

歡迎親臨就近Contour®血糖機特約客戶服務中心 尚健維佳 以享尊貴服務承諾

維修檢查

血糖機一對一教學

電池更換

分店地址	電話	服務時間
銅鑼灣 銅鑼灣軒尼詩道489號 銅鑼灣廣場1期21樓2102舖	2915 3388	星期一至星期六: 10:30am-02:00pm 3:00pm-7:00pm 星期日/公眾假期: 10:30am-02:00pm 3:00pm-6:00pm
中環 中環皇后大道中33號 萬邦行10樓1005室	2522 6811	星期一至星期五: 10:30am-02:00pm 3:00pm-7:00pm 星期六: 10:30am-02:30pm 星期日/公眾假期: 休息
尖沙咀 尖沙咀漢口道28號 亞太中心9樓904室	2191 9122	星期一至星期六: 10:30am-02:00pm 3:00pm-7:00pm 星期日/公眾假期: 休息
旺角 旺角彌敦道688號 旺角中心第一座19樓1920室	2395 2300	星期一至星期六: 10:30am-02:00pm 3:00pm-7:00pm 星期日/公眾假期: 10:30am-02:00pm 3:00pm-6:00pm
沙田 沙田正街3-9號 希爾頓中心商場3樓46A舖	2692 8666	星期一至星期六: 10:30am-02:00pm 3:00pm-7:00pm 星期日/公眾假期: 10:30am-02:00pm 3:00pm-6:00pm
元朗 元朗大棠路11號 光華廣場12樓1206-1207室	2443 3554	星期一至星期六: 10:30am-02:00pm 3:00pm-7:00pm 星期日/公眾假期: 休息



使用二維碼登入以選購產品，貨品將送達您家中或辦公室。請即行動！

### 健臻「關愛會」招募會員

登記成為會員，便可享健臻「關愛會」升級服務，包括：

- 1 免費更換血糖機電池服務
- 2 會員優先參與活動
- 3 會員資訊刊物
- 4 迎新禮品乙份

立即登記成為會員，填妥以下資料，傳真或郵寄到本公司即可。

姓名: \_\_\_\_\_ 電話: \_\_\_\_\_

電郵: \_\_\_\_\_

地址: \_\_\_\_\_

目前使用之血糖機型號：

Contour® Plus ONE  Contour® Plus  Contour® TS  其他牌子 \_\_\_\_\_

血糖機機身編號: \_\_\_\_\_

本人已閱讀並同意登記成為健臻關愛會會員之條款及收集個人資料的私隱政策

本人不希望收取健臻會員通訊及優惠推廣資訊

\* 本會嚴格遵守「個人資料私隱條例」，閣下提供的資料只會用作會員通訊及優惠推廣之用，絕不公開。



Ascensia Diabetes Care Hong Kong Limited 健臻醫療保健香港有限公司  
電話: 8100 6386 傳真: 2320 7022 網址: diabetes.ascensia.hk  
九龍觀塘道388號創紀之城第一期第一座31樓12-13室



### 大時大節 糖友在飲食上應該如何選擇?

#### 聖誕節

酒精會使血糖不穩定，大量飲用會引至低血糖，更不應空腹飲酒<sup>1</sup>，亦應避免選購甜酒及烈酒。建議減少進食醃製肉類，亦最好把雞皮和肥肉除去。



#### 農曆新年

賀年食品高糖高脂，不建議進食年糕、馬蹄糕、椰汁糕等食品，蘿蔔糕以蒸煮為佳。油炸食品如炸煎堆、笑口棗、油角等，可少量但不宜多食，配合綠茶較好。改吃焗製食品，油分及「反式脂肪酸」相對較少。瓜子高鈉，增加腎臟負擔，影響血壓，改吃未經加工的開心果、南瓜子、新鮮合桃、花生等，含豐富維他命E及單元不飽和脂肪酸，對抑制低密度膽固醇有一定功效<sup>2</sup>。

### 糖友最關心的飲食問題

#### 我可以吃甜的食物嗎?

只要血糖控制良好，在營養師設計範圍內可食用，可選用適量代糖作為甜味劑。

#### 我可以吃海鮮嗎?

可以。大部分海鮮含豐富蛋白質且容易消化，脂肪和膽固醇含量較低，對控制血糖和體重有一定幫助，但要適量；忌食蝦頭、魷魚、蟹黃等高膽固醇食物<sup>3</sup>。

#### 如何克服空腹感?

1. 減慢進食速度，細嚼慢嚥
2. 增加/先吃高纖維食物，如海藻、茹類、蔬菜等，增加飽腹感
3. 少食多餐



#### 長者二型糖友在飲食方面有什麼要注意?

長者的消化系統退化，不宜吃過量，否則易發生急性胰腺炎、胃腸炎。長者二型糖友需飲食均衡，忌偏食，宜低脂、少鹽、少油烹調、多飲水和限制飲酒<sup>4</sup>。

#### 一型孩童應怎樣吃才健康?

發育期的兒童，需充足和均衡營養，一天總熱量為2000千卡內。按照世衛建議，兒童每日攝取之能量，55-75%應為碳水化合物，10-15%蛋白質，15-30%脂肪<sup>5</sup>。

#### 參考資料：

1. 香港復康會社區復康網絡飛沙之友活動快訊2001年1至2月
2. 糖尿天使/國家高級營養師余雁薇 (Kammie Yu), 2017. 健康飲食小Tips - 賀年食品. (ONLINE) Available at: [http://www.aod.org.hk/index.php?option=com\\_content&task=view&id=11&Itemid=1](http://www.aod.org.hk/index.php?option=com_content&task=view&id=11&Itemid=1). (Accessed 7 March 2017).
3. 每日頭條. 2016. 糖尿病患者能吃海鮮嗎? 適量吃有益健康. (ONLINE) Available at: <https://tknews.com/zh-hk/health/rej3ojx.html>. (Accessed 7 March 2017).
4. 家庭醫生在線/蘇雅婷. 2017. 常見的老年糖尿病的飲食注意事項有那些? (ONLINE) Available at: <http://tangniaobing.familydoctor.com.cn/a/201702/1695555.html>. (Accessed 7 March 2017).
5. 衛生署學生健康服務. 2010. 彩橋通訊二零一零年七月第四十七期. (ONLINE) Available at: [https://www.studenthealth.gov.hk/tc\\_chi/newsletters/newsletter\\_47.html](https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/newsletters/newsletter_47.html). (Accessed 7 March 2017).

以上資料只用作參考用途。如有疑問，請向醫護人員查詢。



想了解更多有關糖尿病資料及注意事項，歡迎親臨本公司索取健臻「糖友」小冊子或致電8100 6386與本公司職員聯絡。

# ASCENSIA C.A.R.E. Newsletter 健臻關愛通訊



MAR 2019  
三月訊



### HIGHLIGHTS | 本期重點

- ★ CONTOUR® PLUS ONE 華麗面世
- ★ CONTOUR® 血糖機系列換新裝
- ★ 大時大節糖友在飲食上應該如何選擇?

Contour  
diabetes solutions

## CONTOUR® PLUS ONE 為您的血糖管理帶來新曙光

70多年來，健臻致力科研創新，呈獻尖端精準CONTOUR®血糖機系列，務求改善糖尿病患者的生活質素。



全新血糖儀 CONTOUR® PLUS ONE，符合 ISO\* 卓越認可，能準確測量毛細血管血樣血糖濃度數據，準確度高達 ±8.5%！更勝 ISO15197:2013\* 準確度為 ±15% 的偏差要求，深受用家和醫護人員捧場。特設 smartLIGHT，配備綠、黃、紅燈，即時顯示血糖水平是否處於安全目標範圍內，一目瞭然。可配合 CONTOUR DIABETES™ app 使用，將您的血糖讀數、飲食、活動、藥物等細節有系統地一一記錄，可加上照片、筆記或語音備忘錄，加強您與醫護人員的溝通，齊心擁抱健康生活。



\* Bailey, TS et al (2017). Accuracy and User Performance Evaluation of a New, Wireless-enable Blood Glucose Monitoring System That Links to a Smart Mobile Device. Journal of Diabetes Science and Technology.

## healthyD 公佈《香港糖尿患者監控血糖習慣意見調查》結果

生活易旗下網站「healthyD」調查顯示，9成受訪糖尿病患者曾忘記量度血糖值！87%患者手寫記錄重要數據！內分泌及糖尿科專科醫生胡依諾醫生指出，糖尿病會誘發冠心病、高血壓、白內障等，患者須時刻監察其血糖指數並加強控制；手寫記錄除了格式不一，亦常會「填錯」，令醫生難跟進。

智能血糖機就是為解決這些問題而設，傳統血糖機未能標示讀數為空腹或用餐後，有賴用家自行記錄。智能血糖機誤差極小，附設「用餐標記」，與手機同步隨身記錄數據，方便查閱；新功能如提示燈即時顯示血糖水平範圍，不用每次計算是否超標；更備有響鬧提醒您量度血糖、服藥及覆診，助您輕鬆有效進行血糖管理。



### 理想的血糖機

糖尿病患者	糖尿病患者家人
1. 血糖準確度 41%	1. 響鬧提醒功能(用藥/覆診時間) 46%
2. 外型不夠輕巧方便 34%	2. 能夠將血糖紀錄傳送給醫生/家人 39%
3. 有指示血糖水平的提示燈 34%	3. 詳細顯示血糖數值的模式和趨勢圖表 36%
4. 響鬧提醒功能(用藥/覆診時間) 33%	4. 可詳細記錄量度血糖資料(如藥物/飲食) 34%

資料由 Healthy D (2018) 之《香港糖尿患者監控血糖習慣意見調查》結果擷取

## 健臻關注您的血糖健康

### 活動回顧

#### A. 兒童糖尿協會 - 兩岸四地糖尿夏令營

為支持兒童糖尿協會，我們參加了他們於七月底舉辦的糖尿夏令營，參加人士包括兩岸四地的糖尿一型孩童與其家人。我們明白患者治療費用龐大，活動當天我們向協會推廣關愛計劃，希望減輕患者的經濟負擔。

#### B. 第20屆糖尿病及心血管疾病危險因素 - 東西方共同關注研討會

一如以往，健臻參加了由香港中文大學香港糖尿病及肥胖症研究所合辦的「東西方共同關注研討會」，是次活動主題為「睡眠質素高 血糖控得好」，當天我們設計了「控糖 - 黃·綠·紅」小遊戲，感謝各位糖友踴躍參與。

### 獎項巡禮

#### 1. 連續第2年獲頒「商界展關懷」標誌

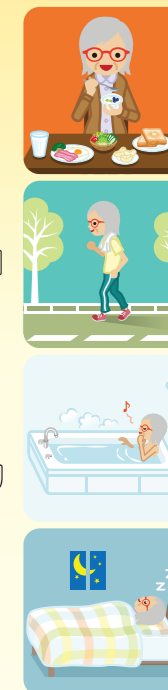
健臻很高興連續兩年獲頒由香港社會服務聯會主辦的「商界展關懷」標誌，亦非常感謝兒童糖尿協會提名本公司。「商界展關懷」旨在推動企業履行社會責任、關懷社群和員工。健臻不時贊助社福機構的講座、血糖檢查、步行活動，讓糖友可獲得最新血糖資訊。

#### 2. TVB母親節血糖機至愛品牌

2018年CONTOUR® PLUS 能夠成為各位母親的心水品牌之一，足證CONTOUR® PLUS 是健康血糖管理的好幫手。

#### 3. 最受香港藥房歡迎品牌

健臻很榮幸CONTOUR® PLUS於去年3月獲得由港九藥房總商會主辦、香港靈鋒廣告有限公司協辦的《20大最受香港藥房歡迎品牌大獎》，喜獲用家愛戴，就是我們的原動力。



## 新廣告出街喇！大家有否留意到呢？



## CONTOUR® 血糖機及血糖測試紙 換新裝



健臻 CONTOUR® 血糖產品已陸續換上新包裝，新舊最大分別是盒上的「Bayer」標誌消失了，附送的採血筆亦以 MICROLET® NEXT 採血筆取代，減輕採血痛楚。配用的測試紙上印著的「Bayer」標誌，已改印上 Contour plus 字樣。



擁有十年歷史的 Contour® TS 血糖機和測試紙，顏色由白配橙轉為藍配橙。

## 活動花絮·獎項巡禮

