



健糖會通訊

二零一八年 第四期

會長的話



以生命感動生命，我沒這麼偉大，只持著一夥熱誠的心去服務各病友。

本人是新一屆的健糖會主席，承蒙各委員的支持，在未來的日子，我會帶領各委員及聯同健康資源中心，一起舉辦不同的活動惠及更多病友，以達至病要面對、病不孤單的目的，所以敬希各病友會員能踴躍參與未來本會為你們所辦的活動。

律敦治及鄧肇堅醫院健糖會
會長黃志佳
2018年11月28日

第十屆健糖會執委分工：

健糖會第十屆執委換屆選舉已於2018年10月8日健糖會會慶活動上舉行，經過全體會員投票順利產生新一屆執委，任期將會由2018年10月至2020年10月為止。

我們亦已於第一次執委會會議由各委員投票下擔任不同崗位，詳情如下：

主席：黃志佳先生

副主席：何慕貞女士

秘書：劉麗北女士、阮綺嫻女士

財務：李雲麗女士

康樂：胡鎮圭女士

總務：陳漢宗先生、李兆卓女士

『健糖會二十週年會慶暨第十屆執委選舉』

作者：劉麗北(秘書)

[本刊訊] 2018年10月8日，健糖會會慶在律敦治醫院五樓健康資源中心活動室舉行。今年是健糖會成立20週年紀念，到賀的嘉賓特別多。

律敦治及鄧肇堅醫院行政總監鄭信恩醫生首先向大家致詞，她談到自己對糖尿病的認識，非常貼近生活，病人們聽了感同身受亦感受到院長的鼓勵和勸告。梁彥欣醫生是糖友們最熟悉的醫生，她在糖尿科工作很多年，她幾乎能叫出絕大部分病人的姓名，平易近人的作風深得病人的信任。



第10屆健糖會執委選舉投票中



區家燕姑娘致詞

資深的糖友們常戲說，健糖會是區家燕姑娘的親生仔，原來真是有段故事。區姑娘說，1997年，她從律敦治醫院第一位糖尿科護士麥寶潔姑娘手裡接過唯一一張健糖會會員的入會申請表格。20年來在熱心的執委和會員支持下，健糖會邁進20週年。區姑娘期望糖尿病人能發揮朋儕關顧的互助精神，積極維繫健糖會初衷。

現任會長李雲麗介紹健糖會第九屆執委兩年來的工作，她感謝醫院的醫生護士以及健康資源中心對健糖會工作的大力支持，也感謝會員們對會務工作的支持。更特別感謝資深會員李筱文老師，因為健糖會的20週年紀念特刊是李老師手繪的封面，這已經是他為健糖會紀念特刊手繪的第四本封面了！李會長還以健糖會的名義向李老師贈送特別禮物——兩個大壽桃，原來是給李老師90歲的生日禮物！



會長及執委向李老師贈送小心意



嚴健欣姑娘向程麗鶯女士頒感謝狀

律敦治及鄧肇堅醫院護理總經理林啟昌先生以自己的經歷幽默地介紹了對糖尿病的認識。物理治療師鍾明炬先生是醫院專職醫療統籌，他鼓勵糖尿病人多做運動，他說每週運動三次，合計150分鐘對糖尿病控制有莫大好處。每天步行30分鐘，也是好的。

嚴健欣姑娘是醫務社會工作部部門主管，不久前她受了傷，她拄著拐棍前來參加健糖會會慶。她說她曾經有妊娠糖尿，因此對於糖友有同理心。她祝福各位會員控糖得力，做個健康開心快樂人。嚴姑娘亦向程麗鶯女士頒發義務導師感謝狀。程女士為多家慈善機構教授摺紙，既繁忙，也樂在其中。過去兩年裡，她多次義務教授健糖會會員摺紙，平平無奇的一張紙，在她巧手之下，變成美麗的蝴蝶，喜慶的財神，趣致的袋鼠...會員們跟她學習看似簡單卻又靈動的摺紙時，享受著寧靜機巧滿足的時光。

今次是健糖會第十屆執委換屆選舉。由健糖會會員投票選出自己信任的人。每位候選人先上台介紹自己，會員在屬意的候選人名字上劃勾，然後投票到密封箱裡。點票結果，八位候選人全部順利當選。

健糖會創會會長馮玉嬋女士、資深會員勞永逸先生、李筱文先生等人，在健糖會20年歷程的不同階段付出自己的時間、熱情和技能，為健糖會作出貢獻，他們在活動上回顧過去，展望將來，祝福大家生活更好。



運動班

作者:劉麗北(秘書)

多做運動，這是每位糖尿病友耳熟能詳的事，因而往年健糖會都有舉辦約 1-2 次有關運動的活動：有時是拉筋班，有時是太極班，有時是舞動健康班.....

今年健糖會的運動講座在律敦治及鄧肇堅醫院健康資源中心的協助下，既有系統的理論，也有實際的動作示範，可謂是更上一層樓。

健糖會《運動班》講座已於 2018 年 8 月 29 日下午，在律敦治醫院五樓健康資源中心活動室舉辦。物理治療師曾頌靈姑娘為參加者準備內容豐富的講座資料，簡報內容清晰易明，比過往講座大有進步。

不說不知道，原來運動可以分為四大類：有益心肺功能的帶氧運動（例如急步行、緩步跑、游泳），有益肌力鍛煉的負重運動（例如掌上壓、上樓梯、舉水樽），伸展運動（例如拉筋、瑜伽），有益於平衡的協調運動（例如太極、單腿站立等）。

運動的成效是什麼？整體說，能夠減低血管硬化，降低心臟病和中風的發生。對於糖尿病人而言，運動的短期和及時效果有“幫助身體吸收血糖，降糖及增強糖耐量”，增加細胞對胰島素的敏感度。持續成效包括：提升有益膽固醇，降低有害膽固醇；減低血脂肪含量；降低血壓等等好處。曾姑娘還詳細講解了運動的時間，方法，注意事項等等，聽眾反應熱烈，提問踴躍，曾姑娘一一回答，解決了許多疑惑，大家十分滿意。

曾姑娘還即場指導大家做拉筋運動，還教大家做『舞動健康-健坐控糖篇』，大家興致勃勃地跟著視頻連做了三遍。時間過得很快，兩個小時既生動又有益身心的運動講座圓滿完成。



物理治療師曾頌靈姑娘講解各類運動的作用



健糖會會員認真聽取物理治療師講解關於運動的講座

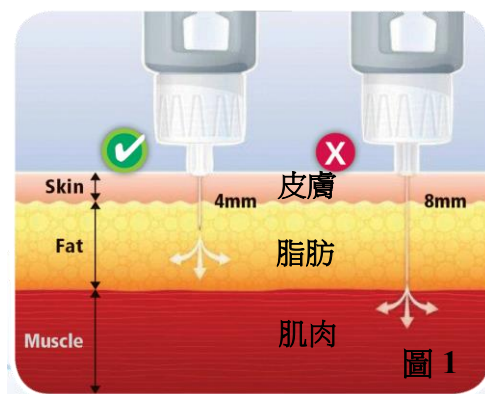
使用胰島素治療的糖友來說，注射胰島素是每日生活中不可或缺的任務。

如何選擇胰島素注射筆針頭？

目前胰島素注射筆針的針頭常見有 4mm(綠頭)、5mm(紫頭)和 6mm(藍頭)。針頭的粗幼由英文字母 G 表示，G 前面的數值越大，代表針頭越幼細 (32G 的針頭比 31G 幼細)。目前的針頭規格中最幼細是 33G。

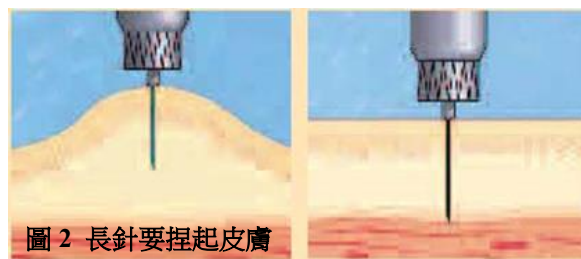


胰島素需要注射到皮下，皮膚厚度平均不超過 2.8 毫米，較長的針頭容易注射過深達到肌肉層，加快胰島素的吸收，影響胰島素持續發揮作用 (圖 1)。



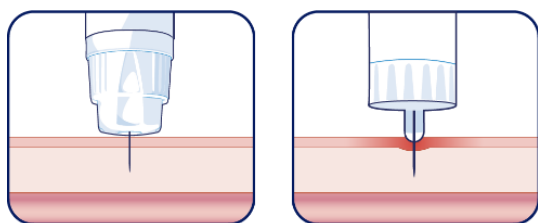
使用 6mm 或以上針頭需要將皮膚捏起，以避免注射到肌肉層 (圖 2)。應以**大拇指與食指**輕輕捏起皮膚，但不可用整隻手捏，以避免將肌肉層也捏起(圖 3)。

針頭越短，除了能減輕打針的恐懼外，也可減少打到肌肉層的機會。目前的針頭規格中最短的針頭是 4mm。



使用 4mm 和 5mm 針頭在大多數情況下無需捏起皮膚，可以直接 90 度垂直注射，單手操作即可。

無論你用那一種針頭，最重要是整支針進入皮膚後才可以注射。



溫馨提示：

《健糖會通訊》是本會會訊，每年出版 3-4 期。內容經糖尿科姑娘審核，健康資源中心出版。出版會訊目的是讓會員得到有關本會的資訊、預告活動及糖尿資訊。如會員不欲收取或未能收到會訊，請與律敦治及鄧肇堅醫院健康資源中心職員聯絡(2291-2511)。