



宗旨

以糖尿病人為中心
 以優質糖尿病照護回饋社會

願景

秉持「專業、熱忱、服務」的精神，成為最受信賴的糖尿病健康促進機構。

活動快訊

● 新光醫院志工招募中！！

是否願意撥出您生活中的一點時間，感受『助人』的樂趣？凡年滿18~65歲之民眾，通國、台語，具外語者(日語、印尼語、越南語、泰語等)尤佳；歡迎您踴躍參加本院志願服務，服務內容包含急診服務、圖書推車、開刀房關懷、走動服務以及服務台諮詢服務等，誠摯的邀請您一起來。

報名請洽：(02)2833-2211#2581
 黃社工

● 新光糖報「病友/家屬心聲」徵稿中——

不管您是糖尿病的「控糖達人」還是「新同學」，若您對疾病有任何的感觸或想法，歡迎您踴躍投稿，用文字讓更多病友分享您的生活經驗！文章以500字為限，**投稿入選者將有稿費提供**。請郵寄您的作品至台北市士林區文昌路95號 社會服務課，註明投稿新光糖報。

護理指導

標準體重 我們更健康



◎文 / 社區護理室 鍾美鈴護理師

經常有民眾詢問為什麼每次看診時醫師及衛教師們都會關心我的體重，而且看診後也叮嚀我返家也要經常測量體重？為什麼要量體重，這會影響我的健康嗎？要越瘦越好嗎？體重是多少公斤的體重才是標準的呢？

首先我們要了解理想體重的意義，體重過重會增加罹患高血壓、心臟病、高血脂、關節炎、糖尿病等疾病風險，如果已有糖尿病再加上體重過重，血糖較難控制且容易導致各種併發症的產生；體重過輕，則容易出現營養不良、骨質疏鬆、生長遲滯、猝死等問題，所以過重或過輕都會有不良影響。我們可以利用身體質量指數(Body Mass Index, BMI) BMI=體重(公斤) / 身高²(公尺²)來評估是否有達到健康體位，如果分數小於18.5kg/m²為體重過輕，建議要多運動，攝取均衡飲

食以增加體能；分數為18.5-24kg/m²為正常範圍，很棒！請繼續保持！大於24kg/m²為過重，已經拉警報，要開始做體重管理；超過27kg/m²即為肥胖，一定要力行高纖維、低糖、低油飲食原則，並規律運動，以利體重控制。所以趕緊為自己或家人計算身體質量指數，了解體重的狀況。

什麼時間測量體重最好？受到食物、水分與新陳代謝的影響，通常早上體重最輕，晚上飯後體重最重，所以只要選擇一個固定的時間及穿著相同的衣服，並將體重機放在堅硬平坦的地板上，如果使用指針式體重機要記得歸零，電子式體重機則要注意電池容量，沒電時會有誤差，並將每天的體重紀錄下來，可以幫助我們了解自己飲食與運動是否達標，希望能透過控制體重讓自己過的健康又有自信。

身高(公分)	標準體重範圍 (18.5 ≤ BMI < 24)	體重過重 (24 ≤ BMI < 27)
155	44.4~57.6	57.7~64.8
158	46.2~59.8	59.9~67.3
160	47.4~61.3	61.4~69.0
163	49.2~63.7	63.8~71.6
165	50.4~65.2	65.3~73.4
168	52.2~67.6	67.7~76.1
170	53.5~69.3	69.4~77.9
173	55.4~71.7	71.8~80.7
175	56.7~73.4	73.5~82.6
178	58.6~75.9	76.0~85.4



醫學小知識

◎文 / 內分泌糖尿病科 黃中研醫師

宅女宅男的時髦病——代謝症候群

網路新時代的來臨，讓我們的日常生活起了巨大的翻轉。古人說：秀才不出門，能知天下事。今天的我們，不論男女老少，待在家不僅是能知天下事，也能辦好很多事。例如想要買菜、買票、看電影、坐高鐵，全部在家一指搞定。也因為生活變方便了，造成許多人整天不必出門，不知不覺中變成流行新族群的一員。

宅女宅男的時髦病，除了白內障，肌肉骨骼關節疾病外，還有一項不可忽視的隱藏疾病——代謝症候群。

代謝症候群的定義

下列五項危險因子中，符合三項或以上，便是有代謝症候群。

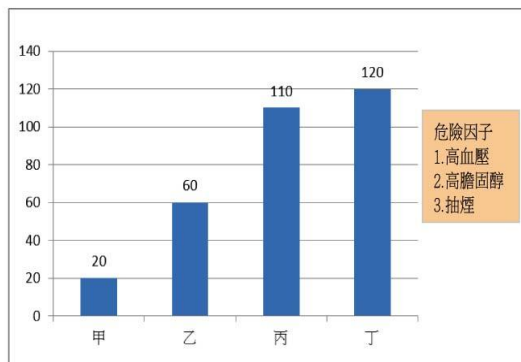
1. 腹部肥胖-女性腰圍達80公分，男性90公分。
2. 血液三酸甘油酯-超過150 mg/dL。
3. 血液高密度膽固醇-女性小於50 mg/dL，男性小於40 mg/dL。
4. 血壓—收縮壓大於130mmHg，或舒張壓大於85mmHg。或正在服用抗血壓藥。
5. 血糖—空腹8小時血糖大於100 mg/dL。或正在服用降血糖藥。



同時具備糖尿病與代謝症候群的危險性

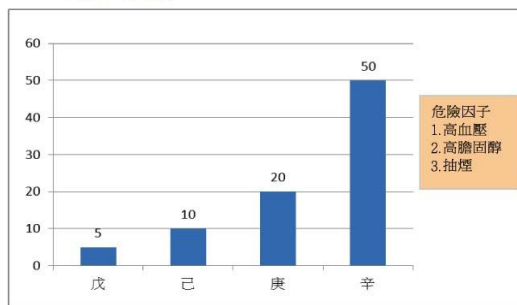
糖尿病的病友，如果有代謝症候群，那麼，罹患心血管疾病的機率便大幅增加。

圖表A 顯示糖尿病友，危險因子的多寡與因心血管疾病而死亡的數據。



- 甲：糖尿病友，沒有危險因子，每年每10萬人有20人死於心血管疾病。
 乙：糖尿病友，有一個危險因子，每年每10萬人有60人死於心血管疾病。
 丙：糖尿病友，有二個危險因子，每年每10萬人有110人死於心血管疾病。
 丁：糖尿病友，有三個危險因子，每年每10萬人有120人死於心血管疾病。

圖表B 顯示沒有糖尿病的民眾，危險因子的多寡與因心血管疾病而死亡的數據。



- 戊：無糖尿病，沒有危險因子，每年每10萬人有5人死於心血管疾病。
 己：無糖尿病，有一個危險因子，每年每10萬人有10人死於心血管疾病。
 庚：無糖尿病，有二個危險因子，每年每10萬人有20人死於心血管疾病。
 辛：無糖尿病，有三個危險因子，每年每10萬人有50人死於心血管疾病。

圖A與圖B互相對照後，我們便知道，糖尿病友，一定得把血壓及膽固醇控制好，吸煙者還必須戒煙。唯有如此，才可以把罹患心血管疾病而死亡的機率大幅降低。

「大腹翁」與「大腹婆」的防治：自己的標準體重是多少？這裡有個公式，大家不妨馬上動手算一算。

標準體重 = 22 x 身高(m) x 身高(m)

每天該吃入多少熱量？

輕勞動者：25~30仟卡，再乘以標準體重

中勞動者：30~35仟卡，再乘以標準體重

重勞動者：35~仟卡，再乘以標準體重

舉個例子

例一：某甲身高180公分，體重66公斤，辦公室職員。那麼甲的標準體重便是 $22 \times 1.8 \times 1.8 = 71.28$ 公斤。因為甲的體重66公斤，不足標準體重，而且屬於輕勞動者，所以每天吃進的熱量可以增加為每公斤30仟卡。如此計算下來甲每天攝取的適當熱量為 $22 \times 1.8 \times 1.8 \times 30 \div 2138$ 仟卡。

例二：乙身高164公分，體重68公斤，建築工地工作人員。乙的標準體重便是 $22 \times 1.64 \times 1.64 = 59.2$ 公斤。乙的體重超過標準體重，但屬於重勞動者，所以熱量不妨以每公斤35仟卡計算。如此計算出來乙每天攝取的適當熱量為 $22 \times 1.64 \times 1.64 \times 35 \div 2071$ 仟卡。

結語：溫馨小提醒

糖尿病友，應該盡力把血壓，膽固醇，三酸甘油酯控制好，抽煙者需戒煙，而且控制好體重，避免成為「大腹翁」與「大腹婆」。最後每週至少運動5天，每天運動累積時間至少30分鐘。如此便可以遠離心血管疾病的陰影。



小知識

運動—快跑

大家都知道，每天跑步5至10分鐘可以延長壽命。最近有研究發現，每天規律跑步可以減少百分之30的死亡率，尤其可減少因為心臟病而造成的死亡。

事實上，你每天花在跑步上面的時間

和跑步速度對於死亡率並沒有太大的影響，重點是「一定要運動」。研究顯示，就算每週跑步不到50分鐘（也就是一天約跑7分鐘）且跑步時速低於10公里，也是可以降低死亡率。只要持之以恆十五年，



◎文 / 內分泌糖尿病科 黃釋慧醫師

死亡率甚至可以減少一半以上。

最近也有研究顯示，若能夠每週跑步五天，一天一小時，且以每三分鐘改變一次跑步速度，快慢交替的方式持續四個月，不但可以降低體重達4公斤，還可以改善血糖；但是如果跑步時沒有改變速度的話，體重和血糖的改善幅度就沒有這麼好。有人提出造成此項差異的原因，可能是因為快慢交替的跑步，可以改善胰島素的敏感性。

低血糖偵測犬

◎文 / 內分泌糖尿病科 黃釋慧醫師

最近，有一種新興的服務犬正夯，那就是低血糖偵測犬。因為當人體發生低血糖時，有一些化學物質會跟著改變，就因為狗兒天生的嗅覺特別敏感，剛好可以嗅出此種化學物質改變而造成的味道改變。雖然目前並無大型研究證實狗兒偵測低血糖的準確性，但是低血糖偵測犬在市場上已經越來越興盛了。

低血糖偵測犬無法取代傳統的血糖機，但是比起冷冰冰的血糖機，狗兒除了可以提醒主人現在正處於血糖過低的情況外，也可為主人帶來心靈層面的滿足。然而，要訓練出一隻專業的低血糖偵測犬，需要很長的一段時間（約數月至數年），價格也所費不貲。平均來說，一隻訓練有素的低血糖偵測犬，約價值美金兩萬元，折合新台幣約六十多萬元。在美國有規定，因為低血糖偵測



犬屬於服務犬的一種，因此在公共場合中狗兒必須穿著服務背心。

目前，有兩類型的機構有提供低血糖偵測犬：非營利為目的的組織和以營利為目的的機構。非營利為目的的組織提供的低血糖偵測犬當然價格比較便宜，甚至有時為免費的，但是也因如此，常常需要等上二至五年才有可能排得到。而相反地，以營利為目的的機構，其所提供的低血糖偵測犬當然價格昂貴許多，不過好處是不需要太長的等待時間。

但是要注意的是，因為之前並沒有一個標準訓練步驟規範，有些不良商人，為了減少訓練時間及花費，其訓練狗兒的過程常常偷工減料。因此消費者購買低血糖偵測犬時要特別注意，以下提供了幾種判斷方法：

● 狗兒的年紀：

小狗的學習能力很強，但是要成為一隻訓練有素的專業犬，需要很長一段時間的訓練和社會化，才有能力應付各種狀況。而且，狗兒和人類一

樣，在青少年時期會有一段叛逆期，因此未成年的狗兒並不適合做為低血糖偵測犬。

訓練機構必須從小觀察狗兒的特質，直到成年，並且不斷的調整訓練方式，才有可能訓練出一隻專業的低血糖偵測犬。因此要注意購買機構提供的狗兒是否已經年滿一歲半。

● 狗兒提示低血糖的方法：

大多數的訓練機構訓練狗兒提醒主人發生低血糖時的方法，都是以輕推主人、抓搔或是吠來一個提示物的方式。訓練機構不應該訓練狗兒以大聲狂吠（如此會影響到其他人）或是提示動作太不引人注意的方式來提醒主人。此外，要注意的是，有些訓練機構會告訴你，當狗兒偵測到低血糖時，其鼻子的溫度會改變，這是錯誤的！

● 持續的評估與售後服務：

狗兒是一種生物，不論多麼訓練有素，都會有情緒反應。因此當從訓練中心回到主人家時，大多數有信譽的訓練機構都會幫購買者上課，教導買主如何與自己的狗兒相處與溝通。此外，在狗兒被帶回家的前半年至一年，也會提供持續的追蹤，且有終生的售後服務。



營養小知識

◎文 / 營養課 陳雅吟營養師

端午健康不放粽

又到端午粽葉飄香的時節，傳統以糯米為主要食材的粽子，是不可或缺的應景食物，然而若是放「粽」的大吃特吃，不僅會造成腸胃不適，對於慢性疾病病患，更是會影響其健康！

雖然各地方所包的粽子內餡不盡相同，但一顆粽子的份量差不多約相當於四分之三碗到一碗的飯量及兩份肉類和兩湯匙油脂，且傳統粽子的製作過程用油量較高，餡料也多含栗子、花生、三層肉、蛋黃等，綜合來說屬於醃類、油脂、膽固醇含量較高且纖維少的食物，所以想要快樂

過端午，以下有些小方法：

1. 選用高纖維餡料：以五穀雜糧、燕麥、薏仁取代部分傳統糯米，以及包入筍絲、香菇、胡蘿蔔絲、蘆筍等含有豐富的膳食纖維，可避免餐後血糖上升太快。
2. 少沾醬：醬料通常都為高鈉、高糖、高油，不利高血壓及心血管病患的疾病控制，如果吃鹹粽，少沾糖或蜂蜜，尤其是糖尿病患者，儘量改沾代糖。
3. 餡料部分可用低熱量的食材：如瘦肉、紅蘿蔔、雞肉、魚肉、香菇、筍絲、蒟蒻



取代高熱量的三層肉，及顏色相近的栗子或豆干丁取代鹹蛋黃減少膽固醇攝取，並盡量用滷或水煮的方式代替油炒，熱量相對可以減少許多。

4. 蔬果搭配：粽子內餡蔬菜量少，建議搭配一盤當季蔬菜，餐後再加上

季節水果一份，營養較為均衡。

所以若我們吃了一顆粽子，當天就應該比平常少吃約一碗飯以及兩份肉，而不是仍按照平時的三正餐，要懂得靈活運用「同類食物互相替換」的飲食原則。同樣的道理，糖尿病病患只要懂得食物代換原理，一樣可以開心享受端午佳節吃粽子的樂趣，而不用擔心血糖會飆升。

糖尿病問答集

問 抽血當天要吃糖尿病的藥嗎？

答 檢驗空腹血糖時，需先抽血空腹血糖檢體後依照醫囑服用藥物或注射胰島素，並以平日用餐量進食，進食後再服用飯後藥物，以第一口進食時間開始計算飯後2小時整，則可抽飯後血糖。

問 我平常吃兩種降血糖藥，一個飯前，一個飯後，這麼麻煩可以選個時間一起吃嗎？

答 基本上不同種類的降血糖藥物，因為藥物作用方式及作用時間不同，所以服藥時間也會有所區別。磺胺尿素類類 (Sulfonylurea) 能有效降低空腹血糖，原則上都是飯前15-30分鐘服用；雙胍類類 (Biguanides) 一般建議飯後使用可避免

腸胃不適的副作用；胰島素增敏劑 (Thiazolidinedione) 不受食物影響；美格替耐 (Meglitinide) 會快速刺激胰島素分泌而降低血糖，務必飯前吃藥，且若未用餐則不須使用，避免發生低血糖；α-葡萄糖苷酶抑制劑 (α-glucosidase inhibitor) 降低醣類吸收，進而降低飯後血糖，建議隨餐服用。糖尿病的控制依照病人的情形需要一種或多種藥物搭配，常常造成使用上的不方便，但遵照醫生指示在正確的時間且按時服用藥品能發揮最佳的藥效，能良好控制血糖，減少併發症的風險喔！

問 端午節前後只要把正餐換吃粽子，一樣可以餐餐吃？

答 不行，一顆粽子的份量差不多約相當於四分之三碗到一碗的飯量及兩份肉類和兩湯匙油脂，但缺少了蔬菜，且以糯米為主要食材的粽子，吃多了不易消化。

用藥小知識

一代降血糖藥物

「鈉-葡萄糖共同運輸蛋白抑制劑」

(SGLT2 inhibitor)

◎文 / 藥劑部 李彥祥藥師

台灣衛生福利部食品藥物管理署於104/1/8核准上市第一個「鈉-葡萄糖共同運輸蛋白抑制劑」-Dapagliflozin (Farxiga®)，作用機轉與其他降血糖藥物不同，可以降低因服用降血糖藥品造成低血糖的風險。

SGLT2 inhibitor (sodium glucose cotransporter 2 inhibitor)機轉為抑制腎小管上的鈉-葡萄糖共同運輸蛋白2型，減少葡萄糖的再吸收，進而增加葡萄糖經由尿液排泄的量，藉以改善第二型糖尿病患的血糖控制。Farxiga®可單獨使用也可與其他降血糖藥合併使用，如：metformin、sulfonylurea、thiazolidinedione、DPP-4抑制劑、胰島素。

Farxiga®的使用方法為一天一次，早晨隨餐或空腹服用。主要常見的副作用包括與胰島素或其他口服降血糖藥物同時使用伴隨的輕度低血糖症 (40-43%)、生殖器黴菌感染 (7-8%)、血脂異常 (2%至3%)、低血壓 (1%) 等。副作用是否發生因人而異，有問題請詢問藥師。另外，嚴重腎臟損傷、ESRD和透析病患禁止使用。提醒您，各種降血糖藥物都有其優缺點，藥

物的選擇與用量需要依照血糖控制的情形、健康狀況、年紀、體重等來做調整，所以有問題一定要跟醫生討論，並遵照醫生指示用藥，才能良好地控制血糖。最

後，由於新藥剛上市，藥物的副作用仍待長期確認，使用上仍然不可以輕忽未知的副作用喔！新光醫院藥劑部關心您。

衛教資訊

免費啲！
歡迎大家
來聽講

一〇四年度【4-6月】 糖尿病門診診前團體護理指導時間表

負責人：陳嘉惠 / 張文慈護理長

日期	星期	時間	護理指導主題	地點
4/21	二	AM8:40 - 9:10	美麗的句點-談安寧療護	內科門診區
5/08	五	AM8:40 - 9:10	護肝、防癌-癌症篩檢不可少	內科門診區
5/15	五	AM8:40 - 9:10	別讓失眠影響健康	內科門診區
5/26	二	AM8:40 - 9:10	甜蜜的負擔-與糖尿病和平共存之道	內科門診區
6/05	五	AM8:40 - 9:10	保命『防跌』-樂開懷	內科門診區
6/23	二	AM8:40 - 9:10	護肝、防癌-癌症篩檢不可少	內科門診區
6/30	二	AM8:40 - 9:10	代謝症候群『一粗、二高、血脂異常』要遠離	內科門診區

備註：上述衛教主題會配合時令及政府衛生教育宣導主題做變更。

新光醫院 關心您的健康

還有有獎徵答啲！



其他相關網站



中華民國糖尿病衛教學會

<http://www.tade.org.tw>



糖尿病關懷基金會

<http://www.dmcare.org.tw>



衛生福利部國民健康署健康九九網站

<http://health99.hpa.gov.tw/default.aspx>