

## 基層糖尿病照護：一位門診營養師的心路歷程

蔡淑惠營養師 麻豆新樓醫院

身為臺南某地區醫院的門診營養師，我的工作包含參與糖尿病共同照護網，提供個人化的飲食建議和營養衛教，協助病患改善血糖控制、預防併發症。這份工作雖然充滿挑戰，但也帶來無數的感動時刻。作為糖尿病患者的重要支持者，我深刻感受到基層糖尿病照護的重要性及其帶來的成就感。

### 挑戰：偏鄉獨居長者的困境

在基層糖尿病照護中，偏鄉地區的高齡病患是我們的重要服務對象。他們多數面臨獨居、飲食單一、經濟困難以及交通不便等問題，導致食物取得困難，更增加血糖控制的挑戰。此外，部分病患因學習能力有限，無法有效理解糖尿病飲食控制的複雜性。

作為營養師，我的部份角色是協助高齡糖友克服這些挑戰。例如，針對老化造成的齒口問題，我提供易於咀嚼的飲食建議；針對經濟困難，我設計以在地平價食材為基礎的菜單；針對交通不便且有飲食問題的患者，我主動安排電話諮詢，確保他們在家中也能獲得適切的支持。並利用假日進行市場調查，了解當地食材供應情況，並將這些資訊融入營養衛教內容中。

### 感動時刻：病人的支持與回饋

儘管這份工作充滿挑戰，但病患的支持與改善回饋，成為我不斷努力的動力。許多高齡患者在回診時，總

會特地來門診打招呼，分享他們血糖穩定的成果。有位住在偏鄉、識字能力有限的患者，曾因飲食不當導致血糖失控，但在逐步遵循我們的建議後，不僅成功穩定血糖，還獲得醫師的稱讚。他特意表達感謝，並表示自己的生活品質也有所提升。

另一個讓我印象深刻的案例，是一位年輕的第一型糖尿病患者。初診時，他感到極度焦慮，無法適應飲食和血糖監控的改變。我透過多次的追蹤諮詢，幫助他建立適合的生活作息與飲食計劃。他在半年後回診時表示，不僅血糖控制得宜，生活品質也大幅改善，甚至開始為家人設計健康菜單，主動分享自己的經驗。這些正面的回饋讓我感受到，糖尿病照護的價值遠超過疾病控制，更是一種生活品質的提升。

### 學術參與：分享實務經驗

在基層糖尿病照護實務中，我積極參與學術研究與經驗分享。例如，在112年糖尿病衛教學會的學術海報展示中，我提出了方案，針對新診斷患者設計個人化的營養建議，幫助他們快速適應糖尿病管理。此外，在113年營養師全聯會的學術海報展示中，我參與了專案，從幼兒園推廣健康飲食教育，結合家庭與學校合作，為幼童種下慢性病預防的種子。這些學術經驗不僅拓展了我的專業視野，也加深了我對基層糖尿病照護的理解。在學術交流中，我接觸到更多創新的衛教方法，這些方法也幫助我更有效應對日常工作中的挑戰。

## 基層糖尿病照護的重要性

基層糖尿病照護是維護健康的重要一環。透過貼近社區的服務，我們能早期介入，減少患者病情惡化的風險。特別是對於高齡患者，基層醫療的存在能減少他們長途奔波至大醫院的不便，提供更方便且有效的健康管理方案。基層糖尿病照護的核心在於個人化與關懷，無論是根據患者的文化背景與飲食習慣設計方案，還是透過溫暖的交流讓患者感受到關懷。我們的目標是讓每位患者都能輕鬆在日常生活中實踐健康管理。基層照護不僅是醫療的延伸，更是一種充滿溫度的支持。

## 未來展望：基層糖尿病照護的創新與實踐

未來，計劃運用創新教學方法與科技工具，針對不同族群設計個人化

健康方案。例如，利用 AI 數位工具製作簡單易懂的營養教育教學影片，幫助患者更主動參與健康管理。此外，我希望與其他醫療團隊緊密合作，推動社區健康教育，創造更多共享資源，讓更多患者受益。並計劃持續參與市場調查與學術交流，提升自己的在地飲食文化與最新疾病營養方面的專業知識，進一步完善衛教內容。基層糖尿病照護是一項需要耐心與熱忱的工作。雖然面臨許多挑戰，但每次看到患者的進步與笑容，都是對我們最大的肯定。我希望未來能繼續為基層糖尿病照護盡一份心力，透過不斷的學習與創新，讓更多人受益於飲食營養教育的力量。堅信以患者為中心，持續投入心力，基層糖尿病照護的價值將無限延伸，並為患者帶來更好的生活品質與健康未來。