

DIABETES CANADA

TORONTO CHINESE CHAPTER
加拿大糖尿病協會 | 多倫多華人分會

SEP 2021

會員會訊

二零二一年 九月刊



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，免費電郵予各會員。2021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。

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。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

目錄

二零二一年 九月刊

主席的話	3
專題 一 糖尿病患者與接種疫苗	4
專題 二 膝腿痛	6
會員心聲 認識食品標籤	11
滋味館 南瓜麵包	12
會務專欄	13

主席的話

「世界糖尿病日」定于每年的11月14日，是由世界衛生組織 (World Health Organization) 和國際糖尿病聯盟 (International Diabetes Federation) 於1991年共同發起，其宗旨是引起全球對糖尿病的關注。今年亦是加拿大人發掘胰島素的100週年。這不僅是糖尿病領域的一大突破，從此更是拯救了無數的生命。如今，三位加拿大人裡就有一位是患有糖尿病或前期糖尿病，因此前線工作從未停止。加拿大糖尿病協會就在今年年頭發起了"We Can't Wait Another 100 years"活動，除了慶祝胰島素的百年輝煌，更想藉此提高大眾對糖尿病嚴重性的意識及籌集資金支持和糖尿病相關的研究。希望不需要再等個100年就能找到徹底治療糖尿病的方案。

詳情可瀏覽 <https://www.diabetes.ca/campaigns/100-years-of-insulin>

不知大家都注射了新冠疫苗嗎？今期會訓中，郭詠觀醫生將會解答和接種疫苗有關的疑問。除此之外，鄭心依醫師也會詳細講解膝腿痛的因由及提供建議。秋天南瓜當造，營養師徐穎裔特此分享一款南瓜麵包食譜，希望大家喜歡。由於這是今年會訓的最後一期，在此預祝大家身體健康，假日愉快！在新的一年裡繼續為大家帶來更多關於糖尿病的資訊！

陳擅勤 主席
加拿大糖尿病協會
多倫多華人分會



專題一 糖尿病患者與接種疫苗



作者：郭詠觀醫生(Dr. Jason Kwok)

(一)接種疫苗會引起糖尿病嗎？

有研究報告謂兒童接種疫苗會增加患上一型糖尿病的風險。不過隨後很多大型和依照嚴謹的科學研究準則所做的報告，得出的一致結論是：接種以下疫苗均不會增加患上糖尿病的風險。這包括：乙型流感嗜血桿菌(*Haemophilus influenzae* type b, 簡稱Hib)疫苗、全細胞百日咳(whole-cell pertussis)疫苗、麻疹腮腺炎德國麻疹(MMR, 又稱麻腮風, 是用來預防麻疹、腮腺炎、德國麻疹)混合疫苗、乙型肝炎疫苗、水痘疫苗、無細胞百白破(Diphtheria, tetanus toxoid, and acellular pertussis, 簡稱DTaP, 又稱非細胞型百日咳、白喉、破傷風)三合一疫苗、卡介苗(*Bacillus Calmette–Guérin*, 簡稱BCG)疫苗、輪狀病毒(Rotavirus)疫苗、小兒痲痺症(poliomyelitis, 簡稱polio)疫苗、人乳頭瘤病毒(Human Papilloma Virus, 簡稱HPV)疫苗等。此外, 亦有研究報告證實孕婦接種預防流感疫苗並不會增加患上妊娠糖尿病的風險。

(二)糖尿病患者應接受什麼疫苗呢？

由於糖尿病患者受感染的風險比一般人高, 所以加拿大糖尿病協會建議糖尿病患者必須依照加拿大國家疫苗諮詢委員會(The National Advisory Committee on Immunization, 簡稱NACI)的指引接種普羅大眾應接種的疫苗。另外更應在每年的流感季節接種預防流感(influenza, 簡稱flu)的疫苗, 減低與流感相關的住院和死亡風險。此外, 加拿大糖尿病協會也建議糖尿病患者接種預防肺炎的疫苗。所有十九至六十四歲的糖尿病患者應接種23價肺炎球菌疫苗(Pneumococcal Vaccine Polyvalent, 簡稱Pneumovax 23), 並在六十五歲時再次接種一劑疫苗。六十五歲以上的糖尿病患者或患有令免疫功能下降的疾病(例如末期腎病等)患者則應先接受13價肺炎球菌結合疫苗(Prevenar13), 然後在八個星期後接種23價肺炎球菌疫苗。若已接種了23價肺炎球菌疫苗, 則應等最少一年才接種13價肺炎球菌結合疫苗。詳情請向家庭醫生或糖尿病專科醫生查詢。

專題一 糖尿病患者與接種疫苗（續）



作者：郭詠觀醫生(Dr. Jason Kwok)

(三)糖尿病患者應接受新冠疫苗嗎？

無論是一型或是二型糖尿病的患者，並不比沒有患上糖尿病的人士更容易感染新冠病毒。但一旦感染新冠病毒，他們患上嚴重併發症(包括肺炎)的風險就明顯增加，並提高需要住院接受治療和死亡的風險。此外，很多糖尿病患者也同時患有其他慢性疾病，包括肥胖症、冠心病、慢性腎病等。若感染新冠病毒，他們比健康或只患有一種慢性疾病的人士得到嚴重併發症的風險會更大。況且，某些族裔本屬糖尿病高危族群，大多數亦患有其他慢性疾病，也在新冠肺炎疫症中受到重創，包括非洲裔、阿拉伯裔、亞裔、南亞裔、西班牙裔、原住民等。在加拿大和世界其他很多國家，糖尿病患者是優先接種新冠疫苗的族群。現時獲加拿大衛生部批准使用的疫苗(包括輝瑞、莫德納和阿斯利康)都是非常有效且耐受性很好。就算是在患上糖尿病和其他多種慢性疾病的人士都能引發良好的免疫反應，而副作用大致與沒有患上慢性疾病的人士相若。疫苗不會影響患者的血糖水平，也不會與胰島素和其他標準使用的糖尿病藥物發生相互作用，所以加拿大糖尿病協會鼓勵所有糖尿病患者盡快接種新冠疫苗。若有疑問，應向家庭醫生或糖尿病專科醫生查詢，不要因為有疑慮或接收了失實的訊息而錯失了接種疫苗的機會。

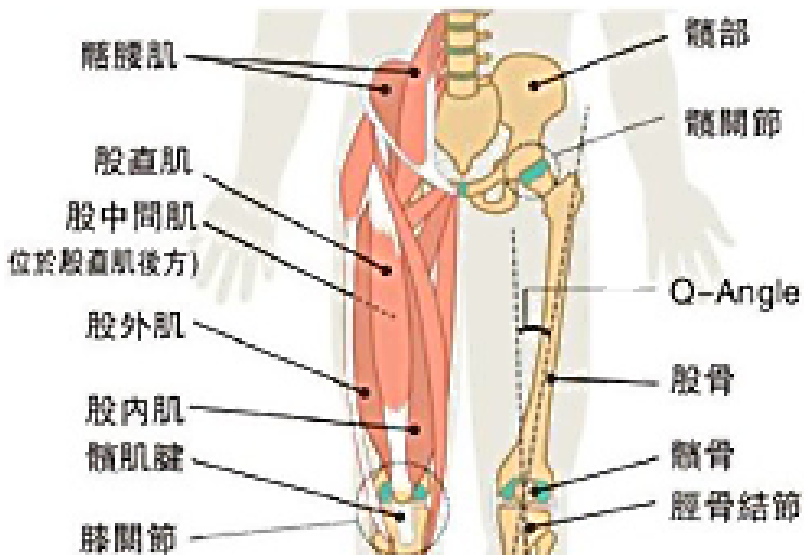
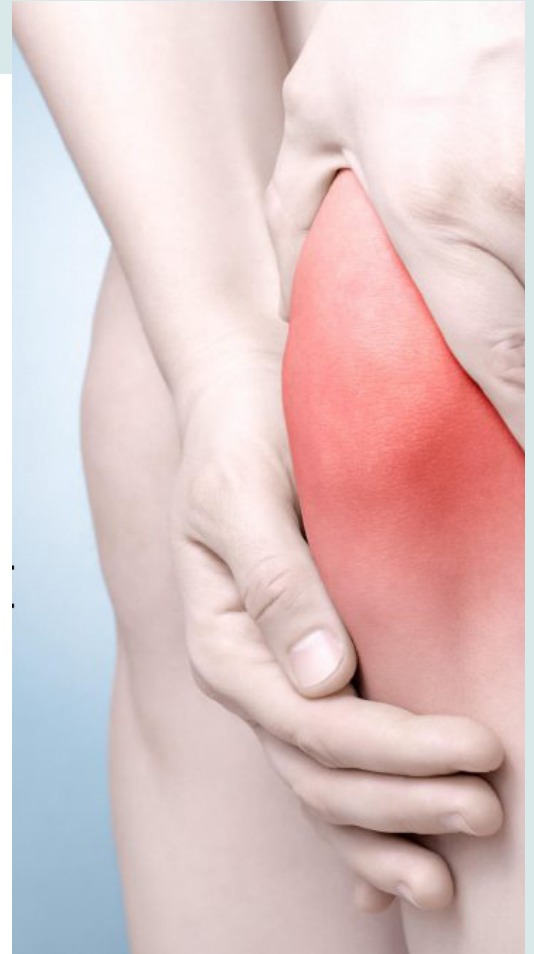
編輯：如果尚未接種新冠疫苗，可查看官方網站、致電本地藥房或聯絡你的醫療團隊預約。如果已全劑量接種新冠疫苗，仍需要遵守當地衛生局指引，以防止病毒的傳播。

專題二 膝腿痛

作者：鄭心依 (Alice Cheng)，整骨治療師、中醫及針灸師、
美國註冊瑜伽治療師

在臨床上筆者所治療過的痛症患者當中，因膝痛來治療的人比起其他痛症比例多很多，一般女性較男性多。由於女性先天骨盆較寬的關係，可能會因此而影響到膝蓋骨的滑動軌跡，加上錯誤的姿勢而導致膝蓋周圍的肌肉肌力不均、膝蓋的活動度太高，就好像容易造成病灶都不自知。患有膝痛的人士僅次於肩頸和腰背痛等問題。即使膝痛是相當普遍及常見的一種症狀，在臨床上膝痛並非老年人的專利，患者從青少年到老年人都有，只是各年齡層的問題不盡相同。

其實膝痛的原因不完全在膝蓋上，根本原因出在下支肌肉群，如髌關節周圍的肌肉、大腿至腳踝，通常是因果關係的「果」。當我們在做蹲下撿東西這個動作時，膝蓋的動作幅度最大，較容易發生疼痛。但除了膝蓋，其實鄰近的腳踝關節、大腿髌關節也都有產生協調動作。因此膝蓋不好的人士，百分之95的腰都是不好，例如常常會下背部肌肉疼痛、腰椎間盤突出的人士，多半都是核心肉肌群無力(腹部肌肉core)及不夠穩定，導致走路、跑跳的時候，膝關節就要幫忙分攤原本是脊椎要承受的壓力，膝蓋因此而加速退化。



請各位先花點時間來看看膝蓋這個重要的關節。其實膝關節構造就像是一個精密的儀器，裡面包括韌帶、肌腱、軟骨、結締組織與關節囊連結，當然還需要靠肌肉來維持關節角度的穩定性、提供良好的支撐，可說是缺一不可！

專題二 膝腿痛（續）

作者：鄭心依 (Alice Cheng)，整骨治療師、中醫及針灸師、
美國註冊瑜伽治療師

不知大家有否聽過有一句俗語：「將病腰先病，人老腿先老」。人老後，不怕頭髮變白、皮膚鬆弛，最怕的就是膝腿不靈活。我們從出生直到離去，雙腿每時每刻都在活動，如果不注意及好好保護，自然就"年久失修"...想要活得健康長壽，保護雙腿是第一步重要的功課。所以膝腿關節疼痛是應該重視的問題。

膝痛原因：生活習慣造成

1. 激烈運動

高強度的運動會造成肌肉疲勞。若是沒有經過妥善的休息，肌肉沒有足夠的力量支撐膝蓋，就會讓膝蓋的負荷增加，造成膝蓋疼痛，甚至會造成關節軟骨磨損。

2. 突然超出平常運動量

突然讓肌肉的負擔超過平常的習慣量，也容易造成膝蓋疼痛。例如很少做運動的人突然去爬山、慢跑等，這樣會讓臀部、腿部等處肌肉僵硬緊繃，造成支撐膝蓋的肌肉平衡失調，讓關節負荷增加，導致膝蓋疼痛。

3. 大腿肌肉衰弱

如果平時的運動量或鍛鍊不足，會造成大腿肌力不足，肌肉難以支撐身體重量，就會加重膝蓋的負擔，長久下來就容易造成發炎、疼痛。

4. 不合適的鞋子

不合腳的鞋子或是高跟鞋，會讓我們的身體被迫用不良的姿勢來走路，而且身體為了不跌倒而控制平衡，就會讓膝蓋承受更多壓力，造成疼痛。

5. 地面容易滑倒

凹凸不平的路面或是地面濕滑容易跌倒，而我們的身體為了防止跌倒，會自動透過劇烈的動作試圖平衡、維持穩定。但這種突然間強烈控制身體的動作，會帶給膝蓋很大的負擔，造成疼痛、扭傷、甚至韌帶受傷等傷害。

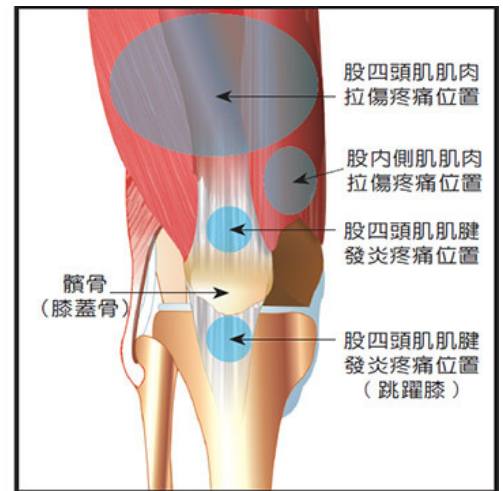
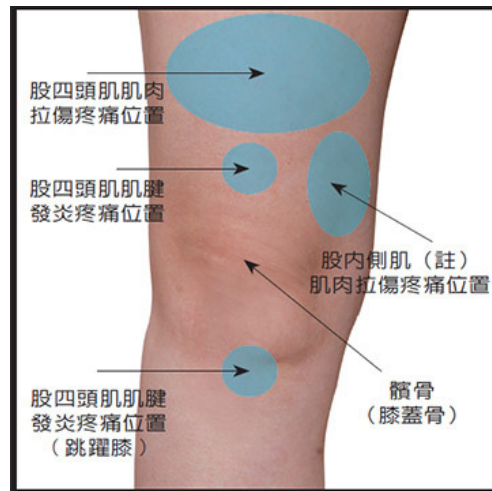
6. 肥胖

即使只是走路，膝蓋也要承受自己體重3倍的重量，如果胖了10公斤，就等於是增加膝蓋30公斤的負荷，久而久之，膝蓋就容易發炎、疼痛。

專題二 膝腿痛（續）

作者：鄭心依 (Alice Cheng)，整骨治療師、中醫及針灸師、
美國註冊瑜伽治療師

膝關節周圍肌肉拉傷或肌腱發炎包括：肌肉拉傷、韌帶扭傷或肌腱發炎。前十字韌帶、後十字韌帶扭傷疼痛位置在膝關節腔內。內側韌帶、外側韌帶扭傷疼痛位置分別在膝關節內側和外側。



位置：大腿前面的肌肉稱為股四頭肌。

功能：主要負責膝關節伸直的動作，舉凡站立、走路、上下樓梯、跑步、跳、爬山、起立、長跪(高跪姿勢)都和此肌肉有關。

發生原因：過度使用就會造成此肌肉拉傷或肌腱發炎，導致痠痛。

疼痛位置：股四頭肌肌肉拉傷會導致大腿前面肌肉痠痛。若發生肌腱發炎，則痠痛位置通常發生在髌骨(膝蓋骨)上方和下方。若發生在髌骨(膝蓋骨)下方肌腱發炎疼痛，俗稱跳躍膝。

韌帶和肌腱撕裂：膝關節腔內和周圍有四條韌帶是用來維持關節穩定，包括：前十字韌帶、後十字韌帶、外側韌帶、內側韌帶。當膝關節受到往前、後、內、外的外力或韌帶伸展時間太久，會造成韌帶扭傷、發炎，使膝關節腔內及膝蓋外側、內側疼痛。可能是因為打籃球、踢足球、打網球等運動傷害，或是因為意外、工作傷害等原因造成的。韌帶連接關節與骨頭，肌腱則是負責把骨頭和肌肉組織連接在一起，一旦膝蓋側面的韌帶和肌腱出現撕裂傷，就算在休息，膝蓋也會痛。這時要是在膝蓋上加諸重量，疼痛就會加劇。韌帶或肌腱受傷時，膝蓋可能會腫脹、發熱、瘀青，並變得很不穩定，讓人會覺得失去了控制膝蓋的能力。

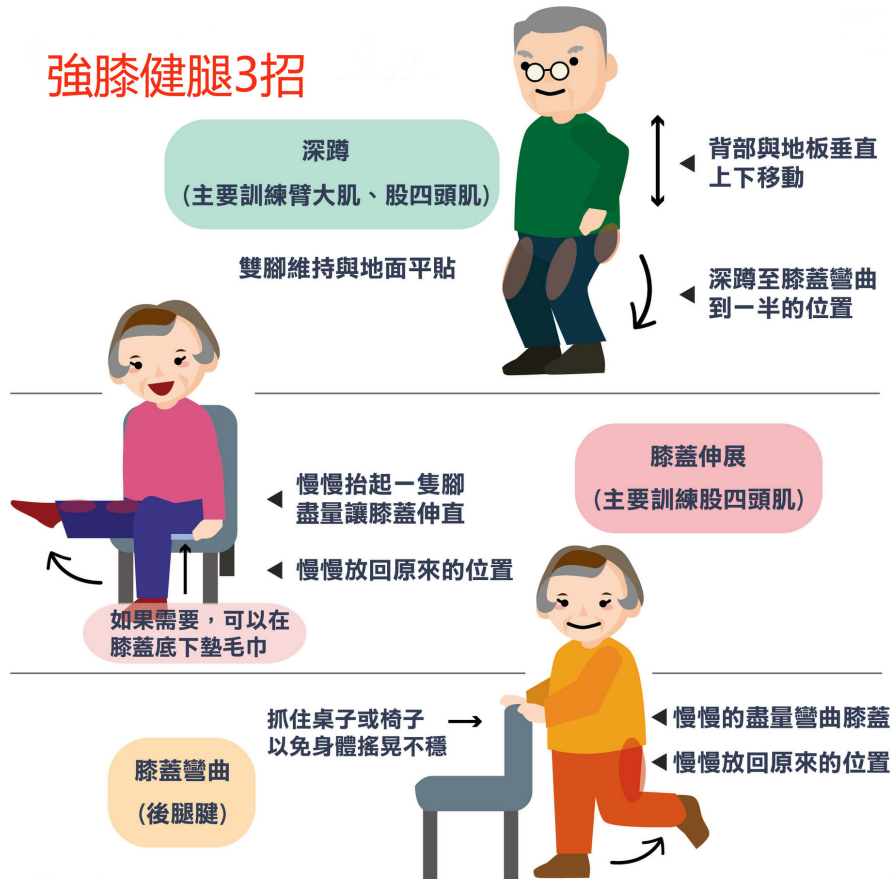
預防膝部肌肉拉傷、韌帶扭傷：運動強化股四頭肌(大腿前面肌肉)和膕旁肌(大腿後面肌肉)的肌力，增加膝關節穩定，減輕膝關節軟骨與韌帶受力，預防或減緩退化性膝關節炎及膝韌帶扭傷。

專題二 膝腿痛 (續)

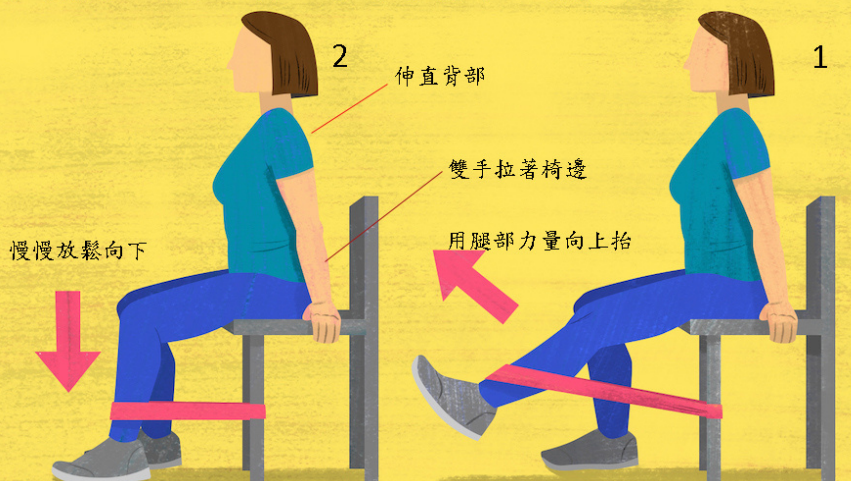
作者：鄭心依 (Alice Cheng)，整骨治療師、中醫及針灸師、
美國註冊瑜伽治療師

運動訓練原則：要在正確姿勢做正確運動，整個運動過程要以不造成痛為原則。

強膝健腿3招



加強股四頭肌肌力及鍛煉膝關節活動能力



股四頭肌及伸展運動：

目的：增加股四頭肌柔軟度及膝關節活動能力。

方法：坐在1/3椅上，上身儘量挺直，勿彎腰駝背兼縮膊，雙手抓緊坐椅邊；穩定身體。將環狀彈力帶套在椅腳與腳踝的位置一樣。將左腳套進環狀彈力帶，慢慢用大腿(即股四頭肌)的力量向前踢出，腳尖朝天，停留5至10秒，再將小腿慢慢放回原位。雙腳輪流，重複8至10下。

專題二 膝腿痛（續）

作者：鄭心依 (Alice Cheng)，整骨治療師、中醫及針灸師、
美國註冊瑜伽治療師

剛開始發生較不嚴重的膝痛，可以藉由以下方式處置：

- 休息：避免會導致疼痛的活動，避免對膝蓋施加重量。
- 冰敷：以毛巾包覆膝蓋後，第一天每小時冰敷15分鐘，之後每天冰敷至少4次。冰敷過程不可睡著，以免過長時間的低溫導致皮膚凍傷。
- 抬高膝蓋，避免腫脹。
- 使用彈性繃帶或護套，提供膝蓋支撐、減少腫脹。
- 在家庭醫生的指導下，服用適合的止痛藥。
- 睡眠時可以在膝蓋下或膝蓋間放置枕頭。

幫助舒緩、預防膝蓋痛的方法：

- 運動前應熱身、運動後收操，藉由伸展大腿前後的股四頭肌與膕旁肌。
- 下坡時不要慢跑，以行走代替。
- 選擇腳踏車、游泳等運動。
- 減少運動量。
- 慢跑時應選擇有平坦、柔軟表面的地方，例如操場跑道而非水泥或人行道。
- 過重的人應進行減重。體重每增加0.5公斤，上下樓梯時膝蓋承受的壓力會多出2.25公斤。
- 扁平足的人應使用特殊的鞋墊提供支撐。
- 選擇品質良好、適合自己腳型、緩衝力足夠的慢跑鞋。





會員心聲之認識營養標籤

投稿者：周愛玉

都市人要購買食物或有關物品，一般都前往超級市場或食品雜貨店。購買新鮮食材，可憑目測、氣味或價錢去作選擇。那麼，面對五花八門、加工已包袋食物該如何選擇？

我聽說包裝食物有食品標籤這回事，但知道不多。我參加了加拿大糖尿病協會於5月15日的網上講座：認識食品標籤；主講嘉賓是徐穎裔，註冊營養師及糖尿病教育者。

食品標籤是由加拿大衛生部門及加拿大食品檢驗局(CFIA)管理與監督。食品標籤必須包括營養標籤及食品成份表，也容許加入符合加拿大衛生部門法例的可選聲明：健康聲明及營養素含量聲明。食品標籤、聲明是印在食物包裝上。

現時的營養標籤分為：有待更新及已更新的；有關程序該在二零二二年底完成。主講者解說了兩者分別、原因及可取之處；再每項營養素加以詳細解釋、介紹閱讀營養標籤方法及其應用。此外，還闡述如何計算碳水化合物數值。

原來，健康的選擇是減少及增加攝取某些營養素。應選擇少一些的營養素是脂肪、飽和式脂肪、反式脂肪及鈉；而選擇多一些的營養素是纖維、維生素、鈣及鐵。使用營養標籤的每日建議攝取量百分比(%DV)便容易作出比較。

此外，食品成份表亦要細讀，要避免攝取反式脂肪。講座在答問環節後結束。感謝主講者在完結後仍然回覆問題，還有加拿大糖尿病協會細心安排了網上講座重溫。

現在，我既然懂得閱讀食品標籤，那要多加練習了！

如果你錯過了今次的講座，或想溫故知新，可瀏覽本會網頁：
健康資訊 -> 「醫生與你」講座 -> 「認識食品標籤」講座



滋味館

南瓜麵包

份量：12份

時間：100分鐘



材料：

南瓜泥	1杯 (250毫升)
菜籽油	1/4杯 (60毫升)
奇亞籽	2湯匙 (30毫升)
白砂糖	2/3杯 (166.5毫升)
橙皮	1湯匙 (15毫升)
中筋麵粉	1杯 (250毫升)
全麥麵粉	1杯 (250毫升)
發酵粉	2茶匙 (10毫升)
蘇打粉	1/2茶匙 (2.5毫升)
肉桂粉	1/2湯匙 (7.5毫升)
丁香粉	1/4茶匙 (1.25毫升)
薑粉	1/4茶匙 (1.25毫升)
鹽	1/4茶匙 (1.25毫升)
食物油噴霧	適量

做法：

1. 預熱焗爐至350°F (180°C)。
2. 在一中碗裡，混合奇亞籽和6湯匙水，靜待至少5分鐘。
3. 將南瓜泥，菜籽油，糖和橙皮加入奇亞籽混合物裡。
4. 另一碗裡，混合麵粉，發酵粉，蘇打粉，肉桂粉，丁香粉，薑粉和鹽。
5. 將幹材料加入南瓜混合物裡攪拌均勻。
6. 用食物油噴霧潤滑麵包烤模，再倒入麵糊。烘培1小時，或直到牙籤插入中心時出來乾淨。讓冷卻10分鐘再脫模。最後切成12份。

食譜改編自Dietitians of Canada Cookspiration網站

提示：

南瓜屬根莖類蔬菜，是含有碳水化合物的食物。它富有膳食纖維，所以不但能增加飽足感，也能減緩血糖的上升。雖說南瓜能代替主食，但進食份量仍需適量。

加拿大糖尿病協會 – 多倫多華人分會

執委名單

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

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

會員招募和社區外展 – 邱美常、顧利平、張子嫻、黃錫輝、何惠玲、馮世豪

會員會訊 – 徐穎裔、李翠霞、蔡依憬、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、陳志楊

義工統籌 – 朱鄭肇儀、何秀嫻、黃尚雅

教育小組 – 張陳麗晶、何肇軒、楊淇、徐穎裔

聯絡我們

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>