



加拿大糖尿病協會多倫多華人分會為非牟利機構。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。

# 目錄

二零二二年 七月刊

---

03 主席的話

---

04 專題 一  
服用降血糖藥二甲雙胍會導致  
乳酸酸血症嗎？

---

08 專題 二  
糖尿病自我管理及保健

---

09 滋味館  
蘑菇菠菜豆腐蕎麥麵

---

10 會務專欄

---

## 主席的話

照顧好自己，看似簡單，但當中亦有其學問。每年7月24號為國際自我保健日 (International Self-Care Day)。這個全球性的健康紀念日提倡公眾對自己及家人的身心健康和生活進行自我關懷。配合這次的健康主題，今期會訊的其中一篇翻譯文就會講述糖尿病患者自我管理及保健的七大行為。而會訊的常駐作者郭詠觀醫生則會和讀者分解降血糖藥二甲雙胍與乳酸酸血症的關聯。適逢夏天，特此分享一款蕎麥麵食譜，希望大家會喜歡。

最後祝願大家清涼一夏，天天開心！

陳擅勤 主席  
加拿大糖尿病協會  
多倫多華人分會

# 服用降血糖藥二甲雙胍會導致乳酸酸血症嗎？

作者：郭詠觀醫生 (DR. JASON KWOK)



乳酸酸血症(Lactic acidosis)，也譯作乳酸酸中毒，是代謝性酸中毒(Metabolic acidosis)的一種。這是因為過量乳酸積聚在身體內導致體內的酸鹼度出現不平衡的狀態。乳酸在體內積聚，主要是葡萄糖和糖原(Glycogen)，也譯作肝糖，在肌肉的新陳代謝過程中缺氧所致。缺乏氧氣的新陳代謝稱為無氧代謝(Anaerobic metabolism)。



# 乳酸酸血症 (續)

作者：郭詠觀醫生 (DR. JASON KWOK)

## 乳酸酸血症的症狀

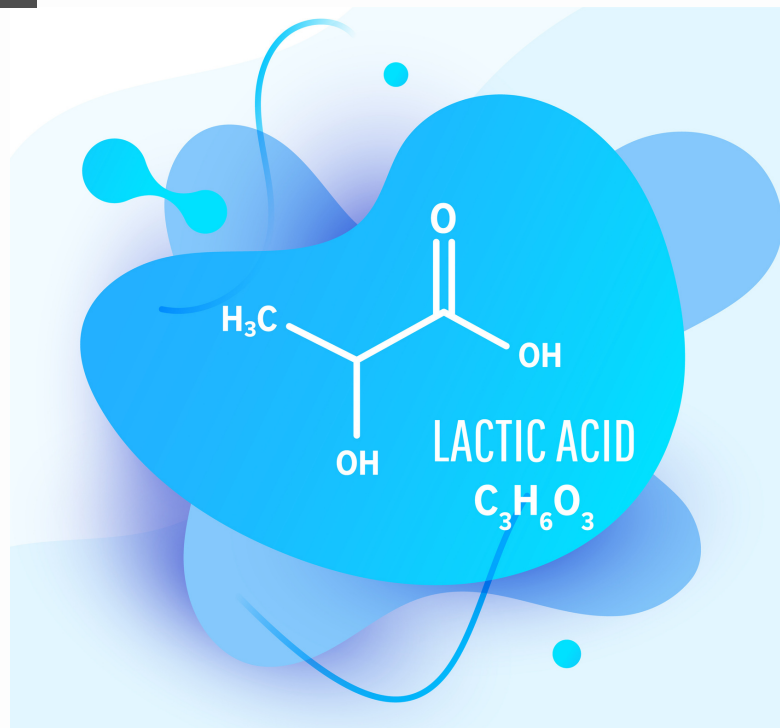
嚴重乳酸酸血症的症狀包括：

- (一)呼氣帶有水果味
- (二)呼吸困難或淺而快速的呼吸
- (三)意識混亂
- (四)黃疸(皮膚和眼白泛黃，顯示患有肝病)

若懷疑患上乳酸酸血症及有以上的症狀應立刻求醫。

乳酸酸血症的其它症狀包括：

- (一)疲憊，極度疲倦
- (二)肌肉痙攣(俗稱抽筋)或疼痛
- (三)身體衰弱
- (四)感覺渾身不適
- (五)腹痛或不適
- (六)腹瀉
- (七)食欲不振
- (八)頭痛
- (九)脈搏快速



# 乳酸酸血症 (續)

作者：郭詠觀醫生 (DR. JASON KWOK)

## 乳酸酸血症的病因

乳酸酸血症有多個不同的病因，包括：

(一)心臟病，例如心搏驟停、心臟衰竭等

(二)嚴重的感染，例如敗血症等

(三)癌病

(四)愛滋病

(五)短腸綜合症(Short bowel syndrome)，最常見的是因小腸廣泛切除引起吸收不良的病徵

(六)酗酒

(七)癲癇，尤其是全身強直陣攣型發作(Generalized tonic-clonic seizures)

(八)藥物，包括：

(甲)常用作退燒止痛的醋氨酚(Acetaminophen)，以泰諾、必理痛等品牌出售

(乙)常用來治療過敏反應的腎上腺素(Epinephrine)

(丙)常用來治療哮喘的硫酸沙丁胺醇(Albuterol)，亦譯作舒喘靈

(丁)常用來治療糖尿病的二甲雙胍(Metformin)

# 乳酸酸血症 (續)

作者：郭詠觀醫生 (DR. JASON KWOK)


## 確診乳酸酸血症：

需要做空腹血液測試，檢查前八至十小時不可進食，並盡量減低活動水平。

## 乳酸酸血症的治療：

乳酸酸血症通常都能治癒，但如得不到及時適當的治療卻可能致命。最好的方法是找出治療導致乳酸酸血症的根本病因才能對症下藥，所以治療的方法因人而異。乳酸酸血症也可以是嚴重急病的症狀之一。在這個情況下，若不理會造成乳酸酸血症的根本病因，可導致患者需要住院接受氧氣和靜脈注射液治療，並接受根本病因的治療。

二甲雙胍是治療糖尿病常用的藥物之一，因為它療效顯著，且很少嚴重的副作用（包括導致血糖過低的風險很低）。不過，服用二甲雙胍的糖尿病患者患上乳酸酸血症的風險較高，尤其是同時患有肝、腎或心臟功能障礙、或服用過高的劑量。每年估計每百萬名服用二甲雙胍的糖尿病患者有四十三人出現乳酸酸血症的症狀。所以，患者必須按照醫生處方藥物的劑量按時服用，經常覆診及檢查血糖的水平，並按實際情況調整藥量。除此之外，還要定時檢查肝功能、腎功能和心臟功能等。若出現乳酸酸血症的症狀，應盡快求醫，嚴重的立刻到醫院急診室。



SELF-CARE

# 糖尿病自我管理及保健

翻譯：徐穎裔（註冊營養師及糖尿病教育者）

## 自我管理及保健

糖尿病自我保健的行為分為七大類。

### 健康飲食

多瞭解對控制血糖有效的方法。吃得健康是健康生活的一部份，但並不代表糖尿病患者不能享受喜歡的食物和餐廳，而是要明白不同的食物對血糖水平的影響。

### 體能活動

日常活動的益處不限於體重管理。運動亦能減低膽固醇、改善血壓、舒緩壓力和焦慮，以致改善心情。保持活躍也可以幫助控制血糖水平。

### 監控血糖

定期檢測血糖水平能提供信息助你做出決定。檢查血糖能讓你知悉血糖水平是否在目標範圍內，及是否需要自我調整運動和飲食習慣。

## 定期服藥

正確使用藥物能讓你更好的控制糖尿病和減少不適。胰島素、糖尿病口服藥、阿斯匹靈、降血壓及降膽固醇藥是能預防糖尿病併發症的治療方案。

## 解決問題

在控制糖尿病時遇到難題是常見的。你雖不能防備每一個處境，但你可以從中學習，讓自己將來能更好的應對。

## 減低風險

糖尿病會增加患上其他併發症的風險。因此，了解風險因素是預防併發症發生的第一步。

## 情緒管理

糖尿病不僅對身體健康有影響，對心靈健康亦有影響。糖尿病和它的管理可令你情緒高低起落，但你須明白這些反應是正常的，最關鍵是不讓負面情緒牽制自理的能力。

此篇翻譯自英文文稿，如想閱讀原文，請瀏覽：

<https://www.diabetes.ca/about-diabetes/management-and-self-care>





## 蘑菇菠菜豆腐蕎麥麵

### 材料

2湯匙 (30 毫升)	菜籽油	1½ 杯 (375毫升)	低鈉清雞湯或蔬菜湯
1 紅蔥頭	去皮切碎	2湯匙 (30毫升)	低鈉醬油
1根胡蘿蔔	切粒	1茶匙 (5毫升)	1檸檬皮，磨碎
2 瓣蒜	去皮切碎	4盎司 (125克)	菠菜葉，切碎
1½ 湯匙 (20毫升)	生薑，切碎	4盎司 (125 克)	硬豆腐，切成½寸粒
8盎司 (250克)	白色或棕色蘑菇，切片	¼ 茶匙 (1毫升)	黑椒粉
1 杯 (250毫升)	毛豆，解凍	6盎司 (170克)	蕎麥麵

### 做法

1. 將5至6夸脫 (5至6升) 的水煮沸。
2. 在一個10至12英寸的炒鍋中，用中火加熱菜籽油。加入紅蔥頭、胡蘿蔔、蒜和薑，炒1分鐘。下切片蘑菇，將中火調成小火，再把鍋蓋蓋上，直至軟化，約4分鐘。揭開鍋蓋，轉中高火。加入毛豆，煮約2分鐘。將低鈉清雞湯或蔬菜湯、低鈉醬油和檸檬皮拌勻，再放入鍋中，煮滾。
3. 每次加入一把菠菜，攪拌及煮至枯萎。加入硬豆腐後關火，再用黑椒粉調味。
4. 將蕎麥麵放入沸水中，煮至柔軟卻又有嚼勁，約5分鐘。煮後用漏勺瀝乾，再用冷水沖洗，去除多餘的澱粉質。將麵條加入炒鍋裡，開中高火。用食物鉗將麵條及其他材料撈勻，再炒1至2分鐘即可。

食譜和照片取於加拿大糖尿病協會網站

Retrieved from: <https://www.diabetes.ca/managing-my-diabetes/recipes/soba-noodles-with-mushroom,-spinach---tofu>

# 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](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>