

新陳代謝科醫師介紹



黃紫寶

現任內分泌新陳代謝科暨代謝症候群防治中心主任

學經歷：
中山醫學院醫學士
高雄長庚醫學中心一般內科、新陳代謝科、糖尿病中心、急診內科主治醫師
台灣內科專科醫師
中華民國糖尿病暨內分泌專科醫師
中華民國糖尿病醫學會會員
主治項目：
糖尿病、甲狀腺疾病、痛風、高血壓、肥胖症、內分泌失調



郭祖仁

現任本院糖尿病保健中心主任

學經歷：
中山醫學院醫學士
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
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

內分泌新陳代謝科及糖尿病特別門診 門診時間表

| 診室 | 星期一 | | | 星期二 | | | 星期三 | | | 星期四 | | | 星期五 | | | 星期六 | |
|-----|-------------|----|----|-------------|----|----|-------------|-------------|-------------|-------------|----|----|-------------|-------------|----|-------------|----|
| | 上午 | 下午 | 夜間 | 上午 | 下午 | 夜間 | 上午 | 下午 | 夜間 | 上午 | 下午 | 夜間 | 上午 | 下午 | 夜間 | 上午 | 下午 |
| 290 | 黃紫寶 0059 | | | 黃紫寶 0059 | | | 黃紫寶 0059 | 郭祖仁 0286 | 郭祖仁 0286 | 郭祖仁 0286 | | | 黃紫寶 0059 | 郭祖仁 0286 | | 郭祖仁 0286 | |

備註：糖尿病、甲狀腺疾病、肥胖、痛風、高血脂症、兒童生長遲滯及各種內分泌疾病

榮譽榜

- 1 恭喜 糖尿病友團隊-120俱樂部榮獲國民健康局「第四屆優良團體獎」
- 2 恭喜 120俱樂部6位成員榮獲國民健康局之「模範糖友獎」



- 1 101年度120俱樂部旅遊大合照
- 2 101年5月15日嘉義市聯誼聚會表演
- 3 101年7月17日看圖對話活動
- 4 與11月11日世界糖尿病日活動
- 5 與藍圖圈合照

歡迎加入 聖馬120俱樂部

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

活動時間：每月最後一週的星期二
【單月份下午、雙月份中午】

入會費用：
1人加入 每年500元 / 2人加入 年費8折優待

會員優待
1、本院掛號費優待！
2、可免費參與月會及糖尿病教育班

報名請洽
本院二樓衛教室 電話：(05) 2756000轉 3311 衛教師
本院地下一樓社工室 電話：(05) 2756000轉 1858 社工

財團法人 天主教聖馬爾定醫院
ST. MARTIN DE PORRES HOSPITAL
服務Service 信賴Trust 關懷Mercy

糖尿病專刊 13

發行人：陳美惠
總編輯：黃紫寶
主編：郭祖仁
編輯室：糖尿病保健中心、社工室
發行所：財團法人天主教聖馬爾定醫院
發行日期：2012年12月
院址：600嘉義市大雅路二段565號
電話：(05)2756000
傳真：(05)2771979
網址：www.stm.org.tw



認識妊娠性糖尿病

財團法人天主教聖馬爾定醫院 糖尿病保健中心 陳嘉惠 衛教師 / 郭祖仁 主任

妊娠性糖尿病是懷孕期間最常見的一種內科併發症，以2008年國際妊娠性糖尿病研究小組(IADPSG)的篩檢診斷標準，大約會有16.1%的孕婦會被定義為妊娠性糖尿病，而原來就有糖尿病的孕婦約占1.7%，因此，在懷孕期間有高血糖的婦女約佔17.8%。

由於妊娠性糖尿病會對實質造成影響，所以有妊娠性糖尿病的孕婦，應好好的配合醫師的治療指導，達到最穩定的血糖控制，順利迎接新生命的到來。

妊娠性糖尿病(Gestational Diabetes Mellitus; GDM)的定義

懷孕期間因數種荷爾蒙(人類胎盤素、泌乳激素、動情素及腎上腺皮質素)作用增加，使血糖值上升及胰島素敏感度降低，來促進胎兒的成長，但是若孕婦的胰島素分泌不足，就可能發展為妊娠性糖尿病。

妊娠性糖尿病是指在懷孕後才發生或第一次發現輕重程度不等的醣類耐受異常(血糖高於正常範圍)。【註：不論懷孕是否使用胰島素或是產後是否仍持續有糖尿病。】

妊娠性糖尿病的篩檢和診斷

如何篩檢或是確診為妊娠性糖尿病，是需要做檢驗才能確定的。一般而言，是請孕婦在第一次產檢或是懷孕第24-28週時，不需空腹或禁食，口服50克葡萄糖，待一小時後抽血，若血糖大於或等於140mg/dl，必須進一步接受口服75或100克葡萄糖耐量測試，以確定是否為妊娠性糖尿病。

目前新的篩檢指引是根據美國糖尿病學會2010年建議參考國際妊娠性糖尿病研究小組(IADPSG)的標準，但仍需以各家醫院之檢驗方式為主。

方式一
時間：第一次產檢
對象：全部或高危險的孕婦
方式：測量空腹血糖值、糖化血色素
判斷：

- 1.若空腹血糖值大於等於126mg/dl或糖化血色素大於6.5%，為糖尿病(overt DM)。
- 2.若空腹血糖值界於92-126mg/dl，診斷為妊娠性糖尿病(GDM)。
- 3.若空腹血糖值小於92mg/dl，於24-28週再進行。

方式二
時間：懷孕第24-28週

對象：全部孕婦(已確診糖尿病及妊娠性糖尿病除外)

方式：以口服75克葡萄糖耐量測試

- 判斷：
- 1.若空腹血糖值大於等於126mg/dl，為糖尿病(overt DM)。
 - 2.若75克葡萄糖耐量測試有一項或一項以上大於等於標準，診斷為妊娠性糖尿病(GDM)。
 - 3.若75克葡萄糖耐量測試在標準值以下，則不是妊娠性糖尿病。

| 項目 | 判斷(一項或一項以上大於等於標準) |
|-------|-------------------|
| 空腹 | >= 92mg/dl |
| 飯後1小時 | >= 180mg/dl |
| 飯後2小時 | >= 153mg/dl |

妊娠性糖尿病之高危險群

- 1.高齡產婦
- 2.有糖尿病家族史
- 3.以前懷孕時曾發生妊娠性糖尿病者
- 4.懷孕中曾出現尿糖或糖尿病症狀者
- 5.空腹血糖超過105mg/dl或飯後2小時血糖超過120mg/dl者
- 6.過度肥胖者
- 7.以前懷孕曾發生不明原因的胎死腹中，尤其是在懷孕末期者
- 8.此次懷孕中發生羊水過多或胎兒過大者

妊娠性糖尿病的治療

1.飲食控制：
妊娠性糖尿病的治療以「醫療營養治療」為首要方式。在確認診斷後應儘速照會營養師，透過控制醣類的飲食計畫改善營養狀態，獲得適當的體重、增加正常的血糖及預防酮體的產生。

2.運動：
因「運動」可以改善葡萄糖的耐受性，也能維持心肺功能。如果沒有運動的禁忌，如：懷孕期間持續出血、懷孕時誘發之高血壓、羊膜過早破水、早產病史...等，應鼓勵懷孕婦女執行低衝擊的體能活動，如：走路(走路15-20分鐘可降低20-40mg/dl的血糖值)，餐後運動有助於下降餐後的血糖，原則上不超過1小時，不要太疲累。

3.自我血糖監測：
同時建議搭配自我血糖監測(可多個時間點監測或是餐前餐後配對測試)，以了解不同時間點的血糖控制情形，作為調整飲食、運動量或是胰島素劑量的調整依據，如血糖值低於60mg/dl或高於200mg/dl應避免運動。

4.胰島素治療：
當飲食、運動控制無法達到穩定的血糖控制(空腹血糖超過95 mg/dl或飯後2小時血糖超過120mg/dl)時，建議使用胰島素治療，此治療方式可以減少胎兒併發症的危險，尤其是巨嬰症。

胰島素的需要量是根據懷孕婦女目前的體重妊娠週數血糖監測結果及熱量攝取來決定使用之單位量，需配合主治醫師的醫囑使用，以避免低血糖的情形發生。在產後，因胎盤娩出，胎盤荷爾蒙影響因素消失，胰島素需求會減少，妊娠性糖尿病產婦常在分娩後血糖及在短時間內恢復正常，可能不再需要注射胰島素，因此醫師會根據產婦的狀況調整胰島素之使用量或停止注射。

懷孕期間血糖控制目標，可分為：
(1)妊娠性糖尿病：

| 項目 | 控制目標 |
|-------|-------------|
| 空腹 | <= 95mg/dl |
| 飯後1小時 | <= 140mg/dl |
| 飯後2小時 | <= 120mg/dl |

* 資料來源：5th International Conference on GDM
(2)懷孕前即有糖尿病：

| 項目 | 控制目標 |
|---------------|--------------|
| 飯前、睡前及半夜微血管血糖 | 66-99 mg/dl |
| 飯後微血管血糖高峰 | 100-129mg/dl |
| 糖化血色素 | <6% |

提醒您—
大多的婦女在產後會恢復為正常的血糖值，但產後仍應再評估葡萄糖耐受程度，因為有妊娠性糖尿病的孕婦，將來得到糖尿病的機率會比一般人高。一般建議在生產後6-12週，應該接受2小時75公克的葡萄糖耐量試驗，以確定葡萄糖耐量正常或異常，或是確定有糖尿病。更應維持良好的作息和正常的飲食習慣，定期追蹤血糖值的變化，以預防糖尿病的發生。

資料來源：
1.游能俊(2012)·2012糖尿病衛教核心教材·台北市：中華民國糖尿病衛教學會。
2.李建南(2011)·妊娠與糖尿病·糖尿病家族·4·9-11。

妊娠糖尿病營養建議與原則

天主教聖馬爾定醫院 糖尿病保健中心 羅芸淇 營養師

糖尿病孕婦和一般孕婦在懷孕期間的營養需求和建議都大致相同，都是以符合孕婦和胎兒營養為最大原則，並維持兩者適當的體重增加，只是糖尿病孕婦更要注意懷孕期間的血糖控制，並避免酮體的產生。

妊娠糖尿病營養建議與原則：

1.維持適當的體重：

在懷孕過程中，在第一孕期(前三個月)增加約0.5公斤，從第四個月開始體重建議為每週增加0.5公斤，但若孕前體位屬於過重以上者，則得控制在每週0.3公斤。

| 依照懷孕前BMI判定體位 | 建議孕期中可增加的總體重公斤 |
|------------------|------------------------|
| 過瘦 BMI < 19.8 | 12.5-18公斤(相當於28-40磅) |
| 正常 BMI : 19.8-26 | 11.5-16公斤(相當於25-35磅) |
| 過重 BMI : 26-29 | 6.8-11.3公斤(相當於15-25磅) |
| 肥胖 BMI : 19.8-26 | 4.5-9公斤(相當於10-20磅) |
| 雙胞胎 | 15.9-20.5公斤(相當於35-46磅) |
| 三胞胎 | 20.5-25.0(相當於46-56磅) |

ps.BMI為身體質量指數，適用於判定一般人體位標準，即體重(公斤)/身高(公尺)²

2.熱量：

與一般孕婦建議相同，在懷孕過程中尤其是在第三期，孕婦本身的基礎代謝率會比平常多出15%，所以在第一期不必另外增加平常熱量，但在第二、第三孕期時候每日各增加300大卡熱量，大約每天多吃一塊三指寬的肉或魚，一顆柳丁大小的水果，一杯低脂奶以及三塊餅乾，另外飲食少量多餐，將每天攝取的飲食平均分配成3次正餐和1-3次點心之中，更有利於血糖控制及避免尿酮產生。

3.營養素：

✓ 醣類食物包含主食類、奶類、水果類，應控制在總熱量的40-45%

(1)高纖：因為是主要血糖上升來源，所以建議盡量挑選高纖食材，也能預防改善便秘問題，如：白米飯改為糙米飯，或水果類的果汁改為咀嚼方式攝取，都能改善飯後血糖。

(2)少吃精緻糖份：例如甜點、糖果、含糖飲料(如蜂蜜水、果汁、黑糖飲料)等，都盡量避免食用或當點心。

(3)少量多餐：將經常食用的含糖食物平均分配在一天飲食當中，定時定量，一般建議可酌量減少三餐，增加1-3次點心補充，避免只吃三餐的飯後血糖過高或是餐間出現飢餓感。

✓ 蛋白質類食物如：家禽、家畜、海鮮、黃豆製品、蛋製品類等，要佔總熱量的20%

(1)蛋白質因為可以轉換成胎兒發育及母體組織構造所需，也是鐵質的良好

來源，所以在中後期上更要注意蛋白質攝取量是否足夠。

(2)若以身高160公分的孕婦為例，大約一天是攝取6塊三指大小的瘦肉。

✓ 油脂類如：烹調用油、堅果類等，則是控制在30-40%

(1)建議以不飽和油脂為主，因為不飽和油脂中的w-3脂肪酸，對於後期實質的腦部發展是非常必須的，所以建議避免使用動物油脂(豬油、牛油)，改為植物性油脂(橄欖油、花生油、芥花子油等)。

(2)w-3脂肪酸如鱈魚、鮭魚、鮭魚等都是豐富來源，亦都很適合來代替家畜或家禽肉。

✓ 維生素和礦物質：

(1)葉酸：葉酸是懷孕初期重要的營養素之一，足夠的葉酸除了能預防準媽媽貧血問題，亦能預防實質出現一些神經管缺陷的症狀(如脊椎裂)或早產等，所以建議有懷孕計畫的婦女或懷孕初期的婦女，每天葉酸攝取到600微克，直到哺乳期減為500微克/天，像是深綠色蔬菜、肝臟、菇類、柑橘類等都是豐富來源。



(2)維生素B6：維生素B6在臨床上用來治療孕婦噁心嘔吐，常添加在精神或神經症狀有關的配方中，飲食像是全穀類、瘦肉都是豐富來源，建議量是每天約1.9毫克。

(3)鐵：懷孕第三期開始一直到哺乳期結



束，鐵質需求增加到每天應給予45毫克，以彌補懷孕及分娩失血的損失，高鐵食物中以動物性的來源吸收率較高，植物性的較低，動物性的鐵來源有豬肝、牛肉、鴨血、牡蠣、蛤蜊、蛋黃等，植物性的來源有紫菜、燕麥、芝麻，但因為動物性來源的高鐵食物通常伴隨高膽固醇，所以建議增加維生素C來提高植物性來源吸收率，比如像是隨餐多吃些甜椒類蔬菜，飯後補充一些柑橘類水果或是奇異果等，都是簡單而有效的方法。

(4)鈣：懷孕期和哺乳期對鈣質的建議量是和一般婦女相同，每天1000毫克，即可滿足胎兒的生長發育及母體本身的需要，一杯牛奶或一杯豆漿都約含有200毫克的鈣質，另外像是小魚乾、菠菜、髮菜、芝麻每份含量也都超過200毫克以上。要注意像是鐵質跟鈣都屬於雙價離子，彼此會競爭吸收，也會影響到鈣質的有效吸收，如果要吃，建議跟高鈣食物間隔一個小時再吃，就不會有太大的問題。

| 食物選擇表 | 多選用 | 少選用 |
|----------|-------------------------|---|
| 全穀根莖類 | 全穀類及其製品 | 精製澱粉，如：白米飯、白吐司、蛋糕 |
| 豆魚肉蛋類 | 黃豆類及其製品(豆腐、豆干、豆漿)，魚類，瘦肉 | 任何動物的皮(豬皮、雞皮、魚皮、鴨皮等)，肥肉，動物的卵(魚卵、蝦卵、蟹黃)，動物內臟 |
| 蔬菜類 | 皆可 | 無 |
| 水果類 | 皆可 | 各種過濾的果汁(椰子水、甘蔗汁、市售果汁) |
| 油脂與堅果種子類 | 皆可 | 動物油脂(豬油、雞油)，氫化油(奶油、烤酥油、美乃滋) |
| 低脂乳品類 | 皆可 | 任何全脂乳品 |

模範糖友 控糖秘訣大公開

財團法人天主教聖馬爾定醫院 120俱樂部

控糖達人分享一

吳碧珍 女士

我和糖尿病相處已經4年了！還好遇到糖尿病衛教師們的一路相伴，她們提供了許多控制血糖的知識，了解到「不要怕糖尿病，要和它和平共處，只要飲食、運動，配合醫師的用藥，那麼，血糖就可以控制的很穩定！」

在去年年底，我突然發現了有口腔癌，我又沒有抽菸或是吃檳榔，只不過是嘴巴裏有一個小潰瘍，怎麼會的到這個疾病呢？心裡非常緊張和惶恐，在家人的陪同下，就醫治療，在這治療的期間，醫師、衛教師、營養師都很關心我的情形，我也非常的配合治療，所以，血糖並沒有因為這樣，就忽高忽低，糖化血色素都能夠維持在6.5%以下。

所以，我要告訴大家，雖然，生病的時候，血糖會控制的不穩定，但是，只要配合你的醫療團隊的治療建議，不只是血糖，連身體都可以控制的很穩定！

控糖達人分享二

白美智 女士

我發現糖尿病3年了，在體檢時發現的，覺得很錯愕，我又沒有遺傳或生活作息不正常，一直都在擔任志工！後來，接觸衛教師之後，才稍能接受「我真的得了糖尿病了！」，衛教師跟我說：只要心情放鬆、按時間回診用藥及定期檢查，了解血糖控制情形，就不用害怕，而我在飲食上會做控制，平日也都會做運動，因此，血糖控制平穩，身體也很少有什麼大的毛病。所以，血糖控制的不二法門就是「放鬆心情、定期回診追蹤、配合飲食運動用藥治療」，那麼，血糖就可以很平穩，身體就會很健康！而且，加入120俱樂部之後，又得到更多的糖尿病控制知識，覺得參加之後，參加之後受益良多，因此，也建議更多糖尿病友加入我們這個大家庭喔！

控糖達人分享三

許來好 女士

我得到糖尿病已經8年了，以前糖化血色素都偏高，自從女兒陪我加入120俱樂部之後，我學到正確的飲食控制方法、按時間服藥，每天會出去散步走一走，平常就是做些家事，不要太累，就算是因為其他疾病住院治療，我的糖化血色素都維持在6.5-7%之間。

我的個性本來就很害羞內向，可是，我覺得加入病友團體是非常好的的一件事，每月來參加活動，認識了很多朋友，大家都很熱心的告訴我血糖怎麼控制，也

會關心我的最近近況，關心我的血糖控制有沒有穩定，所以，除了知道怎麼控制，也有朋友會關心我，所以，也鼓勵大家加入糖尿病病友團體，一起來控制血糖，認識朋友。



控糖達人心得四

李雅廷 先生

和糖尿病相處已經15年了，我的聽力不好、有裝助聽器，心臟方面也有問題，所以，我對於疾病的控制非常認真，聽從醫護人員的指示，定期看診、檢查追蹤檢查，了解自己的身體狀況，按時服藥、飲食控制、每天運動30分鐘以上，所以，我的糖化血色素、血壓、血脂長期以來都能維持在標準的控制範圍。

這一路上我的太太一直陪在我身邊，和我一同加入「120俱樂部」，算一算加入的時間，也有10多年了！在團體中，醫師、衛教師、營養師、社工都一直陪伴在我們身邊，我們的病友團體幹部也都很關心彼此，所以，也建議大家可以加入病友團體，互相分享控制血糖的經驗及互相支持。

控糖達人分享五

吳信治 先生

我得到糖尿病已經有15年了，想當初會發現糖尿病是因為要投保壽險，做身體檢查，意外知道血糖偏高，可是我一點都不會覺得身體不舒服，不過，我知道除了遺傳(父親)，因為工作的關係，我的生活作息不正常，暴飲暴食，在那之後，我就把我的工作傳給我的小孩做，我和太太就出來當志工，讓生活步調規律化。不過，在11年前又發現了胃癌，做了開刀手術，更讓我大幅度的調整我的吃東西的習慣！如：飯不能吃多，大概7分滿就好，青菜要多吃，要運動(一個星期至少3天，每次20-30分鐘，快步走也可以)，多喝水(2000c.c.)。我深深覺得要

了解自己的身體狀況，定期看診、做追蹤檢查，按時服藥，在飲食、運動方面，也要配合醫護人員的指示，就可以把糖化血色素、血壓、血脂維持在標準的控制範圍。這一路上我的太太一直陪在我身邊，和我一同加入「120俱樂部」，她本身也有糖尿病，算一算我們加入的時間也有10多年了！在團體中，衛教師、營養師、社工一直陪伴在我們身邊，只要有疑問，都可以找到的他們，而我們團體的成員大家就像家人一樣，會關心彼此，所以，也建議大家可以加入病友團體，互相分享控制血糖的經驗及互相支持。

控糖達人分享六

李黃錦燕 女士

我有糖尿病已經17年了，尤其是最近這幾年來，不知道是病齡太久了，還是，年紀大了的關係，血糖越來越難控制了，在去年年底，我因為朋友的關係，也加入了「120俱樂部」，在參加聚會的過程中，裡面的成員都很親切，會提供他們的控糖經驗讓我參考，負責團體的衛教師、營養師和社工也都會安排很實用的課程，讓大家能夠一起討論和分享「血糖要怎麼樣才能控制好？」「血糖控制不好會有什麼影響？」，我依照團體內學到的經驗，慢慢去調整飲食份量、適當的運動、配合醫師用藥，沒想到，我的糖化血色素在3個月內的時間，竟然可以從8.8%就降到6.3%，這是在這個團體中，學到最寶貴經驗，也回饋給我最好的結果。

所以，加入團體，有大家的經驗幫忙，對於血糖的控制是非常有幫助的，這是我的親身體驗，也希望大家一起來參加！

