

# 世界糖尿病日嘉年華會在宜蘭

「2012世界糖尿病日嘉年華會」

於11月4日晴朗的星期日在宜蘭縣冬山河親水公園擴大舉辦

◆院長秘書 胡運榮



“從糖尿病出發～以全人照護為使命”的我們，當然不會缺席囉。來自全國各地的糖尿病友、醫療團體、主管機關齊聚宜蘭，以「健康7要事、人生多美事」為目標，強調心理調適、健康飲食、規律運動、定期監測，透過健康自我管理，力行糖尿病防治，與糖尿病和平共處。眾所皆知糖尿病已成為現代文明病之一，主辦單位更表示；糖尿病目前高居國人十大死因第4位，台灣目前約有150萬糖尿病病人正接受治療，而且盛行率正逐年上昇、年輕化，20歲以上民眾（高血糖）盛行率達8%之多。今日糖尿病也不再是中老年人的專利，如何防治糖尿病是全世界共同面對的健康問題，篩檢、防治、宣導、教育更是每年重點工作。

本次中華民國糖尿病衛教學會所舉辦

的「2012世界糖尿病日嘉年華會」，透過寓教於樂的方式，教導民眾如何自我管理、經營健康、降低糖尿病相關併發症的發生與預防，以知識性又好玩的闖關遊戲園遊會方式舉辦。民眾響應熱絡，人潮洶湧。來自全國各地的糖友團體，分別以搭船、坐巴士、騎鐵馬，水、陸兩路並進的方式到冬山河親水公園會師、集結宣示。活動就像個圍繞著冬山河公園的大型園遊會，設有很多闖關的攤位；每個攤位都是從台灣各地來的糖尿病專家，帶領民眾由簡單的小活動認識糖尿病、血壓血糖腰臀圍測量、營養飲食的知識與宣導、運動健康操指導。參加活動的同時還可以欣賞到屏除高樓大廈的冬山河的美景，也算是個多元旅遊方式了。

我們「李氏聯合診所」這次也派了專





業衛教團隊，陣容堅強的 8 人小組，帶著精心製作的衛教教材，以及今年由本診所自行獨立開發的iPad平板電腦衛教系統，從台灣最南端“屏東”一路北上參與這年度大會，“屏東到宜蘭”這對角線號稱台灣最遠的距離，雖然路途遙遠需換搭多種交通工具，依然澆不息我們參與活動的熱誠。值得一提的是我們的iPad平板電腦衛教系統，可說是領先又創新啊！

由專業的營養護理人員採一對一問答方式，利用iPad平板電腦來作互動式的闖關活動，活潑生動的內容加上專業的解說與諮詢，更能加深民眾對糖尿病資訊的認知與印象，充分達到寓教於樂的目的。

現場無論大人小孩、糖友、醫療團體、廠商都很感興趣，吸引大批排隊人潮。我們對於糖尿病預防的創新與用心也獲得

主管機關以及主辦單位的讚許。

雖只有半天的活動內容卻是多元又充實，看到政府、醫療界、病友們及社會大眾群策群力，讓國人關心、重視糖尿病問題，進一步延緩或預防糖尿病發生，可謂之感動。

糖尿病的發生會快速增加的原因不外是人口老化、運動太少、飲食不健康、肥胖、吸菸等因素，而這些致病因子在台灣也節節高升，所以，不只是病友要注意，目前沒有糖尿病的朋友更要積極預防，針對上述幾項致病原因，加強自我的控制與調整，規律運動，養成低油、低鹽、少糖飲食習慣，定期測血糖。持之以恆堅守健康，避免糖尿病發生。

