



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 一月刊

主席的話	3
專題 一 糖尿病與抽筋	4
專題 二 藥劑師，您好第一篇：《預防糖尿病》	6
專題 三 健步好去處之一	8
會務專欄	12

主席的話

大家好！回顧2021年，雖受疫情影響，但本會改以網上的方式繼續與會員互動。我想藉此機會衷心感謝所有在去年參加家庭捐募活動的人仕。展望2022年，希望大家能持續給予支持，以助本會的穩定及長遠發展，並確保糖尿病患者及家人能得到和糖尿病相關的資訊。為方便捐款，我們的網站設有捐贈鏈接。所有二十元或以上的捐款可獲加拿大糖尿病協會發簽的退稅收據。為善最樂，福有攸歸，再次謝謝你們的慷慨解囊！

糖尿病和抽筋是否有關聯？郭詠觀醫生會在本期會訊中分曉。今年會訊新增了一欄「藥劑師，您好」，是由Michael Wong和Mengdi Fei以藥劑師的角度解答糖尿病的常見問題。如對健步有興趣，會員及安省行山者協會認證行山領隊C.K. Lung將重點介紹紅河國家城市公園 (Rouge National Urban Park)的山徑及分享自己健步多年的心得。

在新的一年裡，我們會繼續籌備不同的活動，敬請期待！願大家快樂每一天，健康常相伴！

陳擅勤 主席
加拿大糖尿病協會
多倫多華人分會



糖尿病與抽筋

作者：郭詠觀醫生 (Dr. Jason Kwok)

肌肉痙攣 (muscle cramp)，又稱肌肉抽搐，俗稱『抽筋』，是肌肉不自主及不受控制地猛力抽搐、並不能鬆弛。抽筋可影響任何受人隨意控制的肌肉。人體的肌肉可分為三種：(一)『骨骼肌』 skeletal muscle (又稱『橫紋肌』 striated muscle 及『隨意肌』 voluntary muscle)，經由肌腱 (tendon) 固定在骨骼上，令骨骼活動，例如行走或維持姿勢等動作，是受意識所控制；(二)『平滑肌』 smooth muscle (又稱『非隨意肌』 involuntary muscle)，組成內臟及其他器官的內壁，例如食道、腸胃、氣管、子宮、輸尿管、尿道、血管等，令毛髮豎立的『立毛肌』 arrector pili 也是平滑肌。平滑肌與骨骼肌不同，因為它是不受意識所控制；(三)『心臟肌』 cardiac muscle，它功能上屬非隨意肌，但結構上卻與骨骼肌較相似，只能在心臟找到。

抽筋是由於骨骼肌不自主抽搐，症狀的嚴重性可以是輕微至有一點不舒服或嚴重到非常痛苦。最多見於腰部以下，通常出現在小腿、腳和大腿，但也可影響手臂。雖然可於每天的任何時間出現，但通常都是發生在晚上，令患者從睡夢中醒過來。

糖尿病患者較多出現抽筋，原因包括：

(一) 血糖或電解質失衡：肌肉的正常運作需要適量的葡萄糖和電解質(例如鈣、鎂、鉀等)處於平衡的狀況。若出現失衡，無論是高血糖或是低血糖，都會導致抽筋。

(二) 血管和神經線受損：糖尿病患者可能會患上周邊血管疾病(peripheral vascular disease)或糖尿病神經病變(diabetic neuropathy)等併發症，血液供應不足及神經損傷會觸發抽筋。

(三) 藥物的副作用：包括胰島素、一些治療高膽固醇和高血壓的藥物、口服避孕藥等。

糖尿病與抽筋（續）

作者：郭詠觀醫生 (Dr. Jason Kwok)

當抽筋時，患者應停止正在做的動作，並輕輕地伸展及按摩抽痛的肌肉。例如最常見的小腿肌肉抽筋時，可將全身的力聚在抽筋的腿上，若不能站立時，可將腳拉起、令腳趾伸向頭部的方向，並維持在這個伸展的姿勢，直至抽痛消退。也可用熱敷來鬆弛肌肉及繼後用冷敷來紓緩痛楚。若經常抽筋，患者應盡早求醫，確診病因，對症施行合適的方法：(一) 若病因是糖尿病神經病變，控制血糖的水平是最重要的，以防神經受損惡化，醫生也會處方醫治神經痛的藥物；(二) 若病因是缺乏某些維他命或營養素，可按醫生或營養師的指示服用營養補充劑，但不要自行胡亂服用；(三) 物理治療：物理治療師會教導減輕痛楚的動作，並會建議患者經常做輕鬆的運動(例如散步等)。此外，將小腿和腳浸在暖水也可舒緩痛楚。

糖尿病患者應採取適當的方法預防抽筋，包括：(一) 定時檢測和適當控制血糖水平；(二) 進食富含鉀、鈣和鎂的食物，可向醫生或營養師查詢合適的食物；(三) 穿著舒適及具支撐作用的鞋子。也要避免會導致抽筋的情況，包括：(一) 脫水；(二) 肌肉勞損；(三) 過長時間維持在同一個姿勢等。

至於廣東人稱通菜(又稱蕹菜)為『抽筋菜』，游泳前更忌進食。如同其他許多種蔬菜，通菜含草酸(oxalate)。多吃草酸含量高的食物會與食物中的鈣結合成為草酸鈣，令鈣不能有效被吸收進身體內，有可能導致血鈣過低，而血鈣過低會引起抽筋。不過，通菜雖含草酸，但不至於導致血鈣水平過低而抽筋，除非長期大量進食才有可能做成血鈣過低而抽筋。所以，大家可安心享用通菜，不用擔心會導致抽筋。



藥劑師，您好第一篇：《預防糖尿病》

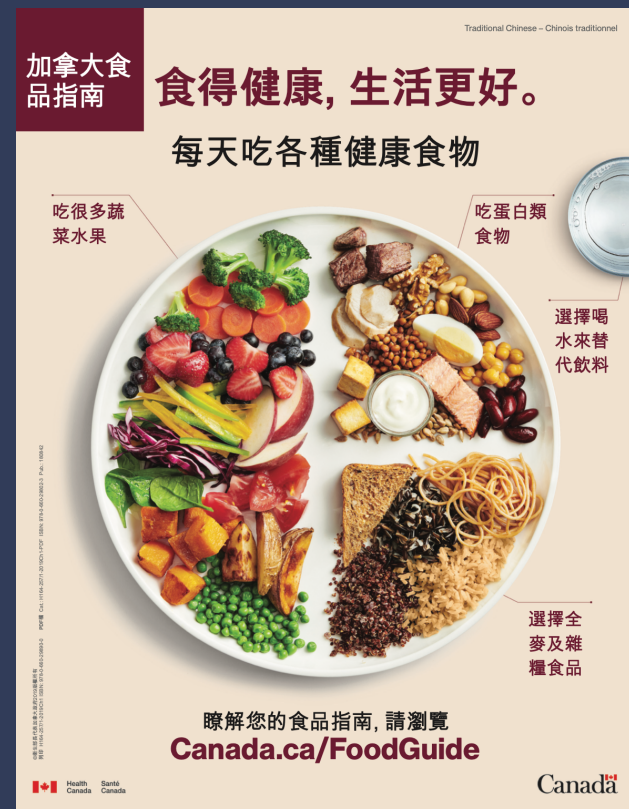
作者：Michael Wong, RPh., Mengdi Fei, RPh.

藥劑師: 唐先生您好，請問有甚麼可以幫到你？

唐先生: 您好，我有一個問題想詢問。我的家人有2型糖尿病，最近我被診斷出有前期糖尿病，所以我很擔心自己日後也會患上。請問我該注意些什麼，才可以減少患病的風險？

藥劑師: 我很理解你的擔心。如果你適當地改善生活方式，相信可以有效地降低患上糖尿病的風險。例如：

- 體重管理: 體重增加和肥胖症是2型糖尿病的風險因素之一，但是你並不需要通過極度減肥去改善血糖。通過健康飲食和每星期150分鐘(每天約二十分鐘)的運動讓自己減重 7%-10%就可以降低58%的2型糖尿病風險[1]。如果你對飲食有疑問，可以諮詢營養師或者參考加拿大衛生部出版的《加拿大健康飲食指南》(Eating Well With Canada's Food Guide)。簡而為之，建議多吃蔬菜、水果、低脂奶制品及全穀類食品，少吃加工食品。
- 控制血糖: 很多人有個誤區，認為糖尿病患者一點糖都不能吃。其實每天所吃的碳水化合物總量對血糖的影響最大，所以吃甜食或碳水前確認總量不超過預算。你可以適量攝取糖份，每日最多可有10%的卡路里來自添加糖分[2]。大部分有甜味的食物是含糖的，比如餅乾、甜飲料、汽水等等，這些含糖食物會提升血糖，應該控制少吃。沒有甜味的碳水食物，比如稀飯、白米飯、饅頭、白麵包所含的澱粉在消化之後會變成葡萄糖並且屬於高升糖指數食物，所以需控制食量。建議你可以搭配或選擇低升糖指數主食，比如乾小麥碎(bulgur)、全麥麵包、小扁豆(lentil)等[3]。現在有些甜味食物是使用不會提升血糖水平的甜味劑，如麥芽糖醇。此等甜味劑卡路里較少，對血糖沒有太大影響，所以可以適量食用[4]。





藥劑師，您好第一篇：《預防糖尿病》（續）

作者：Michael Wong, RPh., Mengdi Fei, RPh.

- 藥物治療：當生活方式改變不足以控制好血糖，醫生可能會指導你服用藥物，比如二甲雙胍(Metformin)。研究發現二甲雙胍對男性女性以及各族群都有效，尤其對較年輕、較胖(BMI \geq 35kg/m²)群體降低糖尿病風險的效果最佳[5]。二甲雙胍對大部份糖尿病者都適用，主要副作用包括早期腹瀉、胃部不適或痙攣。與食物同時服用和逐步加強劑量可以減少胃腸道副作用。需注意的是長期服用二甲雙胍的人容易缺乏維生素B12，所以應當定期檢查維生素B12水平，尤其是有貧血和周邊神經病變的患者[6]。

為了降低前期糖尿病發展到二型糖尿病的風險，採取健康的生活方式，合理的控制血糖可以有效幫助預防糖尿病(待續)。

批註：Diabetes Canada網站提供BMI計算器，網址如下：

[https://www.diabetes.ca/managing-my-diabetes/tools---resources/body-mass-index-\(bmi\)-calculator](https://www.diabetes.ca/managing-my-diabetes/tools---resources/body-mass-index-(bmi)-calculator)



參考文獻:

- 1.American Diabetes Association. Prevention or Delay of Type 2 Diabetes: Standards of Medical Care in Diabetes-2021. Diabetes Care 2021; 44(Supplement 1): S34-S39.
- 2.Diabetes Canada. Sugar & Diabetes. Available at: <https://www.diabetes.ca/advocacy---policies/our-policy-positions/sugar---diabetes#b>
- 3.升糖指數.Canadian Diabetes Association. Available at: https://guidelines.diabetes.ca/cdacpg/media/documents/patient-resources/ch/Glycemic-Index_Chinese_Web.pdf
4. 糖與甜味劑. Canadian Diabetes Association. Available at: http://www.guidelines.diabetes.ca/cdacpg/media/documents/patient-resources/ch/Sugars-and-Sweeteners_Chinese_Web.pdf
- 5.2型糖尿病的預防.UpToDate. Available at: <https://www.uptodate.com/contents/zh-Hans/prevention-of-type-2-diabetes-mellitus#H20>
- 6.American Diabetes Association. Pharmacologic Approaches to Glycemic Treatment: Standards of Medical Care in Diabetes—2021.Diabetes Care 2021; 44(Supplement 1): S111-S124.

健步好去處之一

作者：C.K. LUNG

本文作者愛好以健步強壯身心，也組織怯三高健步活動
聯絡方法：cklung_2014@hotmail.com

適量高強度運動、均衡飲食及遵醫服藥是祛除三高[1]的三劍俠。高強度健步可作為一項簡單易做的祛三高運動之一。再者，健步對心靈健康方面的幫助包括：(一) 個人獨自健步，寧神醒腦，舒緩心情；(二) 結伴同行，放下包袱 / 枷鎖，談天說地、天南地北、東拉西扯、胡說八道，放鬆心情，精神爽快。一舉數得！

各市政府在其管轄的地方設有不少長短距離不一的徒步徑可作高強度健步之用。今次本文將重點介紹由聯邦政府在大多倫多市內建立及管理的第一個城市公園：紅河國家城市公園(Rouge National Urban Park)[2]。紅河國家城市公園佔地約79.1平方公里。它的南面為安大略湖湖岸，北面是橡樹嶺冰磧 (Oak Ridges Moraine)，涵蓋多倫多市 (Toronto)、萬錦市(Markham)、惠特徹奇-史托維爾 (Whitchurch-Stouffville)、皮克靈市(Pickering) 及阿克斯布里奇鎮(Township of Uxbridge)。

公園內共有十五條長短及難度不一的山徑供健步使用，以下介紹其中五條作參考：

1. Vista Trail (遠景小徑) (非官方譯名)

路線長度：一來一回 (linear loop) 為3公里

難度：一般

泊車地點：公園本身設的停車場，近1794 Meadowvale Road, Rouge Valley Conservation Centre (GPS 定位：43.817917, -79.171463)

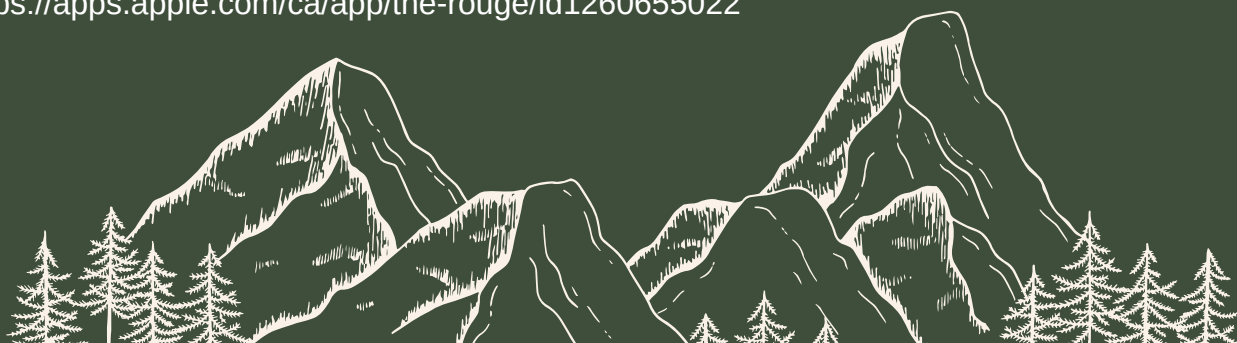
廁所：停車場內設有流動廁所 (季節性開放)

註一：三高指血糖高、血脂高及血壓高

註二：(a) 紅河國家城市公園各山徑詳情：<https://www.pc.gc.ca/en/pn-np/on/rouge/activ/randonnee-hiking>

(b) 紅河國家城市公園應用程式 (The Rouge)

App Store: <https://apps.apple.com/ca/app/the-rouge/id1260655022>



健步好去處之一 (續)

作者：C.K. LUNG

2. Orchard Trail (果園小徑) (非官方譯名)

路線長度：一來一回 (linear loop) 為4公里

難度：一般

泊車地點：與上述遠景小徑共用同一停車場

小徑入口：沿著動物園路 (Zoo Road) 向下走，右邊的第一個入口 (GPS 定位：43.817917, -79.171463)

廁所：停車場內設有流動廁所 (季節性開放)

3. Cedar Trail (雪松小徑) (非官方譯名)

路線長度：一來一回 (linear loop) 為 4.5公里

難度：一般

泊車地點：與上述遠景小徑共用同一停車場

小徑入口：沿著動物園路 (Zoo Road) 向下走，左邊水塘的第一個入口。

廁所：停車場內設有流動廁所 (季節性開放)

4. Mast Trail (桅杆小徑) (非官方譯名)

路線長度：一來一回 (linear loop) 為 5公里

難度：一般至較高難度

泊車地點：55 Twyn Rivers Drive, Toronto

(GPS 定位：43.813371, -79.156582)

小徑入口：泊車後，步行往 Twyn Rivers Drive。不用過馬路，只需靠左沿著石橋邊前往入口。小心馬路上飛馳的汽車。

廁所：停車場內設有流動廁所(季節性開放)

5. Monarch Trail (帝王蝶步道) (非官方譯名)

路線長度：一圈 (circular loop) 為 7.6公里

難度：一般

泊車地點：7277 14th Ave, Markham

(GPS 定位：43.860700, -79.210934)

小徑入口：請參閱停車場內指南

廁所：停車場內設有流動廁所 (季節性開放)

健步好去處之一 (續)

作者：C.K. LUNG

如想加長健步距離，可考慮以下路徑：

1. 遠景小徑 + 果園小徑

路線長度：約4公里

2. 遠景小徑 + 桅杆小徑 + 果園小徑

路線長度：約9公里

3. 遠景小徑 + 桅杆小徑 + 果園小徑 + 雪松小徑

路線長度：約13.5公里

心得分享：

(1) 千里之行，始于足下

(2) 克服“心魔”，障礙消失。一般人仕的體能是可以應付的，最難克服的障礙是心魔。我個人開始行山健步時，時速每小時少於三公里。經過一段時間的堅持鍛煉，現時健走速度可達到每小時五公里，且中途不需休息，持續步行十多公里。

(3) 鍛煉建議：

第一階段：以時間為準繩，以鍛煉耐力 (endurance) 為目標。第一、二週，每天兩次，每次 30 分鐘。第三、四週，每天兩次，每次增致 35 分鐘。如此類推。策略是每一、二星期增長 10% 時間，直到每次可持續步行 60 分鐘為止。可視遞增每週的平均步數及路程長度作為目標之一。亦可使用智能手機應用程式[3]或智能手錶紀錄每次的健步時間、步數 (steps)及路程。如能書寫健步日記更佳。筆錄每次健步時間、步數和路程。日記可以以圖表形式 (charts)展示每週每月每季的進展。

註三：如 Pacer

App store: <https://apps.apple.com/us/app/pacer-pedometer-step-tracker/id600446812>

Google Play: https://play.google.com/store/apps/details?id=cc.pacer.androidapp&hl=en_CA&gl=US

健步好去處之一 (續)

作者：C.K. LUNG

(3) 鍛煉建議：

第二階段：以較短的時間完成一定路程，以提高強度 (intensity) 為目標。假如第一階段的第四週平均每 45 分鐘可高強度健步 2.5 公里，那第二階段的第一、二週的目標則應是每次以 40 分鐘完成 2.5 公里，即減少五分鐘完成同一路程。第三、四週的目標以 35 分鐘完成。每天健步一至兩次。

(4) 人性有時是軟弱的!

克服這弱點的方法有三：(一) 規律地定時定日健步如同參加太極班、排舞班一樣；(二) 結伴同行，互相督促與彼此激勵，或/及(三) 參加健步團體並恆常及定期參與活動。

(5) 保暖功夫做足，冬日行山亦可以是一種享受。建議準備一對冰爪 (traction device/ice cleats/snow grips) [4]、一雙防水且保暖的行山鞋 (winter trail running shoes)、單隻或一雙的行山杖 (trekking poles)、保暖衣褲、手襪和帽子。平日防水的行山鞋可用作出街的雪鞋。

註四：市面上有多種輔助結冰路面走動的工具例如冰爪 (traction device) 用在上述山路的冰爪以 “microspike” 作爪為佳

溫馨提示：以上鍛鍊計畫僅供參考之用。如果你已許久沒有做運動，在開始任何比快步走劇烈的運動前，需先向醫生請示。建議大家選擇自己喜歡的運動項目才會持之以恆。之後再根據健康狀況，循序漸進地延長鍛鍊時間至止達到每週150分鐘，以及加大運動強度。保持身體健康，大家一齊動起來吧！

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、陳志揚

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>