



新光醫療財團法人  
新光吳火獅紀念醫院  
SHIN KONG WU HO-SU MEMORIAL HOSPITAL

# 新光糖報

第23期 2015/7-9月

發行日期：中華民國104年7月  
發行所：新光醫療財團法人新光吳火獅紀念醫院  
發行人：侯勝茂  
編輯：黃中研 江宜倫 黃釋慧 陳嘉惠 何芳儀 蕭文君  
助理編輯：陳佩翔  
地址：台北市士林區文昌路95號  
聯絡電話：02-28332211轉 2972 或 2582  
E-mail：A003285@ms.skh.org.tw



## 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。

# 控制血糖的好幫手 連續式血糖監測儀

◎文 / 內分泌糖尿病科 黃中研醫師

病人甲：醫生，我每天早上睡醒固定量血糖，血糖值大約在100 mg/dL到130 mg/dL之間，覺得控制得很好。但是為什麼糖化血色素的檢查都不理想，在8左右？

病人乙：我每天早、晚餐前固定注射胰島素，也固定量血糖。血糖值忽高忽低，最低有60 mg/dL，最高也有300 mg/dL。胰島素的劑量雖然有自己微調，但是還是不穩定。

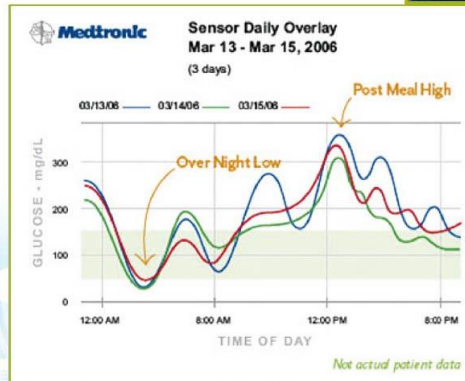
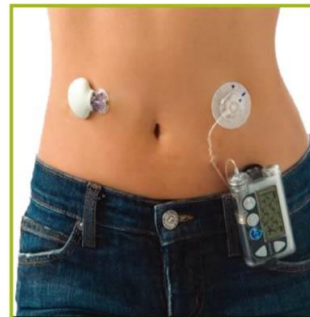
病人丙：醫生，我每天早午晚餐前都先量血糖再注射胰島素，血糖值餐前大約落在70 mg/dL到130 mg/dL，符合醫生的要求。餐後血糖值也很少高超過200 mg/dL。可是來醫院抽血的糖化血色素都超過8.0，為什麼會這樣？



## 聽醫生怎麼說

我們身體的血糖變化跟血壓一樣，常常會高低變動。糖尿病人的血糖變動尤其敏感，變化多端，難以預料。不只跟食物的種類、份量有關，也跟每天運動量、勞動量有關。甚至跟睡眠充足與否、心情、壓力也有莫大的關連。

現在有一種新問世的連續式血糖監測儀。大小如一枚拾圓銅板。像打針一樣，只要醫護人員輕輕的把小軟針植入肚皮皮下3天到5天，這個隨身血糖機便可以每5分鐘測量一次血糖，一天共測量288次，並製作成一曲線圖。



有了這個新幫手，不管是病人、家屬，或是醫護人員，便可以清楚明白病人連續3天或5天的血糖高低變動曲線。醫護人員便可以針對各個病人製訂治療方法。

這種輕巧便利又準確的連續式血糖監測儀對糖尿病人有很大的幫助。但是健保不給付，所以必須自費檢查。



## 醫學小知識

◎文 / 內分泌糖尿病科 江宜倫醫師

# 糖尿病與口腔衛生

糖尿病人的口腔衛生越來越受到大家的重視！

糖尿病人常見的口腔問題有牙周病、蛀牙、口乾與口腔黴菌感染。目前牙周病已經被認為是糖尿病的慢性併發症之一，研究調查發現糖尿病人有牙周病的機會是一般人的2~3倍，罹患糖尿病時間較長的病人也會有比較嚴重的牙周破壞。

糖尿病病人血液中的糖分比一般人高，所以會有比較多的糖分進入牙齦縫隙中，讓細菌比較容易孳生，而且糖尿病人的唾液分泌比較少，口腔黏膜比較乾，會讓細菌更容易生長，再加上糖尿病人的白

血球功能比較差，讓防護細菌的功能降低，所以特別是血糖控制不佳的糖尿病人，更容易有蛀牙與牙周病的狀況。

該如何知道有口腔的問題呢？例如：吃冰的、熱的或甜食的時候，牙齒可能會出現痠痛的狀況，刷牙時有流血的情形，或是有嚴重難聞的口臭，牙縫變大，牙齒變長，出現蛀牙的狀況，當有這些情形出現，請找牙醫師協助診斷與治療，如果都沒有上述這些狀況，糖尿病人也需要每年定期做口腔衛生的檢查。

因為糖尿病人更容易有口腔的問題，所以除了需要定期檢查，也需要做好口腔

清潔，維持良好的口腔衛生習慣，早期預防，早期診斷，早期治療是處理口腔疾病得最好方法。



## 醫學小知識

◎文 / 內分泌糖尿病科 黃釋慧醫師

# 如何面對我的妊娠糖尿病？

大部分的民眾對於妊娠糖尿病的認知就是懷孕期間初次發生的糖尿病。但是，近年來隨著飲食西化和肥胖的比率提高，第2型糖尿病的發生率增加，加上女性平均生育年齡延後，懷孕婦女本身已有第2型糖尿病而尚未被診斷出來的比率也跟著上升。因此，美國和台灣的糖尿病學會都建議，孕婦在初次產檢時，即應接受成人糖尿病之篩檢。

而只要沒有診斷出糖尿病的孕婦，都應在第24~28週時接受妊娠糖尿病的篩檢。所有被診斷出妊娠糖尿病的孕婦，都應該接受營養師的飲食衛教。一天熱量的攝取，建議調整成醣類40%，脂質40%，蛋白質20%，其中醣類應以低升糖指數、高膳食纖維為主。一日總熱量約介於1600~1800大卡之間，且應少量多餐以避免低血糖。

孕婦須每日四次（一次空腹加上三餐餐後一或二小時）自我監測血糖，其目標血糖為空腹 $\leq 95$ mg/dL、餐後一小時 $\leq 140$  mg/dL、餐後兩小時 $\leq 120$ mg/dL。臨床上大約九成的病人飲食控制及生活習



慣調整而達到良好的控制。

當非藥物治療未達到理想血糖時，則需要藥物的介入。台灣2015年糖尿病臨床照護指引，建議胰島素或口服降血糖藥均可提供安全有效的藥物治療。

1. **胰島素**：在基礎胰島素的選擇上，建議使用長效型胰島素（insulin detemir）。而在餐後血糖控制上，建議使用不會通過胎盤的速效型胰島素

（insulin lispro或insulin aspart）。

2. **Glyburide**：目前研究顯示，在安全性及效果上皆和胰島素差不多。且為口服劑型，使用上較為方便，為口服血糖藥的首選。

3. **Metformin**：在短期安全性及效果上亦和胰島素相當，但是因為會通過胎盤，而臨床上缺乏長期追蹤的研究，故使用上不及Glyburide普及。

生產之後，血糖及胰島素代謝也會迅速回復。因此生產完的產婦，要特別注意低血糖的發生。綜合來說，妊娠糖尿病的媽媽，即使產後仍在服用抗糖尿病藥，仍然可以哺乳。但是研究發現，有妊娠糖尿病的婦女，日後發生第2型糖尿病的比例較高，因此應該定期回診追蹤。



# 護理指導

## 酷夏~護『足』不能少

◎文 / 社區護理室 陳嘉惠護理師

悶熱夏季的到來，門診區病人涼鞋及拖鞋穿搭也再度出現，想讓雙腳趾頭感受舒爽透氣，但對於糖尿病人來說是非常不適合的。因為患者常不自覺週邊神經已發生病變導致感覺喪失，若穿著不適當的鞋子或鞋內有異物反覆磨損足部時，即容易造成足部潰瘍，嚴重時會導致截肢，究竟還有哪些細節要注意？

1. 夏季不宜穿暴露腳趾和腳後跟的涼鞋或硬皮鞋，應當選擇質地柔軟、透氣的包鞋、軟皮鞋，穿鞋前務必清除鞋內異物。此外，不可赤腳行走，以免擦傷碰傷腳趾引發感染。
2. 儘量選擇穿純棉質地的襪子，並且保持每天換洗。
3. 腳趾甲的修剪也要有所講究，一定要在洗腳後腳趾甲變軟時修剪平整；且不宜剪得太短，以免損傷皮膚引起感染；此外，修剪趾甲的工具應當採用專業指甲刀，不能用刀、剪子等修剪。
4. 每日用溫水洗腳，洗後用毛巾輕輕擦乾，並擦上保濕乳液，要注意保持腳趾

- 間的乾燥不可擦乳液。
5. 每日檢查足部皮膚，腳指及腳底壓力點，若有雞眼、厚繭、水泡或發紅等情形應就醫。

再次叮嚀千萬別讓『酷夏』變『苦夏』、『解放趾頭』變成『截掉趾頭』，每天四步驟，輕鬆跟著做~護足保健康。台語也能通~

### 護足保健康

每天請跟著我這樣做

1. 洗-乾淨
2. 擦-乾淨 -乳液
3. 檢查-皮膚
4. 好鞋-鞋襪

新光醫院 護腳保健康

### 護足保健康

每天請跟著我這樣做

1. 每日洗腳擦厚乾阿
2. 全腳檢查找破洞
3. 擦乳液
4. 好鞋-鞋襪

台語

新光醫院 護腳保健康

## 用藥小知識

# 妊娠糖尿病注意事項與血糖控制

◎文 / 藥劑部 何芳儀藥師

在懷孕第24週至28週時到醫院做篩檢。口服50公克葡萄糖水負荷試驗，喝下糖水並禁食一小時後抽血，如果血糖超過140mg/dL以上者為異常，需要做更進一步的耐糖試驗：口服75公克糖水。空腹8小時後至檢驗科抽血，在五分鐘內喝完75克糖水，喝下後第一、二小時再各抽一次血，三次血糖數值中若有一項以上異常，則可診斷為妊娠糖尿病。

空腹血糖	≥ 92mg/dL
OGTT第1小時	≥ 180mg/dL
OGTT第2小時	≥ 153mg/dL



確診為妊娠糖尿病後，會轉介給營養師做飲食衛教和做適量的運動，可幫助控制血糖，再加上密集的自我血糖監

測，以便掌握自我血糖的變化。如果血糖還是控制不佳(空腹≤95mg/dl、飯後1小時血糖≤140 mg/dl、飯後2小時血糖≤120 mg/dl)，才會進一步做藥物治療。注射胰島素，也可以使用口服降血糖藥，如Metformin做治療。懷孕期間過高的血糖會通過胎盤影響胎兒，將會增加巨嬰症、新生兒黃疸、新生兒低血糖、早產等風險。因此需做好血糖監控，並適時與醫師、護理師、營養師、藥師做討論，才能降低母親與胎兒的合併症，以確保健康與安全，達到最好的結果。



## 糖尿病問答集

**問** 懷孕期間注射的胰島素會傳給胎兒嗎？那如果我飯前忘記打胰島素，是飯後補打嗎？會有什麼影響？

**答** 胰島素是否可在餐後注射，要看所使用的胰島素種類而定。長效型胰島素通常一天注射1-2次，注射時間和飲食無關；但是短效或速效胰島素，其主要用為控制餐後高血糖，原則上皆是餐前注射，才能有效控制餐後高血糖，如果是在用餐期間才想起可以立即補打，但要避免間隔太久才打，會有低血糖的風險。長期血糖控制不佳才會對胎兒產生危險，少次數的不規則注射，只要儘快回到軌道上，不見得會對母親和胎兒造成不良的影響，但還是建議您盡量在固定的時間施打胰島素。

**問** 一般營養師建議糖尿病人的點心的醣類份數是幾份呢？

**答** 一般會建議糖尿病人攝取點心以一份主食，15公克的醣類為主，最多一次不要超過兩份，一份主食大約是一片土司麵包、三片蘇打餅乾、60g的烤蕃薯，搭配一杯無糖高纖豆漿或一杯低脂牛奶；水果則是建議一次以一顆女生的拳頭大為一份，或

是將水果切塊鬆鬆的放在碗裡，一碗為一份，較不會超量。

**問** 為什麼買鞋最好傍晚買？

**答** 因為人的腳在每天傍晚時，會脹到最大，約比清晨起床時大上一些，可以買到最準確尺寸的鞋。提醒您要注意務必選擇舒適、合尺寸、低跟及鞋頭合腳的鞋子，或最好購買專為糖尿病人特製的鞋子。

**問** 我得到糖尿病了，很多人說糖尿病跟高血壓有關係，我的血壓應該要控制多少會比較適合呢？

**答** 糖尿病人罹患高血壓的風險的確比較高。對於血壓的控制目標，一般的糖尿病人希望可以控制在收縮壓小於140 mmHg，舒張壓小於90mmHg；如果病人比較年輕，有腎臟疾病或者是中風高危險群，血壓最好控制的嚴格一些，控制在收縮壓小於130 mmHg，舒張壓小於80 mmHg；如果您年紀比較大，已經超過65歲，血壓的控制則可以鬆一些，控制在收縮壓小於150mmHg，舒張壓小於90 mmHg。



## 用藥小知識

◎文 / 營養課 蕭文君營養師

# 糖尿病點心聰明選，吃得開心沒負擔



營養師最常聽到糖尿病人的煩惱，除了三餐主食的份數、選擇外，最常聽到的抱怨就是「得了糖尿病之後，好多好吃的東西我都不敢(能)吃了」，尤其是一些老饕級或是親朋好友多的病人，本來的興趣就是到處品嚐美食，要不就是假日跟三五好友聚餐旅遊，跟好姊妹喝下午茶聊是非，一遇到這種情形，本來三餐控制的很好的病人，看到好料點心，就忍不住「破功」。但血糖控制跟眼前的佳餚真的只能放在天秤的兩端，無法兩全其美嗎？

其實不盡然的，營養師每每在衛教病人時，都會跟病人一再強調，糖尿病飲食其實就是均衡飲食原則，質與量都同等重要，只要能夠掌握高纖低油低熱量的飲食原則，還是可以維持原來的生活模式或娛樂，擁有跟正常人一樣的生活品質的。

舉例來說，如果要去咖啡廳或飲茶餐廳品茗吃點心時，可以選擇無糖的熱飲，如花茶、烏龍茶來取代含糖的果汁冷飲；拿鐵咖啡可以選擇低脂奶來取代奶油球或奶精，或使用代糖包來調味，而熱量較高的餅乾、蛋糕可以選擇與朋友分食享用，或只吃蛋糕體和水果，避免吃到蛋糕上裝飾的鮮奶油；飲茶茶點的選擇上盡量以蒸、煮、滷(如腸粉、蒸糕、去皮烤雞腿、蔬菜燒賣、豆豉蒸小排等)來取代油炸食物(如芝麻球、炸春捲等)，既能滿足您的味蕾，又不會增加太多血糖的負擔。

而若您是忙碌的上班族，有時會和同事忙裡偷閒，來個辦公室的下午茶時

間，這時候就適合選擇像雜糧吐司一片配無糖豆漿、無糖水果優格一份、高纖燕麥棒或零卡果凍配熱無糖紅茶一杯，就不用擔心吃了下午茶又會讓血糖飆起來。若是您習慣選用便利商店的點心，那盡量以生菜沙拉或切片水果為主，記得要看清楚食品上的營養標示，挑選低糖低脂的產品，並依照營養師建議的份量攝取，才不會過量囉！當然，若您願意用代糖，親手製作一

些低熱量的點心，像是愛玉、仙草、雞蛋布丁、綠茶果凍等分享給親朋好友，那更能夠讓你吃得健康，朋友吃得開心，一舉數得囉。

說了這麼多，有沒有很驚訝的發現，其實糖尿病病人的點心選擇還是很豐富的，只要記得營養師給您的小叮嚀，掌握高纖低油低糖的飲食原則，您也能擁有幸福的下午茶時光囉！



## 衛教資訊

免費啲！  
歡迎大家  
來聽講

## 一〇四年度【7-9月】 糖尿病門診診前團體護理指導時間表

負責人：陳嘉惠 / 張文蕙護理長

日期	星期	時間	護理指導主題	地點
7/3	五	AM8:40 - 9:10	保命『防跌』~樂開懷	內科門診區
7/10	五	AM8:40 - 9:10	美麗的句點~談安寧療護	內科門診區
7/28	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
8/7	五	AM8:40 - 9:10	護肝、防癌~癌症篩檢不可少	內科門診區
8/14	五	AM8:40 - 9:10	護心健身從穩定血壓開始	內科門診區
9/4	五	AM8:40 - 9:10	菸癮傷身~遠離趁現在	內科門診區
9/11	五	AM8:40 - 9:10	護心健身從穩定血壓開始	內科門診區
9/22	二	AM8:40 - 9:10	秋冬的流行~談流感的預防及保健	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>