

樂胰資訊

內分泌及糖尿病中心



養和醫院

HONG KONG SANATORIUM & HOSPITAL

養和樂胰會

第三期 2007年10月

編者的話

各位「樂胰之友」好，轉瞬間《養和樂胰資訊》第三期又與大家見面了，秉承我們一貫的宗旨，就是透過活動以及病友和醫護人員的互相交流，從而提高病友的自我照顧能力。我們在五月舉辦了一次十分成功的聚會——糖尿病併發症預防遊樂日，當天除了有本院眼科專科醫生會雁講解常見糖尿眼疾外，還有各種富教育意義的活動，使病友親身經歷一些糖尿併發症所引起的不適/症狀，讓病友或其家人能體會到預防的重要。各位錯過了的朋友，可在本期的活動花絮中，重溫一些當日的片段。

我們亦在九月初舉行了點心茶聚，讓病人了解出外飲茶和進食點心時要注意的事項，同時，更邀請了茶藝專家陳國義先生為大家詳談茗茶的藝術。此外，為響應本年度世界糖尿病日(2007年11月14日)的主旨 - 「聯合抗擊糖尿病」，本院內分泌及糖尿病中心將於11月份舉辦一連串免費與糖尿病有關的講座，屆時將會有各醫護專業人員講解一些糖尿病的最新資訊，歡迎各位踴躍參加。

而本期「醫藥新知」介紹一種最新面世的減肥藥物，相信必定能引起你的興趣；另有文章介紹低血糖的成因及處理方法，以及烹飪比賽中的得獎食譜，大家不妨細心閱讀。

最後，懇切希望各位踴躍提出意見，令日後出版的通訊更能緊貼你的需要，使《樂胰資訊》成為各位會員其中一份愛不釋手的刊物。

盧國榮
盧國榮醫生



甚麼是Rimonabant？

Rimonabant是一種新的減肥藥物，能透過減少吸收及增加消耗熱量而達到減低體重之效果。

Rimonabant是第一種「選擇性CB1 受體阻斷劑(CB1 receptor antagonist)」，主要影響人體中調節體重和新陳代謝的EC系統*。進食後，人體內的食物營養吸收必需CB1受體(receptor)的參與，因此，當CB1受體被阻斷時，身體對食物的吸收便會減低，同時亦能增加能量的消耗。

Rimonabant對肥胖人士及糖尿病患者的健康有甚麼影響？

在肥胖或代謝紊亂人士中，CB1受體經常有過度活躍的現象。Rimonabant經由選擇性阻斷EC系統的CB1受體，令這些現象恢復正常，因而使有關代謝及心血管病風險得以改善，包括令腰圍減少、體重減輕、HDL膽固醇增加、三酸甘油脂降低等。臨床試驗計劃研究顯示，當用於肥胖的二型糖尿病患者時，Rimonabant能顯著降低體重、腰圍、血中醣化血紅素與三酸甘油脂濃度，並且增加高密度膽固醇。

服用Rimonabant有沒有副作用？

常見導致停藥的不良反應是噁心、情緒低落、焦慮及暈眩。

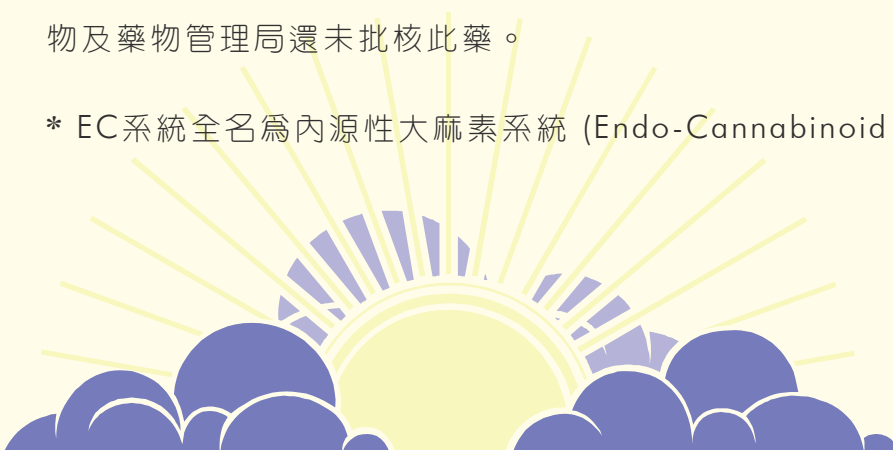
甚麼人適合使用Rimonabant？

Rimonabant是建議用作配合飲食與運動以治療肥胖病患者(BMI>30kg/m²)或有相關危險因素如二型糖尿病或血脂異常的過重病患者(BMI>27 kg/m²)。

Rimonabant不可用於肝臟或腎臟功能不全的病患人士，也不適用於罹患嚴重精神疾病而未受到控制的病患，如嚴重憂鬱症。

Rimonabant是處方藥物，要經醫生評估其益處及風險，才可用於病患者。在2006年中旬，歐洲議會已准許Rimonabant在25個歐盟會員國上市，但致今美國的食物及藥物管理局還未批核此藥。

* EC系統全名為內源性大麻素系統 (Endo-Cannabinoid system) 。





人物簡介： 樊小姐三年前做例行身體檢查時發現有糖尿病。當時她剛剛四十歲，身高154公分，體重61.2公斤，空腹血糖10.6mmol/l。她有糖尿病家族歷史。零四年十二月在本中心經崔醫生診治後，開始服用降糖藥。10個月後，體重減了11.2公斤，之後不需再服降糖藥。今年七月尾的驗血報告，空腹血糖5.6mmol/l，糖化血紅素6.0。體重仍然維持50公斤，體重指標(BMI)非常理想。

李護士： 樊小姐你好！首先多謝你接受我們的訪問。我知道你是一個成功控制糖尿病的例子，我相信有很多患糖尿病的朋友，都有興趣知道你的秘訣。

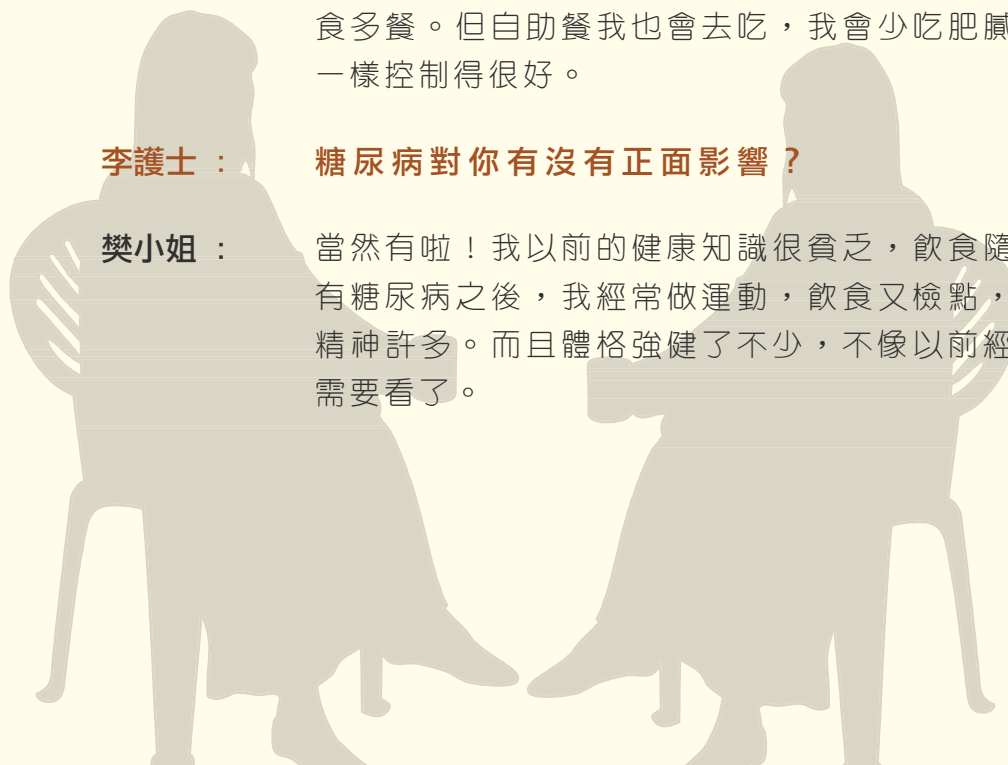
樊小姐： 當我初發現有糖尿病時，除了有崔醫生悉心解釋病情及給我處方降糖藥外，還參加了糖尿病課程，在糖尿科護士及營養師指導下，使我知道怎樣自我照顧。糖尿科護士教導我認識糖尿病，自我血糖監察及運動對糖尿病的重要性。營養師教我怎樣選擇飲食、碳水化合物對換，連升糖指數我都懂得。現在我可說是「識飲識食」，我會嘗試多種不同的食物，飲食絕不沈悶。

李護士： 糖尿病對你有沒有負面影響？

樊小姐： 我不覺得有負面影響，我樂觀地接受此病。未有糖尿病之前，我每餐吃兩碗飯，營養師要我減份量，初期有些不習慣，但現在已習慣了少食多餐。但自助餐我也會去吃，我會少吃肥膩及澱粉質類食物，血糖一樣控制得很好。

李護士： 糖尿病對你有沒有正面影響？

樊小姐： 當然有啦！我以前的健康知識很貧乏，飲食隨意，又少做運動。自從有糖尿病之後，我經常做運動，飲食又檢點，體重不但減輕了，人都精神許多。而且體格強健了不少，不像以前經常跌倒，跌打醫生都不需要看了。



李護士： 你未夠一年已經減了11.2公斤，兩年後的今天你還保持這個體重，真是了不起，你是怎樣維持這個體重的？

樊小姐： 我保持每星期做運動2-3次，大多數時間是去健身室、跑步機、踏板、踏單車樣樣都做，間中也會游水。我能堅持經常運動，因為我常常提醒自己如果不做運動，血糖、體重就會升高。我算是幸運的，我的工作時間較短，可以準時下班去做運動。當然有你們的鼓勵及提醒，使我更積極地持續下去。

李護士： 你認為那一樣方法是最有效控制糖尿病？

樊小姐： 做運動。因為當我吃多了的時候，我會做運動長一些時間。恆心是做運動的秘訣。

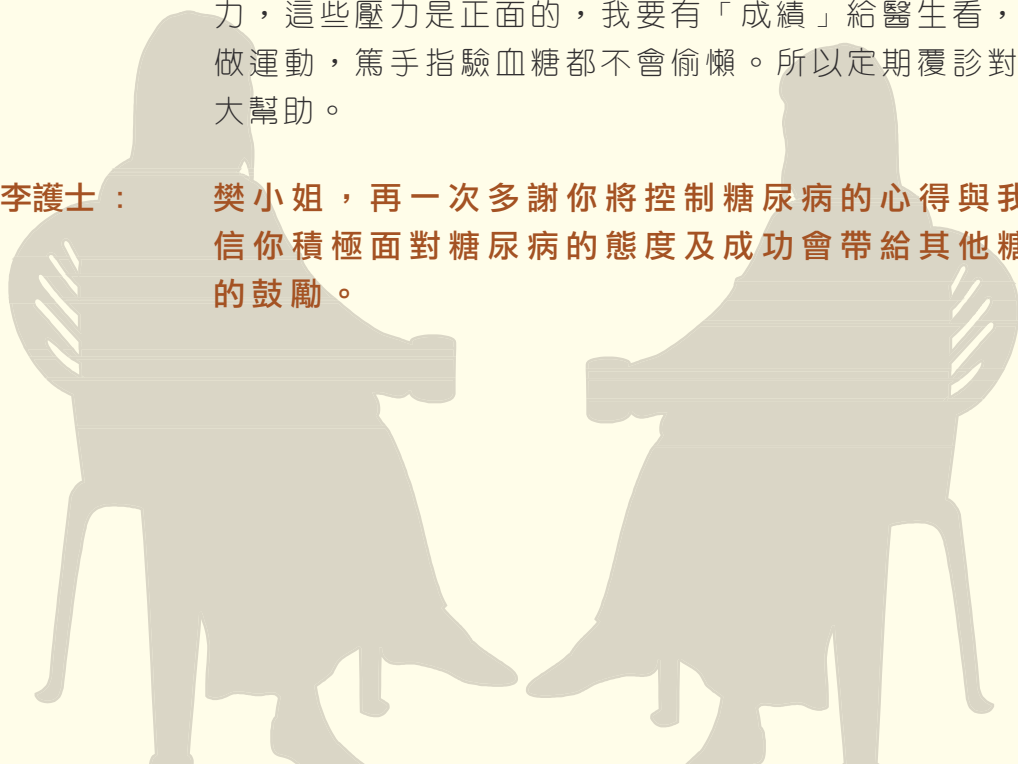
李護士： 人年紀越來越大，胰臟功能會逐漸減退，你有沒有想過將來有機會要再服降糖藥？

樊小姐： 我的心態是順其自然，當然我希望越遲越好。

李護士： 你參加了我們一年的綜合性糖尿病醫護計劃，每三個月定期覆診一次，每次的糖化血紅素都不超過6.5%。你認為定期覆診對你控制糖尿病有沒有幫助？

樊小姐： 其實我都想過減少覆診的次數，但想深一層，我每次來覆診都會有壓力，這些壓力是正面的，我要有「成績」給醫生看，所以我對飲食、做運動，篤手指驗血糖都不會偷懶。所以定期覆診對控制糖尿病有很大幫助。

李護士： 樊小姐，再一次多謝你將控制糖尿病的心得與我們分享，我相信你積極面對糖尿病的態度及成功會帶給其他糖尿病患者莫大的鼓勵。





點心交換法

飲茶一盅兩件是中國人的飲食文化，香港人喜歡週末一家大細去飲茶，有些人更習慣每朝飲茶食點心。一般而言，點心含較高脂肪，多吃可能影響心臟健康及引致肥胖。對於糖尿病患者，控制血糖的關鍵，是了解食物所含有的碳水化合物份量，配合自己所需要的攝取量，便可達致理想的血糖水平。

今期我們會為大家介紹多種常吃的點心所含的營養成份，再配合營養師建議你每餐應進食的碳水化合物份量，你必然可以既享受美食，又可控制血糖。

假如你還未約見營養師，你可參考以下表列出一般成年人的建議碳水化合物攝取量。

	女士（低活動量）	女士（中至高活動量） 男士（低至中活動量）	男士（高活動量）
主餐	40 至 50克	50 至 60克	60 至 70克

*此表只作參考之用，欲知更詳盡的飲食建議，請諮詢本院的營養師。

點心逐粒數

咸蒸點類	營養成份		
	份量	熱量(卡路里)	碳水化合物(克)
鮮竹卷	1 件	140	1.9
燒賣	1 粒	58	2.8
山竹牛肉	1 粒	90	2.9
豉汁蒸鳳爪	1 碟	190	3.7
蝦餃	1 粒	48	5.3
小籠包	1 個	84	5.9
豉汁蒸排骨	1 碟	250	6.3
雞絲粉卷	1 件	100	8
灌湯餃	1 個	130	8.9
潮州粉果	1 個	89	12
蒸蘿蔔糕	1 件	170	22
珍珠雞	1 件	210	30

包點類	營養成份		
	份量	熱量(卡路里)	碳水化合物(克)
雞包仔	1 個	120	18
奶皇包	1 個	120	21
叉燒包	1 個	130	21
菜肉包	1 個	180	27
蛋黃蓮蓉包	1 個	170	29
糯米卷	1 個	260	45
馬拉糕	1 個	350	56

蒸腸粉類	營養成份		
	份量	熱量(卡路里)	碳水化合物(克)
蒸帶子腸粉	1 件	69	11
蒸羅漢齋腸粉	1 件	69	11
牛肉腸粉	1 件	83	12
鮮蝦腸粉	1 件	75	12
叉燒腸粉	1 件	100	13

飯麵 / 粽類	營養成份		
	份量	熱量(卡路里)	碳水化合物(克)
鹹肉粽	1 件	470	64
魚片湯米粉(不連湯)	1 碗	490	76
鹹水粽	1 件	380	81
冬菇蒸雞飯	1 盅	650	96
豉汁鳳爪排骨飯	1 盅	810	120

灼菜及醬油	營養成份		
	份量	熱量(卡路里)	碳水化合物(克)
腐乳醬白灼通菜	1 碟	83	0
白灼生菜	1 碟	67	1.7
蠔油白灼生菜	1 碟	74	3.1
白灼菜心	1 碟	52	3.1
蠔油白灼菜心	1 碟	60	4.8

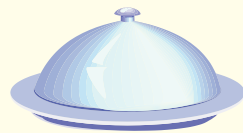
煎 / 炸點心類	營養成份		
	份量	熱量(卡路里)	碳水化合物(克)
煎腐皮卷	1 件	130	1.7
春卷	1 件	150	9.7
芋角	1 件	170	12
煎蘿蔔糕	1 件	100	12
叉燒酥	1 件	190	14
蘿蔔絲酥餅	1 件	200	17
炸饅頭	1 個	280	32

甜品類	營養成份		
	份量	熱量(卡路里)	碳水化合物(克)
小蛋撻	1 個	84	9.1
蓮蓉水晶包	1 個	87	14
豆沙水晶包	1 個	83	16
豆腐花	1 碗	160	24
芒果布甸	1 碗	170	29
紅豆沙	1 碗	230	46
蕃薯糖水	1 碗	200	49
喳咋	1 碗	320	55
綠豆沙	1 碗	260	64

*資料來源：食物環境衛生署

點心餐單 2

	卡路里	碳水化合物 (克)
豉汁鳳爪排骨飯 1/4 盅	203	30
鮮竹卷 1 件		1.9



今期我們繼續與大家分享「樂『胰』樂『廚』新『煮』意烹飪比賽中的亞軍及季軍得獎食譜，希望大家都可以享受入廚樂。

樂胰組亞軍

參賽者：李美瑩、周婉華



	雨後彩虹		雪地顯光輝， 新春齊共賞	
材料：	木耳 西芹 青瓜 椰菜	齋雞 紅蘿蔔 芋絲 芝麻	雞肉 冬菇 木耳 蓮藕	西蘭花 紅蘿蔔 腐皮 蛋白
調味料：	鹽少許 豉油 麻油 鎮江醋	紹酒 低脂花生醬 檸檬汁 代糖	麻油 生抽 紹酒 鹽/蒜蓉	噏汁 胡椒粉 清雞湯 全部少許

烹調方法：

- 先將木耳洗淨用清水浸軟，燒滾熱水放紹酒，加木耳拖水，隔乾水份備用。
- 青瓜切片，用少許鹽醃，搾乾水份備用。
- 齋雞切片，蒸熟備用。
- 將木耳、西芹、椰菜、齋雞、紅蘿蔔材料，全部切絲備用。
- 芋絲用凍水浸三次，隔水切段備用。
- 將所有材料放在碗內，加入芝麻，麻油，豉油，攪勻上碟。
- 先將冬菇，木耳洗淨用清水浸軟，切去蒂，其他材料切絲備用。
- 冬菇絲用少許生油攪拌，燒熱滾水放下冬菇，蒸熟熄火。
- 腐皮用溫布 乾淨和春卷皮用剪刀裁好備用。
- 雞絲用豉油、胡椒粉醃好。
- 燒熱一鍋滾水，放下木耳、蓮藕、西蘭花、紅蘿蔔略滾，隔水備用。
- 落油、蒜蓉起鑊放雞絲，以少油快炒方法炒熟，盛起備用。
- 將木耳、蓮藕、西蘭花、紅蘿蔔回鑊，加入紹酒，清雞湯略炒，汁液收乾盛起備用。
- 以腐皮包所有材料，摺成長方形，先蒸十分鐘再放易潔鑊慢火煎成金黃色。
- 燒熱水放鹽，清雞湯少許，再放入蛋白不停地攪動，煮至蛋白花熄火，隔去水份，上碟。

*醬汁：

檸檬汁加入代糖。

低脂花生醬加入凍滾水，放在鑊中煮熟，便可以撈。

鎮江醋。

*進食時隨個人喜歡加入。

樂胰組季軍

參賽者：梁雪芳、黃有葵



	冬日溫情	青綠健兒
材料：	鮮冬菇 10隻 免治鯪魚肉 3兩 免治瘦豬肉 1兩 蝦米碎 1湯匙 芫茜葱少量 鹽少許	西芹 半棵（約十至十二兩） 蝦 半斤（淨肉約4兩） 腰果 10多粒 蒜頭2粒、薑 2片拍碎 乾蔥頭 1粒（切片） 鹽、胡椒粉、生粉、酒適量
調味料：	鹽、胡椒粉、生粉、酒適量 魚露約1湯匙	
芡汁：	生粉1茶匙 保衛爾牛肉汁1湯匙 水3湯匙	生粉1茶匙 水3湯匙

烹調方法：

- 鮮冬菇洗淨除蒂，篩上曬乾。
- 鯪魚肉及瘦豬肉加少量鹽，生粉、胡椒粉、魚露調味後加 芫葱及切碎蝦米碎順一方向攪成膠。
- 每隻冬菇撲上少許生粉再釀入魚膠，平鋪碟上。
- 隔水大火蒸約十分鐘
- 起鑊（約1茶匙油），加入芡汁料埋獻，淋上冬菇便成。
- 腰果洗淨放在預熱焗爐中約3至4分鐘即熟。（或放在微波爐中叮半分鐘）
- 西芹洗淨刨去外筋，斜切小段。
- 生蝦去頭、殼、腸洗淨，乾水份用胡椒粉、生粉拌勻後，飛水。
- 西芹、蝦仁灼熟。
- 燒熱鑊，冷油下炒香蒜頭、薑、乾蔥頭，加入蝦及西芹同少片刻，加鹽及酒調味。
- 最後加入芡汁。

樂廚組亞軍

參賽者：陳韻彤、何厚賢



	百業興旺笑哈哈	朝朝開心又愉快
材料：	百頁結8 件 豆苗或時菜4兩 百福蒸煮豆腐1盒 蝦仁6-8隻去殼 清雞湯1罐去油 紅,黃燈籠椒小許切粒	紅,黃,綠燈籠椒小許切件 海參/遼參一條切 龍利魚柳一件約6兩 波蘿少許 蛋黃一隻 生粉適量 清雞湯半罐去油 洋葱半個切粒 蕃茄仔數個
調味料：	豆粉1.5 茶匙 蠔油1茶匙 生抽1茶匙 糖, 鹽少許 古月粉少許 清雞湯半罐/清水半碗 把以上料拌勻備用。	生粉1.5 茶匙 茄汁2湯匙 生抽1茶匙 喼汁1茶匙 香醋1茶匙 糖, 鹽少許 古月粉少許 清水半碗 紹酒少許 把所有材料拌勻備用

烹調方法：

- 百頁結先出水再用清雞湯半罐煨過備用。
- 豆苗或時菜洗淨後焯熟備用。
- 豆腐切件上面放蝦仁，大火蒸約四分鐘。
- 豆苗上面放著百頁結圍著豆腐邊
- 煮滾調味料和紅,黃椒粒淋在豆腐和蝦上即可上碟供吃。
- 海參去腸出水再用清雞湯半罐煨過備用。
- 龍利魚柳切件用鹽和古月粉調味，沾上蛋汁和
- 生粉，煎熟備用。
- 洋葱起鑊，下海參，紅,黃,綠燈籠椒略炒，贊酒，
- 埋獻，加上魚柳和波蘿，蕃茄仔，待調味料煮滾後，即可上碟供吃。

樂廚組季軍

參賽者：李永珩、簡健忠



	繽紛錦繡健人生 (彩蔬黑醋汁牛柳)	三星拱照迎新年 (沙茶毛豆薯仔粒)
材料：	牛柳肉 160g(切丁粒) 紫洋葱 半個(切丁粒) 黃芥末 半湯匙 青蘋果 半個(切丁粒) 醬油 半湯匙 紅燈籠椒 半隻(切丁粒) 薑末 1茶匙 黃燈籠椒 半隻(切丁粒) 蒜茸 1茶匙 青瓜 半條(切丁粒) 乾葱茸 1茶匙 薑 3片(切片) 生粉 1茶匙 蒜頭 1粒(切片) 乾葱 1粒(切片) 葱 1棵(切絲)	薯仔 1個(200克) 紅椒 1隻 毛豆 20克 雪菜 20克 蒜茸 1茶匙 薑米 1茶匙 乾葱 1粒(切碎) 沙茶醬 2茶匙
調味料：	黑醋 1.5湯匙 黃芥末 1湯匙 胡椒粉 1茶匙 麻油 1茶匙 雞粉 1茶匙 鹽 半茶匙 黑糖 1湯匙 醬油 1湯匙 生粉 1茶匙 水 1/4杯	鹽 半茶匙 糖 半茶匙 水 3湯匙 雞粉 半茶匙 生粉 1茶匙
醃料：	黑醋 半湯匙	

烹調方法：

- 先將牛柳肉洗淨瀝水，用醃料醃半小時，飛水備用。
- 燒熱鑊加油，爆香乾葱片、薑片、蒜片，加入紅黃辣椒及青蘋果兜勻，贊酒，再加入牛柳粒，將調味料傾入兜勻上碟，面放葱絲裝飾。
- 先將薯仔洗淨削皮，切小丁粒，飛水過冷。
- 毛豆用水焗10分鐘，過冷。
- 雪菜用水浸淡洗淨，乾水份切幼粒。
- 將紅椒洗淨切成小丁粒；其他配料洗淨切好留用。
- 燒熱鑊，將雪菜放入烘乾，加入糖，贊酒兜勻盛起備用；
- 乾葱、薑、蒜起鑊，放入沙茶醬爆香，傾入薯仔粒炒透，將紅椒粒、毛豆及雪菜加入兜勻，贊酒，加入調味料略煮至汁稍為收乾便可上碟。



低血糖的處理

血糖過低並不是一種病症，而是一個生理現象，是指血糖值低於正常水平。了解血糖過低的徵狀和治療方法，對每一位糖尿病患者都十分重要。

怎樣才是血糖過低？

血糖值低於3.9mmol/L(70mg/dL)便是血糖過低，即使沒有任何徵狀，也需要立刻處理。若發現血糖過低的徵狀而血糖值低於4.5mmol/L(80mg/dL)，也應立刻處理。

血糖過低的徵狀

▪ 軟弱無力	▪ 飢餓	▪ 心跳加速
▪ 昏睡	▪ 顫抖	▪ 嘴唇周圍刺痛或麻木
▪ 手震	▪ 暈眩	▪ 思緒紛亂
▪ 出汗	▪ 頭痛	▪ 神智不清
▪ 發冷	▪ 易怒	▪ 昏迷
▪ 面色蒼白		

血糖過低的原因

- 三餐不定時或不吃正餐
- 正餐缺乏碳水化合物食物(例如：粥，粉，麵，飯)
- 胃口欠佳，減少食量
- 運動量增加(可以在運動後36小時才出現血糖過低)
- 喝酒，特別是空腹喝酒(一般會在喝酒後3至8小時出現血糖過低)
- 服用過量的降血糖藥物或注射過量胰島素

如發現血糖過低

步驟一：患者必須立刻服食或飲用含有15克碳水化合物並容易吸收的高糖份食物(見下表)。

含碳水化合物15克的食物

4粒方糖，或
2包砂糖，或
3茶匙蜜糖，或
100毫升乳酸飲品，或
1/3罐汽水(不應選擇低卡路里/健怡汽水)，或
半杯鮮果汁(1包125毫升果汁)

接受藥物治療或需注射胰島素的糖尿病患者應隨身帶備上述至少其中一種食物。

步驟二: 進食以上食物15分鐘後，再測試血糖一次。

1. 如果血糖仍然過低，重覆步驟一及二。
2. 血糖回升至正常水平後，請恢復進食正常三餐。
3. 如果在超過1小時後才進食下一餐，患者應進食含有約15克碳水化合物及10克蛋白質的食物。

若情況沒有改善，請立刻前往急症求助。

若經常有血糖過低的情況發生，請與你的醫生商討是否需要改變治療計劃。

產品新知



林勁護士

糖尿病患者外出旅行有時會憂慮如何攜帶胰島素或胰島素針筆，Poucho胰島素保冷袋，為糖尿病患者帶來佳音。

使用Poucho胰島素保冷袋，只須用清水就能啟動保冷功能。方便攜帶，對糖尿病患者尤其適合。Duo-Pen型號可容納一或兩支胰島素針筆，大型號可容納胰島素筆和瓶裝胰島素。毋須冷藏，便可令瓶裝胰島素和胰島素筆保持低溫，尤適用於愛好旅行者。可多次重覆使用，保冷功能可維持四天，兩種顏色和五種尺碼可供選擇。



欲訂購可登入：www.medicool.com

樂胰新動向

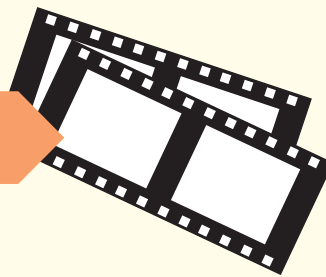


世界糖尿病日定於每年的十一月十四日，今年的主題為「聯合抗擊糖尿病」。與此同時，十一月亦是養和樂胰會的成立月份。為響應世界糖尿病日，本院將於十一月舉辦一連串與糖尿病有關的講座。屆時你亦可以與我們醫護團隊的各專業人士相討有關糖尿病的問題，讓大家了解有關糖尿病的新資訊，分享糖尿病生活及對各患者作出支持。

詳情請留意樂胰會日後通訊。



活動花絮



糖尿病併發症預防遊樂日

本會於五月廿六日舉辦了**糖尿病併發症預防遊樂日**，讓大家對糖尿病併發症有更深入的了解。各醫護人員亦教授如何利用健康的生活習慣、正確的個人護理及定期檢查去減低患上糖尿病併發症的風險。



崔綺玲醫生、林勁護士及陳勁芝營養師與大家分享血糖控制基本法。



本院眼科專科醫生曾雁醫生在講解各種糖尿病眼病，讓大家更有效預防糖尿病眼部併發症。



在**「糖尿眼，睇真D！」**遊戲中，到場人士透過不同的鏡片了解三種與糖尿病有關的眼疾，親身體驗患上糖尿眼疾的感覺。

營養師陳勁芝在「**營養有「序」**」遊戲中考考到場人士對食物碳水化合物含量的知識。

在「**執「豆」咁執**」的遊戲中，參加者需把手放進冰水中才分出不同的豆豆，親身體驗患上週邊神經病痛的感覺。



營養師余思行為大家設計了適合糖尿病人士的健康下午茶自助餐，讓各參與者從當中學習飲食秘訣及計算碳水化合物。

糖尿科護士李玲兒為到場人士量度血糖。

養和樂胰會 HKSH Diabetes Club



成立目的

- 透過定期提供糖尿病新資訊，加深患者及其家人對此病患之了解
- 舉辦小組、講座等活動，加強患者彼此以及與醫護人員小組間之溝通
- 彼此互勵互勉，互教互學，達到「醫護同行保平安，毋懼糖尿損健康」之目標

會員福利

- 糖尿飲食護理禮品及購物優惠
- 參加任何治療及護理計劃，均可獲折扣優惠
- 透過會訊及電郵形式定期獲得糖尿病新資訊
- 由糖尿科護士及營養師定期電話跟進健康狀況
- 參加定期之糖尿病小組活動及講座

入會費及首年年費：HK\$500

年費（第二年起）：HK\$300

內分泌及糖尿病中心
養和醫院李樹培院十樓

電話：2835 8683 / 2835 8676

傳真：2892 7513

電郵：diabetes@hksh.com

<http://www.hksh.com>

Our Objectives

- To achieve the goal of "Stay Healthy with Diabetes, Be Smart, Take Charge!" by mutual help and continuous education
- To provide diabetes-related information regularly to people with diabetes and their families to enhance their understanding of this specific condition
- To create a better environment through various activities to enhance patient-patient, and patient-healthcare team communication

Membership Benefits

- DM Nutrition and Care Gift Package
- Special discounts on all treatment programmes and services
- Regular newsletters and email alerts providing diabetes-related news and information
- Telephone follow-up on health condition by Diabetes Nurse and Dietitian
- Regular diabetes-related talks and activities

Entrance and First-year Annual Fee : HK\$500

Annual Fee (from the second year) : HK\$300

 : **2835 8683**