



☐ 如欲終止利用已登記地址收取本院資料，請勾選左列方格，並將此信連同以正楷書寫的名字及地址寄回，謝謝。

## 焦點專題

張兆麟醫生  
香港港安醫院 - 荃灣  
全科醫生



# 糖尿病前期 一定會變成糖尿病?

糖尿病前期 (Pre-diabetes) 是指血糖高於正常水平，即血糖偏高、「踩界」，但血糖指數未到達正式患糖尿病的水平，若情況持續沒有得到改善，很大機會演變為糖尿病。



### 如果血糖高但無典型症狀就不用擔心?

當血糖水平比正常高，但又未達到診斷糖尿病的指標 (空腹血糖值 5.6 - 7 mmol/L，餐後 2 小時血糖值 7.8 - 11.1 mmol/L)，這情況屬於「糖尿病前期」。糖尿病前期其實是患上二型糖尿病的警號，它可以沒有出現糖尿病的典型症狀 (多飲、多尿、多食及體重減輕)。當身體血糖指數處於偏高狀態時，代表身體對胰島素的需求已經開始比正常人多，而我們不斷從飲食中把糖份吸收入身體，總有一天會超出負荷。由於細胞能量代謝有限，胰島素無法使血糖回穩，久而久之大量葡萄糖和胰島素就留在血中。身體長期暴露於高胰島素的環境下，便會對胰島素失去反應，產生胰島素抵抗。若未能及時根治，胰臟需要不斷分泌更多胰島素來分解血糖，最後胰臟負荷過重而功能下降，胰島素分泌不足，導致二型糖尿病。

與此同時，內臟脂肪會加劇胰島素阻抗，令胰島素長期處於高濃度，而胰島素處於高水平又會使體脂增加，於是形成惡性循環，如置之不理，5年內糖尿病前期演化為糖尿病的機率可高達 30%。



### 當診斷為糖尿病前期，需要接受治療嗎?

本港約每 10 人當中就有 1 名糖尿病患者，其中逾九成是二型糖尿病，當病情惡化，嚴重時會損害視力以及心、腎功能，亦可增加中風風險。當確診糖尿病前期時，只需要改善不良飲食習慣，同時增加體能活動，及用正確方法減重，可有效推遲或預防糖尿病。

### 如何控制血糖水平及預防糖尿病?

預防勝於治療，建議定期接受身體檢查、控制糖尿指數、規律運動、維持理想體重、注意飲食。糖尿病前期患者如果能夠及早發現病情，開始調整生活方式，其實還有機會逆轉病情，讓血糖值恢復正常。要有效控制血糖水平，最重要是靠患者自律，建立健康的飲食和運動習慣，並持之以恆，以保持健康體重。

# 運動逆轉糖尿病前期

運動和體能訓練對每個人都有好處，特別是對糖尿病前期患者。

美國國家衛生院進行了長達22年的糖尿病預防計劃，研究發現結合運動的生活型態介入可顯著降低罹患糖尿病的風險。運動可改善血糖吸收，提高胰島素敏感性，降低血糖值。持續運動還有助於改善血脂比例，延緩糖尿病併發症。大家可以先增加日常活動消耗多餘熱量，促進身體新陳代謝，然後制定長期運動計劃。

## 理想的運動計劃為：

- 中強度有氧運動
- 每周至少3-5次
- 每次30-45分鐘
- 每週運動150分鐘或以上
- 至少隔天運動



### 【運動強度】簡易判斷方法

- 低強度：輕鬆說話不影響呼吸速率
- 中強度：運動過程中可說話，但唱歌會喘的程度
- 高強度：運動過程中說話會喘

在2023年美國糖尿病醫學會的指引中，結合有氧訓練和阻力訓練的血糖控制效果比單一運動訓練好，建議每周進行3-5次有氧訓練，結合2-3次阻力訓練。可依個人喜好和運動強度來組合運動。

### 帶氧運動 (Aerobic Exercise)

帶氧運動是一種需要持續15分鐘以上、能夠讓大肌肉群參與、具重複性，同時增加呼吸和心跳頻率的運動。持續訓練半年以上，可以改善血糖和血脂，提升體能、降低血壓，以及控制體重等目標。帶氧運動的選擇十分廣泛，包括游泳、跑步和各種球類運動等。步行也是一個不錯的選擇，特別適合體能較弱或初次接觸運動的人。而帶氧運動的目標是每週消耗 1000 卡路里，或相當於每天步行 10,000 步的運動量。

### 增加日常活動量

增加日常活動量對穩定血糖和改善整體健康也十分重要。美國糖尿病學會建議，即使只是多走路十分鐘，也比整天坐著好。從小處著手，逐漸增加運動量是一個不錯的選擇。在開始新的運動計劃前，最好先諮詢醫生或專業健康顧問的建議。

### 抗阻訓練 (Resistance Training)

抗阻訓練是透過重量或阻力來增強肌肉力量、耐力和肌肉質量的訓練方法。訓練包括舉重、彈力帶、器械訓練或身體重量訓練等。抗阻訓練有助於提升胰島素敏感度、控制血糖、降低體重，從而降低糖尿病風險。持續訓練三個月以上可增加肌肉並提升血糖控制能力，但應注意高血壓、長期病患和曾進行關節及肌肉手術人士，抗阻訓練存有風險，必須在專業人士的評估和指導下才能進行。

### 您可以從以下方法嘗試增加日常活動量：

- 乘坐公共交通工具時，可提早一個站下車，步行至目的地
- 用膳後可外出散步或做少量伸展運動
- 行樓梯替代搭自動扶梯或升降機
- 接聽電話或查看電子郵件和短信時站起來
- 在家中看電視時站著或原地踏步
- 與家人、朋友聚會時選擇一起做運動，如打羽毛球、乒乓球等，以培養做運動的興趣和習慣。

# 小草不和大樹比高矮



點滴心靈

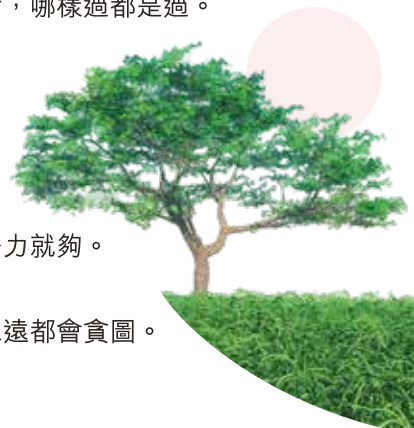
香港安醫院 - 荃灣【院牧部】

小草不和大樹比高矮，你有你廣闊的天，我有我遼闊的地。清茶不和咖啡比品味，你有你濃烈的香，我有我清淡的色。做人不和別人比生活，你有你疲憊的追求，我有我平常的快樂。這一生，怎麼活都是活；這一世，哪樣過都是過。

攀比的心，讓人失去快樂。嫉妒的心，讓人增添憤怒。  
簡單的心，讓人減少煩憂。知足的心，讓人享受幸福。

該是你的，不爭不求也會擁有；不是你的，百般攔阻也會溜走。任何人，任何事，盡力就好，努力就夠。不必讓身體太過辛苦，不必讓心靈裝滿難過。總守著別人的地圖，找不到自己的道路；總盯著別人的生活，看不到自己的幸福。一山望著一山高，永遠不會滿足。吃著碗裡看著鍋，永遠都會貪圖。人不爭，一身輕鬆；事不比，一路暢通；心不求，一生平靜。做一個知足常樂的人，讓家庭安安穩穩，對朋友真真誠誠，讓心情高高興興，對生活充滿激情！

「因為我們沒有帶什麼到世上來，也不能帶什麼去。只要有衣有食，就當知足。」提摩太前書 6:8



心靈也要斷捨離：

# 從整理家居到整理心靈空間！

研究指長期處於凌亂的環境，會影響大腦的認知能力，降低我們的集中力；家庭環境凌亂會影響睡眠質素，並增加壓力荷爾蒙水平，令人感到焦慮和難以放鬆；家中雜物多，會增加霉菌、灰塵和細菌滋生，刺激呼吸道和引致炎症等問題。相比雜亂無章的環境，整潔的家居可以讓人放鬆心情、穩定情緒。

除了整理家居，我們的心靈空間都需要定期「大掃除」，從而更了解自己的需要，掃走負能量，提升生活質素。以下給大家一些家居和心靈的整理小貼士，讓你輕鬆保持家居整潔，又能讓心情更舒暢！



## 整理小貼士

### 家居方面

#### 把握早晨時間

「一日之計在於晨」，把握早上精力最充沛的時刻，做一些簡單的家務，例如：吃完早餐後馬上清洗碗碟等。

#### 把桌面空出來

餐桌、茶几或廚房流理台面上放了太多東西，使家裡環境看起來雜亂，容易讓人感到煩躁。這些均屬於活動操作空間，而非儲物空間，應盡量清空桌面。

#### 養成隨手清理習慣，有條理，物歸原處

你有試過在家中因為找不著東西而煩惱嗎？如果有條理規劃地把物件收納在特定的位置，用後馬上放回原處，就可以避免額外的煩惱。

另外，養成隨手清理的習慣，假如沒有即時清理，當有幾個地方需要清潔時，會增加打掃時間和壓力。

#### 空間斷捨離（需要VS想要）

香港居住環境狹窄，若購買新物品，就要定期進行斷捨離，避免囤積。購物前要考慮需求，切勿衝動購買，以免日後要花更多時間收納和整理。

#### 每天安排家務時間

可嘗試每天安排10-15分鐘打掃，順手清潔看起來雜亂的地方，每天都整理的話，家裡環境就不會太雜亂。

#### 堅持每天倒垃圾

看到垃圾就順手放進垃圾桶，別讓垃圾四處散落在家中的角落，堅持每天倒垃圾，亦可避免滋生細菌。

### 心靈方面

#### 1. 把握早晨時間

清晨讀一篇心靈雞湯或靈修，以感恩和鼓舞的心展開新一天！

#### 2. 把腦海的一些空間 / 一天行程的一部分時間空出來

每天都會面對不同的人、事物或挑戰，我們需要有一些空白時間，不要編排太緊湊的行程令我們緊張，或將很多的煩惱記在心裡。

#### 3. 養成隨時整理思緒的習慣，有條理

每天都會面對新的挑戰，如果問題可以即時解決就應先處理，避免拖延，因為過量累積太多煩惱的事，會增加壓力。

#### 4. 心靈斷捨離（調整心態）

提醒自己減少比較和執著，過簡單但自己感到滿意的生活，提醒自己「我們是自己情緒的話事人」，好好調整心態，知足常樂！

#### 5. 每天安排感恩時間

每天安排10-15分鐘時間，透過寫日記、錄音、禱告，把要感恩的事情記錄下來，記下生活中的一點甜。

#### 6. 堅持每天掃走心靈垃圾

善用煩惱記事簿或藉著禱告，每天睡覺前把一些重擔、煩惱、愁緒、執著，交托或卸下，好好放鬆休息，準備心情迎接新的一天！

# 糖尿病前期的營養對策

在現代社會中，糖尿病前期已成為一個越來越常見的健康問題。糖尿病前期是指身體尚未完全發展成為糖尿病，但已經出現高血糖水平的狀態。然而，通過適當的飲食管理，我們能有效地控制糖尿病前期並減少發展成為糖尿病的風險。

## 控制碳水化合物攝入量

糖尿病前期患者應該控制每日攝入的碳水化合物量，特別是能快速消化的碳水化合物，如糖和精製澱粉，少喝含糖飲料。選擇低升糖值（Glycemic Index, GI）的食物有助於控制血糖，且能避免血糖大幅度變動。建議選擇高纖維的食物，如全穀類、蔬菜和豆類，這些食物可以幫助穩定血糖水平並提供長效能量。

## 選擇健康的脂肪

選擇健康的脂肪類型對於糖尿病前期的管理至關重要。建議選擇富含單元不飽和脂肪和多元不飽和脂肪的食物，如堅果、種子和橄欖油。這些脂肪有助於降低慢性炎症和提升身體的胰島素敏感性。

## 增加蔬菜和水果攝入量

蔬菜和水果富含維生素、礦物質和抗氧化劑，對於糖尿病前期的管理很重要。建議每天攝取五份以上的蔬菜和水果，以確保營養均衡並降低患糖尿病的風險。

## 控制飲食中的鈉攝入量

高鈉攝入量與血壓升高和心血管疾病風險增加有關。為了維持健康，建議限制高鈉食物的攝入，如加工食品、醃製食品和快餐。應多選擇新鮮食材，並以香草和香料來調味食物，以減少對鹽的需求。

## 定期運動

運動是管理糖尿病前期的重要因素之一。適度的有氧運動可以幫助降低血糖水平並提高身體的胰島素敏感性。建議每週至少進行 150 分鐘的中等強度有氧運動，如快走、游泳或騎自行車。

## 控制體重

維持健康的體重對糖尿病前期的管理非常重要。過重或肥胖是引發糖尿病前期的風險因素之一。通過控制飲食攝入量，配合適量的運動，可以有助於減重和維持健康的體重。

糖尿病前期的生活習慣調整，對於控制血糖水平和降低糖尿病風險至關重要。養成健康的飲食習慣，多運動並且管理體重，仍有機會逆轉及預防第二型糖尿病的發生。因為糖尿病前期沒有明顯的症狀，我們可以改善我們的健康狀態，並在產生其他健康問題之前應多加留意。

如果您對身體狀況有任何疑問，應向專業醫療人員查詢。

## 荃城消息

# 「荃」城健康巡禮2024年度「『珍』肝寶貝」

脂肪肝是都市人常見的慢性肝病，根據研究指出，本港約四分之一的成年人是脂肪肝患者。大部分脂肪肝病人都沒有病徵，但脂肪肝會演變成多種疾病，例如肝纖維化、肝硬化，甚至肝癌。然而，若能在初期及早發現並介入，大部分可以透過健康生活模式改善病情，避免惡化。有見及此，2024年「荃」城健康巡禮將以「『珍』肝寶貝」為題，除了設有免費健康檢查外，亦會舉辦一系列的健康活動，如講座及工作坊等，為求提高大眾對脂肪肝的認知，讓大眾了解自己的身體狀況，及早作出行動，好好預防及逆轉脂肪肝。



今年度會員將繼續享有免費參加「簡單健康檢查套裝」一次，包括：

- Liverscan 脂肪肝檢查
- 三酸甘油酯及血糖滴血測試
- 體組成分析  
(身體質量指數、脂肪比例、內臟脂肪)
- 血壓測量

會員需預先致電 2275 6338 報名

日期  
2024年7月21日、11月17日

地點  
香港港安醫院 - 荃灣 主座 6 樓演講廳

時間  
上午9:00 - 11:00



## 講座與工作坊



### 免費健康講座

邀請醫生、物理治療師、營養師等不同的專業醫護人員分享，助你了解多方面健康知識。

日期及詳情	時間	地點	費用
5月6日 活力膝關節：預防與康復	下午 2:00-3:00	ZOOM (網上會議平台)	免費
5月20日 膽固醇過高點算好？			
5月22日 癌症預防與素食			
6月3日 肝臟健康系列之認識脂肪肝			
6月17日 肝臟健康系列之護肝飲食			
7月8日 肩頸痛怎麼辦？			
7月22日 如何管理好糖尿病？			
7月31日 時間與壓力管理 (TBC)			
6月23日 譚焯坤醫生 - 中風後的復康治療	下午2:30-3:30	香港港安醫院 - 荃灣	

## 體能活動

### 伸展班

幫助放鬆緊張肌肉、提升柔軟度、保持關節健康

日期及詳情	時間	地點	費用
2024 第三期 5月7日至6月25日 第四期 7月2日至8月20日	逢星期二 A班:下午4:15-5:15 B班:下午5:30-6:30 C班:晚上6:45-7:45	香港港安醫院 荃灣 主座 6 樓	原價 (每期8堂) \$1150 會員優惠價* (每期8堂) \$690 單堂試堂 (只限新客戶) \$120

### 舒膝伸展運動工作坊

膝蓋痛？教你舒緩膝關節痛的伸展運動！強化、放鬆膝關節四周的筋膜及肌肉、加強膝蓋附近肌肉的肌力、增加膝關節的支撐性和穩定性

日期及詳情	時間	地點	費用
5月班：5月2日 - 6月27日 7月班：7月4日 - 8月22日	逢星期四 上午11:00-12:00	香港港安醫院 荃灣 山光活動中心	原價 \$1200 優惠價* (每期8堂) \$880

### 私人/雙人健身訓練

(每堂60分鐘)  
專業的持牌健身教練，會按照你的個人需要及目標，提供一對一的個人化健身課程。

日期及詳情	時間	地點	費用
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 體能評估</li> <li>✓ 確立運動目標</li> <li>✓ 定期評估及修正</li> <li>✓ 個人訓練課程</li> </ul>			單堂原價 \$860/節 10堂優惠 \$7,310/10節 雙人10堂優惠 \$11,000/10節 (使用期限為第一次使用服務起計90天)

### 體能評估及運動指導

(每堂90分鐘)  
專業的持牌教練為準備展開運動計劃的人士提供體能評估、運動處方及家居運動建議。

日期及詳情	時間	地點	費用
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 體能評估</li> <li>✓ 運動處方</li> <li>✓ 家居運動建議</li> </ul>	彈性時間 請向本院教練查詢 電話: 2275 6020	香港港安醫院 荃灣 港安健能中心	每節 \$998

### 體能鍛練小組 (每堂60分鐘)

以小班形式指導，配合不同需要，透過徒手及不同訓練工具，進行功能性、柔韌性、以及心肺功能訓練。

日期及詳情	時間	地點	費用
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 自組2-4人</li> <li>✓ 自選彈性上課時間</li> <li>✓ 運用徒手訓練、壺鈴、彈力帶等的訓練工具</li> </ul>			每節 (每組) \$920 4節優惠價 \$3,280

## 素食烹飪

### 天然滋味素煮生活 (Facebook直播)

無地方限制，觀眾透過網上平台與素廚互動，學習簡單易煮素食菜式

### 新起點素食短片

新起點大廚張志強師傅，研究不少全素菜式，將製作成的短片在網上平台分享製作方法。

### 詳情

請留意  
本院 Facebook 專頁

免費

# 12+5

## 營養運動指導套餐

我們關心您的健康，也同時注重你的個人需要，度身訂造個人化計劃及服務，配合彈性的時間安排，讓我們與您一起，守護及關注您的健康。



- ✓ 改善身體狀況由生活習慣開始
- ✓ 針對肥胖、三高及脂肪肝患者
- ✓ 六星期改善身體狀況

### 「12+5營養運動指導」 個人套餐

- ▶ 一對一私人健身訓練 (共12節)
- ▶ 本院註冊營養師飲食指導 (每位5節)

優惠價# **\$9,920**  
(原價 \$12,557)

### 「12+5營養運動指導」 雙人套餐

- ▶ 雙人私人健身訓練 (共12節)
- ▶ 本院註冊營養師飲食指導 (每位5節)

花旗銀行 (香港) 信用卡

優惠價△# **\$16,800**  
(原價 \$21,430)

報名及查詢

電話 2275 6020

WhatsApp 5507 8038

# 購買的課程必須在開始日期起計90日內使用完成。優惠必須在指定期限內完成，未完成的項目不得延期、退款和轉讓。

△ 以花旗銀行(香港)信用卡付款，即專享優惠價。優惠受條款及細則約束，優惠不適用於取消、轉讓和退款。

### 優惠情報

憑此健康通訊於本院禮品部 (Gift shop)  
購買以下指定產品，皆**可享折扣優惠**！



Weet-Bix™  
穀物早餐  
原價 HK\$27  
優惠價  
**HK\$19**



Heal Force  
電子血壓計  
原價 HK\$358  
優惠價  
**HK\$286**

優惠期至2024年7月31日

更多優惠可向**禮品部**查詢

香港港安醫院 – 荃灣主座地下  
電話：2275 6066 / WhatsApp：5501 2286

營業時間：  
星期日至四 10:00 - 20:00  
星期五 10:00 - 19:00  
星期六休息