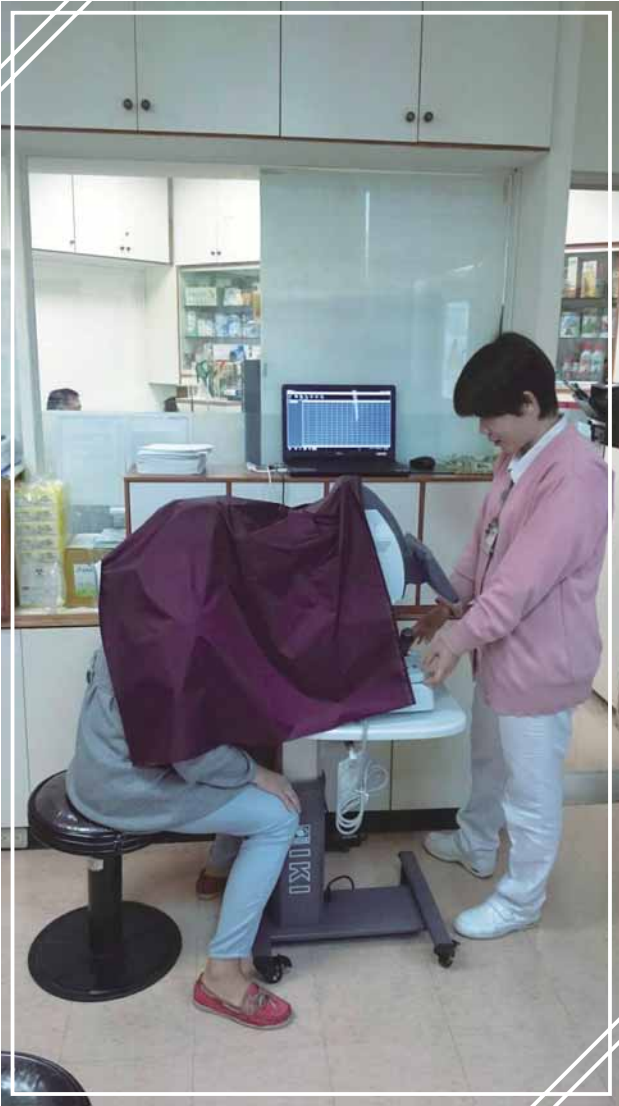


糖尿病衛教

02

健康衛教新知



文 內科
徐瑋壕 醫師

Diabetes Health Education

認識糖尿病的重要性：

糖尿病是一種新陳代謝異常的疾病，同時也是一種慢性病，也是一種漸進式的疾病，亦即若不治療可能會引發複雜的併發症。台灣糖尿病人數隨著時間的增加而增加，在2008年20-79歲成年人口盛行率為6.38%。糖尿病的總人數是逐年增加，主要由於人口老化，與治療的進步所帶來的死亡率下降。衛生福利部公布104年台灣十大死因，糖尿病位居第五位，此外十大死因中的心臟疾病、腦血管疾病、高血壓性疾病、腎病變也與糖尿病息息相關。所以糖尿病對個人健康有很深遠的影響，認識糖尿病實為重要的健康課題。

糖尿病的成因：

糖尿病可分為第1型糖尿病、第2型糖尿病、妊娠糖尿病、其他病因所致的糖尿病等四種類型，超過9成的患者都屬於第2型糖尿病，其相關的成因為基因與環境因素複雜的交互作用所引起，例如遺傳、過多熱量的攝取、肥胖、久坐的生活型態。糖尿病的病理生理機轉為周邊組織對胰島素阻抗與胰臟分泌胰島素不足，導致攝取的糖分無法進入細胞利用，血糖就過多，呈現出葡萄糖聚積在血管內，導致血液中的葡萄糖濃度不斷增加，而細胞們卻在「挨餓」，隨之使得尿液出現糖分，因此被稱為糖尿病。

臨床症狀與慢性併發症：

糖尿病有四種「典型」的症狀，也就是三多一少：喝多、尿多、吃多、體重減輕（雖然食量增加）。除了這些典型的症狀還有如非常飢餓、體重自然減輕、容易疲勞、傷口不易復原、皮膚乾燥搔癢、雙腳喪失感覺，手腳有刺痛感、性功能障礙、視力模糊等。當糖尿病患者如因為飲食不忌口，吃了過多富含高澱粉的食物，或未按醫囑來使用藥物，造成血糖控制不佳，會在各個器官系統產生諸多的慢性病發症，包括心血管疾病如腦中風、心肌梗塞和心臟衰竭；腎病變造成蛋白尿與腎機能衰退，甚至變成末期腎病變需要透析治療；糖尿病視網膜病變與糖尿病性白內障，是造成糖尿病人失明的主因；糖尿病神經病變造成末梢肢體的麻木感、感覺異常、灼熱感、疼痛感；免疫力下降使得容易發生感染。

糖尿病的治療：

治療應該是多方面一起著手同時進行，包括飲食、運動和藥物治療。飲食對血糖的影響很大，尤其要注意食物的份量與種類，其中以碳水化合物的影響最大，適當的選擇食物對預防高血糖很有幫助。運動可以降低血糖和血壓，控制體重，減少罹患心臟病的風險，增加身體對胰島素的敏感度，進而改善健康。藥物治療包含口服藥、胰島素注射、類升糖素胜肽-1注射，因依據醫師的指示配合藥物的使用以達到最佳的效果，並減少副作用的發生。

如何正確測量高血壓

人體身體的器官運作需要血液承載的養分的供應，而血液的運送則是靠著心臟的搏動來運送。根據研究指出血液在身體繞行一圈的時間只要20秒左右，而這麼高的運送速度會讓血管不停地受到血流衝擊，血管壁受到的血液壓力便稱為「血壓」。血壓過高會讓血管承受太大壓力，造成血管損傷，動脈硬化，最後導致血管阻塞造成器官病變。

根據台灣的高血壓研究指出，高血壓的盛行率在台灣男性約有25%，女性約有17%的。而隨著年齡增長，超過六十歲的國民得到高血壓的比例更接近50%。而根據衛福部統計2013年的十大死因裡有五項(心臟病、腦血管疾病、糖尿病、腎臟病及高血壓性疾病)跟高血壓本身習習相關。收縮壓每上升20mmHg，舒張壓每上升10mmHg，得到心血管疾病的機會就會加倍，然而我們只要積極的控制血壓，甚至只要比原本少2mmHg，中風的風險就會下降7%。

控制高血壓的首要步驟就是取得正確的血壓數值，然而有15%的患者會有“白袍高血壓”，只要來到醫院看醫師或是從事緊張的活動，血壓就居高不下，而回到家中血壓就會回復到正常。更有另外15%的民眾是所謂“隱匿性的高血壓”(masked hypertension)，來到門診的血壓都是小於140/90mmHg，反而回到家中測量會居高不下。因此研究顯示居家血壓測量比起只在門診測量有更好的準確性。



文

內科
李孟光 醫師

如何正確的測量血壓可參考以下建議

- 測量器材：購買有認證的電子式自動測量血壓計，有慢性病像是糖尿病的患者因為周邊血管硬化，手腕式的血壓計測量容易有誤差，建議購買手臂式的血壓計。
- 第一次可以測量雙手血壓，之後選擇血壓較高的手測量記錄。
- 測量時間：早上睡醒以及晚上睡覺前各測量一次，若要取得更加準確的數值則建議每個各測量兩次，測量時間間隔一分鐘然後取得平均值。
- 測量方式：選擇安靜的環境，量測前應先排空膀胱。

測量方式如下 (圖取自台灣高血壓學會)



1 雙腳平放於地板上，不要翹腳

2 坐在有椅背的椅子上



3 椅子旁須緊鄰一張桌子，以放置手臂



4 在手臂下放一個小枕頭或毛巾，使手臂與心臟同高



5 手掌朝上，將壓脈帶綁在肘關節上兩指高度處，若穿長袖者須將袖子捲起



現在自動電子血壓計非常的普及，讓量血壓能夠更加的簡便。每天早晚量測血壓，可以讓醫師更加準確判定身體狀況從而調整藥物，減少不必要的藥物使用來減輕副作用，民眾在服用藥物也能更有信心，而達到防治高血壓的目標。



營養室
侯孟伶 營養師

輕鬆吃

5要簡單做 面對三高

防治三高，很簡單的說生活作息及日常飲食正常、謹守「三低一高」低鹽、低油、低糖、高纖的原則並配合多運動，少抽菸，規則服藥，並保持一顆不生氣的心、樂觀生活觀，即可輕鬆擺脫『三高族』行列。日常生活中自我的飲食 5要簡單做。



一、要 維持 健康體重：

研究顯示肥胖者只要減輕原來體重的5%~10%，就能降低許多慢性病發生率，計算【身體質量指數=(現在體重/身高m²)】有無落在18.5~24 kg/m²之理想體位做為基準，大於30 kg/m²就屬肥胖型。健康減重的不二法門則，是需要改變您的生活方式。



二、要 小心 隱藏食物油脂：

優先選擇動物性食物順序，魚肉優於禽肉(兩隻腳的雞鴨鵝肉)，其次畜肉(四隻腳的豬牛羊)。海鮮類食物，如蝦、蟹等食物，則適量選用，魚頭內臟類含大量膽固醇，建議少吃，研究指出，食物所含「飽和脂肪」對於血管危害比膽固醇高，反而要留意油炸、油煎、酥皮、肥肉、豬雞皮等食物要避免。可增加植物蛋白如黃豆製品取代肉類選擇更佳。



三、要 留意 鹽份含量：

以清淡自然及選擇新鮮、盛產期的食品，自行製作烹調。鈉控制在每日3公克以內(相當7.5公克食鹽)，年齡老化味覺退化，避免重口味食物，如加工食品火腿、香腸、鹹魚、罐頭、火鍋料等湯汁，含大量鈉鹽，會使身體水份滯留，引起血壓上升。可增加食物風味調味如柴魚、洋蔥、大蒜、薑、八角、肉桂、枸杞、檸檬、白醋等。



四、要 多吃 蔬果類食物：

含豐富的纖維質、鉀、鎂等礦物質，尤其深色蔬菜營養價值高，蔬菜菇類及藻類如麒麟菜、海帶、裙帶菜等，提供維生素B₁₂，每天至少一份深色蔬菜、菇類及藻類食物，每餐攝取量以碗的7分滿以上。水果一天有2~3個棒球大小，建議與正餐分開當點心吃為宜。



五、要 注意 每餐飲食是否均衡：

簡易來說，就是餐點是否包含【全穀雜糧類+蔬菜類+豆蛋魚肉類+適量油脂，兩餐間在吃水果，一天1.5至2杯240毫升低脂奶】。



文 護理部
吳佳倩 護理師

血壓穩定，冬天無懼

幾個禮拜前，有一男子，在無任何預警下，倒在某麵包店前，很快的該名男子被發現並送到急診室。在經過緊急搶救後，雖然恢復了呼吸及心跳，但是在經過一個禮拜在院觀察後，卻仍未恢復意識。經診斷，該名男子是因為心肌梗塞而倒下去的。這時我心中便盤算著，此人的健康狀況應該早就亮起了紅燈，但為何在溫差變化愈來愈大的十一月，卻沒有注意到身體的變化呢？不過，這個問題的答案也不難猜想，其一，台灣男性一向勇猛，寧可冒著中風或心肌梗塞所帶來的風險，也不願意好好遵從醫囑，規律服用藥物；深怕治療高血壓的藥使他腎臟壞掉，殊不知其實血壓沒有控管好，才是加速腎臟壞掉的危險因子之一。其二，大多數人最喜歡看病時，順便在醫院量血壓，之後將他在醫院量到的“單一次”血壓數值給醫生，作為調藥的依據；即便是已經中風的病人也是如此。這種將自己的健康，託付在醫生及醫院手中的觀念，實在應該要好好扭轉一番了。

健康是自己的，所以管控權也在自己的手上，醫療行為只是站在輔助的角色。常常聽病患問起：「聽說高血壓的藥物一開始服用後，便沒辦法停藥」；針對這類的問題，在這裡分享一個個案。一位約莫三十歲的男性，體重從114公斤，經運動、藥物及飲食控制之後，八個月減重40公斤，腰圍從103公分減到85公分，本來血壓都大於140/90mmHg的他，依然吃著高血壓藥物，但血壓測量現約95/52mmHg左右，心跳45-55下

/分鐘。經過建議後，個案每天早、晚各測量血壓一次，將測量的數據詳細的紀錄下來，前前後後共紀錄了3-4個月，待門診時，將數據拿給醫師看，醫師評估後給予停藥。從這個案例中，有幾個重點值得我們注意；首先，個案年紀僅三十歲；再來是個案減重到正常體重範圍；其次是個案現在平時都有測量居家血壓；最後，血壓平均都在95/52mmHg左右，心跳維持45-50下/分鐘。反思自己，是否也具有以上的條件呢？若都能具備，再與您的醫師商討，由醫師專業評估可否停藥，千萬不可自行停藥。

上述個案，經過了八個月的努力，與營養師、個管師及醫師配合，終於找回自己的健康，是一個成功將健康交在自己手中的個案。其實自從小港醫院開辦主動性健康照護計畫以來，參與計畫後的民眾，血壓漸漸趨於穩定的非常多。但很可惜的，民眾回歸到社區後，沒有持續有效性的運動，很快的會有復胖的情形；為此，小港醫院又開辦了社區營造點，現有社教館、青島里活動中心及青山國小三個據點，讓民眾有個運動的團體，持續維持自己的健康。歡迎有三高健康問題的民眾，來小港醫院的三高運動走廊加入我們，我們有營養師、護理師及物理治療師的團隊，從旁協助並一步步教導你們，如何讓自己更加健康。

