

# DIABETES CANADA

TORONTO CHINESE CHAPTER  
加拿大糖尿病協會 | 多倫多華人分會

# 會員會訊

APRIL 2022

二零二二年 四月刊



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 四月刊

---

03 主席的話

---

04 專題 一  
恆常運動對糖尿病患者的好處

---

06 專題 二  
健步好去處之二

---

09 會員心聲  
糖尿病「藥」法三章

---

11 會務專欄

---

## 主席的話

度過了寒冷的冬天，迎來春暖花開，大家別來無恙？

今期的文章大多都響應著六月五日"National Health and Fitness Day"的主題。郭詠觀醫生首先會講解恆常運動對糖尿病患者的好處。接著，會員及安省行山者協會認證行山領隊C.K. Lung又為我們介紹另一健步徑。心動不如行動，本會將於五月起舉辦多次健步活動，有關詳情和報名方法，請參閱隨會訊附上的單張。活動名額有限，大家記得盡快報名！希望隨著天氣暖和，大家能多出戶外走動，呼吸新鮮空氣。最後，會員周愛玉則分享了近期參加網上講座：糖尿病「藥」法三章的心得。

本會的宗旨是提供一個交流平台讓糖尿病患者得到正確的資訊及增加公眾對糖尿病的知識。我們一直以多元化的形式推廣糖尿病教育。為了可以繼續提升我們的服務，歡迎大家聯絡本會提供意見。

陳擅勤 主席  
加拿大糖尿病協會  
多倫多華人分會

# 恆常運動對糖尿病患者的好處

作者：郭詠觀醫生(Dr. Jason Kwok)



經常運動為二型糖尿病患者帶來很多健康上的益處。很多研究結果證實運動能促進較好的血糖控制和幫助減低過量的體重，這兩者都是糖尿病的高危因素。某些運動更能幫助年長的糖尿病患者會經歷的健康問題，例如平衡和柔韌度等。此外，另有研究結果顯示不運動會增加與糖尿有關連的併發症，包括心臟和血管疾病、冠心病、眼疾及腎病等。

根據美國糖尿病協會的資料，運動對控制血糖是至關重要。因此明白二型糖尿病的成因及運動如何對血糖控制有幫助非常關鍵。人體的胰臟(pancreas)負責製做胰島素(insulin)將血液內的葡萄糖運進細胞內作能源。二型糖尿病患者若出現胰島素阻抗(insulin resistance)，即細胞對胰島素的敏感度和反應力都變得較弱，那胰臟唯有製做更多胰島素，讓細胞作出相應的反應；但胰臟終究跟不上必要的步伐，所以血糖上升。運動能對抗二型糖尿病的效果，包括增強細胞對胰島素的敏感度，靠身體可供應用的胰島素將糖份運進細胞。此外，當肌肉細胞在運動時收縮，就算已沒胰島素可用，仍可將糖份運進細胞內。運動後，降血糖的效果可維持長達二十四小時。

雖然所有運動都能促進降低體重和增加對胰島素的敏感度，從而能對抗二型糖尿病的後果，某些運動更能提供額外的好處：

(一)有氧運動(aerobic exercise)\*：恆常的有氧運動能降低血壓、三酸甘油酯(Triglyceride)和糖化血紅素(A1C)的水平。此外，另有研究結果顯示，經常做中度至高度運動量的有氧運動能有效降低糖尿病患者因心臟和血管疾病及整體死亡的風險。

\*有氧運動項目包括：步行、快走、騎自行車、游泳、跳健身操、球類活動等。

# 恆常運動對糖尿病患者的好處

作者：郭詠觀醫生(Dr. Jason Kwok)



(二)抗阻運動(resistance exercise)\*：糖尿病是肌肉力量薄弱其中的一個風險因素，所以抗阻運動 (即肌肉在克服外來阻力時進行的主動運動)能增加肌肉的質量和力量。

(三)其它運動：年長的糖尿病患者較多患有平衡和柔韌度的問題。伸展運動增加柔韌度和活動範圍，而平衡訓練減少跌倒的風險和改善步態。其中太極運動能改善平衡、增強生活質素及減少因糖尿病引起的神經系統疾病的症狀。

美國疾病控制與預防中心建議每週應參與最少150分鐘中度運動量的鍛練，並倡議每週最少兩次鍛練身體所有主肌群(major muscle groups，即四肢和軀幹等大運動的肌肉群，稱之為主肌肉群或大肌肉群，例如胸大肌、臀大肌以及股四頭肌等)。中度運動量的鍛練包括：急步行、踩單車(騎自行車)、跳舞、游泳、參與體育活動等。不過有研究結果顯示，無論做了多少運動，久坐不動的行為(例如案頭工作、觀看電視等)會增加患病和死亡的風險。研究結果也顯示，久坐不動的行為會令二型糖尿病患者較難控制血糖水平，而每坐三十分鐘便起來做三分鐘的慢步或輕鬆的活動能改善血糖水平。

健康的生活方式也對糖尿病患者有幫助，除了恆常運動外，患者也應採取以下的生活方式：

- (一)均衡飲食
- (二)保持適中的體重
- (三)緩解壓力
- (四)減少抽煙或戒煙

\*阻力運動項目包括：啞鈴運動（如無啞鈴，可用罐頭食品、水樽代替）、深蹲、彈力帶腿部推舉等。

# 健步好去處之二

作者：C.K.LUNG

上期介紹了位於大多市內由聯邦政府管理的紅河國家城市公園 (Rouge National Urban Park) 的健步徑。今期為讀者推介以下三條市外的健步徑：

## (1) Healthy Valley Trail, St. Jacobs (聖雅各村健康谷健步徑)

這條健步徑沿著康內斯托哥河 (Conestogo River) 河邊興建。由聖雅各市中心的亞爾拔東街 (Albert Street, East, St. Jacobs) 往大學大道東 (University Avenue, East, Woolrich) 方向走。單程約5公里，來回10公里左右。

健步徑基本上是平坦易行，老少咸宜。沿途樹木茂密，廣闊農地，是春末、夏初及秋天健步的好去處。因應個人時間或體力限制，行友可自由安排行程，隨時於途中折返回出發點或泊車處。

泊車地點 (免費)：3 Water St, St. Jacobs, ON N0B 2N0

GPS 定位: 43.538978, -80.550122

一日遊攻略：聖雅各村健康谷健步徑位於多倫多以西一個小時多車程的聖雅各市。上午在此徑健步後，隨即前往附近的聖雅各農夫市場 (St. Jacobs Farmer Market) 逛一回，並品嚐在主樓內 Fritters 店的 apple fritters (油炸蘋果餡餅)。聖雅各農夫市場不是每天營業，建議事先查詢其營業時間。

參考資料：

<https://facilities.woolwich.ca/Home/Detail?>

[ScrollTo=facilityResultsContainer&Page=3&Id=c406d14a-ca7a-4f39-a668-f550d3e845af](https://facilities.woolwich.ca/Home/Detail?ScrollTo=facilityResultsContainer&Page=3&Id=c406d14a-ca7a-4f39-a668-f550d3e845af)

## (2) Seaton Hiking Trail, Pickering (皮克靈市史頓山徑)

這山徑位於皮克靈市（接近士嘉堡的邊界），沿著 West Duffins Creek (西達芬斯溪) 南北方向築成。附近環境有斜坡、山崖、密林、草坪、農田及小溪。

南面的起點為 Concession Road 3（近 Pickering Dog Park），終點為 Highway 7 近 Green River。全長約12-13公里。

# 健步好去處之二

作者：C.K.LUNG

這條山徑可分三段：

第一段由 Concession Road 3 (近 Pickering Dog Park) 作起點。位置於 Seaton Trail Parking Lot以北。行程約 4.5 公里，來回9公里。路徑難度一般。

泊車地點：Concession Road 3, Pickering

GPS 定位：43.863991, -79.098231

假如步速為每小時 3.5 公里，只需要二小時三十分左右便可完成這段路程。倘若早上八時半起步，上午十一時許便可完成一日的強心健體功課，下午仍有不少時間處理其它事務。順便一提：一些人以為“回頭路”的景色與前進時所觀賞的景色一樣，事實並非如此！由於太陽的方位、光綫的強弱、樹葉的搖動、與山路的斜度及角度不同，加上同伴歡笑聲及個人在大自然環境中輕快的心情，令在折返路徑上的景色感到渙然一新。除此之外，折返路徑所花的時間也感覺較短。

第二段由 Seaton Trail Parking Lot 作起點 (近 Forestream Trail 和 White Road North 交界)，北上到 Whitevale Community Centre。行程約 4 公里，來回約8公里。路徑難度一般。。

泊車地點 (泊車位較少)：Seaton Trail Parking Lot

GPS 定位：43.869385, -79.131654

第三段由 Whitevale Community Centre作起點 (近 Whitevale Road 與 Mutual Road 交界)。北上 Green River 在 Highway 7 的出口。行程約 4 公里，來回約8公里。

泊車地點：Whitevale Community Centre

GPS 定位：43.886519, -79.162661

另一泊車地點：Green River 於 Highway 7 起點

GPS 定位：43.902211, -79.177081

史頓行山徑的方向指標頗清晰，每隔一小段路便可看見樹上的方向牌 (way-marker)，例如2S001表示第二段南行的第一點，3N030表示第三段北行的第三十點。假若繼續往前行，便可到達3N031，如後退行則可見 3N029。

參考資料：

<http://www.seatontrail.org/>

# 健步好去處之二

作者：C.K.LUNG

## (3)Greenwood Conservation Area, Ajax (亞積士市堅活保育區)

堅活保育區沿著Duffins Creek 開拓，被 Concession Road 5 劃分成南區和北區。南區屬亞積士市，山道明顯；北區屬皮克靈市林木茂密，山道縱橫。

堅活保育南區的山道有：

- a. Meadow Trail(草地小徑), 約0.4 km
- b. Bird Walk (觀鳥步道), 約0.5 km
- c. Duffins Trail (達芬斯山道), 約2.3 km
- d. White Pine Walk (白松樹步道), 約1.9 km
- e. Recreational Trail (休閒步道), 約2.0 km

堅活保育北區的步行道路線錯綜且路標不多，所以暫不介紹。

行程安排：可考慮結合堅活保育南區內五條步道，如不善探索，而且是第一次在這保育區健步（尤其是 Duffins Trail），建議與有經驗的人同行。

泊車地點GPS 定位: 43.898615, -79.058758

泊車後，朝保育區入口出發。靠左邊前行，進入 Meadow Trail (草地小徑, 0.4 km) ，不久可抵達 Bird Walk ( 觀鳥步道, 0.5 km), 繼續前往 Discovery Pavilion (探索館) 。

Duffins Trail(達芬斯山道, 2.3 km) 的入口在探索館的附近，有路牌顯示。沿著Duffins Trail 前行數分鐘後，左邊可見一條通往山下 Duffins Creek 的斜坡(1)和橫跨的橋樑。過橋後，沿著右邊的山路繼續前行，在林中走一圈，然後按原路返回探索館。林中部份路段稱之為 Trans Canada Trail 或又稱之 The Great Trail 一部份。

註(1)：行走斜坡稍有挑戰性，建議使用行山棒 (trekking pole)助行，再不然可試用附近的一段梯級通往Duffins Creek 鐵橋。

White Pine Walk(白松樹山道,1.9 km) 的入口在 Duffins Trail入口的右側，沿著山邊而行。前往泊車地點出發，部份路段與 Recreational Trail 重疊。

在大自然環境裏健步，不管是獨自或是群體，均有助減壓，讓生活更輕鬆！ 與大家共勉。





# 會員心聲之糖尿病「藥」法三章

投稿：周愛玉



最近參加了加拿大糖尿病協會舉辦的「糖尿病藥法三章」網上講座。主講的兩位藥劑師，分別是黃贊育先生及費夢笛小姐。今次講座內容大致分為三部份：糖尿病患者服藥遇到的挑戰、如何克服、及抗糖尿病藥的治療建議。

二型糖尿病是一種慢性病。病因是胰臟分泌不足胰島素 (荷爾蒙)，或是胰臟細胞出現抗性，血糖不適當分解，引致血糖升高，若不加以控制，可能會導致心血管疾病、腎臟損害或腎衰竭、視力減退等。

數據顯示多數患者在服藥時遇到的首項挑戰，是因藥物或服藥體制繁多，忽略按時服藥。主講者在此介紹了六種增加服藥依順性的方法，例如使用科技應用程式、提示鬧鐘、標籤、分類藥盒、詳細紀錄或連結有關日常事項等幫助記憶及按時服藥。

挑戰二，是對服藥指示不了解。這必須向醫生、護士或藥劑師提出相關問題，例如是否需要更改、如何正確服用及如何監察等。以病患者康復出院作例子，更道出監察法門：量度血壓、血糖及作詳盡記錄，作為對藥物調較的依據，令血糖控制得更理想。另外，糖尿患者可以透過年度藥物檢討劃約見藥劑師，然後向醫生資詢並分享你對處方藥物的反應等，得出更有效的藥物治療方法。

挑戰三，是對藥物和配藥費的負擔，以致患者得不到所需藥物。主講者隨即講解安省針對不同年齡層的藥物福利及胰島素補助計畫，給予各階層病患得到適當的藥物治療。

源於對藥物效益的理解及副作用存有介心，二型糖尿病患者時有忽略按時服藥。主講者耐心介紹了不同的抗糖尿病藥物治療建議(也包括胰島素治療)，且闡述治療針對目的及其副作用。另外，對常見的早晨血糖水平升高現象加以解釋，並提供預防及糾正方法。

這次講座的內容十分豐富，非常感謝兩位主講者。若大家有興趣了解更多，請流覽網上重溫。

如果你錯過了今次的講座，或想溫故知新，可瀏覽本會網頁：  
健康資訊 -> 「醫生與你」講座

# 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>