

醫師簡介



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



郭祖仁

現任本院糖尿病保健中心主任

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 | | 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

團體運作 感人

本院120俱樂部自民國82年11月成立至今，歷經十幾寒暑，係由第二型糖尿病患者及家屬或關心健康的人士所組成的，為增加病友們互助之功能性，98年9月16日起更設置了「120志工服務組」，至門診服務糖尿病病友們，希望未來能由團體自行運作的「病友自助團體」模式。

故事1 2年前有1位糖友兼120志工發現舌癌，記得當時的情形是這樣發生的，這位糖友阿姨跑來衛教室找我與另一位衛教師，說著她被醫師宣告得到「舌癌」，「我又沒有抽菸或是吃檳榔，只不過是嘴巴裏有一個小潰瘍，怎麼會得到這個疾病呢？」。當時的心情好像是自己的親人一樣，我們竟然是3個人抱在一起掉眼淚。在治療的期間，一路陪著這位糖友阿姨，不論是疾病或是心理方面，彼

此互相扶持。目前這位糖友阿姨病況穩定，且糖化血色素都能夠維持在6.5%以下。

故事2 記得在年初時，有一位糖友兼120志工身體不適，無法至門診服務，當時我正在煩惱是否有適合的糖友可以代替此位糖友時，我們的120志工服務隊糖友跑來衛教室找我，告訴我說「真正水衛教師別擔心，我們120志工服務隊已經找到適合的糖友，而且我們已經排班排好了」。當時的我真的好感動，讓我覺得我們的病友團體發揮了病友互相扶持的功能。

故事3 我們一年為會員們舉辦一次戶外旅遊活動，一路上，除了社工、衛教師、營養師隨行之外，也一定安排醫生，讓大家可以放心的出門。記得今年夏季旅遊就發生了突

發狀況，有一對夫妻皆是會員，先生一下遊覽車就覺得身體不適、呼吸喘，我們的隨車醫療團隊馬上處理此突發狀況，太太非常感謝我們。兩個月後太太回診時，告訴我一件錯愕的消息，說「我先生在上星期的一個晚上心肌梗塞過逝了，走的時候剛好身邊都沒有親人」，邊掉眼淚邊說「衛教師謝謝你們，還好這次有帶我們去旅遊，讓我跟我先生有機會在他生前有一起出去玩，沒有遺憾，真的很謝謝你們。」

綜合上述，身為輔導員的我們，一直以來似乎都是我們給予病友許多相關知識。但相反地卻是我們從病友身上學習到更多經驗，包括心靈方面的成長。而本院120俱樂部病友團體也發揮了病友互助支持關係、情緒支持的功能，期望未來更能協助病友相互扶持與鼓勵，發揮糖尿病友團體運作功能。



榮譽榜

恭喜 糖尿病病友團體
120俱樂部榮獲國民健康局「第五屆優良團體獎」

恭喜 120俱樂部9位成員榮獲國民健康局之「模範糖友獎」



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 曾錦美 衛教師



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
Sisters of Our Lady of China Catholic
Medical Foundation, St. Martin De
Porres Hospital

服務Service 信賴Trust 關懷Mercy

糖尿病專刊 14

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：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
發行日期：2013年12月
院址：600嘉義市大雅路二段565號
電話：(05)2783865
傳真：(05)2777620
網址：www.stm.org.tw

本刊由 Lley 台灣禮來股份有限公司贊助 刊印

糖尿病照護團隊的功能

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 糖尿病保健中心 李珈妮 衛教師

常常在衛教室聽到糖尿病人說「驗血糖，怎麼驗都一樣？」、「這樣吃！很困難」、「講很容易，做很困難！」...但是糖尿病是慢性病，需要長期追蹤治療，病人最大威脅就是隨著病程產生合併症，包括腎臟病變、心血管疾病、中風、神經病變、視網膜病變，而要將血糖控制好，又需要飲食、運動、藥物長期配合，需要專業照護團隊，而病人是團隊中的一員，也是整個糖尿病照護團隊中最重要的一環。

有鑑於此，本院糖尿病中心於83年11月由行政院衛生署指導成立嘉南地區第一個糖尿病人保健推廣中心，糖尿病患有醫藥、飲食、教育、心理社會等多方面的需求，糖尿病衛教人員來自數個不同的健康專業領域，有部分的角色與其他專業人員重疊，所以某些知識與技巧對所有團隊成員是共通的。本院照護團隊是由新陳代謝科黃紫寶主任與糖尿病中心郭祖仁主任、專科護理師、三位護理師、五位營養師、社工及院內其他專科醫療成員共同組成照護團隊。



醫師是治療團隊的核心，需要協同所有的成員提供以病患為中心的照護，提供風險評估與適當的治療計劃，啟動相關治療與追蹤結果，負責檢查、診斷及治療；營養衛教師根據相關檢驗數據與營養史負責糖尿病飲食、評估及規劃；護理衛教師與病患接觸最多的人員，需和醫師一起配合協助評估與處置，安排照會與轉介，規劃不同階段的照護策略與病情追蹤，評估傳授照護的技巧與引導病患自我解決問題的能力，共同與病患擬定有效的治療計劃。

藉由團隊的合作，提供以病人為中心的照護，激發病人發揮有效的糖尿病自我管理能力的，與病患建立醫病夥伴關係。

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。那如何幫助病人在日常生活中落實自我管理能力？有賴於團隊利用病人門診等候時間進行病人自我照護需求評估，提供有效且具個別化特性的衛生教育規劃與共同決定個人的學習目標。糖尿病病人到底要學習那些事，包括有健康飲食、規律運動、自我血糖監測、藥物治療、問題解決、健康調適、減少風險，這些學習有助於病患有效地管理糖尿病，透過與照護團隊分享、討論及關懷來協助病患澄清迷思及真相，來增加正向健康行為的實踐。

團隊除了服務醫院病人之外更深入社區關懷社區民眾舉辦社區講座、配合市政府社區健康篩檢活動與衛教，讓高危險群學會自我照顧的能力遠離慢性病的發生。本中心也協助基層醫療體系一起服務社區的糖尿病病患，提供人力資源、設備培養專業人才，強化地方照護能力做病患的健康資源後盾。糖尿病中心團隊以病人為中心，提供全人、全家完整的醫療服務，營造團隊合作，共創最大利益，一起提升醫療照顧品質。



貼心小叮嚀

教您分辨高低血糖

低血糖

1. 低血糖的症狀：盜汗、發抖、昏眩、飢餓、心悸、昏倒
2. 低血糖的處置：3顆方糖、3顆糖果 一湯匙蜂蜜或糖漿 含糖飲料品120cc~150cc 葡萄糖片、急救片
3. 神智不清及無法進食的患者：請將病人的頭部側放，並將一湯匙的蜂蜜或糖漿擠入患者的口中，並按摩臉頰幫助患者利其吸收。使用胰島素的患者可由他人協助使用肌肉或皮下注射升糖素(Glucagon)，並於患者清醒後再飲用一杯牛奶或吃一份餅乾。

高血糖

高血糖的症狀：

1. 主要症狀：多吃、口渴、多尿、體重減輕、疲倦、視力模糊、噁心、嘔吐、腹痛
2. 處理：多喝水、多休息、驗血糖、求醫診治

漫談糖尿病患 自我管理的

“密訣”

「真是的，醫生教我要驗血糖，可是驗血糖很痛，我刺不下去！」、「我每天工作都快累死了，哪有時間去運動Y！」、「假使要照營養師說的那樣吃，我早就餓死了！」。

在糖尿病衛教室裡常聽病人對於「糖尿病」有相當多疑問及抱怨，糖尿病其實並不可怕，可怕的是長期血糖控制不良而引起的慢性併發症。然而糖尿病照護除了治療外，最重要的是糖尿病病人要能自己做好「自我管理」。我們都了解藥物治療雖能有效的控制糖尿病，但無法根治糖尿病，面對慢性病長期伴隨而來的心理衝擊與壓力改變，除了生活的品質及情緒不但會有直接的影響，而且也與血糖控制的好壞是息息相關的。

臺灣地區已進入慢性疾病為主的高齡化社會，目前約有146萬名糖尿病患者，各個年齡層都有，且愈來愈年輕化。更令人關注的是，根據衛生署今年所公布的國人十大死因排行來看，糖尿病始終名列第五位，而排行榜中的心臟、腦血管、腎病變與高血壓疾病等，也都和糖尿病有著相當密切的關聯。2011年美國糖尿病學會建議：糖尿病患從確定診斷起就應接受自我管理教育，以推廣行為改變理論為基礎，而自我管理教育須重視心理層面，『良好的情緒管理』與控制血糖有正向關係。要有效控制糖尿病的病情，其中的秘訣是要自己積極參與與血糖自我管理。病友說，糖尿病控制最難的不是血糖本身，而是心理障礙，「人不是不改變，而是不想被改變」，想必你我都如此吧！清楚明白對自己最有利的治療方案，同時配合醫護人員的指導，也需要家人或同儕的鼓勵和支持。

綜觀不少大型研究的結果都顯示，只要透過「生活模式的改變」、「建立健康的飲食習慣」、「減低導致併發症的風險因素」和「定期做併發症檢查」，均可以讓糖尿病患者延長壽命，大大減低出現併發症的危

機，相比起單靠藥物治療更有效果。『AADE7™自我健康行為』正是推動糖尿病患者透過一連串的行動來逐一實現管理自己病情的計劃。當執行這些計劃時，謹記是不求盡善盡美，重要的是以改變糖尿病患的健康行為，一個人相信自己會去做的信心。以下是節錄有關『AADE7™自我健康行為』的內容及目標，希望所有糖尿病患者都可以融會貫通並加以實踐。

1. 健康飲食：認識六大食物分類，知道自己應該吃多少、選擇能夠做得更好，減少食物份量，運用食品標示與代糖，依照營養師建議之飲食計劃進食。
2. 身體活動與運動：從日常生活中增加活動量，找出適合能夠持久進行的運動種類，運動前先用評估、克服運動的障礙，依照運動計劃運動。
3. 自我監測：了解無法自我監測血糖的障礙，如：認知不足、無意願、缺乏能力...等，依照計劃監測血糖，時常監測，透過血糖值反映出食物、運動和藥物對血糖影響有哪些。
4. 藥物治療：消除對藥物的誤解，建立服藥的規律性及減少忘記服藥的次數、理解長期用藥的調適、依醫師的處方用藥並接受藥物調整的必要性。
5. 問題解決：找出潛在的問題，規劃及預防狀況發生的處理，必須有一套明確的解決問題的方法。遇到高或低血糖時都要對食物、運動和藥物作出正確的判斷與決定。
6. 壓力調適：面對疾病的診斷能坦然面

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
糖尿病保健中心 高培真 衛教師



對、有積極向上的心態、改變原有生活習慣能適應生活型態上的改變，學會放鬆及調適壓力，且獲得家人與朋友的支持。調適壓力的方法，如：「說、唱、做、寫」。「說」：指向家人或專業輔導人員訴說心中的壓力與煩惱；「唱」：指利用唱歌、大聲喊叫抒發壓力；「做」：指可做減壓操或運動抒發壓力；「寫」指心中的壓力煩惱可用筆寫下。

7. 減少危險因子：戒菸、定期做併發症檢查。義大利物理及天文學家伽利略說過：「你不可能教會一個人任何事情，只可能幫助他自己學會這件事情。」在衛教的過程中，強調專業醫療人員是疾病的專家，其實患者才是自己的生活專家，有人覺得糖尿病是長期抗戰，做不做得到的關鍵，在於自己的選擇與決心。有人說習慣的養成要二十一天，健康行為和健康生活習慣的養成想必一定是健康關鍵！只要抱持願意改變的希望，「希望」會是改變的開始！我們也該為自己的健康負起責任。馬克吐溫說：「保持健康的方式，就是要吃你不想吃的，喝你不想喝的，做你不想做的。」總之，健康是需要自己下決心營造的。



ABCDEFG

模範糖友 控糖心得

控糖達人分享一 / 蕭女士

發現糖尿病已經有9年的時間了，家中並沒有人有糖尿病，那時候會發現血糖高，是因為感冒不舒服，到醫院檢查才發現血糖700多，後來，就按照醫生指示用藥，營養師也有跟我說，吃東西的原則：是「每樣都吃」，但要「注意吃的量」，才能夠吃的健康，血糖又平穩，而且我自己也都去公園走路或是參加跳舞班，讓血糖控制的更好。

現在血糖控制的好，我都可以和家人常常出去旅遊，一年也會出國2次，到處走走，所以，配合醫師的用藥按時服用、均衡飲食、每天運動、心情保持愉快，就可以把血糖控制的更穩定，生活的更快樂！

控糖達人分享二 / 劉女士

我得到糖尿病也有26年了，剛開始有糖尿病時，並沒有特別的去注意它，結果沒有控制好，後來，竟然影響到我的工作，那時才驚覺血糖的影響，為了控制血糖，便在89年12月辦理退休，也接受了衛教師及營養師的指導，但也許是血糖長時間控制不良，藥物效果似乎不好了，90年時，醫師建議我使用胰島素，剛開始我就像一般人的想法，害怕打了胰島素就要打一輩子，不方便或是會有其他後遺症，但是，經衛教師的指導及親身體驗後，發現其實胰島素並沒有那麼可怕，反而更方便，且在血糖調整穩定性更高，並搭配飲食、運動，讓我的糖化血色素控制在6.8%。另外，生活壓力也是會影響血糖的變化，適當的壓力調適，情緒抒發，也可以讓血糖控制的更穩定喔！

控糖達人分享三 / 陳先生

我得到糖尿病也有25年了，我與糖尿病和平共處，因為把它當作是家人看待，所以在細心呵護下一樣也會有擔心，但永遠不變的是我遵守了在課堂上所吸收到的觀念，

在飲食、運動、藥物控制以及血糖監測與保持心情愉悅上面面面俱到，糖尿病發生在我的身上既然已是不可改變的事實，就應以務實的態度面對，尋求如同一般人的正常生活。我想人生有50%的機運掌握在自己手中，只要我多運動、多注意均衡的飲食、按時服藥並多關心自身的變化與反應—血糖升高時，配合醫護指導與家人、病友分享控糖經驗和成果，減少後遺症的發生機率，讓糖尿病成為督促良好生活習慣的益友。

控糖達人分享四 / 李先生

我得到糖尿病已經9年了，我認為運動最重要運動是維持健康最好的方法，以個人年齡，體質來選擇運動方法。我自己每天早晨去公園做體操1小時，下午陪太太散步30-50分鐘；當然，每年一定做合併症檢查，眼睛更要定期檢查，早期發現失去光明的危機。更知道要保護腳，因為如果沒有善待我的腳它可能會抗議跟我唱反調，所以我會注意鞋子是否合腳，每天都把腳檢查的很清楚，不讓它有受傷的機會。腳上的厚繭我以前都隨意用刀片割，現在學會了先泡腳再用浮石慢慢、輕輕的磨，不能像以前粗魯的動作。血糖控制沒有偏方就是要自己能夠去接受，並養成正確適合自己的飲食和運動習慣，規律監測，保持心情開朗。

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 120俱樂部



控糖達人分享五 / 李女士

血糖控制不好身體無法健康，沒有健康的身體就無法做自己想做的事，因此，我選擇了面對它，當然一開始時絕對不是那麼糖尿病已經9年之久了，我相信沒有一個人願意得到此病，剛開始時我很恐懼害怕甚至生氣，怨天尤人...更不知道如何控制非常困擾，聽從醫師指示按規服藥很重要，我們要確實依照醫師開的處方，按時按量服用藥物。我每天「照起工」吃藥，血糖就穩定；天天運動，身體就輕鬆。但是最難的部分就是要改變以及調整自己的飲食習慣，以及建立規律的生活作息。

