

### 內分泌新陳代謝科門診時間表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午	花士哲 江珊	花士哲 郭祖仁	郭祖仁	郭祖仁 江珊	郭祖仁 江珊	花士哲
下午	江珊		花士哲	郭祖仁		
夜間		花士哲		江珊		

肥胖、痛風、高血脂症、糖尿病、甲狀腺疾病及各種內分泌疾病

### 榮譽榜

- 榮獲 111年DQIP優良醫院獎
- 榮獲 111年糖尿病健康機構提升照護品質計畫執行成果-典範獎
- 榮獲 111年糖尿病健康促進機構照護品質計畫之機構特色標竿-優等獎



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

# 糖尿病專刊 23

本刊由 糖尿病防治基金 刊印

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：2023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

## 120俱樂部 會員招募宣傳

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】

#### 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

#### 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

#### 報名請洽

本院二樓衛教室  
電話：(05)2756000轉 3311 衛教師



## 養成運動習慣 減重不復胖



家庭醫學科主任/陳志誠醫師

醫師：「這次的健康檢查報告，算是輕度肥胖，如果可以減重，對健康有正面幫助喔！」

民眾：「我也很想瘦下來，只要少吃點就可以了嗎？」

醫師：「少吃、多動雙管齊下，效果會比較好。」

民眾：「可是我不太想去運動耶！」

醫師：「如果只是要減重，的確少吃就會有效果，不過加上運動的話，對體態跟之後維持體重，效果會更好。」

根據國民健康署的統計，19歲以上成人在106~109年的調查中，肥胖(BMI $\geq$ 27)的比率達到23.9%，相當於每4~5名成年人就有1位是肥胖的情形，而且肥胖是心血管及高血壓、糖尿病等疾病的危險因子，因此減重也成了台灣社會的熱門議題。

#### 減重更要減體脂

一個體脂率很高但肌肉量不足，和另一個體脂率正常但是肌肉量很高的人，這兩位就算身高及體重相同，他們的健康及體態也不會是一樣的。因此不只是減重，更重要的是要減去多餘的體脂，運動便能達成這個項目，而與減重相關的運動型態，主要是「有氧運動」及「阻力訓練」(或稱為重量訓練)。

在有氧運動的部份，不論是快走、跑步、游泳、騎腳踏車、負重行走等，只要能達到「中等」強度，也就是在運動時覺得有點喘，還可以說話聊天，但沒辦法唱歌的程度，並且維持一段時間，都會有所幫助。在研究報告中指出，運動時消耗的熱量愈多，減脂率也會愈高；美國運動醫學會的運動處方就指出，建議每週5天、每次30分鐘的中等強度運動，之後再逐漸增加到每週250~300分鐘的有氧運動，會讓減重效果更好。



#### 重量訓練減肥不減肌

但是在減重的過程中，往往減去的不只是脂肪，還有非脂體重。研究指出，通常減去的體重裡面有25%是非脂體重，其他的是脂肪，而如果要減少非脂體重的下降，就要加入重量訓練。當我們的肌肉量保有愈多，對於基礎代謝率的維持就愈有幫助，也愈能在日常生活中幫忙燃燒熱量。

也許是受健美選手的印象影響，有人以為重量訓練要有效，得整天待在健身房，實際上，可以從一星期2次的訓練開始就好。建議使用的動作分為：推(上推、臥推...)、拉(引體向上、硬舉...)、蹲與舉(深蹲、後腳抬高蹲...)，開始時選這三種動作，每種作三組，每一組作8~12下，而每一組中間休息3分鐘。整個訓練時間大概每次花1個小時，在這1個小時中，有一半以上的時間是在休息，這樣累積幾個星期，就能有不錯的成果。

#### 運動才能維持減重成果

有人說，不運動只靠飲食，還是有成功的例子啊！沒錯，減重成功最重要的在於能量的負平衡，只要進來的熱量比出去的熱量少，一樣可能讓體重逐步下降。但是這樣的方式得面對2個重要的問題，第1個是在減重的過程中，如果不增加活動的消耗而只想靠少吃來達成，飲食的控制上要更加嚴格才能達到足夠的負平衡。第2個問題則是在減重達標後的維持，如果能建立運動的習慣，在後續維持減重成果上，比只靠飲食來得有用。

#### 減少「坐式」生活

如果就是不想運動呢？那麼至少增加日常的活動，減少坐式生活。我們的日常能量消耗分成3大類：基礎代謝(靜躺在床上時的耗能)、活動產熱(運動及一般活動)、食物熱效應(因進食而額外消耗的熱量)。在減重的時候，身體會試著降低能量消耗來對抗，不論是基礎代謝或是活動產熱都會受到影響，因此增加日常生活中一般活動的能量消耗，也是一種有用的方式。例如：移動距離如果沒有很遠，可以用走路取代騎車；如果能爬樓梯就不要坐電梯；能站著就不要一直坐著；多做些家事...，可以想想自己的生活型態，找出適合自己的調整模式。

運動不只能增強體能及肌力，也能讓減重的成果維持更久，當然還是要有適當的飲食控制及良好的睡眠，才能達到減重的目標。如果願意投入運動的行列，合理安排有氧及重量訓練，相信只要幾週，就能看見體重及體能的改變。如果原本沒有運動的習慣，即使一週只有一天，或者增加平時走路的时间，只要比原來的習慣多動一些，也能朝著希望的目標更進一步。

# 精準減重-「針」享瘦

體重管理 健康密碼

專業團隊量身打造、全程追蹤

FDA/衛福部核准 安全有效

3個月療程 健康減重!



掃描QR-Code  
觀看詳細說明



洽詢專線：醫學美容中心 05-2771231

內分泌新陳代謝科 05-2756000 (分機3311)

# 糖友減重控醣技巧

尤偉銘 營養師

## 血糖失控與減重失敗的地雷食物

血糖失控與減重失敗最主要原因是吃到地雷食物，排行榜前五名分別是：加糖飲料、甜點蛋糕、加工餅乾、甜(高油)麵包、油煎澱粉。加糖飲料只要喝一口，血糖就會慢慢上升、身體消耗能量的速度就會變慢，特別是容易忽略的乳酸飲料、加糖優酪乳與優格，以為很健康而吃下肚，結果身體根本瘦不了還讓血糖飆高。甜點蛋糕與加工餅乾是高熱量、高糖、高油的代名詞，減重期間吃到一次，接下來的一個禮拜大腦都會不斷想吃更多食物，意志力薄弱者就會再吃一次，大腦又再次想吃更多食物，最終減重失敗。健康雜糧麵包有飽足感有助於減重與控醣，但是吃甜(高油)麵包的糖與香料讓大腦不覺得飽，還會想再吃更多其它的食物。油煎澱粉是超高熱量的地雷，常見食物像是蘿蔔糕、鐵板麵、煎餃、炒飯、薯條等，吃進去血糖飆高、熱量消化不完也會變成脂肪囤積在身體內。



## 均衡餐盤讓控醣減重達標

大部分糖友很難知道如何吃才正確控醣又減重，網路瘋傳無醣飲食卻是讓身體器官缺乏醣類『代謝反而更差更慢』身體節約效應！造成我們更難瘦！吃再少都很難瘦！加上無醣減重期間營養缺乏出現低血糖頭暈、精神不繼、上班效率變差等問題，然後又陷入亂吃血糖飆升與減重失敗的慘況。想要控醣又能減重達標必須要學會使用均衡餐盤控制血糖與熱量吃正確的食物，才能讓我們控醣吃得營養更快瘦，由圖示可知，均衡餐盤有全穀雜糧、豆魚蛋肉、堅果、蔬菜、水果格子，糖友只要輕鬆將喜歡吃的食物種類放入對應格子，就能控制全穀雜糧、水果不過量，不僅可以吃飽還能控醣減重並獲得各類食物營養。

**Health Eat® 均衡餐盤**

- 我的餐盤 聰明吃、營養跟著來
- 使用範例及特色
- Health Eat® 均衡餐盤五大特色
- 適用對象
- 專利證書

# 使用減重瘦瘦筆如何精準到位？

高培真 衛教師

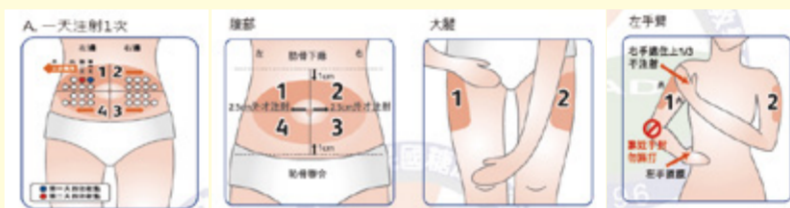
在醫師門診裡，常聽到民眾詢問有沒有什麼最新的減重藥物？效果好不好？可以減幾公斤？...等等。目前最常見的自費減重瘦瘦筆，之所以能幫助減重，主要歸功於它的主要成分Liraglutide(利拉魯肽)。這種藥劑能模擬人體內的腸泌素(GLP-1)，因為腸泌素的作用是在延緩胃排空、增加大腦產生飽足感、降低飢餓感，進而使體重減輕。本文也針對施打過程中的常見問題，教導您該如何一一解決！

### 問題一：該如何保存瘦瘦筆？

1. 未開封的筆，置放在冰箱冷藏室(2~8°C)，不可置放於冷凍室
2. 避免置放於陽光直射及溫度過高或過低的場所
3. 開封後可放室溫陰涼處，如果室溫超過30°C，使用中的筆建議貯存在冰箱冷藏室

### 問題二：施打瘦瘦筆時，要注意什麼呢？

1. 針頭拔出後，有出血或藥水漏出時，應按壓5~8秒，不要按摩，下次注射後，停留時間應拉長至15秒以上
2. 筆型注射器僅可個人使用，因共用可能導致交叉感染
3. 要輪替注射部位(如下圖)，以避免產生局部硬塊和皮下脂肪增生
4. 注射前，外蓋及內蓋都要取下才可執行注射



### 問題三：打完瘦瘦筆後，針頭要如何處理呢？

注射完畢後，筆針針頭應該立即進行安全的棄置(如下圖)，不可留置在注射器上，以防止空氣(或其他污染物)進入藥水卡管及注射液漏出。再者，針頭留置也會影響往後注射劑量的準確性。

#### 棄置使用過的注射器專用針



每次注射後，一定要將針頭丟棄在尖銳廢棄物收集筒中。

### 問題四：有哪些方法能減輕疼痛呢？

1. 將瘦瘦筆回溫至室溫再注射
2. 注射前確定空針或筆管內無氣泡
3. 等酒精揮發乾再注射
4. 放鬆注射部位，不要緊張
5. 注射時快速穿刺皮膚
6. 注射或拔出時不要改變方向
7. 空針或筆針針頭請不要重複使用
8. 選用直徑較小，長度較短的針頭

### 問題五：使用瘦瘦筆後，出現不適怎麼辦？

- 如果您出現便秘，您可以：
1. 建議選擇含纖維質食物(如蔬菜、全穀類...等)
  2. 補充水分
  3. 維持動態的生活型態
- 如果出現噁心嘔吐感強烈，您可以：
1. 減少油膩食物
  2. 避開難以消化的食物(如：糯米)
  3. 感到飽足感就不要再進食、細嚼慢嚥

### 問題六：還有哪些操作技巧方面的問題？

#### 狀況一

1. 針頭內針彎曲
2. 筆針頭內針斷在筆的筆芯橡皮膜裡

#### 解決方案

1. 儘量雙手靠桌面支撐，針頭與筆型注射器要呈一直線裝置
2. 針頭要下壓且插入至胰島素筆芯橡皮膜後再旋轉針頭
3. 先裝置針頭才能進行排氣動作



#### 狀況二

##### 針頭外針施打後彎曲

1. 避免重複使用針頭
2. 注射力道適中
3. 穿刺時角度要垂直且下針速度不要過慢
4. 刺入後保持垂直不要改變角度或用力下壓；針頭一定要保持相同的角度，直到針頭拔出為止

#### 解決方案

1. 避免重複使用針頭
2. 注射力道適中
3. 穿刺時角度要垂直且下針速度不要過慢
4. 刺入後保持垂直不要改變角度或用力下壓；針頭一定要保持相同的角度，直到針頭拔出為止

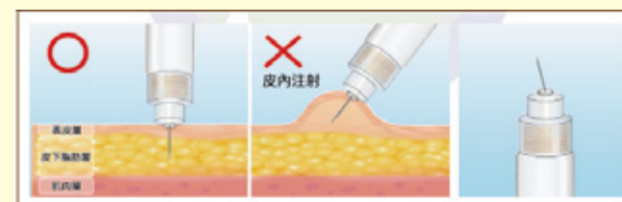


#### 狀況三

##### 注射部位皮膚凸起

#### 解決方案

1. 以90度垂直皮下注射
2. 請勿太過用力地將注射筆推進皮膚，因為針頭可能會扎到肌肉層
3. 針頭一定要保持相同的角度，直到針頭從皮膚拔出為止，以避免針頭折彎

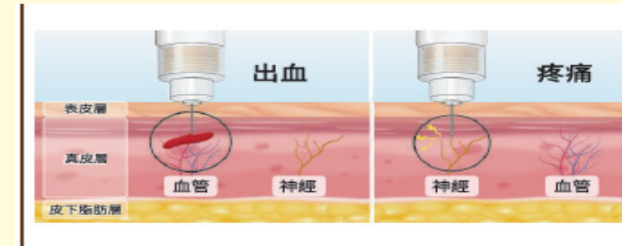


#### 狀況四

##### 注射部位出血、瘀青、疼痛

#### 解決方案

1. 注射力道適中；注射前避開疑似血管的部位、注射後持續加壓兩分鐘止血
2. 避免重複使用針頭



※溫馨提醒：若您有使用上有任何問題請洽詢聖馬糖尿病中心  
衛教專線：05-2783865  
參考資料：2021台灣胰島素注射指引 善纖達使用Q&A衛教手冊