

理事長的話

糖尿病照護在基層，是世界各國普遍施行的醫療模式，我國糖尿病在基層就醫照護情況仍不普及，造成此一狀況之因素很多，因此，基層醫療仍須持續加強糖尿病照護量能，才能將罹患此一危害健康甚鉅疾病之國人，得到持續且良好之醫療照護。台灣基層糖尿病協會，本著此一宗旨，持續邀集專家學者及會員，分享照護新知及心得，讓全體會員學習，增長照護技能。

新竹台大分院林均賢醫師及王杏文衛教師，分享照護經驗，醫護人員往往習慣聚焦在抽血「數據」，來比較進步或退步，卻忽略了病友的感受。其實要照護好糖尿病，病友需要良好的自我照護，需經過生活上一連串的經驗調適，尤其是病患的感受與心理社會面在疾病控制上扮演至關重要的角色。大多數病友需要長期的支持與關心才有機會發生行為改變，傳統以教育為基礎的單一衛教模式介入，對於病患自我管理與支持不足時，不論採用恐嚇或是鼓勵等等不同方式，效果常常不佳，原因在於以單一說教模式其實很難進入病人真實生活中，同時缺乏足夠的同理，不夠認識自己的病友、不了解他們的生活模式，也就很難找到解決方法。此一觀點值得學習。

陳敏玲內科診所蔡雅萍護理衛教師提醒會員，當診斷出糖尿病，就應立即作眼部詳細檢查，遵循醫師指示或轉診，定期至眼科做眼底檢查。根據統計約有3%糖尿病病患併發足部病變的問題，糖尿病的病患截肢的危險性高於一般人的15-25倍，正確的足部照護，能有效預防足部病變的產生。

葉治威外科診所李艾庭營養師整理了糖尿病病人運動營養原則，運動訓練時可降低血糖，其原因來自於通過食物攝入和肌肉收縮刺激內源性胰島素升高，以及運動時肌肉收縮可增強骨骼肌攝取葡萄糖。飲食與運動就如同控糖藥物，也需要有適當的劑量、時間等要素彼此配合讓血糖控制達最優化。飲食與運動的配合不僅可控制血糖，也可提升額外的身體健康效益，如增加瘦體組織、增進骨骼健康、改善血脂肪等。

新竹台大分院新竹醫院 陳姿羽營養師對即將到來的端午節，提醒病友注意事項，粽子是端午節的應景食物，透過對粽子的種類認識，及其營養分析及份量代換，可以簡單地自製健康粽子；不再只是限制個案的飲食內容，而是讓他

們彈性運用於生活中。

陳敏玲內科診所孫逸芬營養師，針對孕期糖尿病的營養照顧，整理出簡潔精要的原則，可以讓基層診所照護孕期糖尿病患者時，作為重要的參考資訊。

理事長

李兆俊

111.5.27

