

新陳代謝科醫師介紹



黃紫寶
代謝症候群防治中心主任
暨內分泌新陳代謝科主任



郭祖仁
糖尿病保健中心
主任



李思慧
內分泌新陳代謝科
主治醫師

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	郭嘉烈 0423		黃紫寶 0059	郭嘉烈 0423	郭祖仁 0286	郭祖仁 0286	郭祖仁 0286		黃紫寶 0059	郭祖仁 0286		郭祖仁 0286	
291		李思慧 0599		李思慧 0599			李思慧 0599						李思慧 0599	李思慧 0599			

備註：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

控糖達人心得分享

吳碧珍 女士

98年3月3日發現自己得了糖尿病非常驚訝！怎麼會這樣呢？但經過糖尿病衛教師們的解說，心裡較能釋懷，就是自己的身體出現現代症候群的症狀，才會得到糖尿病。

自從加入聖馬爾定醫院的「120俱樂部」得到很多控糖的資訊及心得分享，才知道如何把血糖控制好，我會常參加糖尿病教育班、固定測血糖、做適當的飲食控制，每天早上運動40分鐘、多喝水、按時服藥，定期回診追蹤糖化色素的穩定情形，這些都是我的血糖控制經驗，希望能和大家分享，也告訴大家「得到糖尿病並不可怕，只要控制得當，生活一樣非常多彩有趣！」，也歡迎大家加入我們的糖尿病病友團體—「120俱樂部」，一起來控糖，享受快樂甜蜜人生。

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
活動時間：每月最後一週之星期二下午

- 1 100年度120俱樂部秋季美濃之旅
- 2 100年3月13日120俱樂部在醫利人生園遊會中協助民眾測量血糖
- 3 100年7月27日參加嘉義市糖尿病友團體聯盟聚會

入會費用：

1人加入 每年500元 / 2人加入 年費 8折優待

報名請洽：

2樓衛教室 電話(05)2756000轉3311 糖尿病衛教師

B1社工室 電話(05)2756000轉1856 社工員

榮譽榜

1 恭喜糖尿病照護團隊榮獲國家生技醫療產業「2011SNO國家品質標章」！

2 恭喜120俱樂部成員：吳碧珍女士及賴蕭如容女士榮獲國民健康局之「特優」模範糖友；許來好女士及白美智女士為「優等」模範糖友。



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 12

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：2011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

本刊由 *Lily* 台灣禮來股份有限公司贊助 刊印

認識「糖尿病」對「眼睛」的殺傷力

眼科 郭淑貞 醫師

受糖尿病影響，在血糖不穩定期，屈光度數也隨時波動；病患得到白內障及青光眼的風險會提高三到五倍；有可能導致視網膜血管栓塞，即「眼中風」；但造成失明的主因還是糖尿病視網膜病變。

視網膜是位於眼球內部的一層感光組織，薄的如同壁紙一般，眼睛依靠它才能感受光線，看到東西，可說是眼球最重要的組織，俗稱「眼底」。長期血糖控制不良會破壞視網膜血管，導致視網膜出血、水腫，甚至是視網膜剝離，即所謂「糖尿病視網膜病變」，眼睛就看不清楚了。

糖尿病視網膜病變初期時，視網膜血管像品質拙劣的水管，會由局部的薄弱處開始滲漏，造成視網膜水腫，或小出血。病患不一定會感受到視力減退，常是經由眼科檢查才得知糖尿病視網膜病變。此時，病患若能更加積極地控制血壓、血糖、血脂，還有機會逆轉病況。

若是視網膜水腫在視網膜中心「黃斑部」，視力就會大為減退，明顯的黃斑部水

腫，必須以雷射治療的方法來穩定視力。糖尿病視網膜病變為什麼會失明呢？兩大主因：「視網膜剝離」及「玻璃體大出血」。視網膜血管因長期滲漏，導致組織缺血、缺氧。匱乏的視網膜會長出一些不正常的新生血管來彌補血流的不足，這就是「增生性糖尿病視網膜病變」。可惜，這些不正常的新生血管偷工減料，到處滲漏，並沒有解決組織缺血、缺氧的情況；更糟糕的是，這些不正常的新生血管沒有藍圖，原來應該埋地底的水管，卻架起空中樓閣，拉著視網膜離開正常的眼球內壁位置，造成「視網膜剝離」，眼底失去了根基，就失去了視力。半空中的不正常新生血管在眼球內腔玻璃體中晃動，偶來一陣劇咳，就可能坍塌，引起「玻璃體大出血」，視力就看不到了。不正常的新生血管有百害而無一利，不論手術或雷射治療，絕不能再有遲疑。

根據國內統計，四十歲以上的人有百分之五的糖尿病盛行率，這些患者中平均有三分之一會得到「糖尿病視網膜病變」，視力

因此而下降，甚至失明；美國所做的研究，糖尿病視網膜病變所造成的失明佔新增失明病例的12%。目前眼科醫學界已提出相當振奮人心的成果報告，只要積極治療，失明的機會可降低許多。

治療糖尿病視網膜病變的契機，貴在「早期發現，早期治療」。當醫師提出警告後，病患能更加積極地控制血壓、血糖、血脂，對於避免更進一步的視力惡化，有防患於未然的效果。

若是已進展成威脅視力的後期糖尿病視網膜病變，就應該勇敢的面對疾病，接受治療。週邊全網膜雷射治療已證明對預防因玻璃體出血及視網膜剝離所成的嚴重視力喪失有良好效果。

最後，我們誠心建議：
眼底檢查三個
至少一年一次
若有徵兆，一定就醫
一個小時周全檢查



新藥介紹—BYETTA® 降爾糖

新陳代謝科 黃紫寶 醫師/陳嘉惠 糖尿病衛教師

GLP-1是胃腸道分泌的一種腸泌素，可以強化胰島素分泌降低血糖、抑制餐後升糖素的異常提高，藉此達到血糖控制，同時更可延緩胃部排空，提昇飽足感以降低食量，促使體重減輕。但是，GLP-1在人體內多半1、2分鐘就會被自然代謝，若要透過GLP-1達到有效血糖控制，必須要尋找替代的方法。

新一代糖尿病治療藥物---GLP-1受體促效劑即是仿效北美大蜥蜴唾液中的成分，重新研製而成。由於其基因序列與人體僅54%相同，可避免被人體吸收，延長GLP-1的效果來治療糖尿病，協助體重控制。

適用對象：第2型糖尿病患者，尤其是體重過重的患者，為注射劑型，每天需於早、晚飯前60分鐘內注射（或一天中任2餐，2餐需間隔6小時），劑量有5微克及10微克2種注射筆，劑量由醫師醫令調整使用。可能出現的副作用：包括噁心、低血糖、頭暈、頭痛、食慾減退、緊張不安、胃部區域疼痛、脹氣、消化不良、大量盜汗、喪失活力與力氣、胃灼熱及注射部位皮膚發生不良反應（發紅）。

提醒您，使用任何藥物，都要經由醫師醫囑開立，勿隨意購置藥品，以確保用藥安全喔！

資料來源：BYETTA® 降爾糖使用手冊

糖尿病腎病變如何吃？



朱倅 營養師

王老先生罹患糖尿病15年，最近發現尿液出現泡沫、精神不濟及下肢水腫等問題求助醫師，經檢查後發現為糖尿病腎病變。平時熱心公益的王老先生人緣極佳，大家一得知王老先生有腎病變後紛紛熱心的提出各種飲食建議，包括不能吃肉、不能吃太鹹、蔬菜全部要燙過才能吃…。過了一個多月，不但精神不濟的問題沒改善，體重也開始直線下降，擔心的王老太太趕忙帶著王老先生到醫院請教營養師到底該如何吃才能讓王老先生恢復元氣。

營養師經由簡單的飲食回顧中發現，王老先生聽信了親朋好友的飲食建議後開始不敢吃肉，所有的蔬菜都只是簡單川燙不敢再添加鹽巴。不知道能吃哪些東西，加上食物變得乏味，導致王老先生越吃越少，精神狀況與體重當然每況愈下。其實糖尿病患者出現腎臟病變後的營養需求與單純性糖尿病患者的飲食是有所不同的。當糖尿病合併腎臟疾病時，營養控制目標需注意四大重點：控制血糖、控制血壓、控制血脂肪、以及適度限制蛋白質並攝取足夠熱量以延緩腎病變的惡化。以下分別介紹六大類食物的選擇原則：

(一)低脂乳品類



- 1.乳製品盡量選擇低脂或無脂，以降低飽和脂肪酸攝取。
- 2.若血磷偏高時則建議奶類減量，或以市售低蛋白低磷牛奶來代替一般牛奶。

(二)全穀根莖類

- 1.避免植物性蛋白太高或磷含量高的種類如麵粉製品、紅豆、綠豆、薏仁、蓮子等。
- 2.多利用澄粉、太白粉(勾芡)、藕粉、冬粉、涼粉、地瓜粉(肉丸皮)、西谷米或粉圓等低蛋白澱粉(特徵為煮熟後呈透明狀)製作點心以增加熱量攝取。
- 3.若血糖控制不佳可添加富含水溶性膳食纖維的白木耳，幫助延緩血糖升高。

(三)豆魚肉蛋類



- 1.盡量選擇新鮮豆製品、魚類、或瘦家禽肉為主要蛋白質來源，避免食用麵輪、麵筋等蛋白質品質較差的食物。
- 2.以新鮮黃豆製品取代部分動物性蛋白質，除了可減少飽和脂肪攝取而降低膽固醇及三酸甘油酯濃度以外，也可幫助緩腎功能衰退。
- 3.需依照個別化營養需求與營養師討論每日可攝取份數，並學會各種食物之分量替換。

(四)蔬菜類

- 1.限制蛋白質含量高的蔬菜
 - ①菇類：香菇、杏鮑菇、金針菇等。
 - ②芽菜類：豆芽菜、苜蓿芽等。
 - ③豆類蔬菜：菜豆、四季豆、豌豆莢。
- 2.若有血鉀偏高的問題，蔬菜需先以熱水川燙，滌乾湯汁後再油炒或拌油食用。



(五)水果類

- 1.依照營養師建議份數攝取水果，以免攝取過多鉀離子。
- 2.避免高鉀水果如龍眼乾、葡萄乾、紅棗、黑棗、美濃瓜、香蕉等。

(六)油脂類

- 1.多選用健康油如橄欖油、芥花油、大豆油、深海魚或魚油；避免食用不健康油如豬油、雞油、奶油及肥肉等。
- 2.避免過度食用烘培類食品如麵包、餅乾等。
- 3.減少食用磷與蛋白質含量高的堅果類如花生、腰果、開心果等。

平時控制鈉攝取可避免因血壓偏高而加速腎臟惡化，在飲食技巧部分可以白醋、蔥、薑、蒜、檸檬汁等天然食材調味，避免調味料或醃製類食物的攝取。

王老先生經過營養師指導腎臟病變飲食原則後回家執行了兩個月，因為營養攝取足夠，精神與體力都恢復了，此外還不定期回診與營養師討論新菜色，可自由選用的食物變多，慢慢回復昔日的社交活動，街訪都開心的說熱心的老王又回來了！

糖尿病患者旅遊注意事項

曾錦美 糖尿病衛教師

出門旅遊是調劑身心，提高工作效率的有效方式。有些糖尿病人，因為擔心自己的病情，而不敢外出旅遊。事實上，只要周詳準備，糖尿病人不只可以到處觀光，而且可以做長時間遠距離的旅遊。以下是一些應注意的事項，供大家參考：

(一)出發前的準備：

- 1.請醫師檢查，確定血糖控制穩定，體力足以負荷外出旅遊。
- 2.請教營養師，提供飲食諮詢。
- 3.準備充足的降血糖藥物，如施打胰島素，記得攜帶針筒、酒精棉片等。
- 4.攜帶血糖機隨時監測血糖。
- 5.其他常用藥品，如胃藥、頭痛藥、感冒藥及個人服用藥物等。
- 6.隨身攜帶葡萄糖片，或甜食如糖果、方糖、砂糖包、蘇打餅乾等，作為應付低血糖時用。
- 7.施打預防疫苗，其種類視旅遊地區或國家情況而定。
- 8.英文診斷書：可避免被海關誤會為吸毒者施打毒品者，並可在萬一旅途中生病時，供醫師參考。
- 9.糖尿病識別證：可以手鍊、項圈方式配戴，或將識別卡、糖尿病護照放在口袋或皮夾內。
- 10.旅遊保險：在一些國家醫療費用非常昂貴，如發生疾病、意外或需要補充藥物，可以減輕負擔。

(二)藥物：

- 1.胰島素和注射空針或口服降血糖藥要隨身攜帶，不要放在大行李箱內，以免行李遺失或被偷時，發生沒有藥物可用的情形。
- 2.旅遊的地點若是日曬多，氣溫高的地方

，最好將胰島素用攜帶盒保存，住的旅館內若是沒有空調，可將胰島素放在冰箱冷藏室，若是旅遊在較寒冷的地方則要小心避免結冰。

- 3.請醫生開一份病例摘要，記錄患病時間，治療方法，藥物學名及處方，若有需要請醫生出示有關需要胰島素注射的證明。
- 4.除了糖尿病的藥品外，應攜帶一些暈車(船、機)藥，以防暈車引起嘔吐或食慾不振時，影響血糖穩定。另外準備感冒藥、腸胃藥、止痛藥，以備不時之需。

(三)時差的問題：

- 1.如果旅遊地點為日本、韓國、中國大陸或東南亞，時差與台灣相差有限，作息時間沒有太大的改變，所以胰島素可以像平常一樣的注射。
- 2.如果旅遊地點是歐美的國家，飛行時間較長，經過國際換日線，時差的問題，還有轉機，用餐時間改變，事情變得比較複雜化。
- 3.建議是，出發當天早上的胰島素照平常一樣注射，然後在飛機內，每次用餐前再補打少量清的胰島素，當然，這中間有許多種情況因人而異，無法一概而論。到達目的地以後，第二天早上開始，再恢復平常的注射方法。

(四)飲食注意事項：

- 1.搭飛機前可先向航空公司預訂糖尿病餐點。
- 2.在飛機上空氣較乾燥，為防止脫水，應多補充白開水，切勿補充果汁。
- 3.食物必須煮熟不可生吃；也不可以買預先切好的水果來吃。
- 4.只在衛生可靠的餐館進食，不可吃路邊攤

食物。

(五)運動：

- 1.不論搭飛機、乘船、搭火車、坐遊覽車或自己開車旅行，都必須定時做運動。
- 2.進行較劇烈運動之前，要先進食點心；運動之後也要防範低血糖發生。

(六)足部護理：

- 1.出外旅遊最好帶兩雙舒適的鞋子和足以保暖的襪子，最好不要穿新鞋子，外出不可穿拖鞋，也不可以赤腳在沙灘上行走。
- 2.注意足部衛生，每天睡前用溫水洗腳，並注意檢查，有沒有受傷。

(七)監測血糖：

- 1.旅行中必須經常監測血糖，並保持所有活動記錄，包括胰島素注射時間、劑量、進餐時間、檢驗血糖或尿糖結果。
- 2.如果血糖太低或太高時，可由記錄中探查原因，而作適當的調整，以控制血糖。

(八)氣溫的變化：

- 1.外出旅行前，要先瞭解旅遊地的氣溫。
- 2.在很熱的天氣下，要避免脫水，需補充大量水分，準備防曬油，避免曬傷。
- 3.在低溫的地區，要注意保暖，以防凍傷。準備潤膚乳液，以免皮膚乾裂。

糖尿病病友不管國內或出國旅遊，行前一定要有充分周全的準備，保持良好的血糖控制，並依照醫護人員及營養師的指示，調整胰島素和飲食，配合時差及額外活動的變化。希望各位病友都能快快樂樂出門，平平安安回家。

陳嘉惠 糖尿病衛教師

檢測血糖、新做法--換個方式測測看

為什麼要自我檢測血糖？因為血糖自我監測可以隨時瞭解自己的血糖值，做為調整飲食、活動量及醫師調藥的重要依據，使血糖控制在理想範圍內。

「那要在什麼時間測血糖？」、「多久要檢驗一次呢？」，這應該是糖尿病患者或家屬常會問到的問題，在糖尿病衛教師接觸患者及家屬的經驗，最常檢測的時間點是「空腹」，也就是一大早起床還沒有早餐之前，的確，這個時間點，可以知道前一天晚上到早上未吃早餐前之血糖值，可是，並不代表其他時間點的血糖值也是一樣的喔！

最近幾年學者對於血糖監測的時間點，提出了更多不同的看法喔！除了測「空腹血糖」外，早餐餐後2小時*，中餐的餐前、餐後2小時*，晚餐的餐前、餐後2小時*，還有半夜2-3點的血糖值都是可以做檢測及記錄，這些時間點的檢測都是非常重要的，記得還要加上生活記錄，這樣才能了解高、低血糖的原因。尤其是剛發現糖尿病的人或是血糖起伏不定時，積極的檢測血糖，了解血糖值的波動，這樣血糖才能趕快控制平穩喔！

如果你是血糖穩定、偶爾才檢測血糖的人，那麼，可以換個方式檢測血糖，讓測血糖變的更有意義喔！建議你可以用「配對」的方式做檢測，可以連續監測同一餐2-3天做比較。比如：檢測當餐的餐前及餐後2小時的血糖值，餐後減餐前血糖值，如果你的血糖值，餐前是180 mg/dl、餐後2小時是240 mg/dl，相差小於、等於60mg/dl，那麼，你吃的這一餐是合適的，接下來，想一想，這個問題點就是在「餐前」，所以，會先以控制「餐前」血糖值為優先考量，當然囉！若餐前是120 mg/dl，餐後2小時是240 mg/dl，餐後減餐前血糖值大於60mg/dl以上，那麼就要考慮是否要調整「飲食份量」或是有其他因素：如藥量、生活作息、最近身體不適…等影響血糖穩定。

如此，小小的改變，可以讓自我血糖檢測變得更有意義喔！

*註：餐後2小時是指吃當餐的第一口飯起，開始算2個小時左右的時間喔！

