



內分泌新陳代謝科門診時間表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午	花士哲 江珊	花士哲 郭祖仁	郭祖仁	郭祖仁 江珊	郭祖仁 江珊	花士哲
下午	江珊		花士哲	郭祖仁		
夜間		花士哲		江珊		

肥胖、痛風、高血脂症、糖尿病、甲狀腺疾病、兒童生長遲滯及各種內分泌疾病

榮譽榜

☆恭喜糖尿病病友團體-120俱樂部榮獲國民健康署「106年優質糖尿病支持團體」

☆榮獲105年糖尿病健康促進機構提升糖尿病照護品質計畫之計畫執行成果-醫院層級 特優獎

糖尿病專刊 18

發行所：天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院
 發行人：陳美惠
 總編輯：郭祖仁
 主編：郭祖仁
 編輯室：糖尿病保健中心
 發行日期：2018年6月
 院址：600嘉義市大雅路二段565號
 電話：(05)2756000轉3311
 傳真：(05)2777620
 網址：www.stm.org.tw

本刊由 *Lily* 台灣禮來股份有限公司贊助 刊印

優質糖尿病照護 您加入了嗎?

當血糖長期控制不佳，會導致慢性併發症的發生，進而影響病人的生活品質，更需要付出龐大的醫療費用及資源。有鑒於此，中央健康保險局自2001年11月實施「全民健康保險糖尿病醫療給付改善方案」試辦計畫，鼓勵糖尿病人加入改善方案並收案管理，遵循臨床照護指引，提供診察、檢驗、衛教及追蹤等完整的團隊照護服務，以降低或延緩糖尿病合併症的發生，提昇糖尿病病人的照護品質，也讓醫療資源得以有效的利用。

參與「全民健康保險糖尿病醫療給付改善方案」的醫師、護理衛教師及營養衛教師都必須經過各縣市糖尿病共同照護網的認證合格。本院糖尿病中心也於2001年加入「全民健康保險糖尿病醫療給付改善方案」，目前糖尿病中心團隊有3位新陳代謝科醫師、3位糖尿病衛教師、2位營養師，堅強的團隊陣容，以病人為中心的照護模式，提供完整的糖尿病衛教品質，來達到更優質的糖尿病照護。在2005年，本院糖尿病中心亦通過政府評鑑合格，獲得「糖尿病人健康促進機構」標章。

因此，我們積極鼓勵糖尿病友加入「全民健康保險糖尿病醫療給付改善方案」，接受完整的糖尿病衛教，定期追蹤檢驗檢查(表一)。對於無法加入方案的糖尿病友，我們也比照糖尿病照護品質之要求，盡力提供完整的糖尿病照護。



花士哲 醫師
(現任本院內分泌新陳代謝科主任)

主治項目
糖尿病、甲狀腺及副甲狀腺疾病、肥胖、高血壓、高血脂、痛風、骨質疏鬆症、內分泌疾病、一般內科疾病

學經歷
國立台灣大學醫學系 / 國立台灣大學臨床醫學研究所碩士 / 台灣內科專科醫師 / 中華民國內分泌暨新陳代謝科專科醫師 / 中華民國糖尿病衛教學會合格衛教醫師 / 教育部部定講師 / 中華民國醫用超音波學會內分泌科專業認證醫師 / 亞太甲狀腺醫學學會會員 / 台灣實證醫學會實證健康照護指導教師資格 / 台大醫院內科住院醫師、總醫師 / 台大醫院內科部內分泌新陳代謝科研究醫師 / 嘉義基督教醫院內科部內分泌新陳代謝科主治醫師 / 嘉義基督教醫院營養科主任



郭祖仁 主任
(現任本院糖尿病保健中心主任)

主治項目
糖尿病、甲狀腺疾病、肥胖、痛風、高血脂、骨質疏鬆症、內分泌異常、一般內科

學經歷
中國醫藥學院醫學士 / 亞東紀念醫院新陳代謝科特約醫師 / 華濟醫院新陳代謝科主治醫師 / 台灣內科專科醫師 / 中華民國內分泌暨新陳代謝科專科醫師 / 中華民國中西整合醫學專科醫師



江珊 醫師

主治項目
糖尿病、甲狀腺疾病、肥胖、痛風、高血脂、骨質疏鬆症、內分泌異常、一般內科

學經歷
台灣大學醫學系 / 台灣內科專科醫師 / 中華民國內分泌暨新陳代謝科專科醫師 / 台大醫院內科住院醫師 / 台北市立萬芳醫院住院醫師、總醫師 / 台北市立萬芳醫院內分泌新陳代謝科研究醫師 / 台北市立萬芳醫院新陳代謝科主治醫師

120俱樂部 會員招募宣傳

你是否因為血糖控制不穩定而不知如何是好？或是因為得了糖尿病而覺得人生彩色變黑白了！！
趕快來加入我們 血糖穩定不再是夢想
讓我們一起來幫助你控制血糖 趕快來加入我們的行列



- | | | |
|---|---|--|
| <p>招募對象</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.第二型糖尿病患者 2.第二型糖尿病患者之家屬 3.高危險群之民眾 | <p>活動時間</p> <p>雙月份【2.4.6.8.10.12月】
最後一週的星期三【10:00-13:00】</p> | <p>入會費用 採收取年費之方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.每人500元，但若由舊會員介紹享優待9折。 2.兩人一同入會享優待8折。 |
| <p>會員優待</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.本院掛號費優待5折！ 2.可免費參與糖尿病教育班 | <p>活動內容</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.月會活動及定期合併症篩檢 2.參與病友團體聯盟活動 | <p>報名請洽</p> <p>本院二樓衛教室
電話：(05) 2756000 轉 3311 衛教師</p> |

表一、糖尿病人臨床監測建議表

照護管理階段	測試項目	建議頻率
新收案診療項目	空腹血糖、糖化血紅素	3個月
	血脂肪：總膽固醇、三酸甘油酯、高密度脂蛋白膽固醇、低密度脂蛋白膽固醇	1年
	眼睛：視力、眼底檢查	1年
	足部：脈搏、神經病變檢查	1年
	尿液：微量白蛋白	1年
追蹤管理診療	空腹血糖、糖化血紅素	3個月
	空腹血糖、糖化血紅素	3個月
年度檢查診療	空腹血糖、糖化血紅素	3個月
	血脂肪：總膽固醇、三酸甘油酯、高密度脂蛋白膽固醇、低密度脂蛋白膽固醇	1年
	眼睛：視力、眼底檢查	1年
	足部：脈搏、神經病變檢查	1年
	尿液：微量白蛋白	1年

*如有異常，建議3個月再做一次檢查

糖尿病看診流程

糖尿病保健中心 曾錦美 衛教師

照過來!照過來!糖尿病患者建議您每次回診時依照以下看診流程(如圖一),完成回診追蹤;達到更好的糖尿病醫療照護品質,這是您的權利喔!看診流程步驟如下:

1. 檢驗科抽血:第三個月領連處時或當天看診前。
 2. 診間報到。
 3. 血壓站:測量身高、體重、血壓。
 4. 測血糖:新陳代謝科候診區或檢驗科。
 5. 至糖尿病衛教室及營養室接受衛教。
 6. 診間醫師看診。視情況安排眼底檢查或其他檢查。
 7. 批價繳費及領藥。視情況藥物諮詢窗口提供諮詢服務。
- *貼心小叮嚀:建議您:**
- 1.請空腹6-8小時抽血。
 - 2.抽血前,請不要先服用糖尿病藥物或注射胰島素,避免發生低血糖。
 - 3.抽血後,再服用飯前藥物或注射胰島素,並盡快吃早餐。
 - 4.抽血後40分鐘,再至衛教室。



如何讓自己掌控糖尿病?

糖尿病保健中心 李珈妮 衛教師

糖尿病的控制有賴於早期發現、妥善治療、長期追蹤、全面照顧。協助病人在日常生活中落實自我管理,病人照護品質的提升需要協同專業照護團隊提供以病患為中心的照護,聖馬爾定糖尿病中心對於慢性病的照護組合成跨團隊合作關係,特別針對糖尿病患者規劃不同階段的照護策略與病情追蹤,根據病患學習能力傳授照護的技巧與引導病患解決自我照護問題的能力,來協助病患提升自我照護能力。

常聽到「你7了沒!」就是要呼籲糖尿病控制在7%以下,減少如失明、洗腎、心血管疾病等併發症的產生。而全台糖尿病患者中僅3成多民眾的糖化血色素(HbA1c)達標,表示有7成多病人糖化血色素(HbA1c)在7%以上,為什麼血糖控制這麼難?其實在個案有沒有規律用藥有關,經文獻調查長期藥物遵從性約5成左右,故強化病患遵從醫囑就是按時規律服藥可以減緩併發症提早發生。

糖尿病的治療往往需要血糖機的協助,血糖機是了解自身血糖變化的關鍵,要做好健康飲食就需要常常測量血糖,才有辦法隨時了解血糖的變化。再來也要做好體重控制、規律運動、按時服藥或打針,血糖才能達到穩定、及避免併發症的發生。以下是一般成年人糖尿病的治療目標如(表二),供大家參考做好糖尿病自我照護控制目標。

表二 成年人糖尿病的治療目標

項目	目標	說明
血糖	糖化血色素(HbA1c)	< 7.0% (需個別化考量)
	空腹(餐前)血糖	80-130 mg/dl
	餐後1-2小時血糖	< 180 mg/dl
血壓	一般建議	< 140/90 mmHg
	腎病變患者	< 130/80 mmHg
	65歲以上長者	< 150/90 mmHg
血脂肪	低密度脂蛋白膽固醇 (LDL-C)	< 100 mg/dl
		< 70 mg/dl (如有心血管疾病)

出處: 2015中華民國內分泌暨糖尿病學會

2015美國糖尿病學會

生酮飲食 行不行?

糖尿病保健中心 吳佩蓉 營養師

生酮飲食,簡單來說就是一種高脂肪、適量蛋白質和低碳水化合物,而碳水化合物為人體能量的主要來源,在碳水化合物缺乏的時候,就需要燃燒脂肪來產生熱量以產生酮體,作為身體能量來源,藉此達到減脂的效果。另外,脂肪較容易產生飽足感,可以維持身體長時間不感到飢餓,讓人體燃燒脂肪的同時,也避免攝取過多熱量,因此這幾年也被用來當作減肥方式的一種,也讓許多人嘗試當作控制血糖的一種方法。

不過,並非所有人都適合執行生酮飲食,如小孩或生長發育的族群、孕婦、比較容易酮酸中毒的族群(第一型糖尿病患者),同時因為生酮飲食其中脂肪含量高,若經常使用,可能會因脂肪含量過高而導致腹痛或腹瀉的可能,常見的副作用包括低血糖、血脂異常、腎結石、高尿酸血症、成長遲緩、其他生化檢驗異常(低蛋白血症、低血鎂、低血鈉)

生酮飲食所帶來的好處,目前可以看到短期的成效,但是長期下來還需要更多研究和觀察才能判定,對於想執行生酮飲食的人,需多方面評估,尤其有血糖問題服用藥物或施打胰島素者,監測血糖和血酮是很重要,建議需和專業的醫護團隊討論及藥物的調整和檢測生化數據。

關於糖尿病的飲食型態相當多種,如地中海飲食,護心智飲食...等,其實都是建立在均衡飲食的原則,主食多以全穀類取代精緻米食,增加蔬菜攝取及適量水果,控制整日熱量的攝取,增加膳食纖維攝取和維持運動的習慣,搭配血糖監測,找出一套最符合自己生活方式,才能走得更長久更加健康。

表三 均衡飲食 vs 生酮飲食

	碳水化合物	蛋白質	脂肪
均衡飲食	55%	30%	15%
生酮飲食	5%	20%	75%

表四 各類飲食法比較

	全穀根莖類	水果類	低脂乳品類	蔬菜類	豆魚肉蛋類	油脂與堅果種子類	備註
均衡飲食	1.5-4碗	2-4份	1.5-2杯	3-5碟	3-8份	3-7茶匙及堅果種子類1份	
糖尿病飲食	2-3碗	2-3份	1-2杯	3-6碟	3-8份	3-7茶匙及堅果種子類1份	
地中海飲食 (Mediterranean-diet)	未精製穀類	大量	2-3次/周	大量	多選魚類 2-3次/周	橄欖油	少加工品 適量紅酒
得舒飲食 (DASH)	未精製穀類	適量	1-2杯	大量	白肉	不飽和脂肪酸 (橄欖油)	
護心智飲食 (MIND diet)	地中海飲食+得舒飲食						

註:糖尿病飲食依均衡飲食為主,食物份量上需由營養師根據每個人體型不同有所調整。
參考資料:2017糖尿病衛教學會會訊

