

曙光

香港防痨心臟及胸病協會

林貝聿嘉健康促進及教育中心通訊

編者的話：

在今期曙光中，我們會與大家回顧2012年12月舉行的第八屆港、澳、台、滬、粵結核病控制學術研討會，以及探討糖尿病與結核病之間的關係。糖尿病和結核病原本是兩種截然不同的疾病，但近年來各地同時患上糖尿病及結核病的病例不斷增加，防治糖尿病結核已成為結核病防控中的一個很重要的課題，故本通訊在此為大家送上更多有關的資訊，使大家提高警覺。此外，我們會和大家介紹香港防痨心臟及胸病協會(香港防痨會)與林貝聿嘉健康促進及教育中心(中心)過去及即將舉辦的活動。

第八屆港、澳、台、滬、粵結核病控制學術研討會

由本會主辦的第八屆港、澳、台、滬、粵結核病控制學術研討會於2012年12月7至11日在鄧肇堅醫院社區日間醫療中心三樓演講廳舉行。是次研討會的目的是為來自香港、澳門、台灣、上海及廣東五地的醫療專業人士及行政人員提供交流平台，透過一連五日的經驗分享，讓各地的醫護人員取得最新的結核病控制知識及發展的資訊。

當日大會邀請了香港衛生署衛生防護中心總監曾浩輝醫生、澳門胸肺病暨防痨協會理事長曹國希醫生、廣東省防痨協會會長鐘球教授、上海防痨協會周伯年理事長、台灣防痨協會理事李仁智醫師、香港防痨會主席藍義方先生、香港防痨會副會長李紹鴻教授及香港防痨會副主席林貝聿嘉教授主持開幕儀式。

學術研討會緊接著開幕典禮後正式展開，各地與會者紛紛借此機會交流對結核病防治的心得。在研討會上，來自五地的學者分別介紹了各地於結核病控制的最新研究成果，例如耐藥性結核病的研究和糖尿病對肺結核病療效的影響等。此外，與會者更參觀了葛量洪醫院結核暨胸肺內科，進一步了解香港治療胸肺疾病的工作和最新發展。

此研討會得以成功舉辦，實有賴各方的支持。本會在此感謝澳門疾病預防控制中心、台灣防痨協會、上海防痨協會以及廣東省防痨協會的鼎力合作，令是次研討會更趨圓滿。第九屆研討會將於2013年在澳門舉行。



大特寫：結核糖尿病患者的治療與護理

簡介

結核病和糖尿病乃兩種截然不同的疾病，分別屬於傳染病與內分泌疾病。然而，近年來各地同時患上結核病及糖尿病的病例不斷增加。世界衛生組織（世衛）指出，糖尿病患者患上結核病的機會比其他人要高出2至3倍。目前，世界約百分之十的結核病病例與糖尿病有關。事實上，由於糖尿病人身體抵抗力較弱，患上結核病的機會以至在結核病治療失敗率及死亡率都比一般結核病例要高。

兩種疾病之間的關係

究竟結核病和糖尿病有何關係？糖尿病患者容易染上結核病，還是結核病患者容易出現糖尿病徵呢？研究指出，糖尿病患者的確較易感染結核病；反之，未有證據顯示結核病會引發糖尿病。

糖尿病個案之所以容易染上結核病，是因為糖化血色素過高，間接影響免疫細胞的功能。此外，高血糖的症狀令本來免疫力差的糖尿病患者情況更惡劣，加上高糖分的環境令結核杆菌更易滋生，故令糖尿病結核相比一般結核更難治療。反而，暫時沒有實在的證據顯示結核病會引發糖尿病。

發病率

糖尿病患者，尤其是控制不良以致血糖過高者，由於血液循環較差，免疫系統受到影響，加上長期高血糖使細胞殺菌能力減弱，令糖尿病患者更容易感染結核病桿菌。因此糖尿病患者感染到結核菌後，發病的機率亦較其他人高。

治療及護理

糖尿病結核患者需要同時服用抗糖尿病藥與抗結核病藥，但同時接受兩種療程可能會互相削弱療效。（部分抗結核病藥物會加速其他藥物之代謝率從而減少其他藥之治療效果，因此糖尿病患者接受結核病療程的療效亦會較慢出現。）另外，研究顯示糖尿病患者出現抗藥性結核病的機會亦比正常人高。換言之，糖尿病患者的結核病治療較普通結核病例難於處理。

世衛建議，糖尿病結核患者需要嚴格執行世衛的DOTS結核病療程，即在醫護人員或家人的監視下準時服用抗結核藥，並務必完成整個療程，以減低復發率、死亡率以至出現抗藥性結核病的可能性。同時，患者亦應密切監視血糖的變化，以控制糖尿病的病情。如果患者屬2型糖尿病，應該嚴格控制飲食，並制定飲食計劃。當然，養成良好的生活習慣對於糖尿病結核病人來說也是非常重要的。

世衛指稱，許多同時患上糖尿病及結核病的病人都沒有得到及時的診斷以至治療。由於及早發現能讓兩種疾病的病情都得到較好的控制，因此世衛建議所有患上肺結核的病人都應接受糖尿病測試，而糖尿病病人亦應考慮接受肺結核檢測，詳情請諮詢專門醫生的意見。

鳴謝：

律敦治及鄧肇堅醫院胸肺內科及紓緩治療部部門主管顧問醫生 — 劉錦城醫生

資料來源：

1. Manzella D (2009). Type 2 Diabetes and the Risk of Tuberculosis. Available at: http://diabetes.about.com/od/preventingcomplications/qt/diab_tuberculos. Accessed 26th February 2013.
2. WHO (2011). Tuberculosis and Diabetes. Available at: http://www.who.int/tb/publications/diabetes_tb.pdf. Accessed 26th February 2013.
3. 陳美芳、王瑞霞(2010)。糖尿病結核。內科學誌2010；21：344-349
4. 周阿綱(2010)。從肺結核個案管理與DOTS模式檢視護理角色與任務。
5. 糖尿病護理。Available at: <http://www.pdfio.com/k-864316.html> 引用2013/2/26

活動預告

1. 家庭健康大使培訓計劃

為提高市民對健康生活的認識，培養良好生活的習慣，將健康生活訊息推廣給親朋好友，本會與其他支持機構於2013年攜手舉辦「家庭健康大使培訓計劃」。登記參與成為「家庭健康大使」的人士及其家庭成員將可參加下列的健康講座及健康促進活動：-

項目	日期	內容
健康講座（星期六下午二時至五時）	2013年4月13日	家居危機與急救方法
	2013年4月27日	肥胖對心臟病的影響 / 營養標籤與健康飲食
	2013年5月4日	酒精與健康 / 認識濫藥 / 藥物使用安全
	2013年5月25日	情緒病如何影響家庭 / 家長及學童情緒管理 - 正向心理學
健康促進活動	2013年7月(決賽)	健康菜譜設計及烹飪比賽
	2013年7至8月	家居運動班
	2013年10月20日(星期日)	秋季健步行
	2013年11月16日(星期六)	參觀戒煙及酗酒治療中心
嘉許禮	2013年12月14日(星期六)	嘉許禮、經驗分享及「最傑出大使」選舉

健康講座地點：香港灣仔皇后大道東266號 香港防癆會林貝聿嘉健康促進及教育中心演講室

報名及截止日期：參加者請填妥報名表格。填妥後，請連同報名費港幣50元交回：香港灣仔皇后大道東266號 — 香港防癆心臟及胸病協會。完成培訓後，參加者將獲發超級市場現金券乙張。

歡迎社區闔家大小參加



2. 家庭健康同樂日暨開幕禮

日期及時間：2013年4月21日（星期日）下午1:00 — 5:00

地點：香港灣仔皇后大道東258號灣仔街市地下低層 湾仔活動中心

內容：開幕儀式、表演、DIY手工藝及攤位遊戲、簡單健康檢查、體適能健體教練運動示範、心臟除顫器使用示範等

對象：社區闔家大小

3. 心肺阻力循環訓練班

香港人生活忙碌，缺少運動，過重現象甚為普遍。循環訓練是順次序巡迴做一連串不同的運動來提高各運動技巧所需要的體適能，訓練當中可包括帶氧(Aerobic)和非帶氧(Anaerobic)運動。帶氧運動可有效促進心肺功能和控制體重，而非帶氧運動如阻力訓練運動則可鍛鍊肌肉。本課程旨在教導學員心肺及阻力訓練原則、心肺訓練設施的使用程序、阻力訓練動作指導及心肺阻力循環訓練。本中心將設有健身器械。課程將由「中國香港體適能總會」健體教練擔任導師。除「心肺阻力循環訓練班」外，本中心亦提供各種運動班。

心肺阻力循環訓練班（第一班）

2013年4月9日至4月30日 逢星期二 上午11:40-12:40 (共4堂)

橡筋帶運動班B班（第一班 — 入門）

2013年4月8日至 4月29日 逢星期一 下午3:30-4:30 (共4堂)

橡筋帶運動班B班（第二班）

2013年5月6日至 7月15日 逢星期一 下午3:30-4:30 (共10堂)

橡筋帶運動班A班（第六班）

2013年4月至6月 (每星期2堂，共10堂)〈日期及時間待定〉

普拉提健體班（第四班）

2013年5月15日至7月17日 逢星期三 下午3:30-4:30 (共8堂)

地點：香港灣仔皇后大道東266號 香港防癆會林貝聿嘉健康促進及教育中心演講室

活動詳情可參閱本中心網頁 <http://www.antitb.org.hk/zh/upcoming.asp>。

報名表格可於中心網頁下載或親臨本中心索取。查詢電話：2834 9333 傳真：2834 5522 電郵：hpc@antitb.org.hk



林貝聿嘉健康促進及教育中心
Peggy Lam Health Promotion and Education Centre

活動花絮

愛心總動員

由本會主辦的愛心總動員於2012年11月10日在西九龍中心舉行。當日活動邀請了衛生署首席社會醫學醫生鍾偉雄醫生、香港防癆心臟及胸病協會主席藍義方先生、職業安全健康局首席顧問黃黛玲博士、葛量洪醫院管治委員會主席彭玉陵太平紳士、律敦治及鄧肇堅醫院管治委員會委員主席梁仲清先生及關心您的心主席梁豔貞女士主持開幕典禮。開幕典禮後，活動正式展開。透過健康教育展覽、健康測試等，大大提高大眾對心臟健康與健康生活的認識和關注。



聖誕聯歡會

一年一度香港防癆會聖誕聯歡會於2012年12月21日舉行。當日蒞臨的嘉賓包括香港防癆會主席藍義方先生、副主席岑才生先生、副會長彭玉陵太平紳士、李紹鴻教授、梁仲清先生與一眾防癆會董事會成員。當日節目非常豐富，除遊戲環節、唱聖誕歌外，更設有大抽獎及聚餐，讓大家共同歡度聖誕佳節。

主席藍義方先生為聖誕聯歡會致歡迎詞



切蛋糕儀式



大合照



領唱聖誕歌

督印人 : 陳日華
總編輯 : 梁思珩 陳覺恩
委員會 : 翁婉文 何錦培 梁慧儀 鄧碧容
季刊編輯及資料搜集 : 吳希仁 王城暉 張達堯 何匯恒