

春天過去 迎接夏天

轉眼間，2019年已過了半年。不論您患有糖尿病與否，好好享受戶外以及和暖的天氣對身心健康有很大幫助的。

今期的期刊，我們將會跟大家探討糖尿病患者的血糖不受控制的原因，以及表揚兩位華人傑出義工對本會和華人社會的貢獻。

最後，我們想跟大家分享本會將會安排一些新的活動給會友參加。因此，我們決定暫時停辦「醫生與你」的講座晚宴。我們深信未來的活動會跟「醫生與你」一樣，也是座無虛席的。僅記活動名額有限，希望大家熱切期待及積極參與啊！

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 糖尿病患者血糖不受控制的原因	2-3
專題 2 華人義工的貢獻	4-5
會友心聲 「運動治療」健康講座	6
廣告	7
會友聚焦	8
活動預告	8



糖尿病患者血糖不受控制的原因

作者：郭詠觀醫生 (多倫多華人分會顧問醫生)

作為家庭醫生，我見過不少患糖尿病的病人。要保持健康以及預防併發症，糖尿病患者是需要好好控制血糖的水平，而且水平應盡量保持平穩，不要經常有太大的波動。不過，血糖不受控制也有不同的原因：



不按醫生的指示服藥

絕大部份糖尿病患者是需要服用藥物(包括注射胰島素)將血糖降至目標範圍(target range)。不聽從醫生的指示，例如不按時服藥、或自行減少服用的劑量或次數也會令血糖失控。患者必須依照醫生的指示按時服用適量的藥物，並定時接受驗血和驗尿檢查，確保血糖受到控制。

不按註冊營養師的指示用膳

飲食是糖尿病患者能自我控制血糖最關鍵的項目之一。每一位糖尿病患者都應由家庭醫生轉介至跟註冊營養師見面，接受適合個別患者的膳食指導。

有人誤會糖尿病患者不宜進食碳水化合物的食物。事實上，人體是需要碳水化合物作為能源的。進食後，碳水化合物會被分解成葡萄糖，而葡萄糖是大部份身體運作所需要的能量來源。它對神經細胞(包括腦細胞)尤其重要，因為它們只能應用葡萄糖。



一般人每日應進食最少130克碳水化合物才能提供足夠的葡萄糖去保持腦的正常運作。不同的食物含有碳水化合物，例如水果，根菜類的蔬菜例如紅薯、蕃薯，含澱粉質的食物例如白米、意大利麵條等。不過，糖尿病患者應少選擇會令血糖急昇的碳水化合物的食物，包括白米、意大利麵條、加工食物等，反之要多選擇全穀類、蔬菜及豆類等。這些食物雖含有碳水化合物，但纖維量亦較高，有助減低血糖水平。



睡眠不足

睡眠不足不單令人感覺疲倦，也會影響血糖的控制。所以，糖尿病患者應盡量爭取足夠的睡眠。如有睡眠毛病的糖尿病患者應盡早告知家庭醫生，而且及時接受適當的檢查和有效的治療。



運動不足或過量

運動能將血糖降低以及改善身體對胰島素的反應，減少對胰島素產生抗性。運動不足會令血糖升高，不過，過量或過激烈的運動也會令血糖升高。因此，糖尿病患者應向醫生及運動導師查詢適合個人的運動計劃。



壓力

飽受壓力不但導致情緒受到影響，也可令血糖水平上升。所以，糖尿病患者應學習如何舒緩壓力，例如嘗試鬆弛技巧、冥想、瑜珈、按摩等。



不經常作牙齒護理

糖尿病人較易患上齒齦病，嚴重的齒齦病可令血糖較難受到控制，而較高的血糖可令患者更易受感染。所以，我建議糖尿病患者要經常刷牙、使用牙線清理牙縫以及用嗽口藥水嗽口，並且定時接受牙科醫生的檢查和治理。若患上齒齦病，要盡早醫治。



抽煙

抽煙增加患上糖尿病的風險。如本身已患有糖尿病，抽煙增加患併發症的風險以及令血糖難於控制。因此，我建議抽煙的糖尿病患者應盡快戒煙。



服用其他藥物

類固醇、某些治療高血壓的藥物、去水藥物、某些治療抑鬱症的藥物是可影響血糖水平的藥物。如糖尿病患者正服用其他的藥物，應告知醫生，以免出現藥物產生相互作用。

雖然血糖自然會有上落，但如上所說，有不同的原因可導致血糖有所波動。如糖尿病患者領悟到在什麼情況下可導致血糖有所大幅度波動，這可讓患者更能好好控制血糖，以及預防、或至少延緩併發症的出現。

華人義工的貢獻

作者：雷靄霖（多倫多華人分會會訊編輯）

一年一度的加拿大糖尿病協會安省分會的義工感謝日於四月十三日圓滿結束。除了借此機會答謝義工的無私奉獻外，也是一個表揚傑出義工的盛事。今年，多倫多華人分會有兩位義工獲得傑出義工獎的殊榮，分別是本會的會長陳擅勤(Natalie)和網絡設計員林鑒泉(Vincent)。



陳擅勤 (Natalie)

陳擅勤從2014年起擔任本會的活動策劃主任，而在2018年起擔任本會主席的一職。由於她有家人患上糖尿病，這驅使她更想多認識這疾病以及如何協助家人去應對日常生活與糖尿病息息相關的事項。

作為活動策劃主任，她每年籌備三個『醫生與你』的講座晚宴、一個戶外活動、一個烹飪班。除此之外，她定時會出席本會的社區推廣活動，讓大眾對糖尿病有更深的認識。每次籌備的活動都是座無虛席的；例如，『醫生與你』的講座晚宴和戶外活動每次平均有過百位參加者，而烹飪班每次平均有超過三十位參加者。

除了籌備和策劃以上的活動外，她亦帶領一班義工團隊如何運作本會的日常事務。在她的帶領下，本會現有超過三千名會友。

Natalie對華人社會的貢獻是我們的榜樣。獲得傑出義工獎的殊榮是實至名歸的！



林鑒泉 (Vincent)

林鑒泉於2014年開始為本分會擔任網絡設計義工的一職。當加拿大糖尿病協會總會進行品牌改革時，他為本會的網頁作重新設計來迎合總會的設定規範。而且，他不時更新網站內的資料，使用戶更容易瀏覽網站而得到最新的資訊。

他的貢獻是功不可沒的。更新了本會網頁的九個月內，瀏覽次數上升了217百分比，而且更吸引了超過三千二百個用戶瀏覽網站。除了吸引了多倫多的華人瀏覽其網站，也吸引了其他省份和加國以外的用戶瀏覽本會提供的糖尿病資訊。

再者，作為一名義工，他能在時限內提供所需的項目給本會，例如設計網上募捐的表格和更新本會的最新動向，令本會不但對他有信心，而且認為他做事勤奮和有交帶。所以，Vincent 獲得傑出義工獎的殊榮是意料之內的！

如果大家跟Natalie和Vincent一樣，擁有一顆熱血的心去回饋社會，可考慮加入本會成為義工的一份子。詳細資料，請瀏覽本會網站：<http://www.diabetes-chinese.ca>。



會友 心聲

「運動治療」 健康講座

投稿：何秀嫻

當年紀越大，患病機會也多了。所以，當我知道糖尿病協會多倫多華人分會舉辦有別以往的晚餐講座，我不得不報名，還帶著八十多歲的父母一起參加。

這次的講座，協會邀請了鄭心依治療師跟大家講解運動治療與痛症。除了享受當晚的美食，鄭心依治療師跟大家提及到現代人生活上有許多動作和習慣可損害我們的頸椎腰背。她指出，雖然手機是一件非常方便的通訊工具，但有很多人早上還未起床已躺在床上閱讀當天的新聞和跟朋友聯絡近況，這些習慣可導致某些人形成有不良的坐姿。

治療師不但示範了良好的姿勢讓我們學習，她的講解亦非常生動有趣，令現場的氣氛相當熱鬧。她還即場示範了各種可以解除痛楚的動作和保持長者的平衡能力的運動。我見到許多參加者都踴躍去仿效治療師的動作。

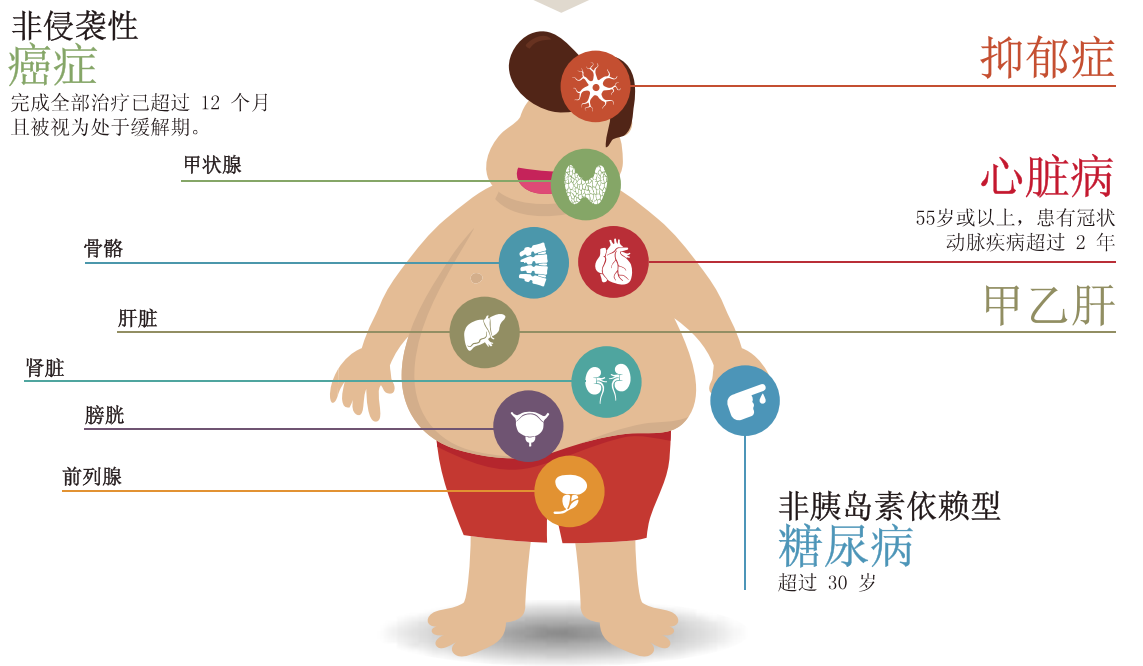
回家後，我有鼓勵我父母多練習。他們也覺得這些動作對他們的骨骼和肌肉也有良好的影響。

NOTE 7



您可能会很讶异得知..!

CANADA PROTECTION PLAN 的免体检寿险可承保多种病症，以下只是其中数种病症。



保额最高达 \$500,000

- ✓ 第二个月开始付款*
- ✓ 简便快捷
- ✓ 免体检、免扎针、免采液
- ✓ 18-80 岁可申请



难以获得保险吗？您可以享有保障！
欲了解详情或获取无约束性报价，请洽：



Karlee Jiang
647-770-8778



www.cpp.ca
CANADA PROTECTION PLAN 及标志是 Canada Protection Plan Inc. 的商标。经授权使用。由 Foresters Life Insurance Company 承保。

*第二个月开始付款 - 只支持月付

活動預告

下半年我們將會推出以下的項目：

健步祛三高

持久以及適當強度和分量的健步活動，配合飲食及/或藥物治療，可提高人體的新陳代謝能力和速度，從而有助消耗體內脂肪，血糖，進而舒減三高情況。恆常步行活動也可以段練肌肉及促進心肺機能強壯，使血流、元氣及淋巴液運行暢順，而且更可以緩解壓力及抑鬱症狀等益處。

健步資訊講座將於八月舉行，而健步活動將於九月開始。

太極功夫扇

由於反應熱烈，本會將於九月舉行第二期的『太極功夫扇』班，並且繼續邀請持有香港太極學院太極拳師資訓練證書的郭詠觀醫生作義務導師。將扇子的揮舞和太極的運動技巧靈活融合，『太極功夫扇』是易學易練，確是強身健體的首選！

有關兩項活動詳情，請參閱隨會訊附上的單張，或致電華人分會專線416-410-1912查詢。名額有限，請快來報名啊！



會友聚焦

每期期刊我們會介紹一至兩位
的會友，而今期我們跟大家介紹張玟
(Lucy)。

移居加國前，Lucy是一位醫
生於北京執業。曾在多倫多Mount
Sinai 醫院擔任研究員一職超過十
年，現時是多倫多綜合醫院的教育主
任。她亦不時參加本協會的活動，以
投稿形式跟大家分享活動後的花絮
和點滴。

加拿大糖尿病協會 — 多倫多華人分會

職名單	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	會員招募/ 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	雷靄霖、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

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。2019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。