

做個精明的糖尿CEO

兩周前筆者曾在此分享「賽馬會流金匯」舉辦的「健康由我管——糖尿病」自我管理工作坊內容，今期續談。

眾所周知，運動對健康有莫大裨益。筆者知悉有組員有打八段錦習慣，於是邀請她及其丈夫一起示範。起初雖然有些緊張，後來在各人打氣下，也漸漸地重投純熟的動作中，更展現出自信及默契。據他們說，練習八段錦純為二人早上與幾位「老友記」的活動，這正是將運動、生活和社交結合的好例子。

現時幾乎人人一部智能手機，故此特地推介「糖訊通」及「e藥通」手機應用程式。「糖

訊通」提供與糖尿病相關的資訊，當中更有提示用藥及覆診日子的功能。有參加者稱過往用紙和筆記錄「篤手指」血糖度數，使用「糖訊通」後，不但能分析不同時段的血糖平均值，還可把曾進食的食物拍照並記錄下來，方便自己和醫護人員監控及了解血糖情況。

至於「e藥通」，只要用手機掃描醫管局藥袋標籤上的條碼，便會顯示相關藥物的需注意事項、副作用及儲存藥物須知。用家更可以啟動文字轉語音功能，觸碰屏幕，便可讀出文字。這個對於需要長期服用多種藥物的慢性病患者而言，「e藥通」是個可發聲的隨身

藥物寶典。

工作坊為期六周，我們要求參加者在尾聲時回顧所學，分享感受，並計劃未來。他們表示由此認識了很多糖尿病知識及自我管理技巧，而行動計劃亦有助他們實踐所學——有組員開始學習八段錦鍛煉筋骨，也有人運用「e藥通」幫助另一半了解所服藥物，更有參加者立下決心，定下減重大計……總之，能積極面對就是好事吧！

今天是平安夜，「糖友」們享受佳餚美食之餘，亦必須精明地選擇低糖、低鹽、低油、高纖、低升糖指數的食物，以穩定血糖，做自己健康的主人！「賽馬會流金匯」提供一站式身心健康管理及支援服務，詳情請致電3763 1000查詢。

作者為賽馬會流金匯註冊護士