

### 新陳代謝科醫師介紹



花士哲

現任本院內分泌新陳代謝科主任  
醫師代號：0725

- 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專業認證醫師
  - 亞太甲狀腺學會會員
  - 台灣實證醫學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
  - 台大醫院內科內分泌新陳代謝科主治醫師
  - 嘉義基督教醫院內科內分泌新陳代謝科主治醫師
  - 嘉義基督教醫院營養科主任

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



郭祖仁

現任本院糖尿病保健中心主任  
醫師代號：0286

- 學經歷
- 中國醫藥學院醫學士
  - 雅東紀念醫院新陳代謝科特約醫師
  - 華清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 預約掛號												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				郭祖仁			郭祖仁			郭祖仁	郭祖仁		郭祖仁					
				0286			0286			0286	0286		0286					

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

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	
291	花士哲			花士哲			花士哲										花士哲	
	0725			0725			0725										0725	

備註：

### 榮譽榜

1. 2013-2014提升病友自我效能之團體衛教競賽乙組第一名
2. 榮獲國民健康局103年提升糖尿病健康促進機構照護品質計畫之執行成果「特優獎」

## 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

- 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
- 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】

- 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。

- 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

**報名請洽**  
本院二樓衛教室 電話：(05) 2756000轉 3311 衛教師



天主教聖馬爾定醫院  
St. MARTIN DE PORRES HOSPITAL

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、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：2014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

# 糖尿病專刊 15

本刊由 Lilly 台灣禮來股份有限公司贊助 刊印

## 糖尿病衛教工具介紹

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 / 郭祖仁主任

糖尿病看圖對話是由健康互動公司(Healthy Interactions)與國際糖尿病聯盟(International Diabetes Federation, 簡稱IDF), 以及其他糖尿病領域的意見領袖合作創作。看圖對話工具的特色是具備高視覺化與互動式的模式, 提供學員雙向學習的機會達到分享經驗, 澄清價值。透過圖像化的工具, 也可以為學員們創造一個「共同的心理模型或意象」, 有助於病友們在過程中進行學習和討論, 從而加深理解和記憶, 最終帶來正向的行為改變。

糖尿病看圖對話教育活動是採取小團體互動式的小組(約3-10人), 參與開放和有意義的討論會, 來討論他們的疾病。每個看圖對話工具的學習目標之一就是讓學員瞭解與糖尿病有關的一些具體概念, 對話的時候學員可以說出自己目前對糖尿病照護的經驗和處理方式, 透過活動進行使學員們相互學習對方的知識和經驗, 彼此分享成功自我管理的經驗, 提供了有效的替代性經驗, 有助於增強患者的自信心。

看圖對話一看圖對話(簡稱為地圖), 這個地圖長1.0米寬1.5米, 是彩色意象圖, 地圖放在桌上, 對話過程中同組的學員們都看這張地圖, 找出地圖上的元素, 並配合對話卡片討論事實與迷思讓對話帶來更多資訊與學習。

目前台灣共引進七張對話地圖, 分別為「與糖尿病同行」、「什麼是糖尿病」、「健康飲食和運動」、「和胰島素同在」、「糖尿病併發症與相關風險因子」、「糖尿病患足部護理」、「家有第一型糖尿病人」。

- 遊戲規則：**
1. 每次3-10人
  2. 每次玩一張地圖
  3. 學習對象以有興趣者或糖尿病患者
  4. 每次約1.5-2小時, 每個月一次
  5. 報名窗口2樓糖尿病中心



# 介紹糖尿病衛教工具— steno 糖尿病對話卡「我的飲食習慣」



羅芸淇 營養師

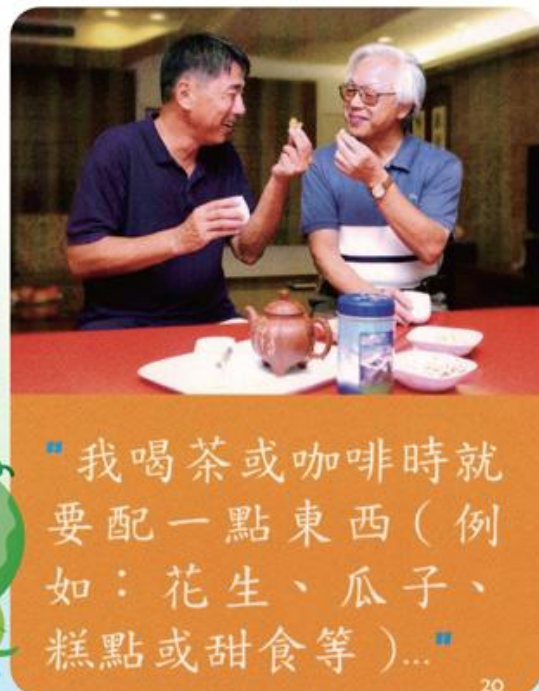
若您是資深糖尿病友應該不陌生「營養師」，目前醫療院所凡有參加健保署糖尿病共同照護計畫者，都會鼓勵看診的糖尿病友一年至少有一次接受營養師的門診諮詢，由營養師依個人化的飲食習慣來建議病友自己個人的飲食計畫，從中幫助病友控制血糖穩定，但往往營養師諮詢過程當中仍有些許多限制，例如：病患候診時間過久導致衛教時間縮短成效低、或是病患當天24小時飲食回憶無法代表長期飲食習慣、營養師建議的飲食計畫難執行或是病患自主性強等，使得病友在糖尿病的飲食控制增加許多不清楚的盲點，甚至轉而相信坊間流傳的飲食偏方來控制血糖。

有鑑於此，這幾年由糖尿病衛教學會及諾和諾德公司，由丹麥Steno糖尿病中心引進一套「Steno」衛教工具，以團體衛教來代替一對一的營養衛教，再搭配使用活潑的衛教工具，一來可以節省候診和衛教時間，再者藉由團體眾人力量來激發糖尿病友產生「內在」的改變，不再是單方向的「營養師說給病友聽」，而是開放病友參與，改為讓有相同背景的病友們「一起對話」。

如活動進行時，營養師的角色是協助讓活動順利進行，活動主要發言權是參與活動的每一位病友，因為過去病友經常被營養師要求去描述他們都吃什麼，但是沒有問他們什麼時候吃，為什麼吃！藉由閱讀和排序有關飲食的圖卡—「我的飲食習慣」共38張，讓病友們了解他們對食物的態度與感覺，另外卡片上的文字敘述包括好的以及不太好的飲食相關嗜好，而這些嗜好可以反應其飲食的心理和實際層面，引導病友能將自身經驗娓娓道來，從中協助病友找出做改變的內在動機，提升病友自我效能，朝向清楚的長期或短期血糖控制目標努力。



圖一 病友參加團體衛教時認真挑選 steno糖尿病對話卡「我的飲食習慣」



圖二 steno糖尿病對話卡「我的飲食習慣」

# 那一年，我們一起打針的日子 - 談胰島素針頭的演進史



高培真 衛教師

一如往常，每日診間及衛教室依然門庭若市，突然從衛教室傳出，「衛教師，醫師說我血糖太高要打針，可是我真的很怕痛，怎麼辦？每天都要打？我很怕用針打自己，我都不敢看！」……「へ，打針怎麼不太會痛？」。衛教師：「是的，現在的針頭最短已經進展到4mm等於0.4公分，幾乎不怎麼痛，這可是打胰島素的病人的一大福音呢！」

然而根據國內2006年研究調查發現糖尿病患者血糖控制不良願意接受胰島素注射治療者有54.2%，而不願意接受者則有45.8%。真正影響糖尿病患者接受胰島素注射治療的因素有：①認知因素--「質疑注射必要性」，懷疑自己糖尿病已到非注射不可的地步。②態度因素--執行胰島素注射所

引發之「怕針」、「不敢自己注射」、「害怕針頭穿破內臟器官」…等。③能力因素--如：視力不佳或手部操作能力不良。④心理社會因素--因執行胰島素注射治療所引發之「生活不方便」、「造成家人負擔」等想法。

演進史 早期胰島素注射是以玻璃空針，抽出藥瓶中的胰島素來進行施打，對於病患的生活造成極度的不便。而隨著對胰島素施打醫材的革新及研發，胰島素注射方式演進至可攜式筆針，讓病患能夠隨身攜帶，一天多次使用。而最新型的胰島素注射筆，則強調注射精準、刻度清楚，而且針頭細小，可大幅減低施打時所產生的疼痛感，讓病患克服對於打針的恐懼感，對針頭觸感的心理恐懼與使用的不便利，往往是造成病患不願接受胰島素治療的主要障礙之一。而醫師在為患者進行胰島素注射治療時，也會考慮患者的胰島素使用劑量、生活型態，以及影響患者使用醫療器材能力的其他因素，例如：手部靈敏度和超過60歲的患者視覺敏銳度等等，來為患者選擇最適合的胰島素注射筆針。因此，以強調人性化設計及功能出發的胰島素注射筆針，將能更適合病患使用，並降低病患的使用困擾。

胰島素專用塑膠注射筒附針長度有12.7mm和8mm，BD注射筆專用針之長度分別為5mm、8mm、12.7mm和4mm與12.7mm比較圖(照片如下)



針頭粗細一般以G(gauge)做為口徑的標準單位。G(Gauge)數值越大，代表針頭越細，舉例來說，31G的針頭比28G的針頭細。本院的胰島素注射筆專用針頭分為3種：(1)32G 4mm 內蓋及標籤皆為綠色(2)31G 5mm 內蓋及標籤皆為紫色 (3)31G 8mm 內蓋及標籤皆為藍色。



# 參加年美國糖尿病衛教協會年會心得 (AADE 41th Annual Meeting)



羅芸淇 營養師

今年八月首次參加美國糖尿病衛教協會舉辦的一年一度年會，早在參加前心情就十分緊張及雀躍，因為想到可以一睹全球糖尿病研究數一數二國家所舉辦的年會活動，一定要用力張開眼睛和耳朵來吸收更多知識！

首先要面對的是長途飛行的疲累及時差問題，雖然曾經有過8-9小時的搭乘飛機經驗，但將近一天24小時的飛行和轉機，後果就是下水腫的不舒服感，使得在長途飛行上睡眠也只是短暫的休息，終於經過一番舟車勞頓後，到了奧蘭多的年會會議中心，經過一晚休息及調整時差後，勉強能用力張開眼睛和耳朵專心上課，一翻開年會手冊，本次年會安排六天的課程，其中營養相關議題不超過20堂，而且許多有興趣的課程都卡在同一天的同一個時段，所以錯過許多精彩的課程，只能課後請教學姊們惡補一下，另外到了國外語言能力是最重要的溝通橋樑，若遇上時差來攪局，當下真的十分羨慕當地人可以如此輕鬆跟上講師的速度、全盤吸收內容！



圖一 位於美國奧蘭多的年會會場報到處

在倒數第二天的早上參加晨跑五公里的活動，是由諾和諾德公司所發起的，聽同行的學姊們才知道這是每年年會固定的節目之一，也成為了年會特色，今年大會也有發行一件紀念T恤，衣服設計就是歷年年會舉辦的城市和五公里路跑的圖案，此晨跑分成健行組跟路跑組，雖然對參加路跑活動十分開心，但也知道平時很少運動的我，若是報名路跑組的話，活動結束後應該需要非常長的休息時間，所以和大家一樣報名健行組，其實這樣的課程是非常有意義的，因為我們常常衛教糖尿病患者或糖尿病前期患者培養運動習慣，但真有試著去運動的又有幾位呢？因為你或我當缺少運動，都有可能發展為糖尿病病患。

最後，非常感謝糖尿病衛教學會以及諾和諾德公司的贊助，讓我有機會參與到這場國際性糖尿病的盛事，雖然在糖尿病衛教這條路，自己仍是剛起頭的小學生，要學習磨練的事情仍許多，但我想這次活動帶給我的絕對是好的開始，正向的能量，如同年會這次主題讓我更有能量投入糖尿病衛教，Refresh! Recharge! Renew!



圖二 參加年會活動之一晨跑五公里活動