀物類，也是我們俗稱的五穀雜糧。例如糙米，薏米，黑米，藜麥，和燕麥。
  - » 富含優質脂肪的食物，特別是富含omega-3的食物。例如：橄欖油，亞麻籽，三文魚和吞拿魚。

- 一定要進行鍛煉: 中等強度的運動方案 (每天20至60分鐘，每週4-7天)，包括有氧運動和抗阻力運動。研究顯示抗阻力運動可以減少能量消耗，從而改善NAFLD。因此，對於心肺適應性較差的NAFLD患者或不能耐受或參加有氧運動的患者，抗阻力運動比有氧運動更為可行<sup>3</sup>
- 為了進一步保護肝臟，如果您尚未接種甲型和乙型肝炎免疫疫苗，請向您的醫生詢問是否需要接種

資料來源：

- <sup>1</sup> Eslam M, Sanyal AJ, George J. MAFLD: a consensus-driven proposed nomenclature for metabolic associated fatty liver disease. *Gastroenterology* 2020 Feb 8.
- <sup>2</sup> Harikrishna B. Bhatt and Robert J. Smith. Fatty liver disease in diabetes mellitus. *Hepatobiliary Surg Nutr.* 2015 Apr; 4(2): 101-108
- <sup>3</sup> Ryuki Hashida: Aerobic vs. resistance exercise in non-alcoholic fatty liver disease: A systematic review. *Journal of Hepatology* Volume 66, Issue 1, January 2017, Pages 142-152
- <sup>4</sup> Hamilton Health Sciences (2012). Patient Education: Managing Non-Alcoholic Fatty Liver Disease (NAFLD). Retrieved from: <https://www.hamiltonhealthsciences.ca/wp-content/uploads/2019/08/NAFLD-trh.pdf>
- <sup>5</sup> 圖片來自www.google.ca

免責聲明：此文僅供參考，不應用於自我診斷，也不能替代醫學檢查、診斷、處方或建議。如果您醫療狀況有任何疑問，請務必諮詢醫生或其他合格的醫療服務提供者，本文作者概不負法律責任。

審閱：蔡依憬 註冊營養師和張陳麗晶 (Esther Cheung) 認許糖尿病教育者CDE

# 會員心聲

投稿者：周愛玉

“三高”是高血壓、高血脂及高血糖。這些症狀可以單獨存在，也可能相互有關聯。今年(二零二零年)九月份，我參加了郭詠觀醫生 (Dr. Jason Kwok 多倫多華人分會顧問醫生) 的網上講座。講座主題是：糖尿病的併發症。

原來血壓高時，身體所承受的壓力也同時上昇。高血脂是血管的壁膜上積聚了厚的脂肪而變窄，令血液流動受阻。高血糖可使動脈血管硬化和變窄，因而增加患上高血壓的風險。大部份成年糖尿病患者，患上心血管病和中風的機會較高。這方面的高危因素包括：糖尿病、高血壓、高膽固醇和血脂、肥胖及缺少運動。糖尿病也會使患者視力衰退，視網膜病變；嚴重的會導致失明。糖尿病導致神經線炎，令皮膚容易受傷，但患者可能並不察覺。同時，糖尿病亦會影響血液循環，使傷口難於癒合。所以，對糖尿病患者，就算是簡單的傷口都可能受到感染，引致壞疽，甚至需要接受截肢手術。糖尿病患者接受非創傷性的截肢手術，比沒有患上糖尿病的人為多。糖尿病另一併發症是與腸胃有關。糖尿病人容易患上皮膚乾燥毛病，令皮膚爆裂，致皮膚發炎。糖尿病是導致腎病的主要成因。若不幸患上慢性腎病，便需要洗腎、或甚至換腎。併發症還包括：甲狀腺毛病、抑鬱症及陽萎 (有些男性病患者)。



## 糖尿病的併發症

主講：郭詠觀醫生

糖尿病不只是尿液有糖和血糖過高咁簡單，而是可以帶來很多併發症，有些併發症可能導致嚴重的後果、甚至會致命。郭醫生會為大家詳細講解，並解釋預防的方法。

日期：2020年9月30日(星期三)  
時間：晚上7:00 - 8:30  
語言：廣東話

本講座會以“ZOOM”平台進行

查詢或報名，請電郵  
EVENTS@DIABETES-CHINESE.CA

細數下來，有九個因糖尿病引起的併發症，嚴重可導致：心臟病，中風，失明，截肢及腎病。

這時我心情真是糟透，不禁為家中糖尿病患者擔心不已。郭醫生說：其實糖尿病是可以控制的。加拿大糖尿病協會，定出了一些令大家都容易記住的防治方法：A, B, C, D, E, S, S, S (二零一八年，加拿大糖尿病協會的指引)。

這兒要賣個關子，各位 請往本會(多倫多華人分會)網址，在線收看講座，定會獲益良多。

現在，我明白“三高”相互的關聯了；也知道要成功地控制糖尿病，需要有效控制血糖，血壓和血脂。

糖尿病的確是一個難纏的病症。我覺得病患者家人的參與，給予患者恰當的鼓勵與體諒，會使患者覺得不孤單，能努力、積極地對抗病症而不是逃避。



膽固醇與糖尿病  
Cholesterol + Diabetes  
Traditional Chinese

您近來有否檢測您的膽固醇？  
大部份一型或二型成年糖尿病患者患上心血管病 (例如心臟病和中風) 的機會較高。即使糖尿病患者的低密度膽固醇 (LDL) 數值處於「正常」範圍內，他們患上心血管病或中風的風險仍然比較高。如果從從醫藥治療劑量比正常高，患上心血管疾病的風險則會更高。

成身糖尿病患者應按時接受由醫生指示檢測膽固醇。  
正在服用降膽固醇藥物的人士可能需要更頻密的檢測。每次檢測後，您應該與您的醫生和其他醫護小組成員討論檢測的結果。

高血壓與糖尿病  
High blood pressure + diabetes

為甚麼要控制血壓與糖尿病患者有關的關連？  
血壓是血液在血管內流動的壓力。當血壓過高時，身體所承受的壓力在同時上昇。這能令心臟工作更吃力。長期的高血壓會使動脈血管硬化，因而增加患上高血壓的風險。糖尿病會使血管變窄，這可能在短期時增加患上心臟病和中風。糖尿病患者應在每次測血糖時，同時定期接受血壓檢測。

甚麼是高血壓？  
血壓是血液在血管內流動的壓力。當血壓過高時，身體所承受的壓力在同時上昇。這能令心臟工作更吃力。長期的高血壓會使動脈血管硬化，因而增加患上高血壓的風險。糖尿病會使血管變窄，這可能在短期時增加患上心臟病和中風。糖尿病患者應在每次測血糖時，同時定期接受血壓檢測。

我是不是已患高血壓？  
我在每次測血糖時，我的血壓在健康範圍內嗎？  
我的飲食健康嗎？  
我從不多食糖和油嗎？  
我定期運動嗎？  
我不抽煙嗎？  
我以健康方式處理我的壓力嗎？  
我遵照指示服用藥物嗎？

何謂低血糖？  
低血糖是指血液中的葡萄糖水平 (或稱血糖) 低於正常範圍。低血糖可能導致低血糖症 (Hypoglycaemia)。

低血糖水平有何徵兆？  
您可能會感到：  
• 顫抖、發冷、噁心  
• 眩暈、煩躁、焦慮  
• 口渴、視力模糊或雙重視物  
• 心跳加速  
• 出汗、頭暈  
• 飢餓感、精神不振  
• 舌頭或嘴唇發麻或刺痛

低血糖 (低血糖症) 有何成因？  
低血糖可以由以下原因引起：  
• 運動活動較可增多  
• 沒有吃過食物  
• 服用太多降糖藥物 (例如：  
• 服用太多  
• 服用太多

我應如何處理低血糖？  
低血糖症對血液糖水平，應立即採取行動，以安全起見，即應立即服用含有糖分的食物或飲料，以安全起見，即應立即服用含有糖分的食物或飲料。  
請與您的醫生討論如何處理低血糖。  
請與您的醫生討論如何處理低血糖。  
請與您的醫生討論如何處理低血糖。



# 滋味館



分享自2013年加拿大糖尿病協會，耆暉會，心臟及中風基金會，南河谷社區健康中心，加拿大腎臟基金會，和頤康中心共同製作的健時養生食譜

## 碧綠藏寶卷

材料(12人份量)

青豆	125ml	芡汁	
粟米粒	125ml	砂糖	1/8 茶匙 (0.5毫升)
特硬豆腐 (切粒)	4.5 oz(130g)	低鹽醬油	1茶匙 (5毫升)
菜脯 (切粒)	1/2杯(125ml)	麻油	1/4茶匙 (1毫升)
西芹 (切粒)	1/2杯(125ml)	粟粉	1茶匙 (5毫升)
蝦米 1湯匙	(15ml)	水	2茶匙 (10毫升)
紅蘿蔔 (切粒)	1/4 杯 (50ml)		
橙色或紅色 燈籠椒 (切粒)	1/4 杯 (50ml)		
紅洋蔥 (切粒)	1/4 杯 (50ml)		
生菜葉 (洗淨)	15片		

製法

- (1) 將菜脯以凍水浸約30分鐘以去除多餘鹽分，然後擠乾水，切粒，備用。
- (2) 在鑊中用中火炒紅洋蔥約2分鐘。
- (3) 加入豆腐、青豆、粟米粒、紅蘿蔔、燈籠椒、菜脯和蝦米炒2分鐘。蓋上鍋蓋煮約2分鐘至青豆和粟米粒變軟。
- (4) 把砂糖、低鹽醬油、麻油、粟粉和水混合成芡汁。
- (5) 加入芡汁然後兜炒直至芡汁變稠。
- (6) 上碟。
- (7) 將2湯匙的餡料放在生菜葉中間然後包成生菜卷，即可享用。



## 電子版會員會訊登記方式

為了響應環境保護，我們將逐步減少紙製品的使用。從下次會員會訊開始，我們將只提供電子版會員會訊。若您需要幫助獲得電子版，請發送您的姓名，會員號碼，電話號碼，以及地址至電子郵箱newsletter@diabetes-chinese.ca

### 加拿大糖尿病協會—多倫多華人分會

職	主席	陳擅勤
委	副主席	張陳麗晶
名	秘書/財政	張婉華
單	委員	陳慧珊、陳擅勤、張陳麗晶、張婉華、朱鄭肇儀、楊靜秋
	顧問醫生	郭詠觀—家庭醫生 鄭玉欣—內分泌專科醫生 汪正道—家庭醫生 吳新權—內分泌專科醫生

項	會員招募/	邱美常、顧利平、張子嫻、
目	社區外展	黃錫輝、何惠玲、馮世豪
／	會員會訊	蔡依懷、陳慧珊、陳瓊琮
小	活動策劃	陳擅勤、梁詠琴、何惠玲、陳瓊琮、楊淇、林思彤、何肇軒、Christine He
組	網頁設計	陳慧珊、林鑒泉、陳志揚
幹	義工統籌	朱鄭肇儀、何秀嫻、黃尚雅
事	教育小組	張陳麗晶、何肇軒、楊淇、蔡依懷

### 聯絡我們 加拿大糖尿病協會—多倫多華人分會

電話：416-410-1912  
郵寄地址：Diabetes Canada-Toronto Chinese Chapter  
PO Box 42071, 2851 John Street, Markham, ON L3R 5R7  
聯絡電郵：mail@diabetes-chinese.ca  
編輯部電郵：newsletter@diabetes-chinese.ca  
網址：http://www.diabetes-chinese.ca

加拿大糖尿病協會多倫多華人分會為非牟利機構。《會員會訊》由本分會作資料整理及編輯，一年出版三次，免費寄贈或電郵予各會員。2020年度會費全免。如慷慨樂助，支票請抬頭：Diabetes Canada – Toronto Chinese Chapter.

免責聲明：本會訊內資料僅供參考之用，只代表原作者或媒體的觀點，不能取代醫生的診斷及治療。本分會已盡可能做到信息來源可靠，但不對此作任何擔保。對於引用本會訊文章的部份或全部內容所導致的損失，概不負責。文章內提及的產品或療程並未經加拿大糖尿病協會及本分會推介，建議使用前先向合資格醫務人員查詢。

版權聲明：本會訊所轉載文章的版權屬原作者或媒體所有，本分會已盡可能註明來源及作者以示對著作版權的尊重。若不同意摘錄，請以電郵通知。