

# DIABETES CANADA

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

MAY 2021

# 會員會訊

二零二一年 五月刊



## 主席的話

自去年初疫情肆虐，安省已經多次進入緊急狀態。在4月8日開始了全省範圍的居家令，希望全面控制疫情。2021年將近過了一半，安省新冠疫苗注射在四月份已展開第二階段，根據政府發佈的時間表，長者和慢性病患者皆可在此階段接種疫苗，由於疫情嚴峻，政府全力加速接種疫苗的步伐，讓更多高危地區人事和必要行業工作者提前接受疫苗注射，務求盡早控制疫情。倘若大家有興趣接種疫苗，請隨時關注政府的官方信息，或諮詢你的醫護人員。每年的5月31日是「世界無煙日」，吸煙不單止增加糖尿病患者患上嚴重心腦血管疾病、腎病、血液循環受損、視力受損、及細小神經受損的概率，並且是二型糖尿病的可控風險因素。在這期的會員快訊中，郭醫生與我們分享了吸煙和糖尿病的關係，以及戒煙的重要性。隨著科技的進步，管理糖尿病的技術也日新月異。本期會訊中，註冊營養師和認證糖尿病教育者徐穎喬 (Francesca Chee) 也給我們分享了在糖尿病領域中不需要每天戳手指的血糖監測的新科技，掃描式血糖檢測系統。

祝願大家保持身體健康！希望疫情可以早日過去，我們將繼續和大家線下的會面。

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

### 專題 1

吸煙與糖尿病的關係

### 專題 2

血糖監測新科技分享

### 會員心聲

### 滋味館

### 會務專欄



## 專題一 吸煙與糖尿病的關係

作者：郭詠觀醫生(Dr. Jason Kwok)

吸煙危害健康是眾所周知的。吸煙影響人體每一個器官和系統而導致範圍廣泛的疾病，引起心血管疾病(cardiovascular diseases、包括冠心病、中風、外周動脈疾病、陽萎等)、癌病和慢性阻塞性肺疾病(Chronic obstructive pulmonary disease、簡稱 COPD)等的風險與每日吸煙的數量及吸煙的時日長短有密切的關係，持續不吸煙能減低這些風險。雖然國民的吸煙率在多個國家逐漸下降，但吸煙仍然對全球的公共衛生構成嚴重的威脅，尤其是在中亞、東南亞和東歐多個國家。世界衛生組織估計，到2050年全球會有十億五千萬名煙民。

除了吸煙這個地區性的大流行外，另一個具災難性的全球大流行正在蔓延：糖尿病。根據國際糖尿病聯盟(The International Diabetes Federation、簡稱IDF)的資料，自從1980年，在這四十年間全球患有糖尿病的成年人的數目增加了四倍，達到四億，估計到2040年將達六億五千萬。糖尿病患病率的急劇增加會為公共衛生帶來艱鉅的挑戰，長期高血糖會為血管帶來不可逆轉的損害，因而導致大血管病變(引起冠心病、中風、外周動脈疾病、陽萎等)和微血管病變(引起視網膜病變、腎病、神經性病變等)。所以公共衛生的政策和方案必須處理糖尿病主要可改變的風險因素，預防糖尿病的發病和延遲併發症的出現。

吸煙是糖尿病重要及可改變的風險因素。接觸香煙的煙霧會導致血管損傷、血管內皮(vascular endothelium)功能障礙及激活血液凝固機制，直接導致血管硬化和狹窄、甚至閉塞。所以在吸煙的糖尿病患者，高血糖和香煙煙霧的合併有害效果增加血管的損傷。醫學界認為吸煙大大增加糖尿病人患上微血管和大血管併發症的風險，而戒煙能大大將風險減低。為了公眾的衛生健康，減少接觸香煙煙霧是絕對必要，對糖尿病患者這更是必須和急切的。

吸煙除了會增加糖尿病患者的併發症風險外，也會增加患上糖尿病的風險，根據美國公共衛生服務軍官團(United States Public Health Service Commissioned Corps)的資料，有多個因素令吸煙能增加患上糖尿病的風險。香煙內的化學物質會傷害人體的細胞、妨礙它們的正常運作。這會在全身引起炎症(inflammation)，其中一個效果是減低胰島素的效力。此外，當這些化學物質接觸體內的氧分子會產生氧化應激(oxidative stress)，這個過程也會導致細胞損傷，氧化應激和炎症都會增加患上糖尿病的風險。與不吸煙的人比較，吸煙的人患上糖尿病的風險高百分之三十至四十。吸煙也令治療糖尿病和調節胰島素水平更困難，因為香煙的高尼古丁水平會減低胰島素的功效，令患者需要更多胰島素來控制血糖水平。

在患上如糖尿病這般嚴重的疾病前戒煙能保障個人的健康，就算已患上糖尿病，戒煙永不嫌遲。戒煙能令患者更容易控制血糖，戒煙是困難、但是可以成功的。在任何年紀戒煙都有好處，越早戒煙效果就越好。有研究顯示，在戒煙的六星期後胰島素能更有效將血糖減低。雖然有個別人士在戒煙的初期有血糖較難控制的情況，這是與戒煙後體重增加有關。所以，糖尿病患者戒煙期間要接受適當的輔導和指示，限制體重的增加。

雖然明知長期高血糖和經常接觸香煙的合併有害效果大大增加併發症的風險，糖尿病患者的吸煙率與普羅大眾相同。在美國，烟草消費已大幅減少，但這個正面和積極的趨勢並沒有出現在糖尿病患者的族群中。所以，應對糖尿病患者吸煙的問題仍需要更大的努力和資源，採用更具針對性和有效的反吸煙策略。

## 編輯的話

除了靠意志力戒煙外，社區中還有很多戒煙的輔助，包括醫護人員提供的諮詢支持、尼古丁替代產品來降低的戒煙時的症狀、社區戒煙互助小組等。如果你有興趣戒煙，但需要一些額外的幫助，請向你的醫護人員諮詢。



## 專題二 血糖監測新科技分享

作者：徐穎裔 (Francesca Chee)，註冊營養師，註冊糖尿病教育者

血糖監測是糖尿病自我管理的步驟之一。雖然不是每一位糖尿病患者需要自我監控血糖，但如有需要，血糖機就是不可或缺的儀器。隨著科技的進步，血糖機的發展也因此得到創新。不知道讀者有沒有聽說過市面上有一種不需要戳手指就能測到血糖的儀器。所指的正是掃描式血糖檢測系統（flash glucose monitoring system）。此科技早在2017年得到加拿大衛生局註冊認證，而其市場知名度及詢問度則在近兩年才逐漸興起。如果你也感興趣的話就繼續讀下去吧。

### 什麼是掃描式血糖檢測系統？

掃描式血糖檢測系統適於18歲或以上的成年糖尿病患者使用。首先需將一個約1元硬幣大小的傳感器（sensor）服帖在手臂上，之後設置掃描儀（reader），再啟動傳感器。啟動後一小時，將掃描儀接近傳感器進行掃描就能獲得第一個血糖數值。掃描儀除了顯示當下的血糖度數之外，亦提供其他有關血糖變化的訊息。如用者每日至少掃描3次，每次相隔8小時，便能記載全日的血糖波動趨勢。傳感器有防水設計，所以沖涼，游泳時都可繼續佩戴。傳感器需每14日更換一次，而掃描儀則能重複使用。在安大略省，符合Ontario Drug Benefit (ODB) program資格以及正使用胰島素的糖尿病患者能得到經費上的支持。建議向醫生或藥劑師了解詳情。



## 掃描式血糖檢測系統與指尖血糖機的分別？

兩者最大的差別是採取血糖水平的來源。掃描檢測儀測量的是細胞組織間液（皮膚底下層的液體）的血糖水平，而指尖血糖機測量的是血管裡的血糖水平，這意味著兩者是不同的。換句話說，如果同時進行掃描及指尖血測試，得到的血糖數值不一定會完全一樣。雖說臨床證實組織間液的血糖數值能可靠反映血糖狀況，但在某些情況下仍需進行指尖血測試作對比。所以就算選擇使用掃描檢測系統，最好還是保留指尖血糖機以備不時之需。除此之外，掃描式血糖檢測系統不需用指尖血液樣本進行校準。

## 此科技是否適合我？

如你需要自我監控血糖，但礙於指尖測試所帶來的不適或其他原因而無法如期做到，不妨諮詢你的醫生或醫療團隊幫你做出個人化的決定。並非每個人需要用到此科技，亦不是每個人都合適。血糖控制程度和治療方案，監測血糖的頻率，費用，對新科技的接受程度及適應能力等都是需要考慮在內的因素。現階段暫時未有足夠研究數據去支持孕婦，洗腎患者和被植入醫療儀器（如心臟起搏器）者的使用。至於加拿大糖尿病協會則建議可使用掃描式血糖檢測系統來減少糖尿病患者處於低血糖的時間。

# 後語

總括來說，無論是傳統指尖血糖機或掃描檢測儀都各有所長，也都是有利於糖尿病管理的工具。本文內容純粹是分享血糖機的進化和新知識，僅供參考之用。如有疑問，應與醫生或醫療團隊商洽。

校稿：Esther Cheung, 退休註冊護士及糖尿病教育者

### 參考資料：

[1] Diabetes Canada. 2018 Diabetes Canada Clinical Practice Guidelines. "Monitoring Glycemic Control." Retrieved from: <http://guidelines.diabetes.ca/cpg/chapter9>.

[2] Diabetes Canada (2020). Flash Glucose Monitoring. Retrieved from: [https://www.diabetes.ca/DiabetesCanadaWebsite/media/Managing-My-Diabetes/Tools%20and%20Resources/Flash\\_Glucose\\_Monitoring.pdf](https://www.diabetes.ca/DiabetesCanadaWebsite/media/Managing-My-Diabetes/Tools%20and%20Resources/Flash_Glucose_Monitoring.pdf).

[3] Diabetes Canada (2020). Glucose Monitoring. Retrieved from: [https://www.diabetes.ca/DiabetesCanadaWebsite/media/Managing-My-Diabetes/Tools%20and%20Resources/Glucose\\_Monitoring\\_Comparison\\_2.pdf](https://www.diabetes.ca/DiabetesCanadaWebsite/media/Managing-My-Diabetes/Tools%20and%20Resources/Glucose_Monitoring_Comparison_2.pdf). [4] Abbot (2021). Products: Freestyle Libre. Retrieved from: <https://www.freestyle.abbott/ca/en/products/libre.html>



# 會員心聲



## 居家運動一起來!

作者 - 李曼麗

我是糖尿病華人協會會員。很幸運，我没有糖尿病的苦惱，但多年來參加會內舉行的各項活動，從而認識糖尿病，學會如何去善待自己。這一年以來，新冠這個疫情肆虐全世界，為人為己，大家都盡量減小外出，困在家中，身心受苦!

糖尿病協會有見及此，在二月廿一日邀請整骨治療保健中心負責人鄭心依醫師來個示導「居家運動一起來!」，真是獲益良多。最感動的是鄭醫師細心安排，並且付出很長時間，在開始動手動腳運動前，詳細講解運動前的需知和原因，這不是所有學做運動的人都懂得的，而一般網上課程的導師都會忽略了這個重要性，沒有詳細講。鄭醫師運用輕鬆，真誠，老朋友談話形式去講解，很有趣味，而且非常窩心!

多謝糖尿病協會這次的活動，還把這次運動全程放上網，讓大家可以重溫，每天可以跟著繼續做。隨著開始接種疫苗，各人繼續做運動，希望很快可以回復往日平安生活模式!

## 編輯的話

糖尿病指南建議每週至少150分鐘的中強度有氧運動（比如說每週中有五天有30分鐘）和每週2-3次抗阻運動（如爬樓梯，舉重等）。如果您有一段時間沒有運動，有胸痛或難以呼吸的情況，請與醫生諮詢選擇適合您身體的運動。在疫情期間，很多人覺得難以維持一個規律的運動。運動的形式多種多樣，如鄭醫師的居家運動，椅子運動，在戶外散步等。希望各位會員可以找到自己喜歡的運動方式，維持規律的運動習慣。

各位讀者可以查看我們的網頁查看疫情以來我們舉辦的醫生與你講座：「居家運動一起來」以及「糖尿病的併發症」 <http://diabetes-chinese.ca/zh/health/>

參考資料:

[1]Ronald J Sigal, et, al., (2018).. 2018 Diabetes Canada Clinical Practice Guidelines. "Physical Activity and Diabetes"

# 芝麻菠菜

可供：4人份  
準備及烹飪時間：15分鐘

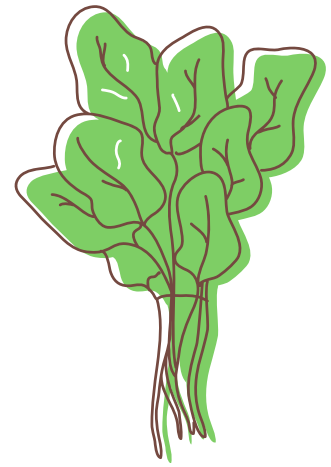
## 滋味館

材料：  
4杯 清水  
2磅 菠菜葉，洗淨，摘成短度  
1湯匙 麻油  
¼茶匙 鹽  
1湯匙 炒香芝麻

### 做法：

1. 將清水煮滾，放入菠菜，略煮1分鐘，至葉身變軟，過冷河。瀝乾水分，以乾淨毛巾吸乾多餘水分。
2. 將鹽、麻油與菠菜放入一個中碗內拌勻。
3. 上菜前灑上芝麻即可。

食譜來自BC省長者健康飲食



### 電子版會員會訊登記方式

為了響應環境保護，我們將逐步減少紙製品的使用。我們將只提供電子版會員會訊。若您需要幫助獲得電子版，請發送您的姓名，會員號碼，電話號碼，以及地址至電子郵箱newsletter@diabetes-chinese.ca

## 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 蔡依憬、李翠霞、徐穎裔、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

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，免費電郵予各會員。2021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。