

## 讓糖尿病人活得精彩

新陳代謝科◎李洮俊醫師

在團隊合作努力之下，民國100年終能圓滿規劃完成新診所設立及運作，之前，舊診所由於空間有限，服務品質難再提升。糖尿病是種全身性疾病，可能會影響人體從頭到腳的健康狀況，往往令人聞之色變，尤其糖尿病在目前之醫療仍無法根治、只能控制；因此，若一旦罹患糖尿病，最重要就是做好病情控制，認真地與疾病共存，如此才能降低併發症發生的風險，擺脫可怕陰影。根據國內外之研究發現，糖尿病其實並不可怕只要控制得宜，病人甚至可與糖尿病共存數十年，但若患者沒有好好控制血糖，糖尿病所引起的各式各樣併發症，導致嚴重影響健康。糖尿病的併發症分為急性與慢性。急性併發症包括低血糖症、酮酸中毒、高血糖高滲透壓非酮酸性昏迷等。慢性併發症則主要包括小血管病變之腎病變、神經病變、視網膜病變、可造成尿毒症、視盲、便秘、手腳麻木；大血管病變，導致截肢、冠心病、缺血性腦血管疾病、出血性腦血管疾病等重大的健康危害。這就是糖尿病被認為最可怕的地方，也正是我們要積極治療糖尿病的原因。

糖尿病之治療，所有的教科書提到的第一個原則就是生活習慣的改變。糖尿病可以說是一種「富貴病」，但更精確說糖尿病是一種與日常生活習慣有關之「生活病」。生活習慣改變的主要內涵為飲食習慣的調整、適當的運動、體

重控制、以及積極正向的人生觀。如果忽略生活習慣的改變，只想要以藥物去控制糖尿病，那很難將血糖及其他代謝指標控制在理想之目標。糖尿病人，絕大多數，終其一生須與藥物為伍，部份病人也須長期依賴胰島素注射。依目前之照護方法，及現代進步之藥物，糖尿病病人只要依循醫護人員指導，改善生活習慣、常規服藥、定期監測血糖及各項代謝指標，就能和正常人一樣，過得健康，遠離疾病。但當今環境，存在許多不是很正確之醫療資訊，糖尿病人只要知識不正確，很容易因不正確之知識，接受非專業之治療，導致血糖控制不良，引起慢性併發症之危害，如洗腎、截肢、失明、中風、心肌梗塞等。年紀輕輕就導致嚴重失能，實在讓人感慨！

診所成立以來，一直覺得本地區民眾對糖尿病之瞭解有限，患者常因害怕藥物會對腎臟造成傷害，因此拒絕長期服藥或有自行調整藥量的情形，還有對胰島素認識不足，更怕打針，對飲食之觀念，也停留在道聽塗說的階段，缺乏判斷正確醫療知識之能力，造成血糖控制不好，反而會導致腎臟受到傷害，及其他併發症之產生。因此本診所投入相當多之人力，聘任學有專精，充滿熱情之護理師及營養師，陪伴病人共渡糖尿病，協助病人解決問題，加強病人信念，增加賦能，瞭解血糖控制概念及技巧，減少病人之恐慌、焦慮、及憂鬱。

糖尿病治療日新月異，新的治療藥物不斷的出現，也因此糖尿病早已是可以治療與控制之疾病。依最近美國之研究報告，美國人之糖尿病病人血糖控制達到目標比率，糖化血色素小於7%之比例已大於50%。也就是說每2個糖尿病美



國人，就有一個其血糖控制良好。文獻及研究都已清楚告訴我們，只要血糖控制良好(糖化血色素小於7%)，各種慢性併發症之發生或進行就會減少或變慢，也因此血糖之控制為治療糖尿病之首要目標。但是國人糖尿病之控制仍不理想，我國糖尿病學會連續幾年調查國人糖尿病控制情況，結果顯然國人糖尿病糖化血色素小於7%之比例只有30%左右，也就是說大部份國人糖尿病控制不好，也指出國人可能因血糖控制不好罹患各種慢性併發症之比例將會比較多。我們可以間接從洗腎的資料中得知，我國洗腎發生率或新病人產生比率一直在全世界排名在前3名之內，可以瞭解糖尿病在國內仍須積極控制，以促進糖尿病人之健康。

為何國人糖尿病控制比美國人差，我們的健保制度比他們好，每個人皆可享有廉價又高品質之醫療服務，不像美國人看病還要付出相當之費用。行醫多年來，發現國人對糖尿病之認知有偏差，社會環境普遍存在非科學性之論述，往往讓病人不敢接受正規之治療，國內已有研究指出，南部、東部及澎湖離島等地區糖尿病及慢性病之發生率比北部高很多，同時也發現這些地區之糖尿病及慢性病之死亡率或洗腎比例皆較中北部為高。更進一步分析發現，南部、東部及澎湖離島等地區民眾對糖尿病或慢性病之認知不足，常規治療用藥比例偏低，疾病控制良好之比例也是偏低。

診所自設立以來，一直與糖尿病作戰，但成績無法令人滿意，雖然糖化血色素、血壓、血脂控制良好之比例逐年增加，也榮獲衛生署國健局肯定，97、98、99評審皆獲得績優獎勵，但離理想目標還須更積極努力。因此在100年成立



新診所，空間寬敞明亮，停車方便，同時建置眼科、神經科、腎臟科、洗腎中心、泌尿科、心臟內科、皮膚科等科別，方便病人就醫，提升診所全面照護糖尿病及其他慢性病之能力。更重要的是診所將設置衛教中心，提升衛教能力，並改良衛教模式。近期將參考歐洲國家之作法，希望將糖尿病或其他慢性病病人皆給予積極衛教，除給予正確醫療知識外，將給予更多之輔導及訓練，如正確飲食、運動、問題解決方法、放鬆技巧等等課程，將病人轉變成標準病人(Standardized Patient)，能將自己的糖尿病或慢性病控制良好，遠離糖尿病各種慢性併發症之傷害，更進一步將訓練部份病人成專家病人(Expert Patient)，讓這些對糖尿病控制有實際經驗且良好之病人，經由同儕衛教(Peer Education)之方法，與衛教師合作共同去影響其他控制不良或新發生之糖尿病病人，協助他們渡過難關。診所也繼續鼓勵員工加強在職教育，報考研究所、參與國內外各重要之醫學會議，提升本職學能。期能經由診所全體員工共同努力，讓糖尿病人健康生活、樂活人生、活得精彩。