

內分泌新陳代謝科



# 有糖尿病怎麼辦？ 別怕，我們「照」你！

專任研究助理 魏美枝 / 護理師 劉懷絨

隨著現代人生活忙碌、美食林立且缺少運動，許多慢性病就找上門了，而糖尿病就是其中之一。根據台灣糖尿病年鑑的調查，其盛行率約為 11%，且男性人數多於女性。它是複雜性慢性疾病，血糖控制不佳者更會引起許多大、小血管的併發症，如：腦中風、視網膜病變、心血管疾病、腎臟病變及神經病變等，所以學會與它和平共處是糖尿病病友（以下簡稱糖友）們的最佳選擇。國健署自 2001 年起於全國醫院推動由醫師、護理師及營養師共同組成的「糖尿病共同照護網」，分別以醫療、生活習慣及飲食等不同面向介入，引導糖友養成正確的自我照護型態，就不怕糖尿病共處囉！

## 「糖尿病共同照護網」內容包含哪些呢？

除定期追蹤血糖、糖化血色素、血脂、腎功能、尿液常規、尿液中的微量白蛋白尿檢查（與腎病變相關）外，另有血壓、身高、體重，及每年一次的足部檢查（與神經病變相關）及免散瞳眼底檢查（與視網膜病變相關）等追蹤。而衛教師及營養師會依每人不同的情形給予客制化衛教內容，讓糖友們如何在家自我照護。

## 參加「糖尿病共同照護網」有什麼好處？

根據一項國外期刊顯示糖友在接受糖尿病衛教前後的改變為：糖化血色素 <7.5% 的比率增加了 9.8%、自我測量血壓的比率增加了 9.6%、膽固醇 <195 mg/dl 的比率增加

了 14.2%、檢驗微量白蛋白尿的比率增加了 29.6%，其中以自我足部照護比率提升最多為 26.4%。可見糖友接受衛教對整體自我照護的許多面向而言，其效果是提升的。

## 參加「糖尿病共同照護網」需要費用嗎？多久接受衛教一次呢？

此方案完全由健保費支付，民眾無需另外繳費。每 2-3 個月回診時病友看完醫生後，再到糖尿病衛教室報到即可。衛教所需時間，因人而異。如看診當日無法接受衛教，可以另外預約時段。

## 要如何參加「糖尿病共同照護網」呢？地點在哪裏？

糖友除了在新陳代謝科看診外，也可能在心臟科、家醫科、神經內科或高齡中心看診。本院資訊系統會自動檢視符合參與此方案的糖友，且邀請您參與。若您未被邀請，亦可主動詢問醫師。地點位於門診大樓地下室 1 樓手扶梯旁，在新陳代謝科看診民眾可就近前往。眼底鏡檢查室也位於不遠處，來一趟門診可以同時完成看診、衛教、檢查，相當便利。

參加「糖尿病共同照護網」接受醫療團隊的定期照護，糖友可明白自我照護的方式，亦能早期發現問題、早期改善，才能有效延緩或改善糖尿病併發症，讓糖友也能擁有良好的生活品質。