

尋找新生活規律 預防也不能少

主席的話

新冠肺炎肆虐全球，截至10月中，全球已有接近四千萬人被確診患上新冠肺炎、並有超過一百萬人因此死亡。[]為了會員的健康考慮，自多倫多出現第一例確診之後，我們的線下活動就暫停了。

隨著九月開學季以及逐步開放，新冠病毒確診人數也出現了上升的趨勢。新冠病毒與流感有很多類似的臨床表現，隨著流感季節的來臨，流感的預防變得極為重要。郭醫生在本期會訊中給我們帶來關於流感預防針的信息。依憬註冊營養師分享了應對情緒化進食以及COVID增重的方式，並帶來雜糧南瓜粥。希望會員可以在照顧好健康的同時，享受季節性食材並過好當下。

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
專題一	2
在新冠肺炎疫情下更要 接受流感預防針	
專題二	4
吃的不是飯，是焦慮和 不安	
滋味館	6
雜糧南瓜粥	
聯絡我們	6

「專題一」 在新冠肺炎疫情下更要接受流感預防針

郭詠觀醫生 (Dr. Jason Kwok 多倫多華人分會顧問醫生)

2020年新冠肺炎肆虐全球，截至8月中，全球已有超過二千萬人被確診患上新冠肺炎、並有超過七十六萬人因而死亡。在很多國家第一波疫情還未完結之時，有某些國家因疫情看似受控而重開經濟和社交活動，但卻帶來第二波、甚至第三波的疫情，當地政府唯有重新限制經濟和社交活動。醫學界估計新冠肺炎仍會持續一段長時間，更令醫學界擔心的是在新冠肺炎仍未受控之時，當我們進入秋、冬流感季節時，兩種呼吸道傳染病齊來會令更多人染病、出現更多和更嚴重的併發症和死亡個案，這可超出醫療設施所能負擔而癱瘓醫療服務，令患上其他疾病的人得不到及時和適當的醫療服務，因而延誤了診斷和治療的最好時機。

好消息是為了預防新冠肺炎而採取的社區和個人的防護措施可能減低流感的傳播和發病率，這包括避免多人聚集；不要擁抱、親嘴和親臉，不要握手及其他身體接觸等；經常用皂液和清水或潔手液妥善洗手；保持適當的身體距離；在室內妥善戴上口罩；不要用手觸摸眼、鼻和口等，不過，預防感染流感的最好方法是接受流感疫苗的注射。

對大部份的人來說，感染了流感只會帶來幾天的不舒服，最多是需要臥床休息和有幾天不能上班或上課，但對某些人來說，流感可帶來嚴重的併發症，引致肺炎，甚至死亡，以下幾類人在感染了流感後容易引起嚴重的併發症，故必須接受流感預防針注射：



一)患有慢性病的人，包括心臟病(尤其是冠心病)、肺病(哮喘、慢性支氣管炎、肺氣腫等)、腎病、糖尿病、貧血、癌病、身體免疫力缺乏症；



(二)孕婦

(三)年齡超過六十五歲；



(四)小於兩歲的兒童(但小於六個月的兒童不適宜接受流感預防針注射)；

(五)居住在護老院或療養院的人士(不論年齡)。

除了採取適當的個人和社區防護措施外，接受流感疫苗是預防感染流感的最好方法，不單保護自己，更保護你的家人、親友、同事及會與你接觸的所有人，此外，越多人接受了流感疫苗便可在社區形成群體免疫，大大減低在社區內爆發流感的風險。

由於防疫針並不能百份百預防流感，尤其是老年人和患有某些慢性病的人，注射了流感預防針只能帶來百份之三十至八十的保護，所以，那些有機會將流感病毒傳染給高危人士的人必須接受流感預防針注射，避免自己受感染後將病毒傳染給他們，包括：(一)醫護人員；(二)護老院或療養院的員工；(三)託兒所或幼兒園員工；(四)在家中要照顧年幼、年長或慢性病人的人；(五)在可能有緊密接觸的環境工作的人，例如：在茶樓和餐廳及郵輪的員工等。至於年齡介於兩歲至六十四歲、身體健康而不在上列應該接受流感預防針注射的人，也需每年接受流感預防針注射，研究顯示接受流感預防針能有效預防流感，最高達百份之九十以上，就算在接受了流感預防針後仍感染到流感，也能減少疾病的嚴重性。由於今年新冠肺炎仍然肆虐，所以所有沒有不應接受流感預防針原因的人都應盡快接受流感防疫針注射。

不應接受流感預防針注射的人包括：(一)對雞蛋有嚴重過敏反應的人；(二)對流感預防針有嚴重反應的人(包括嚴重過敏反應和罕見的『格林巴利綜合症』Guillain-Barre syndrome)；(三)小於六個月的兒童(流感預防針並未批准在這個年齡組別使用)；(四)患上伴有發熱的疾病(他們應等到復原後才接受流感預防針的注射)。

其實，預防流感的疫苗，除了注射預防針外，還有噴鼻劑，適合兩歲至四十九歲健康的人使用，故特別適合害怕打針的人，不過曾有研究報告發現噴鼻劑的效果並不理想，所以曾有幾年政府監督機構並不建議使用噴鼻劑，至於今年(2020年)的情況，請向家庭醫生查詢，哪一種流感疫苗最適合你個人和你的家人。再次提醒大家，除了採取適當的個人和社區防護措施外，接受流感疫苗是預防感染流感的最好方法，不單保護自己，更保護你的家人、親友、同事及會與你接觸的所有人，此外，越多人接受了流感疫苗便可在社區形成群體免疫，大大減低在社區內爆發流感的風險。

「專題二」 吃的不是飯，是焦慮和不安

蔡依憬 (Catherine Cai) 註冊營養師

疫情期間壓力大，在家裡的時間又多，很多人都把在家的空間以及對未知的恐懼轉化為不知不覺中放入口中的零食。這也是為什麼很多人出現了COVID-19增重的原因之一。

如果我們來做一個飲食與情緒的記錄，我們會發現我們的食物選擇和我們的情緒息息相關。

吃完飯後，坐在電視機前隨手又打開一包堅果吃

心情不好吃個甜點讓自己心情好起來

在家裡面又不能出門，打開櫥櫃找點吃的讓手和嘴巴忙起來

有點煩躁看著滿冰箱的食材不知道做什麼好，點個外賣算了

用食物作為安慰心靈的工具，我們都是有血有肉有情緒的人，這些都是正常的現象。當我們的生活出現反轉時，很多人的第一反應都是通過食物來排解情緒。根據不同食物的選擇，對糖尿病患者的血糖會有不同的影響。但是，大部分人在壓力大時的食物選擇通常並不有利於血糖控制。有些人選擇喝酒，有些人選擇吃甜食，有些人選擇吃零食，幾乎沒有什麼人在壓力大焦慮的時候會選擇蔬菜水果等作為排解情緒的食物首選。就算是吃水果的情緒化進食，過量也會導致血糖的升高。現在距離多倫多第一例確診病例已經超過半年了，你還在用食物排解疫情帶來的焦慮和不安嗎？依憬給大家分享3個方式幫助大家在疫情壓力下也能不讓血糖失控。

1. 做好飲食計劃

在家中辦公或無法經常出門時，很多人的生活習慣和飲食習慣被打破。很多人會認為：反正我在家裡想什麼時候吃就什麼時候吃，想吃的時候隨便弄一點就好了。但是，現實是缺乏飲食計劃通常都會以速食為主。想起吃飯肚子已經餓了，並沒有時間去做飯，方便快捷的速食通常就會成為首選。繼續像日常一樣提前做好計劃，想好三餐吃什麼。這樣做有3大好處：

- 1) 購物時可以更快捷的買好自己需要的食材，這樣購物時可以有針對性的購買並不需要在超市做過多的停留。在疫情期間，這樣也可幫助選擇網上購買食材的人更有效的購物。
- 2) 做好飲食規劃好和提前準備好食材，這樣我們不需要在肚子餓的時候花時間去思考要做什麼吃什麼。通常肚子餓的時候，我們通常選擇的是高碳水化合物和方便的食物。提前做好了計劃，減少了不同食物的選擇，這樣可確保每餐的膳食均衡，更利於血糖控制。
- 3) 疫情期間，不少人因社交距離和生活的規律打破而產生焦慮和不安。生活變得無法預測，未來會怎麼樣也多了未知數。若提前做好飲食規劃，我們可以對未來的短期的人生進行規劃。這樣短期的規劃，可以給我們增加生活的可控性並且緩解未知的焦慮的心情。



2. 關注身體的感受

當我們焦慮的工作或一邊看電視一邊吃東西時，很容易就吃掉過量的食材。經常有客戶會和我說，看著電視吃點零食一下子一整包薯片就見底了。當在家辦公或長期在家時，我們通常會不自覺路過客廳或餐桌上放著的小零食隨手拿起一點來吃。你可以通過不同的方式幫助你自己更好的關注身體的感受，比如說專心的吃飯，吃飯前深呼吸，用五官共同感受食物的色香味，和感受情緒或外界因素對食物選擇的樣式和分量的影響。

這樣做有3大好處：



- 1) 避免在正餐中間無意識地進食過量零食：當我們需要在餐桌吃正餐和零食時，讓我們可以反思自己身體的飢餓感。當你需要在餐桌吃零食時，會讓你重新思考邊看電視邊吃的零食以及路過廚房隨手拿起的餅乾是否是身體的必須品？
- 2) 享受食物的味道：如果你找一個平常吃的食物（比如說蘋果，巧克力，或者薯片），深呼吸2次後在把食物放進嘴巴中，專心感受食物的口感和味道。是否在口腔中的口感和味覺和平時不一樣？讓身體去體驗和享受食物，不去思考未來的未知和焦慮，是否連壓力也會有所緩解？
- 3) 當你學會了關注身體的飢餓感和飽腹感後，我們可以更好的了解身體的感受並且學會在吃飽時及時停下。了解自己的行為與身體的感受是我們改變我們行為的第一步。

3. 尋找其他緩解壓力

當疫情減少了上班路上通勤的時間，給予我們更多在家陪伴家人的時間。食物不是唯一緩解焦慮和不安的方式。一些常見的其他緩解焦慮卻不影響血糖的方法有深呼吸，做運動，和做冥想。每個人有自己特有的緩解情緒的方式，若你的焦慮難以緩解，請諮詢心理諮詢師或社工的幫助。學習新技能可以提供一個幫助你處理情緒的方式並且獲得學習新技能的成就感，比如說嘗試烹飪一個新的菜色，學習新的語言，開始你一直想看卻沒有看的書..... 除了吃，我們還可以有很多其他的選擇和方式來改善疫情帶來的空虛，焦慮，和不安。

注意病毒的防護，做好自身健康管理。同時要配合家庭醫生的指示，定期做有需要的醫療篩驗和驗測及注射流感疫苗。

滋味館

食材

糙米	1/4 cup
小米	1/4 cup
南瓜，去皮切塊	1/2 cup
薏米	1/4cup

步驟

1. 所有杂粮放入碗中洗干净，用清水浸泡一晚上
2. 把南瓜，浸泡好的杂粮放入高压锅里，加入适量的水
3. 高压锅加盖，放在明火上大火烧开，在上汽后转小火煮18分钟，关火再焖10分钟即可

雜糧南瓜粥

註冊營養師 蔡依憬

營養小知識

- 日常煮粥時，一半的白米用雜糧代替可以增加纖維以及多種維生素。與同樣分量的白粥相比，對控血糖更有利。
- 南瓜中含有多種維生素和電解質。它口味香甜，但它含有的碳水化合物和熱量都比紅薯還要更低。
- 南瓜籽中含有豐富的蛋白質，纖維，不飽和脂肪酸，以及維生素K。

加拿大糖尿病協會 - 多倫多華人分會

職 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、

顧問醫生	張婉華、朱鄭肇儀、楊靜秋
	郭詠觀 - 家庭醫生
	鄭玉欣 - 內分泌專科醫生
	汪正道 - 家庭醫生

職 委 名 單	會員招募/	吳新權 - 內分泌專科醫生、
	社區外展	邱美帶、顧利平、張子嫻、
	會員會訊	黃錫輝、何惠玲、馮世豪
	活動策劃	蔡依憬、陳慧珊、陳璟琮
	網頁設計	陳擅勤、梁詠琴、何惠玲、陳璟琮
	義工統籌	楊淇、林思彤、何肇軒、Christine He
	教育小組	陳慧珊、林鑒泉、陳志楊
	朱鄭肇儀、何秀嫻、黃尚雅	
	張陳麗晶、何肇軒、楊淇、蔡依憬	

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>
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。