



## 與您繼續同行

大家好，我是陳擅勤 (Natalie)，為本會的新任主席。前主席楊靜秋小姐 (Ivy) 因任期屆滿，卸下主席職務，但仍會留在本委員會內為大家繼續服務。作為加拿大糖尿病協會多倫多華人分會的主席，我會在新的任期內秉承本會的一貫宗旨，為本地華人社區服務，推廣有關預防及治療糖尿病和相關的保健訊息，和釋除一般人對糖尿病的誤解。感謝各委員和顧問醫生團隊，不斷為本會提供新的資訊，使本會能為大家提供更好的服務。

過去一年，我們有了長足發展，現在會員已超過2800人。希望在未來一年，會員人數能持續增長，讓我們將有關糖尿病訊息，能更廣泛地傳入社區。展望新的一年裡，本會將舉辦多項活動，包括太極班、瑜珈班、烹飪班、由醫護人員主講的健康講座，及郊外一日遊等，希望各會員能踴躍參加。我們今年亦會在分會的網頁增加更多內容，其中包括配合華人生活習慣的糖尿病資訊、本會活動訊息及加拿大糖尿病協會臨床診療指引 (CDA CPG Guidelines Chinese Resources)，希望各會員多些瀏覽。

在此，讓我再次感謝我們的顧問和義工團隊。本會一切活動，均有賴一眾義工的無私奉獻，希望各會友繼續支持並踴躍參加各項活動。

最後，在新的一年、新的開始，謹祝大家身體健康，萬事如意。

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
• 報佳音：糖尿病是可以逆轉的	
專題 2	4-5
• 認識糖尿病腎病	
會友心聲	6-7
• 營聚健康系列講座之健康聖誕好煮意	
• 營聚健康系列講座之營養標籤101	
活動預告	8
• 太極氣功班	



## 報佳音： 糖尿病是 可以逆轉的

作者：郭詠觀醫生  
(多倫多華人分會顧問醫生)

一直以來，二型糖尿病 (Type 2 Diabetes) 是被認為會持續患者一生和不斷惡化的慢性疾病，但有越來越多研究報告顯示，雖然現時仍沒有根治糖尿病的方法，但可將糖尿病控制，甚至可將糖尿病逆轉，令糖尿病進入「緩解期」(remission)。

絕大部份的糖尿病患者都是屬於二型糖尿病，病因是胰臟不能分泌足夠胰島素、或身體不能有效應用胰島素，多病發於成年人，但越來越多兒童被診斷患上二型糖尿病。現有研究顯示，部份二型糖尿病患者在接受適當的輔導、採取適當的健康生活方式和接受適當的治療後，身體仍能分泌足夠及有效應用胰島素，令血糖水平恢復正常，就算停止服藥仍能將血糖水平維持正常，醫學界稱他們進入了糖尿病的緩解期：

- (1) 「完全緩解」(complete remission)是在停止服藥超過一年後血糖和糖化血紅蛋白(又稱糖化血紅素，hemoglobin A1c、縮寫為 HbA1c)水平仍維持正常；就算進入了完全緩解期，患者仍需如同其他糖尿病患者定時覆診，察看血糖、血壓、血脂等水平，並檢查眼睛和腎臟功能及心臟和足部健康等。
- (2) 「長期緩解」(Prolonged remission)是在停止服藥超過五年後血糖和糖化血紅蛋白水平仍維持正常，患者可減少覆診及檢查的次數，但仍需定時察看血糖、血壓、血脂等水平，並檢查眼睛和腎臟功能及足部和心臟健康等。





糖尿病緩解多見於二型糖尿病的早期，當身體仍有分泌足夠胰島素的功能；糖尿病緩解較少見於糖尿病的較晚階段，因為身體已慢慢失去了分泌胰島素的功能。現時仍沒有方法能預知那位患者能逆轉糖尿病，就算採取相同的方法，有些患者可以、但其他患者卻不能，研究人員仍未能找出原因。當糖尿病患者進入了緩解期，症狀也會消失，但復發的風險比正常人高，所以，患者仍需如同糖尿病患者採取健康的生活方式，以維持血糖和糖化血紅蛋白水平正常。

對大部份早期的糖尿病患者來說，健康的生活方式足以將血糖控制，這包括減肥(若是超重或肥胖的)、健康的飲食方式和多做運動，近年，研究人員發現積極減肥(無論是通過進食極低熱量膳食、或減肥手術)都能將血糖恢復正常、並在不用服藥仍能維持正常，不過，體重需要減去百分之十或十五公斤，若能將體重減去十五公斤，約百分之七十五的肥胖糖尿病患者能進入緩解期，況且，減肥就算不能將血糖降至正常水平仍有其他多種對健康的好處。有些病人同時需要服用口服糖尿病藥物控制血糖水平、和在睡前注射胰島素，讓已出現問題的胰臟得以休息和恢復，採用這個「強化治療」(intensive treatment)療程更能成功令糖尿病患者進入緩解期，但可能需要每幾年就要再接受這強化治療療程。

控制糖尿病是要將血糖水平維持在目標範圍，有患者可進入緩解期，但其他人卻不能，無論如何，都要採取對糖尿病有好處的健康生活方式，包括(一)飲食多元化，不要誤信無科學根據的訊息而胡亂挑食；(二)留意進食碳水化合物的類別和份量，盡量將碳水化合物分開在整天的不同時段進食。(三)經常運動。(四)經常覆和診量度血糖、糖化血紅蛋白、血脂和血壓等。



# 認識糖尿病腎病

作者：陳璟琮

## 糖尿病併發症之糖尿病腎病

大家都知道糖尿病本身並不可怕，怕的是糖尿病的併發症。糖尿病是腎病的主要的發病原因。<sup>1</sup>高達50%的糖尿病患者會有腎臟損害的跡象，而進一步導致腎功能效率降低或腎衰竭。但良好的糖尿病管理和定期篩查可以預防或延緩腎功能的喪失。<sup>2</sup>

## 首先我們來看看腎臟做什麼？

腎臟是位於肋骨正下方靠近腰部的兩個豆形器官。它們過濾血液，通過尿液排除廢物。腎臟還調節體內液體和鹽分，對控制血壓很重要。它們也分泌一些激素，如促紅細胞生成素幫助產生紅細胞。

## 為什麼糖尿病會影響到腎臟？

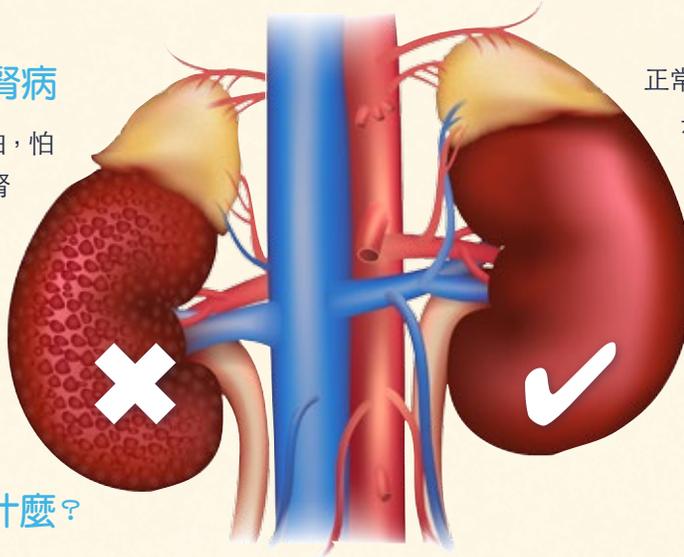
- 血糖水平高會引發慢性炎症，損害腎臟中的微小血管，影響其過濾血液的能力。
- 糖尿病常常會伴有血壓過高，這兩者的疊加作用可能導致腎臟問題。
- 遺傳因素在糖尿病腎病的易感性上起非常重要的作用，確切機制還有待研究。

## 風險因素有哪些？

可能會增加糖尿病腎病的風險包括：糖尿病(1型或2型)，高血糖難以控制，高血壓難以控制，吸煙者，高血脂，肥胖，有糖尿病和腎臟疾病的家族史。<sup>3</sup>

## 糖尿病腎病症狀？

在糖尿病腎病的早期階段，您可能不會注意到任何體徵或症狀。這是因為我們的身體包括腎臟會努力去適應一些不



正常的狀態，而超負荷工作。但是，當到達一定極限，腎臟無法再繼續正常工作時，就會出現一些腎病體徵和症狀，包括：

- 增加或者減少排尿（與腎病進程相關）
- 泡沫尿（蛋白質溢出到尿液中）
- 腳、腳踝、手或眼睛腫，血壓控制困難（體液排不出去）
- 疲勞（腎病導致的貧血）
- 食慾不振，噁心和嘔吐，皮膚瘙癢（尿素等毒素累積）
- 血糖控制困難（糖尿病藥效和清除出體外的時間受影響）
- 勃起功能障礙（神經和血管受損有關）
- 引起妊娠並發症，對母親和發育中的胎兒有風險

## 什麼時候去看醫生？做什麼檢查？<sup>4</sup>

如果您有上述的徵兆或症狀，請與您的醫生預約。定期檢查腎臟疾病，如果早期發現，腎臟損害可能會減慢。

- 2型糖尿病在診斷時，及以後每年都需檢測腎功能。1型糖尿病在青春後5年開始及以後每年檢測。
- 檢查白蛋白/肌酸酐比率(ACR)，大多數糖尿病患者的目標應為<2.0。
- 腎功能的腎小球濾過率(eGFR)，低於60毫升/分鐘的結果可能表明您患有腎臟疾病。
- 其他檢查：尿液包括蛋白質尿檢；影像測試如X射線和超聲波來評估你的腎臟結構和大小，或者CT掃描和磁共振成像MRI來確定血液在腎臟內的循環狀況。

asting Status:  
Cholesterol:  
Triglyceride:  
HDL Cholesterol:  
LDL Cholesterol:  
Cho/HDL Ratio:

loride	26	mmol/L
O2	3.9	mmol/L
Urea	91	umol/L
Creatinine	>60	mL/min/1.73m <sup>2</sup>
eGFR		equivalent to
		Caucasian
		0.5

## 預防和治療

預防或延緩糖尿病腎病的最好方法是保持健康的生活方式，治療糖尿病和高血壓。加拿大糖尿病協會推薦的方法為：<sup>5</sup>

- 保持血糖在目標值內，一般而言平均血紅蛋白A1C (HbA1C) 應低於7%的目標。和醫生交談，確定你的目標範圍應該是什麼。
- 按規定服用藥物。謹慎使用伊布洛芬，萘普生等非類固醇類消炎藥，經常使用會引發腎臟損傷。
- 不要吸煙。吸煙會減少血液流向腎臟，損害腎功能，使現有的腎臟受損更嚴重。
- 對於大多數糖尿病患者來說，應保持血壓低於130/80。您的醫生可能會開藥來幫助控制您的血壓，以減緩腎功能的喪失。
- 每年檢查一次膽固醇，大多數人的低密度膽固醇 (LDL) 目標水平為2.0 mmol / L。藥物如他汀類等，可以降低膽固醇。
- 遵循健康的飲食計劃。如果您的尿液中含有蛋白質，營養師可能會建議您減少飲食中鹽分和/或蛋白質的含量。
- 定期的體育鍛煉：每週150分鐘(每週5天，每天30分鐘)中等強度。運動可以降低血糖、血壓，減重。運動要定時、定量和貴在堅持。

糖尿病腎病降糖藥物，不同階段的患者用藥原則也不同，若劑量需要調整，必須在醫生的指導下進行，也不要自行添加一些輔助療法或者中藥，這樣會增加腎臟負擔。

當糖尿病腎病進一步發展，病人需要預約腎臟病專家或糖尿病專家(內分泌專家)。如果進展到腎衰竭，也稱為終末期腎病，是危及生命的疾病。在這個階段的治療選擇是透析或腎移植。

## 應對和支持

生活在糖尿病腎病會有壓力，和你信任的人交談是有幫助的，也可考慮請你的醫生轉介給社會工作者或顧問。總之，我們一定要積極生活，縱使有糖尿病，也可以活得健康；縱使得了糖尿病腎病，也可以減緩其發展。

資料來源：

<sup>1</sup> World Health Organization, Diabetes, <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/en/>, Nov 2017

<sup>2</sup> Diabetes Canada, Kidney Disease, <https://www.diabetes.ca/diabetes-and-you/complications/kidney-disease>

<sup>3</sup> Mayo Clinic, Diabetic nephropathy,

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetic-nephropathy/symptoms-causes/syc-20354556>, Oct. 13, 2016

<sup>4</sup> Diabetes Canada, Canadian Diabetes Association 2013 Clinical Practice Guidelines for Chronic Kidney Disease in Diabetes

<sup>5</sup> Diabetes Canada, Canadian Diabetes Association 2013 Clinical Practice Guidelines for Chronic Kidney Disease in Diabetes



## 會友 心聲

### 營聚健康系列講座 之健康聖誕好煮意

投稿：林婉方

時間過得很快，轉眼又一年，今年有幸又有機會參加健康聖誕好煮意，多謝大會今次邀請營養師Sara，和我們分享很多食物的營養，升糖指數，食油的選擇等等。又多得大廚Allen示範切菜刀功，醃肉的技巧，同時亦大顯身手，示範了蒜香薑汁西蘭花炒豬肉，我們更即場品嚐了他的製成品，又分享他預先做的三文魚藜麥魚餅及地中海焗雞飯等，真好味！其後我們組成四隊，由Sara帶領各隊泡製美味的義大利杏仁餅，當製成品出爐時，各人都很興奮品嚐由自己組製成的產品，還有可以帶回家同家人分享，為即將來臨的聖誕節添了新食譜。最後多謝糖尿病協會，為我們安排了這個豐富及輕鬆的烹飪班，讓我們增加一個很好學習的機會。在此祝各位新年快樂！



# 營聚健康系列講座 之營養標籤101

編採：何秀嫻



营养成分	
每 90克食用份量(2片)	
分量	% 每天建议摄取量的
卡路里 170	
脂肪 2.7克	
饱和脂肪 0.5克	
反式脂肪 0克	
胆固醇 0毫克	
鈉 200 毫克	
碳水化合物 36 克	
纤维素 6克	13%
糖 3克	24%
糖醇 0克	
蛋白质 8克	
维生素A 1%	钙质 29%
维生素C 0%	铁质 16%

俗語說，病從口入，究竟每日我們吃進肚子裏的食物是有什麼益處和什麼害處？法例規定，所有包裝食物，都必須附有營養標籤，列出食物中所有成份。通常上面印了很多字，當然我們可能會明白每個字的意思，但是後面的數字，意義又是什麼，老實說，沒有聽營養師的解釋前，我只知道每一份量有多少卡路里，其中的糖分、鹽分、碳水化合物、脂肪、維他命等是一概不懂。但經過營養師的一番解釋後，才真正了解到食物中的各種物質會如何影響到我們的健康，現在也包括了許多新鮮但尚未煮熟的食物也附有營養標籤，所以要吃得健康，我們必須明白食物中的成份對健康的影響，經過營養師的分析後，知道成人或小孩是有著不同的需要。上完課後，每次看到食物上的營養標籤我都會花點時間去仔細看清楚，然後再計算一下食物的份量，這樣令我很有信心，知道每天讓我及家人吃進肚子的食物是有益健康的。



# 活動預告

# 太極

## 氣功班



本分會於今年春季再次開辦太極氣功班，並再次邀得本分會的顧問醫生 - 郭詠觀醫生 - 擔任導師。太極氣功動作均勻、柔和、舒適，適合各類人士學習。課程將於2018年4月開始，有關詳情及報名方法，請參閱隨會訊附上之單張。截止報名日期為2018年3月21日，名額有限，欲報從速！

### 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	陳廣源、陳慧珊、楊靜秋、 張陳麗晶、張婉華、朱鄭肇儀
	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/ 社區外展	楊靜秋、邱美常、黃錫輝、 何惠玲、顧利平、馮世豪
目	會員會訊	張志清、陳瓊琮、陳慧珊、李少芳
／	活動策劃	陳擅勤、梁詠琴、何惠玲、張子嫻、楊淇
小	網頁設計	陳慧珊、林鑒泉、陳志揚、雷靄霖
組	義工統籌	朱鄭肇儀
幹	教育小組	張陳麗晶
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，一年出版四次，免費寄贈或電郵予各會員。2018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。