

歡迎加入本院LINE@生活圈，享受個人化服務及好康
 當我們LINE在一起
 天主教聖馬爾定醫院 LINE@生活圈

當我們 LINE 在一起
 貼心方便·顧健康



好貼心

處處用心

預約掛號提醒、慢箋屆領通知...

好方便

即時訊息

看診進度、預約檢查提醒...

不錯過

健康促進

衛教資訊、免費健康師檢、優惠好康、高級健檢資訊...

請掃我



享個人化服務!

享非常之便捷!



~大家作伙顧健康~

您想得到更多的糖尿病資訊嗎?
 糖尿病資訊 掃QR Code就知



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

招募對象

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

會員優待

1. 本院掛號費優待5折!
2. 可免費參與糖尿病教育班

活動時間

雙月份【2.4.6.8.10.12月】
 最後一週的星期三【10:00-13:00】

活動內容

1. 月會活動及定期合併症篩檢
2. 參與病友團體聯盟活動

入會費用 採收取年費之方式:

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。

報名請洽

本院二樓衛教室
 電話: (05) 2756000 轉 3311 衛教師



糖尿病專刊 19



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: 2019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 STM 台灣禮來股份有限公司贊助 刊印

詹秀娥 專科護理師

胰島素是由胰臟裡的貝他細胞所分泌的一種荷爾蒙，健康成人的胰島素分泌量是每天每公斤體重0.5-0.7單位。當我們進餐後，胰島素就會大量分泌出來，胰島素的作用在幫助蛋白質的合成作用與促進脂肪的生成作用，胰島素能避免脂肪分解，胰島素會促進葡萄糖從血液中進入細胞內作為能量的來源，胰島素作用在肝臟與肌肉細胞會促進糖原生成作用及貯存糖原，以維持血糖的穩定。當胰島素分泌不足，導致血液中的葡萄糖無法進入細胞內，就會造成血液中的葡萄糖升高。當空腹血漿葡萄糖大於等於126mg/dl或隨機血漿葡萄糖大於等於200mg/dl或糖化血色素大於等於6.5%，就可診斷為糖尿病。

據研究，初診斷為糖尿病時，胰臟分泌胰島素的功能約只剩下百分之五十的功能，隨著糖尿病病程的進展，胰臟貝他細胞每年約老化百分之5-10，所以糖尿病病史越久的患者，當口服降糖藥無法有效控制血糖時，代表著胰臟分泌胰島素的量已明顯減少或是胰島素已經無法發揮功效；既然缺乏胰島素就應該補充胰島素，也就是用胰島素治療來控制血糖，建議病友們盡早以胰島素治療來控制血糖！

胰島素製劑無法口服必須以注射方式給藥，因為消化液會分解破壞胰島素的蛋白質結構。目前的胰島素製劑，是由基因工程生產的人類胰島素類似物；在台灣，胰島素的濃度有兩種U-100與U-300，依胰島素的作用發生時間、作用高峰、作用持續時間，分類為:速效型、短效型、中效型、長效型、預混型胰島素。胰島素注射方式有每日一次、每日二次、每日三次、每日四次..等。每位病友的胰島素需求量是不一樣的，須配合個人飲食、運動、藥物、工作、休閒、情緒、壓力等因素來調整胰島素劑量，以及居家自我監測血糖值為依據，醫師會為選擇與調整適合您劑型的胰島素來使用。不論是胰島素注射或是口服降糖藥，其最終目的就是-控制血糖穩定，避免急性併發症的發生，讓病友有良好的生活品質！

以下是本院現有胰島素劑型:

劑型	名稱	外觀
NovoRapid 速效(澄清)	諾和瑞	
Apidra 速效(澄清)	愛胰達	
Toujeo 超長效(澄清)	糖德仕	
Levemir 超長效(澄清)	瑞和密爾	
NovoMix 混合型(混濁)	諾和密斯	
Humalog25 混合型(混濁)	優泌樂	
Humalog50 混合型(混濁)	優泌樂	
Actrapid 短效(澄清)	愛速	
Insulatard 中效(混濁)	因速來達	
Lantus 超長效(澄清)	蘭德仕	



雙向溝通好簡單，胰島素使用不卡關

李珈妮 衛教師

個案：我現在血糖降不下來怎麼辦！
我的血糖也是那麼高！
醫師：你有認真吃降血糖藥、也很認真在運動與注意飲食，但是血糖還是降不下來...可能要考虑使用胰島素？
個案：我...一定要用嗎？難道沒其它辦法，我怕一打上癮，我是不是很嚴重？我該怎麼辦.....!

當血糖變高了！我該不該使用胰島素？

不要急！不要急！你可以透過4個步驟學會認識**胰島素**

說清楚

主動提供自己目前對胰島素的認識程度及說明自己對使用胰島素的擔心狀況

聽明白

瞭解醫護人員說明的胰島素治療方式，自己積極學習如何操作胰島素注射

勤發問

對於醫護人員解說胰島素注射方法有不明白的地方，要主動發問

作筆記

詳細記錄醫師的指示和注射胰島素該注意的事項

打破胰島素的8大迷思

曾錦美 衛教師

吃藥比較安全，不要打胰島素？這是許多糖尿病友的迷思。

胰島素的8大迷思，您中了幾個？

迷思1：打胰島素最後下場就是失明、洗腎？事實：恰恰相反。

許多病友一聽到醫師建議打胰島素時，無法接受，能拖就拖。但這段延期間併發症已經悄悄侵襲，等到打胰島素後發生，常被誤認為是打胰島素造成的！其實，糖尿病併發症都與血糖是否控制好有很大的關係，胰島素治療可以幫助控制血糖，是預防併發症，而非造成併發症。

迷思2：需要開始打胰島素時，表示病情很嚴重了？事實：注射胰島素「不代表」病情很嚴重，而是適當的治療過程。

許多病友並不清楚胰島素本來就是身體的一部分，是體內的一種賀爾蒙，若體內無法製造足夠的胰島素來降低血糖，則直接補充胰島素，才能及早控制好血糖，避免導致併發症。

迷思3：胰島素用量的增加，表示糖尿病越嚴重？事實：並非如此。

出現糖尿病併發症才是真正的糖尿病變嚴重！糖尿病的治療目標是要避免或降低併發症風險。當病人需要注射胰島素治療或胰島素注射量增加，將血糖值和糖化血色素控制在目標值內，且沒有發生併發症，其實是控制良好。

迷思4：吃藥控制血糖比較安全，最好不要打針？事實：錯！吃藥或施打胰島素都一樣安全。

吃藥或打胰島素控制糖尿病患血糖的治療方式，在臨床上研究上都是安全適合人體的；當一些糖友的胰臟細胞功能衰退無法以口服藥物控制血糖時，醫生便會建議注射胰島素。

迷思5：如果糖尿病人的胰臟還能產生胰島素，他就不需要用胰島素治療？事實：是否需要胰島素治療，取決於血糖超標多少。

是否需要胰島素治療，醫師通常會考慮血糖值和糖化血色素「超標」多少？。當體內胰島素分泌不足，或是胰島素功效無法充分發揮時，為了避免併發症及有效控制好血糖，醫生就會建議注射胰島素來調整血糖值。

迷思6：打胰島素會很痛？事實：並非如此。

現在胰島素注射針頭又短又細，多數病人反應是幾乎沒什麼感覺。未接觸過胰島素的人，會想像打胰島素和接種流感疫苗或打局部麻醉，粗針扎進肌肉一樣疼痛。其實不然。目前胰島素注射筆針頭最細的32號只有0.4公分，細小到幾乎看不到，且胰島素注射的皮下脂肪層，是幾乎沒有什麼痛覺的部位。

迷思7：打胰島素是一件很麻煩的事？事實：並非如此。

反覆使用數次之後即可駕輕就熟，花費的時間有限。經常外出者可選用胰島素注射筆或攜帶預先抽好的胰島素。

迷思8：使用胰島素治療讓我覺得很難堪？事實：並非如此。

在不熟悉的他人面前注射胰島素的確會令人感到困窘，若無法避免讓他人看到，面對他人關注的最好策略是坦然，坦然面對自己的健康照顧是一種勇氣，能讓自己與疾病共處，更能克服因疾病狀況或需使用藥物引起的情緒困擾。另外，筆型注射器對外出使用的方便與隱密性較好。

胰島素注射五攻略~您學會了嗎?

高培真 衛教師

糖尿病的積極治療，需要透過飲食、運動、血糖監測與藥物等多管齊下。在藥物治療中，胰島素扮演著相當重要的角色。臨床上，病人常常因不正確的胰島素注射方式，導致降血糖效果不佳！為了不要讓自己白白的挨一針，學會正確的胰島素注射技巧與輪換部位是非常重要的課題。接下來將逐一介紹胰島素注射五攻略，讓您打針的技巧能快速上手，讓您對控制血糖方面更有信心，你準備好了嗎？

攻略一：選擇正確的注射部位？

為了避免皮膚局部硬塊與皮下脂肪增生，注射部位必須有系統的輪替，注射部位有：腹部、手臂、大腿外側、臀部。

- (1) 腹部：用病患的拳頭將肚臍遮住不注射，往外約1個手掌寬的距離內注射(約2.5CM)，正確深度是打在皮下脂肪組織，越往身體外側皮下脂肪越少，小心若往外注射時針頭容易扎進肌肉層。
- (2) 手臂(蝴蝶袖)：選擇上臂外側中1/3的部位來注射，臨床常見錯誤注射部位為三角肌位置(容易扎進肌肉層)，靠近手肘處勿注射。
- (3) 大腿外側：選擇雙側大腿前外側的上1/3的部位來注射；大腿血管及神經多分佈於內側，不適合注射在內側。
- (4) 臀部：選擇雙側臀部外上側進行注射，勿注射內側。



攻略二：如何操作胰島素注射筆？

簡易步驟如下：

- (1) 洗手。
- (2) 將預混型胰島素混合均勻(掌心滾10次+上下擺動10次)。
- (3) 將針頭安裝到注射筆上。
- (4) 排氣。
- (5) 消毒注射部位，注射後並停留10秒。
- (6) 小心卸除針頭，將針頭丟棄在尖銳廢棄物收集筒中。

攻略三：胰島素該怎麼保存？

- (1) 未開封的胰島素，放在冰箱冷藏2-8度C，保存至有效期限。(建議放在冰箱蔬果盒)
- (2) 已開封，使用中的胰島素，如何保存？(依本院現有胰島素) 已開封，室溫30度以下，保存六星期：瑞和密爾。 已開封，室溫30度以下，保存四星期：愛速、因速來達、愛胰達、糖德仕、諾和瑞、諾和密斯、優泌樂。

攻略五：減輕胰島素注射疼痛的方法有哪些？

疼痛是很主觀的感覺，以下建議可幫助您減輕注射時疼痛的感覺：

- (1) 胰島素從冰箱拿出後，請回溫到室溫再注射。
- (2) 注射前，確認空針內有無氣泡。
- (3) 酒精揮發後，再注射。
- (4) 放鬆注射部位，不要過於緊張。
- (5) 注射時快速穿刺皮膚，拔針時不要改變方向。
- (6) 針頭不可重複使用，視皮膚狀況選擇較細的注射筆針頭(32G/4mm針頭)。參考資料:2018台灣胰島素注射指引

低血糖症狀



低血糖處理



▶ 15分鐘後再測量一次若還是小於70mg/dl，再補一次15克糖，如果症狀未改善，請立即就醫。

▶ 請將病人的頭部側放，將一湯匙的蜂蜜或糖漿塗抹於口腔頰內，並按摩幫助吸收。若症狀未改善請立即就醫。