


## 理事長的話

協會會訊是全體會員寫作的園地，新知溝通及臨床照護經驗分享的地方。本期會訊曾競鋒診所黃亮維醫師分享了參加控糖秀比賽的經驗與心得，黃醫師獲得去年比賽第3名，以醫師的角色參加比賽，真的不簡單。黃醫師整理參賽心得，寫出文章，詳細說明要如何企劃控糖秀，主要為一選題、架構故事、製作投影片、排演、上場，對有意參加今年控糖秀比賽會員有很大的參考意義。由於經濟成長，物資充裕，國民肥胖情形日益普遍，其中以青少年肥胖，影響更是深遠，四季心理諮商所蘇琮祺心理師透過一個案例與三個段落，與大家一同開啟對青少年與肥胖議題的初步認識。青少年在生理、心理或社會等面向出現的變動，經常是影響一生的重要開端。所以深入了解並嘗試理解青少年在此階段的身心發展與肥胖狀態，就變得無比重要。蘇琮祺所長提出五個建議，讓需要與出現肥胖問題青少年工作的你，有個參考的工作架構，非常實用。陳煥文醫師針對糖尿病患的疫苗接種寫出完整的建議和注意事項，強調糖尿病友接受各類疫苗注射的重要性，選出幾個和糖尿病友更相關的疫苗來說明，同時也提出對當前最重要的新冠肺炎疫苗的看法，讓我們基層醫師對疫苗有更進一步的認識。陳煥文醫師及其診所林欣蓉護理師在此期會訊特別分享診所如何協助無法自行施打胰島素的病患，如視力不好、手會抖、記憶衰退會搞錯劑量等等需要幫忙的患者，協助注射胰島素。文章以關懷愛心的角度，提出各種情況及解決方法，幫助病患，穩住糖尿病。這些技巧對我們基層診所而言，是非常重要的服務項目。新冠肺炎在臺灣社區爆發流行，若不幸被匡列需要隔離，隔離者日常工作和生活中斷，如何在隔離期間維持健康身體與免疫力，良好的營養狀況非常重要。曾繁英小兒科診所營養師曾涵郁特別幫我們整理了「新冠肺炎(COVID-19)隔離者的營養建議」，強調新冠肺炎居家隔離期間營養建議要以均衡飲食為原則，避免因隔離造成的飲食過量，同時補充維生素D豐富的食物如魚、肝、蛋黃等，以減少呼吸疾病的感染，攝取含鋅豐富的食物，如豬肉、紅肉和堅果。蔬果類食物強化免疫力，奶類食物減少失眠，對我們衛教患者具參考價值，值得閱讀。在新冠疫情時代下，照護糖尿病患者，可以利用高科技及雲端遠程系統，糖尿病衛教師在疫情當下需重新思考轉變原本提供患者面對面照護的方式，如何在除了遵循傳統必備的衛教能力外，更具備以創新的衛教方式提供精簡扼要而不失詳盡的衛教。三軍總醫院內分泌新陳代謝科蘇怡及陳思羽護理師介紹該醫院新陳代謝症候群防治中心多年推行糖尿病照護的經驗，說明「自我健康管理」，是讓病患與糖尿病和平共存的最佳方法。除了血糖自我監測外；加上雲端遠距照護系統，讓糖尿病照護在疫情期間不會中斷，也讓糖尿病衛教師，增長技能，成為 e 世代下的 e-educator。

理事長



110.08.30