

# 糖尿病汙名對糖尿病人身心的影響， 以及目前國際對於糖尿病去汙名化的推行概況

林冠怡護理師 瑞健診所

根據國際糖尿病聯盟 (IDF) 顯示全球罹患糖尿病大約有 5.37 億人，且逐年遽增，預計到 2045 年將有 7 億人罹患此疾病，需要應對糖尿病在各地的流行，至關重要的考慮糖尿病人因疾病受到汙名。

糖尿病的汙名會造成一連串的隱性負擔，影響糖尿病人生活多個方面，如自我信心、自我健康管理、就業、就學、就醫面臨的不公平或是偏見。在 2010 年，IDF 呼籲終止歧視糖尿病倡議活動，建議『使糖尿病患者能夠主張自己的權利和責任、提高公眾對糖尿病的認識，減少糖尿病的汙名化、支持糖尿病個人成為糖尿病照護的核心』。

## 什麼是糖尿病汙名？

汙名意思是指人們根據特徵、或是感受到其差異性，而產生排斥、拒絕、偏見、指責和歧視的經驗<sup>1</sup>。

糖尿病是複雜的健康狀況，導致疾病發生的原因可能由多種因素引起，包括遺傳、生活型態、環境和社會經濟因素等，但許多人對此並沒有足夠的了解。常見的誤解是個人行為如喜歡吃甜食、喝含糖飲料或是肥胖、懶散不運動等錯誤的行為發生糖尿病，因此認為糖尿病人需要為自己承擔所有的健康

責任。又或是家中罹患糖尿病的父母親，被認為是錯誤的照護才導致小孩發生糖尿病等狀況。

由於來自外人錯誤的認知和觀念，單純的認為是因為個人選擇不健康的行為導致糖尿病，並忽略遺傳或個人環境和社會經濟背景等其他關鍵因素，結果產生糖尿病的汙名。糖尿病人便經歷一連串的錯誤批判和指責<sup>1,2</sup>。

糖尿病汙名一直存在於日常生活中，包含有職場中、醫療人員的互動、社會媒體、政策、金融保險投資、教育中等<sup>1,2</sup>。舉例當病人血糖控制不佳時，可能直接說『你就是沒有規律用藥、沒有運動、飲食亂吃』，或是『你得到糖尿病真的是人生都是黑白要吃一輩子的藥物』，『你得糖尿病很快就會洗腎』，『打胰島素表示你病的很嚴重也控制很差』等等強烈的用詞，新聞媒體報導常用聳動標題來吸引目光種種因素導致外界對糖尿病有更深的誤解，甚至糖尿病人將問題內化，影響疾病治療和控制意願，延伸更多社會及健康問題。

在糖尿病汙名可以分有下列幾種汙名型態<sup>2</sup>：

1. 實際經歷的汙名：意思為具體的糖尿病汙名案例

2. 感受(知)的污名：意思為對糖尿病污名存在的信念與意識

3. 預期的污名：意思為擔憂恐懼經歷糖尿病污名

4. 自我(內在)污名：主要為糖尿病的污名被個體內化並認同，導致產生自責或是羞愧的認知偏差。

5. 交叉污名：意思為與其他污名的狀況，如肥胖等或是特徵相互交叉連結一起如種族等。

### 糖尿病污名造成病人的影響有哪些？

不論您或是病人是否曾經有感受過，甚至經歷糖尿病污名帶來的影響。根據2024年研究調查顯示，過去約有五分之四的糖尿病成人經歷過糖尿病污名，五分之一的人因糖尿病而遭受歧視，例如在醫療保健、教育如學校拒絕就學和就業方面如因雇主知道後遭受到解僱、缺乏晉升機會和加薪等不公平待遇<sup>2</sup>。

污名不僅讓人擔憂罹患各種類型的糖尿病，糖尿病人本身在糖尿病自我管理、情緒表達上會感到羞恥、責備、孤立和內疚，造成較低的低自尊心、社會迴避狀況影響其社交生活，感覺會罹患糖尿病是因為性格或是個人自我照護責任上有缺陷<sup>2,3</sup>。

有些糖尿病人剛被診斷糖尿病時、或血糖控制不佳以及出現糖尿病併發症，他們常擔憂或是感受到外界批判、指責和羞辱，是因為自

己日常自我照護行為不好才會發生此狀況，導致隱瞞病情，例如拒絕向他人透露自己的病況、延遲治療如拖延胰島素注射、拒絕自我血糖的監測等。

尤其在社會經濟不穩定的環境下，病人因深怕危及工作崗位，擔憂外界對自己有錯誤的誤解想法，更加深糖尿病人猶豫是否在工作職場中表達自己的病況，及選擇接受治療的方式，如以口服藥物治療為主，避免要注射胰島素導致工作中的麻煩。這現象更在教育程度低、年齡大、或是兼職工作者、二度就業者中觀察到<sup>4,5</sup>。

除了就業外，就學上因第一型糖尿病人控制血糖上需要飲食份量的控制搭配胰島素注射，及血糖監測等，校園中師長擔憂在上照顧上複雜需要負擔責任影響學童就學的權益。校園中，同儕好奇醫療的設備、注射胰島素等，會有可能產生排擠、嘲弄糖尿病童等狀況。

綜觀因糖尿病污名導致在生活中各方面權益及權利的影響，相關研究文獻也逐漸崛起，其數據資料更引起各界的重視和關注。

### 目前國際間對於糖尿病去污名的共識與推行概況

有鑒於各項研究數據顯示社會間確實存在糖尿病污名、歧視狀況，糖尿病污名對於糖尿病人的自我健康照護、職業生涯、社交生活和幸福感等會產生負面的影響。糖尿病污名不僅對病人本身的影響，也








可能讓公眾及政府對於糖尿病研究、預防、臨床照護支持和投入的資源、資金都產生負面的影響。意識到終止糖尿病污名是刻不容緩的事情，其中最為重要是 global 需要凝聚相同的共識內容一起宣導<sup>2</sup>。

在執行終止污名化上，進行：

1. 凝聚各界專業人士、病友等相關人員的共識。故來自 18 個國家的 51 名專家共同組成小組。並針對 25 項研究證據及現況問題和 24 項建議聲明的擬定達成國際共識內容。<sup>2</sup>

2. 訂立終止糖尿病污名宣示內容和建立連署活動，宣示內容主要以正確的認識糖尿病以及尊重糖尿病人如語言和非語言部分，倡議公平的對待、政策以及法律等。創造糖尿病人有友善的環境。相關宣示內容如下圖一。截至目前約 308 個組織及，2641 位人參與連署活動<sup>2</sup>。

**I / We PLEDGE to contribute pro-actively to bring an end to diabetes stigma and discrimination by:**

-  respecting people with all types of diabetes.
-  recognising diabetes stigma exists and has harmful impacts.
-  acknowledging and challenging my/our own prejudices about (people with) diabetes
-  using accurate, respectful, inclusive, non-judgmental, and strengths-based language, messaging, and imagery when communicating with or about people with diabetes.
-  avoiding and challenging fear-based messaging and imagery.
-  condemning discrimination due to diabetes and advocating for equal treatment and support for people with diabetes.
-  encouraging initiatives, policies, and laws that promote equity for all people with diabetes.

**By taking this pledge, I am / we are committed, from here on, to creating a more compassionate and respectful world for people with diabetes, free from diabetes stigma and discrimination, and the harms they inflict.**


圖一終止糖尿病污名與歧視宣示內容

3. 執行推廣，喚醒各界對於糖尿病污名對病人影響及終止糖尿病污名的重要性。並結合世界各地糖尿病組織和糖尿病相關醫學年會一起響應活動，2023 年世界糖尿病日國際會議當天正式宣布『終止糖尿病污名』活動<sup>2</sup>。

4. 為擴展終止污名化活動，將相關的內容翻譯各國語言如西班牙文、日文、義大利文、阿拉伯文、法語、泰語等各國語言<sup>2</sup>。

語言是具有影響力量，因此澳洲在終止糖尿病污名化上，製作檢視說話的技巧手冊，主要是要傳遞如何好好說，傳遞正向友善的語言給病人，讓病人不會感受到壓力。舉例糖尿病患改成糖尿病人，照顧者修改成家人或朋友，糖尿病併發症改成糖尿病相關併發症，失敗文字描述改成沒有等文字。

政府制定一份糖尿病人就學上相關的完整計畫 National Diabetes Services Scheme (NDSS)，內容包含有提供給家人、主要的病人、學生、學校員工和健康專業人士的各式內容，訓練及教育不同角色面對糖尿病人時，正確的態度應對和照顧，減少求學路上老師、學生、同學、校護等彼此的照護壓力，相關的連結如右 <https://www.diabetesinschools.com.au/>。結合各界力量，提升喚醒污名的影響，傳遞正確的觀念，讓糖尿病人可以得到更友善的環境。



**參考資料：**

1. Abdoli S, Doosti Irani M, Hardy LR, Funnell M. A discussion paper on stigmatizing features of diabetes. *Nurs Open*. 2018 Jan 24;5(2):113–119. doi: 10.1002/nop2.112. PMID: 29599986; PMCID: PMC5867293.
  2. Speight, J., Holmes-Truscott, E., Garza, M., Scibilia, R., Wagner, S., Kato, A., ... & Skinner, T. C. (2024). Bringing an end to diabetes stigma and discrimination: an international consensus statement on evidence and recommendations. *The Lancet Diabetes & Endocrinology*, 12(1), 61–82. doi: 10.1016/S2213-8587(23)00347-9. PMID: 38128969.
  3. Li X, Wu L, Yun J, Sun Q. The status of stigma in patients with type 2 diabetes mellitus and its association with medication adherence and quality of life in China: A cross-sectional study. *Medicine (Baltimore)*. 2023 Jun 30;102(26):e34242. doi: 10.1097/MD.00000000000034242. PMID: 37390244; PMCID: PMC10313242.
  4. Kato A, Yamauchi T, Kadowaki T. A closer inspection of diabetes-related stigma: why more research is needed. *Diabetol Int*. 2019 Dec 21;11(2):73–75. doi: 10.1007/s13340-019-00421-w. PMID: 32206476; PMCID: PMC7082436.
  5. Kato A, Fujimaki Y, Fujimori S, Izumida Y, Suzuki R, Ueki K, Kadowaki T, Hashimoto H. A qualitative study on the impact of internalized stigma on type 2 diabetes self-management. *Patient Educ Couns*. 2016 Jul;99(7):1233–1239. doi: 10.1016/j.pec.2016.02.002. Epub 2016 Feb 8. PMID: 27873575.
- 