

榮譽榜

- 榮獲110年嘉義市糖尿病照護評比-優良院所
- 榮獲110年國健署「機構提升糖尿病照護品質計畫」
 - (1)計畫執行成果-特優
 - (2)新增收案率-佳作
 - (3)機構創新特色-佳作



QPL就醫提問單

就醫提問單可以幫您在看醫師、衛教師及營養師之前，把關心且重要的問題列出來，讓您與醫療團隊的溝通發揮最大效益！

請勾選您最想問醫師的問題

- 糖尿病一定要用藥嗎?
- 吃藥好，還是打針好?
- 打針或吃藥，會不會影響到肝臟或腎臟?
- 糖尿病的藥可不可以和其他科的藥同時使用?
- 怎麼降低糖化血色素?
- 其他：

請勾選您最想問衛教師的問題

- 為什麼我會有糖尿病?
- 糖尿病可以斷根(台語)嗎?
- 我需要測血糖嗎?
- 飯前跟飯後血糖要控制在多少?
- 是不是糖尿病很嚴重才要打胰島素?
- 其他：

請勾選您最想問營養師的問題

- 我需要喝市面上的糖尿病配方嗎?
- 我兩餐之間餓的時候可以吃什麼?
- 我能吃多少的飯量?
- 糖尿病病人不能吃稀飯嗎?
- 不甜的水果可以多吃嗎?
- 其他：



糖尿病專刊 22

本刊由 糖尿病防治基金 刊印

糖尿病與心血管病變

心臟內科 洪毓博醫師

什麼是糖化血色素

糖尿病患者因為身體對血糖的代謝出現問題，導致過多的糖份和血液中的血紅素結合成糖化血色素，體內的血紅素的生命週期約為三個月，所以糖化血色素的值代表這三個月來的平均血糖，正常人的糖化血色素介於4%~6.5%之間，超過6.5%以上就是糖尿病，治療目標希望控制在7%以下。

糖化血色素	6	7	8	9	10	11	12
平均血糖值mg/dl	126	154	183	212	240	269	298

糖尿病與心血管疾病

糖尿病若是控制不好，過多的血糖會導致血管受損產生硬化，增加心血管疾病的風險，引起大血管病變(冠狀動脈心臟病、中風、週邊血管病變)及小血管病變(視網膜病變、神經病變、腎病變)，最終可能引起失能、失明、洗腎、截肢，極度影響糖尿病患者的生活品質。

心血管疾病如何預防

許多糖尿病患者通常也是代謝症候群的患者(高血壓、高血糖、高血脂、肥胖)，這些同時也是心血管疾病的風險因子：

血壓控制目標：收縮壓<130，舒張壓<80

血糖控制目標：糖化血色素<7%

血脂控制目標：低密度膽固醇<70，若已發生心血管疾病者<55

糖尿病患者的血脂控制目標：

LDL(低密度膽固醇)	HDL(高密度膽固醇)	TG(三酸甘油酯)
一般病人<100	男性>40	<150
心血管疾病病人<70	女性>50	
急性心肌梗塞病患<55		

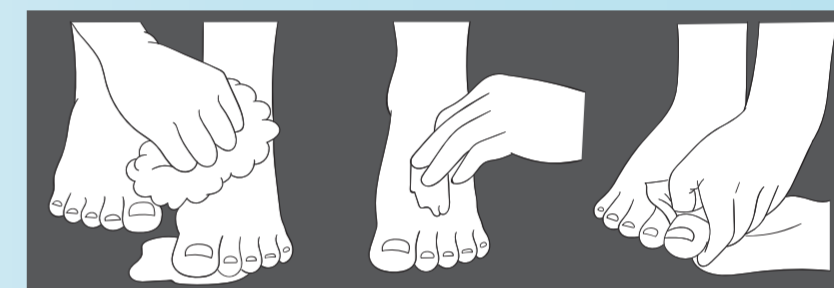
此外，戒菸也可以減少對心血管的傷害，減重及運動可同時改善血壓血糖血脂，好處多多。

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：2022年5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

糖尿病患足部照護

糖尿病患因為末梢血液循環變差且伴隨感覺異常，導致傷口不易癒合，嚴重感染有截肢甚或是生命危險，如果發現腳上傷口許久沒有改善情形，請就醫請醫師評估傷口治療。

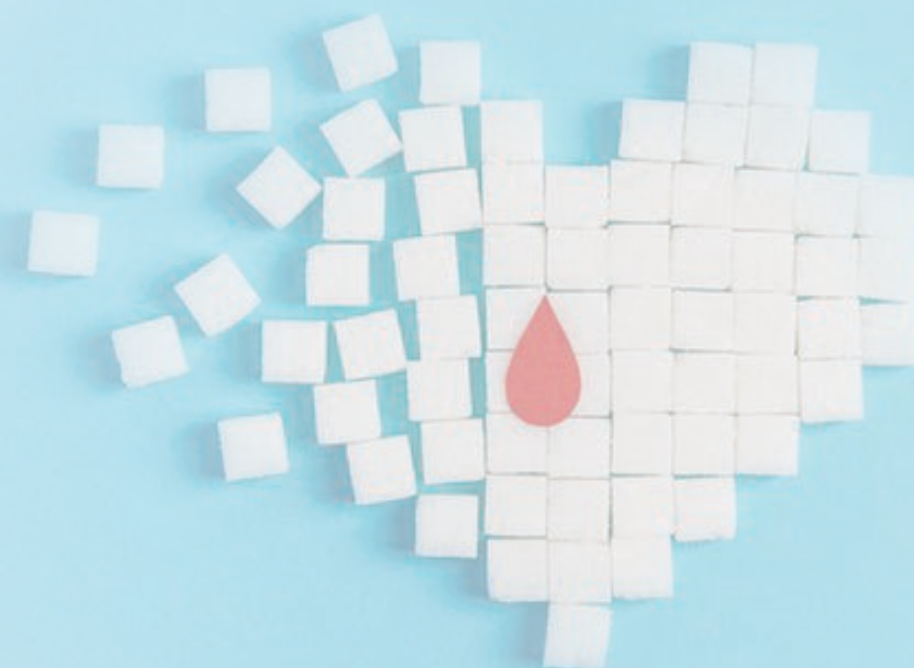
- 1.注意足部清潔，洗澡時注意水溫不可過高，以避免燙傷；以中性肥皂清洗雙腳，洗前以手腕測試水溫(家屬、溫度計)，洗後以柔軟毛巾沾乾，尤其趾間處；乾燥處塗抹乳液(不含酒精)，趾縫保持乾燥不要抹。



- 2.每天自我檢查雙腳，腳底部分可請家人檢查或是以鏡子查看。



- 3.定期修剪指甲。
- 4.避免盤腿、蹺腳等不良姿勢導致血液循環不良。
- 5.保持足部的溫暖。
- 6.穿合腳且包覆性完整的鞋子避免受傷。



糖尿病護心飲食

沈首如 營養師

台灣診斷第二型糖尿病的患者逐年增加，且有年輕化的趨勢，可能與逐年增加的肥胖盛行率有關。糖尿病患者容易有血脂異常的現象，且因發炎及氧化壓力影響，增加罹患心血管疾病的風險，需要定期追蹤血液檢查報告，保持良好的生活習慣，包括增加攝取蔬菜、適量水果和低脂食物的營養治療，增加運動、減重、戒煙，可以減低大血管病變和死亡率，尤其是那些先前已有心臟血管疾病者，需要更嚴格控制。

●糖尿病心血管疾病的危險因子(可預防的)

- 1.高血糖：易造成糖化終產物增加，促血管硬化。
- 2.血脂異常：脂肪沉積血管內壁，形成粥狀斑，長期導致血管阻塞。
- 3.肥胖與慢性發炎：脂肪組織分泌製造發炎細胞激素，胰島素阻抗及動脈硬化。
- 4.血液凝固異常：高血糖造成凝血因子異常，增加血管內壁血栓形成。
- 5.抽菸：香菸中有害物質造成血管內壁損傷、血管硬化、形成血栓。
- 6.飲食：不當選擇高油脂、高升糖指數食物。
- 7.運動：可減輕體重、改善血壓、促進胰島素功能。

●預防大血管病變控制目標

項目	空腹血糖	飯後血糖	糖化血色素	血壓	低密度膽固醇 (LDL-C)	高密度膽固醇 (HDL-C)	三酸甘油酯 (TG)
目標數值	80-130 mg/dl	80-160 mg/dl	<7%	130/80 mmHg	<100 mg/dl	男性： >40 mg/dl 女性： >50 mg/dl	<150 mg/dl

●預防糖尿病心血管疾病的建議

- 1.生活型態改變：包括減重(肥胖者減少7%體重)及每週150分鐘的有氧運動。
- 2.得舒飲食(DASH diet)有助於控制血壓：
 - (1) 攝取大量蔬菜、水果和每天2份低脂乳品。
 - (2) 選擇全穀類，並在飲食中加入堅果、低脂肉類。
 - (3) 減少脂肪、紅肉、甜食以及含糖飲料的攝取。
- 3.地中海飲食(Mediterranean diet)有助於控制血脂：

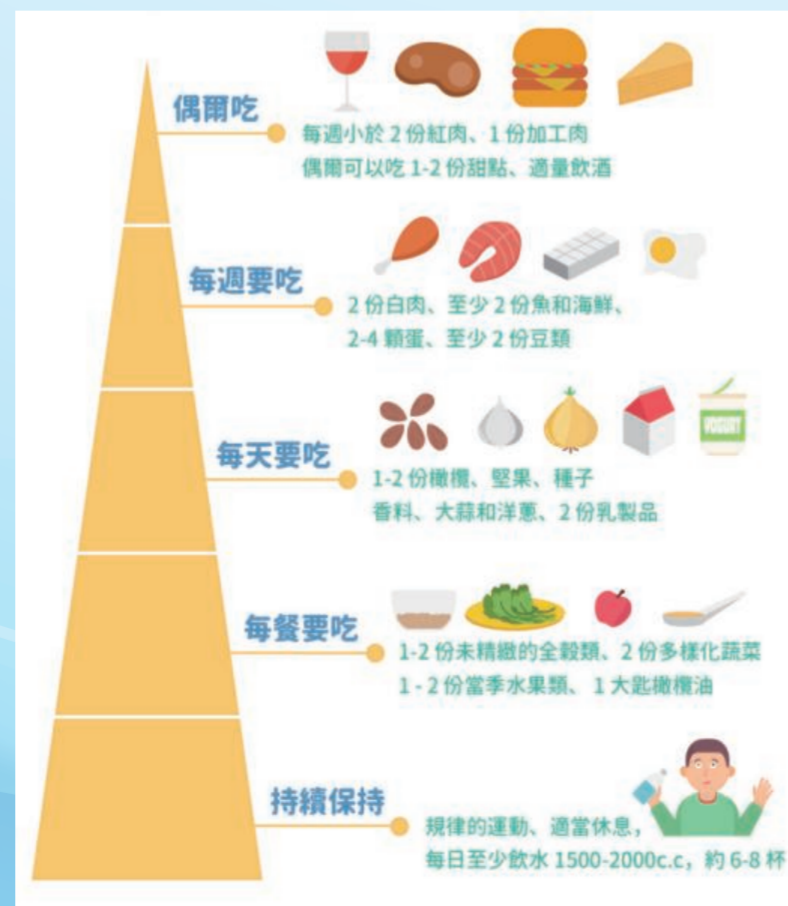
- (1) 減少飽和脂肪酸(紅肉)、反式脂肪酸及膽固醇，增加n-3脂肪酸(鮭魚、鯖魚、秋刀魚、鮭魚)的攝取。

- (3) 地中海飲食金字塔(資料來源：智抗糖)



- (2) 攝取富含黏性纖維(viscous fiber)及植物性固醇之多種類蔬果及堅果、橄欖或苦茶油)之攝取。

β-葡聚醣 大麥 燕麥	具黏性蔬菜 秋葵 茄子
豆類 毛豆 豆莢類	果膠 蘋果 芭樂



無論是得舒飲食或是地中海飲食，都強調蔬果、全穀和堅果的充足攝取量，只要依此為基準，再配合自己習慣的飲食模式，皆有助於保護心血管。

糖尿病照護相關資訊 QR code你掃了沒??

飲食篇

糖尿病飲食指導	糖尿病外食技巧 (健康適能版)	減重飲食指導
高脂血症飲食指導	高血鉀飲食指導	腎臟疾病飲食指導
甲狀腺疾病飲食指導	痛風飲食指導	戰勝痛風別亂吃 (健康適能版)

照護篇

認識糖尿病與日常保健之道	糖尿病急性併發症-低血糖
如何自我監測血糖	糖尿病人的足部護理與傷口照護原則
高血壓保健之道	

藥物篇

糖尿病的藥物治療口服抗糖尿病藥物	糖尿病的藥物治療胰島素	糖尿病的藥物治療腸泌素類似物

運動篇

健康小站/關懷站暨嘉義市運動地圖	運動飲食套餐自由選手冊