

## 響應世界糖尿病日

「世界糖尿病日」已進入第二十八個年頭。今年的主題定為「家庭與糖尿病」。不論您患有糖尿病與否，抑或您有家人或朋友患上這疾病，需謹記互相扶持，以及聯絡和得到適當的社區援助是十分重要的。

今期的期刊兩個專題將圍繞於血糖的須知。郭詠觀醫生跟大家探討網上有許多關於血糖錯誤的訊息，及陳璟瓊註冊護士跟大家探討血糖(糖尿病)跟帕金森有何關係。

作為2019年度最後一期的期刊，我們期待在新的一年提供更多關於糖尿病的資訊給大家。如您對期刊有任何意見，請不妨聯絡本會。

在此我預祝大家節日快樂！Happy Holidays!

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	2-3
血糖的目標水平必須隨著年齡的增長而調高嗎？	
專題 2	4-5
糖尿病與帕金森病	
秋天飲食指南	6
會友心聲	7
千島、京士頓一天遊	
活動預告	8
世界糖尿病日	

## 血糖的目標水平必須隨著年齡的增長而調高嗎？

作者：郭詠觀醫生 (多倫多華人分會顧問醫生)

您有沒有看過互聯網和社交平台流傳這訊息：「血糖會隨著年齡的增加而適當放寬標準。60歲以上糖尿病人空腹血糖應控制在6.5左右，70歲以上則控制在7.5左右，而80歲以上大多時間血糖應不超過8.0，偶爾在8.5左右就可以了，皆因低血糖的危害對老年人來說是更可怕的。」

首先，大家要了解清楚糖尿病是按客觀的化驗結果而診斷的，並不是按患者的年齡診斷的。簡單說，診斷是否患上糖尿病是需要從血液樣本檢查而得出結果的。

### 糖尿病的定義

加拿大糖尿病協會 (Diabetes Canada) 於2018年發出指引，只要血液樣本符合以下任何一個標準，就被診斷為患上糖尿病：

1. **空腹血糖** (fasting plasma glucose, 簡稱FPG, 最少八個小時沒有進食含熱量的飲食)：超過7.0度 (mmol/L)；或
2. **糖化血紅素** (HgbA1c)：超過6.5；或

3. **耐糖測試** (Oral Glucose Tolerance Test, 簡稱OGTT, 根據世界衛生組織的標準，是於空腹時在五分鐘內喝下含75克葡萄糖的水，並於兩小時量度血糖水平)：超過11.1度；或
4. **隨機血糖** (casual plasma glucose, 意思是一天的任何時間，不需理會曾進食的時間)：超過11.1度。

在沒有症狀的情況下，確診糖尿病須要在另一天再次作出第二次的血液檢查，而最好是採取同一樣的檢查。

若是採用「隨機血糖」的檢查方法而血糖達到界定糖尿病的水平，而且非患者沒有症狀的話，那就需要使用其他檢查方法來確診糖尿病。

在某些情況下，患者可豁免做第二次確診的驗血檢查，例如患者的血糖明顯升高並出現嚴重的症狀，或病人可能患上一型糖尿病。在這些情況下，患者應立刻得到適當的治療，因為延誤醫療可能會帶來嚴重的後果。





## 糖尿病前期的定義

差不多所有患上二型糖尿病的人都會經歷「糖尿病前期」(pre-diabetes)的階段。他們的血糖比正常人高，但未達到確診為糖尿病的水平。不過，他們在五至十年間患上糖尿病的風險是非常高的。

最近的研究顯示，患有糖尿病前期可對身體有長遠的損害，尤其是心臟和血管的損壞。所以，這些患者更需採取適當的預防措施和接受更頻密的檢查。跟診斷糖尿病一樣，診斷糖尿病前期是從血液檢查，而診斷的標準是：

1. 空腹血糖：6.1 – 6.9 或/和
2. 耐糖測試 於兩小時為)： 7.8 – 11.0或/和
3. 糖化血紅素：(HgbA1c)： 6.0 – 6.4

## 糖尿病患者的血糖控制目標

控制好血糖是治理糖尿病的基本守則，從而減低患各項併發症的風險。

檢測糖化血紅素比檢測空腹血糖更為準確，皆因糖化血紅素反映血糖的三個月平均值，而且它包含空腹和餐後的血糖指數。

加拿大糖尿病協會於2018年發出指引，糖尿病患者的血糖控制目標是：

1. 大部份一型和二型成年糖尿病患者：「糖化血紅素」低於7.0的水平；

2. 成年二型糖尿病患者，患上低血糖的風險是屬於低等的。為減低患上慢性腎病和視網膜病變的風險，可將「糖化血紅素」控制在低於6.5的水平；
3. 某些情況下，應將「糖化血紅素」控制在較高的水平，例如：
  - 功能上依賴的患者：「糖化血紅素」控制在7.1 – 8.0的水平；
  - 重覆出現嚴重低血糖或/和患者不能察覺低血糖的症狀：「糖化血紅素」控制在7.1 – 8.5的水平；
  - 預期壽命有限的患者：「糖化血紅素」控制在7.1 – 8.5的水平；
  - 虛弱的長者或/和患上失智症的糖尿病患者：「糖化血紅素」控制在7.1 – 8.5的水平。

以上列出的標準是按患者的實際情況，而不是按患者的年齡。

## 後語

由此可見，文章早前所提及互聯網和社交平台流傳的訊息是錯的。作為一名醫生，我奉勸大家不要輕信類似有關醫學和健康的訊息。在沒有查證前，請勿亂發訊息給親友，以免好心做壞事，誤己誤人。



## 專題 2

# 糖尿病與帕金森病

作者：陳璟瓊（安省註冊護士，糖尿病教育者）

近年來，糖尿病與帕金森病的相關性研究日得到不少人的注意。有糖尿病患者以及家屬不斷詢問：如何護理同時罹患有這兩種病的病人。本文將簡述糖尿病與帕金森病的相關性，糖尿病藥用於治療及預防帕金森病的研究，以及對同時患有這兩種疾病的患者的基本保健的建議。

### 帕金森病

帕金森病(Parkinson's disease, PD),又稱為震顫麻痺,主要多巴胺合成降低,以及乙酰膽鹼功能亢進而導致的慢性疾病。病徵包括:手抖,行動遲緩,平衡障礙等。隨著時間,患者逐步失去生活自理能力,晚期也會出現痴呆的症狀。

### 其發病的原因主要為環境與遺傳與糖尿病的關係

目前,還沒有確實的統計數據表明同時患有帕金森病和糖尿病兩種疾病的發病率。不過有研究表明,這兩種疾病之間存在很多共同的病理及生理學機制。首先,多巴胺與胰島素都是身體裏重要的激素,在維持正常大腦功能和神經功能上都具有重要作用。罹患糖尿病可增加帕金森病的發病風險,皆因糖尿病患者可能因高血糖以及胰島素抗拒導致多巴胺能神經元受損,而導致多巴胺合成障礙而致病。芬蘭一項有5萬人參加的研究表明,經過18年的跟蹤調查,排除其他風險因素,相對於沒有二型糖尿病的人,身患二型糖尿病的患者在跟蹤調查期間被診斷為PD的風險高出85%。

另外,藥物治療是目前治療帕金森病的重要及首要的選擇。越來越多的臨床研究發現,原來用於治療糖尿病的一些藥物,例如羅格列酮類及磺胺類,竟然可以用來降低帕金森病的發病風險,減少帕金森病引起的神經損傷。

### 帕金森病與糖尿病可痊癒嗎?

目前,糖尿病與帕金森病同是沒有辦法痊癒的。其帶來的神經損害也是不可逆轉的。不過,在大部分的時候,它們也不會立即危及生命。所以,若患者積極接受治療,學著與疾病相處,也可以擁有健康快樂的生活。

不過,疾病本身以及治療所帶來的生理,心理,精神,經濟,及對家庭和社會關係上的影響,是不容忽視的。

### 如何管理兩種疾病

當患者被診斷患有糖尿病或/和帕金森病,醫生會告訴病人,要注意運動與飲食。但這兩種病的治療方法又有很多的不同。當同時患有兩種疾病時,可參考以下五個具體的建議:



## 1. 盡量避免進食高果糖玉米糖漿

高果糖玉米糖漿，又稱為High Fructose Corn Syrup，是一種從玉米澱粉(俗稱鷹粟粉，cornstarch)提煉出來的添加糖漿。它的結構是一半為葡萄糖(glucose)，一半為果糖(fructose)。在食品包裝上，它亦可列成葡萄糖-果糖(glucose-fructose)。作為一種添加糖漿，它可延長食品的保存期，而且不會結晶，因此被廣泛地用於有味的乳酪，果汁，汽水，茄汁等的食品和飲料。

高果糖玉米糖漿跟葡萄糖相似，能夠快速吸收進入血液，對於血糖不正常的人來說不是一個健康的選擇。由於帕金森病患者也可能涉及血糖失調及胰島素抗拒的問題，再加上高果糖玉米糖漿加工時產生的高含量重金屬汞可沉積於大腦，對於帕金森病患者來說更加不利。

## 2. 適當飲用綠茶或咖啡

雖然機制仍有待闡明，但許多流行病學研究已經表明，綠茶有助對推遲帕金森病的發病，延緩神經炎症。飲用咖啡也可能降低患糖尿病的風險。不過，患者需注意適量飲用，不能過多；盡量選擇不加糖的咖啡。

## 3. 停止攝入反式脂肪

不管是針對帕金森病還是糖尿病，停止攝入反式脂肪可減少患炎症的風險。雖然還沒有確實的證據表明反式脂肪對帕金森病和糖尿病患者是害的，但炎症確實與這兩種疾病的發病存在關聯。停止攝入不健康的反式脂肪，還有可能減緩這兩種疾病的進展。

資料來源：

1. 陳澤響, 陸磊. (2015). 帕金森病與糖尿病相關性研究進展. 國際神經病學神經外科雜誌, 42(1): 81-84. <http://html.rhhz.net/GJSJBX/2015-1-81.htm>
2. Chade, A. R., Kasten, M, Tanner, C. M. (2006). Nongenetic causes of Parkinson's disease. J Neural Transm 70(suppl):147-151.
3. Xing, T. (2018). Neurology : 糖尿病與後續帕金森病之間的關係-MedSci.cn. [online] Medsci.cn. Retrieved from [http://www.medsci.cn/article/show\\_article.do?id=699114083867](http://www.medsci.cn/article/show_article.do?id=699114083867).
4. 醫脈通. (2017). 關於帕金森病患者的飲食，這裡有5條實用建議.中華醫學網. [online] Medline.org.cn. Retrieved from <http://medline.org.cn/news/detail.do?newsId=10102>.
5. Warner, J. (2007). Diabetes Linked to Parkinson's Disease. [online] WebMD. Retrieved from <https://www.webmd.com/diabetes/news/20070328/diabetes-linked-to-parkinsons-disease>.
6. Collaborative on Health and the Environment. (2008). Parkinson's Disease and the Environment: What Scientists Know. [PDF file]. p.13. Retrieved from <https://www.healthandenvironment.org/uploads-old/Public%20Statement%20PD%20Oct%2008%20FINAL%20PDF.pdf>.
7. Werner, P & Klaus, S. (2017) Insulin signalling: new target for Parkinson's treatments. The Lancet, 390: 10103, p. 1628-1630
8. Bronstein et al. (2008). Meeting Report: consensus statement—Parkinson's disease and the environment: Collaborative on Health and the Environment and Parkinson's Action Network (CHE PAN) Conference 26–28 June 2007. Environmental health perspectives, 117(1), 117-121.
9. Imran, S. A., Agarwal, G., Harpreet, S. B., & Ross, S. Diabetes Canada 2018 Clinical Practice Guidelines for the Prevention and Management of Diabetes in Canada: Targets for Glycemic Control. Can J Diabetes 2018 (42): S42–S46.

## 4. 血糖的管理目標

血糖的管理目標是根據患者的病歷而設的。例如，年長的糖尿病人而且患有帕金森病，主診醫生可為血糖目標值作出適當放寬，將糖化血紅素(A1C)的目標定在7-8%。

值得注意的是，帕金森病的手抖等的症狀，與低血糖時的一些症狀相似。所以，當血糖低時，除了觀察突發性的低血糖症狀外，還要及時測量血糖，以利於及時治療。

## 5. 適當運動

即使患有糖尿病和帕金森病，如身體許可，作出中等強度的適當運動有利於控制症狀，減緩並發症，舒緩壓力，以及增加社會交際。

## 後語

食品可以是有效的藥物，也可能是治療的禁忌。適量進食和適當運動是中國人所遵從的養生之道，也是治療疾病的武器。改變飲食，不可能一蹴而就，可以嘗試一次改變一種習慣。當您堅持這種改變，它會漸漸變成一種習慣。

除了懂得自我管理疾病外，多跟主診醫生，註冊護士，以及註冊營養師商討具體的治療方案和目標；與社工，心理諮詢師多溝通也可有效地舒緩生活中所面對的困難。在可能的情况下，進行冥想，耍太極，做瑜伽，出外旅遊和參加社區小組也可放鬆身心，對治療產生積極的正面影響。

# 秋天飲食指南

投稿： 夏夢迪，註冊營養師  
食譜和照片： 汪棗兒，註冊營養師



金風送爽，涼露驚秋。入秋了，天氣慢慢轉涼。在起床後，如果有一碗暖暖的早餐，會讓我們的身體馬上暖起來。

今天想跟大家介紹《營足三餐》中其中一個食譜：冬菇海帶燕麥粥。這個食譜既營養又簡單，並且可以提前準備好，節省早上做早餐的時間。

這個粥用燕麥取代了傳統用大米熬出的粥。燕麥是高膳食纖維的全穀類。膳食纖維不會影響到血糖的上升。長期飲食高膳食纖維的食物可以降低胰島素抵抗，對血糖控制極其重要。也有研究證明，每天喝一杯半的燕麥粥可以讓壞膽固醇降低3%。購買燕麥最好選擇去殼燕麥粒 (steel-cut oats)或舊式燕麥片 (old-fashioned rolled oats)。



## 冬菇海帶燕麥粥

### 食材：

燕麥粒或燕麥片	¼ 杯
芝麻	1湯匙
乾海帶	1湯匙
乾冬菇，洗淨	1隻
米粒，新鮮或冰凍	2湯匙
無鹽蔬菜清湯或雞湯	1杯

### 步驟：

1. 將所有食材放入可微波碗中混合均勻，蓋上蓋並放在雪櫃中靜置過夜。
2. 要食用時，用廚房剪刀將冬菇去蒂，剪成片。將燕麥粥在微波爐中高溫加熱3分鐘，取出，攪拌均勻。蓋上蓋靜置2分鐘，即可享用。



### 資料來源：

Yiu, A, Wang, J, Xia, M. (2018). Dietitians At Home (營足三餐). Retrieved from <https://www.libranutrition.com>.



## 千島、京士頓 一天遊

投稿：Joana Ho

夏日炎炎，最適合跟家人外遊。不過，外遊也不一定要穿州過省的。其實，安省本土也有很多值得遊覽的地方，所以七月二十日，我和媽媽參加了分會舉辦的「千島、京士頓一天遊」，作為我們今年暑假其中一項的活動。

這是我們第一次參加分會舉辦的旅遊活動。沒想到在行程之始，便有專業人士在車程上，以輕鬆和生動的方式跟大家提供實用的醫學知識，真是令人喜出望外！

行程首站為千島(Thousand Island)。大家先在碼頭餐廳吃自助餐，然後才登船出發。這天天氣晴朗，對住在多倫多的我們，雖稍嫌太熱，但水面吹來的涼風，讓我們可以舒服地欣賞各式大大小小的島嶼風光。看著拍打船邊的水花，我猶如回到我的中學年代，每天乘渡海輪上學的情景。

行程還包括觀光京士頓(Kingston)。我和媽媽只參觀了市政大樓，而它是一幢建於加拿大立國之前的建築物。原來這漂亮的建築物是甚有來頭的：設計師則是George Brown!我和媽媽都在大堂入口簽了名，以示到此一遊。

大樓的正門對面是個優美的湖濱公園，亦是加拿大立國百年的紀念公園。大樓門前行人路上放了幾張舒適的大椅，可以讓人坐著欣賞公園風光，甚有心思。

市政大樓後面有個小小的市集，賣點是手工藝品、鮮花盆栽、新鮮農產品。我也隨意逛了一圈。

回程途中經過大蘋果(Big Apple)休息站。我一進去就看見有外孫女至愛的蘋果乾，馬上發揮婆婆精神，毫不猶豫將它買回家用來討外孫女歡心！





# 活動預告



## 治療瑜珈班

無論您是否糖尿病患者，治療瑜珈都是一項有益身心、強身健體的鍛煉。由明年一月起，本會將舉辦不同的上課時間，為期十課的治療瑜珈班。請參考隨會訊附上的單張。截至報名為二零二零年一月十四日。名額有限，欲報從速。



## 歡迎您加入我們的義工大家庭！

如您是我們的會員以及有興趣加入本會成為義工，請到我們的網頁 (<http://www.diabetes-chinese.ca>) 下載義工申請表。填妥表格後寄至本會，我們會有專人跟進閣下的申請。



## 世界糖尿病日

世界糖尿病日(World Diabetes Day)是由世界衛生組織(World Health Organization) 及國際糖尿病聯盟 (International Diabetes Federation) 於1991年共同發起，定於每年十一月十四日，目的是喚醒全球對糖尿病的警覺和關注。

今年的主題定為「家庭與糖尿病」(Family and Diabetes)。組織指出，每四位家屬發現家中有成員患上糖尿病，就有一位感到焦慮和害怕。相關組織希望透過今年的主題活動，提高大家對糖尿病與患者的家人有所影響的意識，以及宣揚家人在糖尿病管理，照料，預防和教育擔當的角色。

如果您和您的家人想更加認識及預防糖尿病，歡迎您瀏覽我們的網頁，或成為我們的會員，定期收到本分會的會訊和各項活動的資料。

加拿大糖尿病協會：<https://www.diabetes.ca>

加拿大糖尿病協會多倫多華人分會：  
<http://www.diabetes-chinese.ca>

## 加拿大糖尿病協會 — 多倫多華人分會

職名單	主席	陳擅勤
	副主席	張陳麗晶
	秘書/財政	張婉華
	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

項目小組幹事	會員招募/社區外展	邱美常、顧利平、張子嫻、黃錫輝、何惠玲、馮世豪
	會員會訊	雷靄霖、陳慧珊、陳璟琮
	活動策劃	陳擅勤、梁詠琴、何惠玲、陳璟琮、楊淇、林思彤、何肇軒、Christine He
	網頁設計	陳慧珊、林鑒泉、陳志揚
	義工統籌教育小組	朱鄭肇儀、何秀嫻、黃尚雅、張陳麗晶、何肇軒、楊淇

## 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](mailto:mail@diabetes-chinese.ca)

編輯部電郵：[newsletter@diabetes-chinese.ca](mailto: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，一年出版四次，免費寄贈或電郵予各會員。2019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。