


## 跨越刻板藩籬協助糖友終止糖尿病的汙名及歧視

徐慧君 護理師 李洮俊診所

2018年在Lancet Diabetes Endocrinology社論中，描述一位一型糖友Kayla Hanna在2016年一場紅辣椒合唱團演唱會中遭遇歧視，儘管她展示胰島素和血糖機，保安人員仍拒絕讓她攜帶用於治療低血糖的能量飲料進入場館。這件遭遇歧視事件因而訴諸法律，並在2018年7月獲得了勝訴，這件事凸顯出需要站在糖友的立場，認識、理解和滿足他們的需求[1]。事實上，在筆者訪問的案例中也聽到一位糖友會會長闡述，在捷運上因低血糖而飲用飲料的糖友，在向對方表達因糖尿病低血糖症狀發生，仍無法免除罰則，最後透過病友會會長出面說明才免除受罰，類似的事件反映出糖友常常面臨更廣泛的歧視問題。根據英國糖尿病協會報告，六分之一的糖友會因為他們的疾病而受到雇主的歧視，超過三分之一的人表示糖尿病讓他們在工作中遇到困難，四分之一的受訪者希望能獲得工作時間的彈性，以便於量測血糖和服藥；有些人甚至不願意告訴雇主他們患有糖尿病[1][2]。

在現今社會有一種根深蒂固的、不準確的、過於簡化的觀點，認為糖尿病是由個人責任失敗所導致的，這種負面的社會判斷，被稱為

糖尿病汙名，例如不積極、不遵從、未能成功治療、控制不佳，而四分之一的成年糖友經歷責備和批判，可能感受到的是成見、拒絕、排斥或歧視，例如他人認為我本來可以預防糖尿病、或被不同對待，例如有些人因為我有糖尿病而看輕我、身份認同問題，或者我擔心如果他們看見我注射胰島素或是測血糖會有何想法？我會因為患有糖尿病感到羞愧或責怪自己有糖尿病，而這些所帶來嚴重後果，會影響情緒和心理健康、健康信念、自我照護的信心、造成逃避或被孤立、不規律用藥、不願測血糖等不健康行為[3]。糖尿病患者所經歷的汙名只是冰山一角，研究發現四分之一的第2型糖尿病患者顯示出問題汙名化，患者中低教育水平、離異或喪偶狀態、年長、失業或家庭主婦，以及低收入狀態都與更高程度的糖尿病汙名有關[4]，另外接受胰島素治療的第1型或第2型糖尿病友汙名的程度以BMI較高、A1C較高和自我報告血糖控制較差的人影響尤為嚴重，且汙名的經驗是普遍存在在糖友中[5]，而非糖尿病者通常不認為糖尿病是一種受到汙名化的狀況[6]。儘管罹患糖尿病可能不會被察覺，但有些症狀和行為特徵可能會顯現出來，



導致社會汙名，例如需要注射胰島素的人可能因為注射行為與非法藥物使用的聯想而感到被汙名化。低血糖的反應可能被誤認為是醉酒、精神疾病或癲癇，這些狀況也受到社會汙名。糖尿病的汙名化可能導致負面的心理結果，以及更差的臨床結果，在一篇針對19篇研究共包括12,777名糖尿病個案統合性分析研究中發現糖尿病相關汙名與心理困擾之間存在顯著的正相關，表明糖尿病汙名程度較高的患者更有可能經歷心理困擾[6]。因此，參與糖尿病照護的人士必須扮演關鍵角色，以確保糖友首先被視為「人」，並小心使用語言以培養積極的關係，減少所經歷的汙名，提高信心和自我護理能力，恰當的用詞可以帶來長遠的影響。然而在日本的研究中發現，並非所有的醫療人員都能理解糖尿病相關的汙名化問題[7]，與糖友的溝通方式可以強化或減少糖尿病友汙名的感受，因此，增加對與糖友互動時所使用語言重要性的認識是一個重要的轉變與學習。歐洲糖尿病協會、美國糖尿病協會和美國糖尿病照護及教育專家協會的先鋒步伐在2017年發表一份共識報告，建議推薦使用以人為本的語言，避免將人們標籤為他們的病症（例如「罹患糖尿病的個人」）避免稱「糖尿病患者」或「病人」，稱某人為糖尿病患者意味著他們是有疾病的

人，同樣不要稱沒有糖尿病的人為「正常人」。這可能會讓糖友感到異常或與眾不同，並且可能會受到侮辱。需要避免看似帶有批判或強化負面刻板印象的術語，如「失敗」、「控制」和「遵從性」。這些術語被強調為可能的問題點，因為它們可能被視為帶有批判性，且沒有考慮到影響人們糖尿病管理的各種因素，以及與生活在如此要求高、不可預測且持續的狀態下的實際情況[8]。英國國家健康服務(NHS)於2018年6月也發布了一份指南《Language Matters》，目前已修改第二版，提出醫療人員如何避免使用汙名化語言，鼓勵與糖友更積極的互動[9]，語言表達方式很重要，強調醫療人員需展現出對糖友的理解與同理心，也成為鼓勵他們和支持的來源。

基於糖尿病汙名與歧視對糖友的影響，筆者提出七項去汙名化和去歧視的策略提供參考：

#### 1. 增強公眾意識：

提升糖尿病相關教育與意識，通過教育提升公眾對糖尿病的認識，包括其成因、治療方法以及患者面臨的挑戰，強調它是一種複雜的慢性病，並不是個人選擇的結果。這可以通過公共健康宣傳、社會媒體活動和學校教育等方式實現。

#### 2. 強化社會支持：

為糖友提供社會和情感支持，包括鼓勵各縣市各醫療單位建立或

積極推廣糖友支持團體、提供心理健康服務，促進患者之間的經驗分享和支援，這種互助可以幫助減輕汙名感，增強患者的自我效能和積極面對疾病的能力，同時鼓勵家庭、朋友和社區的積極參與。

3. 政策與法規：推動制定和實施有利於糖友權益的政策和法規，如改善健康保險範圍、提供工作場所的適應措施，強調糖友不因疾病而影響其工作保障權，以及確保糖尿病教育和治療資源的公平分配，例如健保提供第1型糖友一年二次連續血糖監測儀(CGM)使用能從醫院擴展到基層院所。

4. 改變語言和溝通方式：

鼓勵使用非汙名化語言來討論糖尿病，例如避免使用「糖尿病患者」這樣的標籤，而是使用「有糖尿病的人」等表述，以人為本，而非以疾病定義個體。

5. 教育醫療專業人士：

對健康照護提供者進行教育，提高他們對糖尿病汙名的認識，並教授他們如何以更加同理和包容、支持的方式與糖友交流。

6. 支援患者教育：

提供資源和線上平臺，說明罹患糖尿病者瞭解如何有效管理自己

的疾病，包括飲食、運動、藥物治療和心理健康管理。通過提高接受行為來克服自我汙名對第2型糖尿病患者生活品質的負面影響，可以增加糖尿病自我照顧和生活品質，讓患者了解他們並不孤單，也能有效減少自我汙名[10]。

7. 參與和宣導政策變革：


宣導政策制定者和衛生部門認識到糖尿病汙名的問題，並推動實施更加公正和包容的健康政策和實踐。

### 結論

去汙名化和去歧視是糖尿病預防和管理中不可或缺的一環，透過各方集體努力，包括教育、支持和政策改革，我們可以創造一個更加包容和支持糖尿病患者的社會環境。去汙名化和去歧視是糖尿病管理和預防的關鍵。透過教育公眾了解糖尿病真相，打破關於這個疾病的誤解和刻板印象，可以增進糖尿病患者的社會接納，減少他們面臨的心理壓力，並鼓勵更多患者積極管理自己的健康狀況。

### 參考資料：

1. The Lancet Diabetes, E., Diabetes stigma and discrimination: finding the right words. Lancet Diabetes Endocrinol, 2018. 6(9): p. 673.
2. Olesen, K., et al., Characteristics associated with non-disclosure of Type 2 diabetes at work. Diabet Med, 2017. 34(8): p. 1116-1119.
3. Speight, J. and E. Holmes-Truscott, Challenging diabetes stigma

- 
- starts and ends with all of us. *Lancet Diabetes Endocrinol*, 2023. 11(6): p. 380-382.
4. Taher, T.M.J., et al., Stigma perception and determinants among patients with type 2 diabetes mellitus in Iraq. *J Egypt Public Health Assoc*, 2023. 98(1): p. 20.
  5. Liu, N.F., et al., Stigma in People With Type 1 or Type 2 Diabetes. *Clin Diabetes*, 2017. 35(1): p. 27-34.
  6. Schabert, J., et al., Social stigma in diabetes : a framework to understand a growing problem for an increasing epidemic. *Patient*, 2013. 6(1): p. 1-10.
  7. Matsuzawa, Y., et al., A survey of clinical physician's perceptions of stigma and advocacy in patients with type 2 diabetes in Kanagawa, Japan. *J Diabetes Investig*, 2022. 13(12): p. 2073-2080.
  8. Bhattacharya, S. and S. Kalra, ADA-EASD Consensus Report on the Management of Hyperglycaemia in Type 2 Diabetes in an Afro-Asian Context: Broadening the Perspective. *touchREV Endocrinol*, 2023. 19(2): p. 4-6.
  9. England, N. Language matters: language and diabetes. 2023 [cited 2024 April 9th]; 2:[Available from: <https://www.england.nhs.uk/long-read/language-matters-language-and-diabetes/>].
  10. Seo, K., The Mediating Role of Acceptance Action and Self-Care in Diabetes Self-Stigma's Impact on Type 2 Diabetes Quality of Life: A Cross-Sectional Study. *Behav Sci (Basel)*, 2023. 13(12).
- 