

疫情 肆虐

糖尿病患者的 自我防護

自三月份開始，大多倫多地區的新冠狀病毒(COVID-19)的確診個案數目急增。聯邦公共衛生局

的預防措施也一再升級。新冠狀病毒的症狀包括發燒，咳嗽，呼吸困難，以及雙肺出現肺炎。流感疫潮中，糖尿病患者如果被感染就更容易出現血糖失控，免疫力受損，以及頻繁的感染。患有慢性疾病，比如說糖尿病，會使人體更容易受到感染和出現嚴重的併發症。為了各位會員的健康並且遵從安省公共衛生局的建議，我們分會取消了所有的線下活動。

本期會員資訊是新冠肺炎與糖尿病的特刊，本會顧問醫生郭醫生為會員介紹了糖尿病與新冠肺炎的預防與自保，本會副主席和資深認許糖尿病教育者張姑娘為會員分享糖尿病患者生病時的護理，最後還有會員資訊負責人和註冊營養師蔡依憬為大家分析坊間常見的6個關於新冠病毒與飲食的傳言。希望這些資訊可以幫助大家科學預防新冠肺炎並且維持身體健康。在本期期刊中，我們還給大家分享了正確的洗手的方式以及咳嗽的社交禮儀幫助會員更好的防護。11月份又將迎來新的流感季節，會員們記得注射流感疫苗，繼續勤洗手，以及注意個人衛生。

陳擅勤 主席
加拿大糖尿病協會
多倫多華人分會

加國各省疫情

省份及地區	新增病例	確診病例	死亡人數
魁省	758	32632	2280
安省	370	17923	1300
亞省	70	5836	104
卑詩省	53	2224	117
新斯高沙省	14	985	38
沙省	34	467	6
緬省	0	281	6
紐芬蘭及拉布拉多省	0	259	3
紐賓士域省	0	118	0
愛德華王子島	0	27	0
安省川頓軍事基地	0	13	0
育空地區	0	11	0
西北地區	0	5	0
努納伏特區	0	0	0
加國總數	1298	60772	3854

備註：數據截至5月5日凌晨

目錄

主席的話	1
專題 1	2
糖尿病患者在新冠肺炎疫潮中自保的方法	
專題 2	3
糖尿病患者生病時的護理	
專題 3	4
真真假假，新冠肺炎與營養相關的傳言	

附載刊物

多倫多公共衛生局以及加拿大糖尿病協會的資訊

- 如何預防新冠病毒感染？
- 防止病菌傳播:保持你的雙手清潔
- 防止病菌傳播:咳嗽時總是掩蓋口鼻

糖尿病患者在新冠肺炎疫潮中自保的方法

作者：郭詠觀醫生(Dr. Jason Kwok 多倫多華人分會顧問醫生)

在2019-20年，新型冠狀病毒引起的肺炎(簡稱新冠肺炎、Coronavirus Disease簡稱COVID-19)肆虐全球，每天都有新增的確診和死亡個案，各國政府都發出旅遊警告和財經專家作出可能出現經濟衰退的預測，醫學界也預計本已患有慢性疾病的人更容易染病、而染病後病情是會較嚴重，糖尿病當然又是排在榜首的位置。美國糖尿病協會(American Diabetes Association)在2020年2月28日發出聲明：『糖尿病患者在患上病毒感染(例如流行性感、簡稱流感，Influenza、簡稱flu)是會面對較高併發症的風險，患上新冠肺炎的情況也會是相同的。』

由於糖尿病患者的血糖經常處於較高的水平或是忽高忽低，所以抵抗力是較低的，較易感染多種不同的傳染病，包括流感、肺炎和現在的新冠肺炎，不過就算血糖能夠保持在正常的範圍內，患者也會出現較嚴重的併發症。美國醫學院醫學期刊(Journal of the American Medical Association、簡稱JAMA)在2020年2月24日發表報告，本已患有其他慢性疾病會增加病死率(case fatality rate)：

- (1) 心臟血管病：病死率增加百分之10.5；
- (2) 糖尿病：增加百分之7.3；
- (3) 慢性呼吸道疾病：增加百分之6.3；
- (4) 血壓高：增加百分之6.0；
- (5) 癌病：增加百分之5.6。

預防感染新冠肺炎的一般建議也適用於糖尿病患者和其他慢性病患者，包括經常將雙手徹底清潔、盡量不要用手接觸眼、鼻和口(因為有可能將



污染在手上的病毒經眼、鼻和口傳播體內)、盡量不要與患有呼吸道感染的人接觸(包括傷風、感冒和肺炎等)，接受每年的流感防疫針注射、和接受預防細菌性肺炎防疫針注射。患病時逗留在家，不要上班或上課，爭取適當的休息和不會將病毒傳播給其他人。

應對糖尿病患者的特殊情況，控制血糖的水平是非常重要的。當受到感染時，人體會釋放出多種賀爾蒙抵抗感染，這些賀爾蒙會將血糖升高、也會令胰島素較難將血糖降低，若患有糖尿病，就算是輕微的感染也會將血糖升高到危險的水平，甚至會導致可致命的併發症，包括糖尿病酮酸中毒(diabetic ketoacidosis)和高滲性高血糖狀態(hyperosmolar hyperglycemic state)等。

受感染的糖尿病患者較容易患上脫水，尤其是當血糖升高時，所以患者要多喝水、保持體內適當的水份。此外，也要保持環境濕潤，因為鼻腔會因環境乾燥而變乾、減弱了抵抗細菌和病毒入侵的能力，若家居環境乾燥(尤其是在冬季、室內開了暖氣機)，可使用加濕機(humidifier)。

作好準備：與家庭醫生或專科醫生作出一旦患病時應變措施的計劃，確定患病時血糖的目標水平、如何調整胰島素和其他藥物的劑量和服用時間、什麼時候量度血糖和酮(ketone)的水平、服用不需醫生處方的藥物(non-prescription medications)和補充劑(supplements)前要先徵詢家庭醫生、在什麼情況需要求診等，並按醫生的指示配備足夠的藥物、量度血糖的刺針和試紙等。



作者：張陳麗晶 (Esther Cheung) 認許糖尿病教育者 CDE

當身體患病或感冒時，便會釋放多種壓力荷爾蒙激素，使血糖上升。並可能食慾不振令血糖下降。此時糖尿病患者很容易血糖失控，引起其他疾病。生病前應預先與你的糖尿病醫療團隊相討患病時的護理計劃。可參考加拿大糖尿病協會Stay-Safe生病時的護理指引，從而與你策劃患病時的應對措施，概念如下：

- (1) 避免體內脫水：如無液體飲量限制的話，要多喝水，盡可每小時喝8安士無糖的飲料，如：水，無糖汽水，薑汁，稀釋果汁，清茶，清湯或肉湯。限制含咖啡因的飲料，因會使脫水更嚴重。
- (2) 預防低血糖：當不能常規進食時，每小時要補充含15克碳水化合物質和稀的食物如：2/3杯普通果汁或氣水，1片多士，清粥，1杯Gatorade，等。如沒有嘔吐或腹瀉可飲用奶類食品如1/2杯酸奶，1杯牛奶等。
- (3) 預先與你的醫療團隊確定患病時血糖目標水平，從而認識如何處理低或高血糖症狀及調校胰島素劑量。
- (4) 測驗血糖：每2至4小時驗查一次。胰島素使用者更要頻密檢查。保持正確記錄。
- (5) 檢查血液或尿液酮酸：如有酮酸症的症狀時，(像是尿頻且極度口渴，疲倦或嗜睡，胸部或肚子痛，嘔吐，呼吸有水果味，氣喘，嘴唇或舌頭乾燥等等)，或一型糖尿病患者如連續兩次血糖測試高於16.0 mmol/L，或他們使用SGLT2抑制劑者血糖測試高於10 mmol/L，每4小時測試一次。
- (6) 藥物處理：**必需聯絡你的糖尿病醫療團隊或醫生來確認如何調整胰島素的劑量和以下建議暫停的藥物。**

胰島素使用者要繼續注射，可能需要調整注射的劑量或種類。

血糖藥物持續服食。但隨著病情的演變可能需要暫停某些藥物。例如當不能保持常規飲食量多於24小時，暫停糖尿病藥的促泌劑：如 Diamicron, Diabeta, GlucoNorm 等。



再有脫水症兆如- 嘔吐或腹瀉，持續超過24小時，暫時停服以下的藥物，因那些藥物可能會導致你的腎功能惡化或產生副作用。當回復正常飲食時再恢復使用。建議暫停的藥物如下：

糖尿病藥	<ul style="list-style-type: none"> • 二甲雙胍 Metformin (Glucophage) 或 Glumetza等。SGLT2抑制劑：例如 Invokana, Forxiga, Jardiance等。
去水丸	<ul style="list-style-type: none"> • 如 Hygroton, Lasix, Lozide, Aldactone, Zaroxolyn等。
抗炎止痛藥	<ul style="list-style-type: none"> • 如 Advil / Motrin, Celebrex, Voltaren, Toradol, Aleve / Naprosyn等。但可繼續使用 Aspirin (阿司匹林)。

使用非處方藥物或補充劑前，應諮詢藥劑師或家庭醫生來確認那藥物不會影響血糖和可安全使用的。

如果你有以下任何一種的情況，請先盡快聯絡你的家庭醫生或糖尿病醫療團隊相討。如沒法聯絡他們可致電安大略省的24小時免費醫療諮詢服務Telehealth Ontario 熱線：+ 1-866-797-0000，與他們相討，是否需要去急症室求診：

例如：因嘔吐無法將液體或固體保留下來，嘔吐，腹瀉，胸口痛，尿頻，極端口渴，虛弱，呼吸困難或發燒，血或尿液酮酸檢查有中至高度酮酸成份，連繼兩次血糖測試低於4.0mmol/L，但對低血糖治療無效，連繼兩次血糖測試維持在14.0mmol/L以上，雖然已增加胰島素劑量和流質飲用，不肯定如何調整胰島素劑量，不知道要暫停那些藥物。

專題 3

真真假假，新冠肺炎與營養相關的傳言

作者：蔡依憬 註冊營養師

自疫情開始以來，各種各樣真真假假的關於營養預防和治療新冠肺炎的傳言與報道充斥網絡。今天我們就來聊聊6個坊間傳言是否可信。

傳言1：服用營養素補充劑可以在短期之內增強你的免疫力

我們的免疫力是人體長期建立起的保護牆，並不是一個可以通過開關控制的屏障。若非長期飲食不良誘發的免疫力低下，短期的營養補充劑是無法增強免疫力。維持均衡的膳食攝入可以幫助我們更好的維持身體的免疫力。

傳言2：人參和西洋參可增加身體免疫力

服用人參或西洋參並不會降低急性呼吸系統感染的可能性。少量的數據表明在健康人群中使用西洋參有可能縮短呼吸道被感染的時間。可惜的是，這一研究數據並非針對新冠病毒。

傳言3：服用維他命D補充劑可以防疫新冠病毒

服用維他命D並沒有辦法預防新冠病毒，預防病毒的關鍵還是勤洗手，保持社交距離，以及規律的運動來增強免疫力。維他命D可以通過陽光照射在皮膚表面自行合成，但是疫情期間的社交距離和隔離，讓大部分人沒有辦法享受陽光，有維他命D缺乏的風險。加拿大公共衛生局建議50歲以上的老年人服用400 IU維他命D補充劑，其他人群疫情期間長期宅在家裡也可以適當補充維他命D。各位讀者可以諮詢您的家庭醫生來建議適合您的劑量。

傳言4：多喝水可以把病毒吞進肚子被胃酸殺死？

充足的液體攝入在身體不適時可以幫助身體更好的對抗病毒，但是喝水並不會殺死病毒。雖然胃酸有殺菌的功效，但是新冠病毒的傳播還通過眼睛和鼻子的黏液。保持衛生，注意手部清潔，並且避免觸碰眼睛，鼻子和嘴巴，對新冠病毒的預防比起多喝水更有效。

傳言5：如果身體不舒服，多喝雜糧粥可以增加身體免疫力。

部分人相信五穀養胃並且粥容易消化，在生病期間多喝粥可以幫助身體的恢復。這群人忽略了一點，粥裡面的蛋白質少。蛋白質是身體免疫系統重要一個要素，因此想要更好的抗感染和增強免疫力光喝粥是不夠的。對於患有糖尿病的患者來說，缺乏蛋白質和纖維的白粥並不助於血糖的控制。在粥中配上優質的蛋白質更適合身體不適、控制血糖穩定並且幫助身體恢復，比如說雞肉香菇雜糧粥配一盤肉片炒時蔬。

傳言6：生病期間不能喝牛奶

新冠肺炎可能會出現的一個症狀是腸胃腹瀉。當出現急性腸胃腹瀉的時候，腸胃表層可能受損無法消化吸收乳糖。若有腹瀉的情況出現，建議飲用無乳糖牛奶或者暫時不喝牛奶。腹瀉若維持超過3天或以上，可以適當補充益生菌或者富含益生菌的食物，如開菲爾 (kefir) 和酸奶，來維持良好的腸胃菌群。

加拿大糖尿病協會—多倫多華人分會

職	主席	陳擅勤	項	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
委	副主席	張陳麗晶	目	會員會訊	蔡依憬、陳慧珊、陳璟瑋
名	秘書/財政	張婉華	／	活動策劃	陳擅勤、梁詠琴、何惠玲、陳璟瑋、 楊淇、林思彤、何肇軒、Christine He
單	委員	陳慧珊、陳擅勤、張陳麗晶、 張婉華、朱鄭肇儀、楊靜秋	小	網頁設計	陳慧珊、林鑒榮、陳志揚
	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	組	義工統籌	朱鄭肇儀、何秀嫻、黃尚雅
			幹	教育小組	張陳麗晶、何肇軒、楊淇、蔡依憬
			事		

聯絡我們 加拿大糖尿病協會—多倫多華人分會

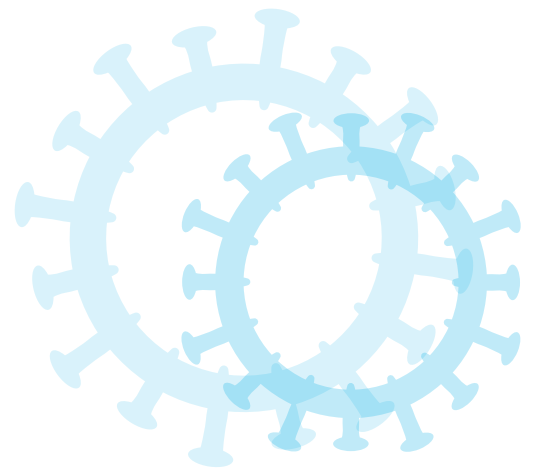
電話：416-410-1912
郵寄地址：Diabetes Canada-Toronto Chinese Chapter
PO Box 42071, 2851 John Street, Markham, ON L3R 5R7
聯絡電郵：mail@diabetes-chinese.ca
編輯部電郵：newsletter@diabetes-chinese.ca
網址：http://www.diabetes-chinese.ca

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。

如何預防 新冠病毒感染？



至少徹底清洗手部20秒。



咳嗽或者打噴嚏時請使用紙巾並盡快扔掉紙巾以及洗手。



避免觸碰你的眼睛，鼻子，或嘴巴。



定期清理表面和常接觸的地方。



避免近距離接觸有呼吸道疾病的人，包括咳嗽。



制定出行計劃之前請查看官方旅行建議。



避免人多和擁擠的地方。



若您有新冠肺炎的症狀，請盡快與您的家庭醫生聯繫。



定期通過電話或網絡會診的方式與家庭醫生進行隨訪。



如果您身體不適，請遵循公共衛生局的建議待在家中。



防止病菌傳播： 咳嗽時總是掩蓋口鼻

來自多倫多公共衛生局的信息

為什麼我咳嗽或打噴嚏時 應該用紙巾掩蓋口和鼻？

不少病菌，例如流行性感、傷風甚至百日咳病菌，都是經由咳嗽或打噴嚏傳播。如果你咳嗽或打噴嚏時用手掩蓋口鼻，你的手就會帶有並傳播這些病菌。當你用不潔的手觸摸物件，例如門把、地鐵扶手、電話或電腦鍵盤，你便會傳播病菌。手上沾染這些病菌的人如果沒有清潔雙手便觸摸他們的眼、鼻或口，就可能感染病菌和生病。

如果我生病，如何防止病菌傳播？

採用下列方法防止病菌傳播：

- 當你咳嗽、打噴嚏或擤鼻涕時，用紙巾掩蓋口和鼻。



- 用肥皂和溫水或含有酒精的消毒液清潔雙手。
- 如果你沒有紙巾，用你的袖子掩蓋口鼻而不要用雙手。
- 把用過的紙巾丟棄在垃圾箱中。
- 與他人保持距離(二米/六呎以上)。
- 如果你生病應留在家中。
- 不要與他人共用食具(例如杯子或吸管)、牙刷或毛巾。

我如何保持身體健康？

- 每年注射流感預防針(流行性感、疫苗)。
- 保持你的雙手清潔。用肥皂和溫水洗手。如果雙手並非明顯骯髒，可以用酒精含量至少百分之70的消毒液清潔雙手。
- 盡量不要觸摸你的眼、鼻或口。病菌的傳播往往是因為你接觸了某些帶菌的東西後，再用不潔的手觸摸你的眼、鼻或口。
- 與正在咳嗽或打噴嚏的人保持距離(二米/六呎以上)。
- 養成健康的好習慣——飲食健康、定時運動及充分休息。

防止病菌傳播： 保持你的雙手清潔

為什麼保持雙手清潔十分重要？

我們的手帶有並傳播病菌。沒有先清潔雙手便觸摸你的眼、鼻或口，可能會讓病菌進入你的身體。當一個人打噴嚏或咳嗽時用手掩蓋口鼻，然後觸摸其他物件，例如門把、地鐵扶手或電話，病菌就有可能傳播。下一個接觸這些物件的人如果沒有清潔雙手便觸摸自己的眼、鼻或口，就可能感染病菌和生病。

我什麼時候該洗手？

如果您的雙手明顯骯髒時。

做下列事情後：

- 打噴嚏、咳嗽、擤鼻涕
- 如上廁所
- 處理垃圾
- 觸摸眼、鼻或口
- 更換尿片
- 處理生的食物
- 室外玩耍

做下列事情前後：

- 準備食物及進食
- 觸摸傷口

如何妥善地用肥皂和水洗手？

用溫水弄濕雙手，然後塗上肥皂。揉搓肥皂泡沫15秒。



徹底搓擦整只手，包括手背、指縫和指甲底。用自來水把雙手沖洗乾淨。用紙巾或乾手機把雙手弄乾。如果有紙巾，用它墊著關閉水龍頭。

我什麼時候可以用消毒液代替肥皂和水？

沒有肥皂和水的時候，手部消毒液可以大派用場。如果你的雙手並非明顯骯髒，含有酒精成分(最少百分之60-95)的手部消毒液、凝膠或清洗劑可以減少病菌。如果雙手明顯骯髒，便要用肥皂和水洗手。準備食物的人應該用肥皂和水而非用手部消毒液。

如何妥善地使用手部消毒液？

選擇一種酒精含量至少百分之60的消毒液。取少許塗在手上，揉搓雙手，讓消毒液徧佈雙手，包括指尖及指甲底。揉搓雙手至少15秒，直到雙手乾爽為止。

手部消毒液對兒童安全嗎？

安全。年幼兒童應該在監督下使用消毒液，確保他們用得正確。

我清潔雙手後應該使用潤膚露嗎？

應該。經常清潔雙手會令你的皮膚乾燥，特別是在冬季。乾燥的皮膚會爆裂，可能有破口讓病菌進入你的身體。為了預防皮膚乾燥，可以使用已經添加潤膚成分的肥皂或酒精性手部消毒液，或者在清潔雙手之後使用潤膚露(水性的較佳)。