

人員介紹



曾錦美
衛教師

- ◆衛教經驗：15年
- ◆心得：從傳統的衛教方式，轉為雙向溝通衛教方式，與糖友的關係是進行式，自己與糖友互相成長，不只是自己的衛教經驗成長相對地也幫助糖友血糖控制。
- ◆期許：當糖友及家屬有任何糖尿病相關問題時，馬上想到聖馬的糖尿病照護團隊並主動地進入衛教室。



高培真
衛教師

- ◆衛教經驗：15年
- ◆心得：衛教是一件幫助別人又能得到成就感的工作、我熱愛我的工作。
- ◆期許：病人能誠實的告訴我對於糖尿病最真實的感受！



李珈妮
衛教師

- ◆衛教經驗：10年
- ◆心得：我喜歡衛教工作，並且不斷精進自己，給予最精準介入，希望你控糖歲月裡，走的順利
- ◆期許：我希望透過我的衛教可以幫助你一起控糖！



潘芸葵
營養師

- ◆衛教經驗：1年
- ◆心得：病人衛教後願意改變是最大的成就感
- ◆期許：讓病人愛上衛教。



榮譽榜

- ★本中心榮獲中華民國糖尿病衛教學會之「傑出衛教人員獎」
102年 陳嘉惠 衛教師
104年 曾錦美 衛教師
108年 高培真 衛教師
- ★榮獲108年糖尿病健康促進機構提升糖尿病照護品質之機構創新特色-醫院層級 優等獎
- ★榮獲嘉義市108年糖尿病照護評比優良院所



120俱樂部會員招募單

照過來照過來囉！我們要尋找的對象就是您！無論您是糖尿病患者、家屬或關心健康的人，歡迎您加入我們的團體，與我們共同學習與成長，並和我們分享經驗與彼此支持！

- 招募對象**
1. 第2型糖尿病患者
 2. 第2型糖尿病患者之家屬
 3. 糖尿病高危險群之民眾
- 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。
- 享有福利**
1. 掛號費優待5折。
 2. 免費參與糖尿病教育班等活動。
 3. 每次月會補助50元餐費。
- 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** 糖尿病保健中心(2樓衛教室) 衛教師 (05) 2756000轉3311



~糖尿病中心暨120俱樂部誠摯邀請，歡迎您的加入~

糖尿病專刊 20

本刊由 Lilly 台灣禮來股份有限公司贊助 刊印

糖尿病治療知多少？



我39歲，糖尿病3年，飯前血糖292 mg/dl，糖化血色素10.1% 醫師建議我注射胰島素 可是胰島素好嗎？聽說打了會洗腎、會失明 胰島素會成癮嗎？要打一輩子嗎？怎麼辦？

病友分享



我糖尿病10年，糖化血色素6.8%，除了飲食控制與運動，每天驗血糖！每天服用2種抗糖尿病藥物及注射一次胰島素。

我是第1型糖尿病患者，我10歲發現糖尿病 我每天三餐飯前及睡前注射胰島素！



我糖尿病23年，一直使用口服糖尿病藥！前陣子血糖很不穩定！糖化血色素從9.5升到10.6。現在，我的家人每天早晚飯前幫我注射胰島素！血糖也漸漸穩定下來！



我糖尿病1年，使用一種口服抗糖尿病藥和注射腸泌素！



經過討論~為了良好控制血糖！我選擇了【胰島素治療】方案！

認識糖尿病藥物治療 共同討論治療方案



目前抗糖尿病藥物有三大類

- (一) 口服抗糖尿病藥物
1. 促進胰島素分泌劑
 2. 雙胍類
 3. 胰島素增敏劑
 4. 阿爾發葡萄糖苷酶抑制劑
 5. 雙基胜肽酶抑制劑
 6. 鈉-葡萄糖協同轉運蛋白2抑制劑
- (二) 胰島素
1. 速效胰島素
 2. 短效胰島素
 3. 中效胰島素
 4. 長效胰島素
 5. 混合型胰島素
- (三) 腸泌素類似物
1. 類升糖素肽-1受體促效劑治療

貼心小叮嚀

糖尿病的治療需要飲食、運動、藥物的配合。當飲食控制與規律運動無法有效控制血糖時，需使用抗糖尿病藥物來治療並且依醫師建議儘早使用胰島素治療。藥物治療方案依疾病的進展而不同！不論是口服或注射藥物，目的都是在控制血糖穩定，避免急性併發症與延緩慢性合併症的發生！

衛教諮詢：請洽-糖尿病衛教師、營養師
資料來源：衛福部-糖尿病與我
中華民國糖尿病衛教學會
-糖尿病衛教核心教材
製作：詹秀娥 專科護理師 2019年08月

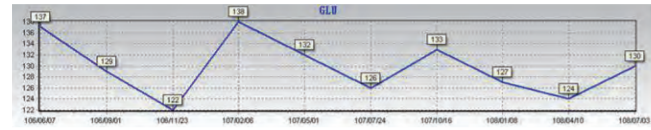
發行所：天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院
發行人：陳美惠
總編輯：郭祖仁
主編：郭祖仁
編輯室：糖尿病保健中心
發行日期：2020年2月
院址：600嘉義市大雅路二段565號
電話：(05)2756000轉3311
傳真：(05)2777620
網址：www.stm.org.tw

如何自我監測血糖?

曾錦美 衛教師

一、驗血糖的目的

1. 了解**血糖**的變化



2. 作為飲食、運動及藥物調整參考



3. 早期預防**高/低血糖**的發生



三、驗血糖的時間

成雙配對

* 配對血糖檢測?
指在用餐前後測量血糖並比較兩者前後的差異
→ 瞭解飲食對血糖的影響, 提供醫師用藥參考

每天選擇一餐進行配對血糖檢測

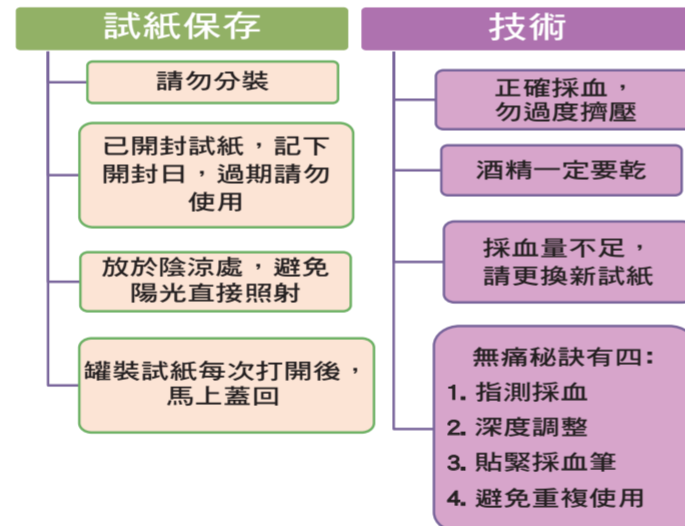
| | 早餐 | | 午餐 | | 晚餐 | | 睡前 |
|-----|----|---|----|---|----|---|----|
| | 前 | 後 | 前 | 後 | 前 | 後 | |
| 星期一 | ✓ | ✓ | | | | | |
| 星期二 | | | ✓ | ✓ | | | |
| 星期三 | | | | | ✓ | ✓ | |
| 星期四 | ✓ | ✓ | | | | | |
| 星期五 | | | ✓ | ✓ | | | |
| 星期六 | | | | | ✓ | ✓ | |
| 星期日 | ✓ | ✓ | | | | | |

每週選擇3天, 每天選擇一餐

| | 早餐 | | 午餐 | | 晚餐 | | 睡前 |
|-----|----|---|----|---|----|---|----|
| | 前 | 後 | 前 | 後 | 前 | 後 | |
| 星期一 | ✓ | ✓ | | | | | |
| 星期二 | | | | | | | |
| 星期三 | | | ✓ | ✓ | | | |
| 星期四 | | | | | | | |
| 星期五 | | | | | ✓ | ✓ | |
| 星期六 | | | | | | | |
| 星期日 | | | | | | | |

資料來源: 社團法人中華民國糖尿病衛教學會 餐後血糖衛教手冊 2015

四、貼心小提醒

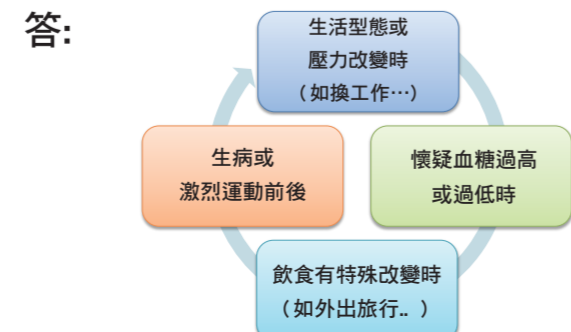


五、問與答

問: 醫院驗血和血糖機驗的不同?



問: 有那些情況需要增加監測次數?



二、測血糖8步驟

- 洗手
- 調整採血筆的刻度
- 確認試紙是否過期/受潮
- 酒精棉消毒採血部位
- 緊貼採血部位採血
- 吸取血液
- 針頭回收
- 記錄血糖



糖尿病友要如何配對血糖呢

高培真 衛教師

① 為什麼

根據配對血糖值的差異, 讓您瞭解飲食對血糖的影響, 並提供醫師調整用藥之參考, **很重要的喔!!!**

② 如何做

進餐前及進餐後2小時, 各測量1次血糖

③ 驗血糖的配對時間點, 有2種方式

A 方法

每天選擇同1餐測量

| | 早餐 | | 午餐 | | 晚餐 | | 睡前 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| | 前 | 後 | 前 | 後 | 前 | 後 | |
| 星期一 | 98 | 148 | | | | | |
| 星期二 | | | 102 | 162 | | | |
| 星期三 | | | | | 112 | 162 | |
| 星期四 | 102 | 162 | | | | | |
| 星期五 | | | 124 | 174 | | | |

B 方法

1週選3天, 每天選1餐

| | 早餐 | | 午餐 | | 晚餐 | | 睡前 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| | 前 | 後 | 前 | 後 | 前 | 後 | |
| 星期一 | 102 | 162 | | | | | |
| 星期二 | | | | | | | |
| 星期三 | | | 124 | 174 | | | |
| 星期四 | | | | | | | |
| 星期五 | | | | | 112 | 162 | |

建議配對血糖值差異超過60, 可攜帶血糖紀錄本至2F糖尿病衛教室諮詢

李珈妮 衛教師

你血糖掌握7了嗎?

胰島素規律注射4要點

1. 熟練注射方法

2. 回家按照處方注射

3. 每週輪流注射部位

4. 旅遊生病時不忘注射

掌握注射胰島素4要點, 幫助你控糖達標“7”

糖化血色素(%)

控制不佳 尚好 好 好棒

平均血糖值 (mg/dl)

240 212 154 126

血中葡萄糖+紅血球中血色素→糖化血色素
紅血球平均壽命為120天, 葡萄糖附在血色素上, 糖化血色素高反映最近3個月平均血糖值高, 建議目標值7%(154mg/dl)以下