

控糖穩當當 就靠胰來補

■衛教師 張家蓉



一如往常，每早診間及衛教室依然門庭若市，當這盛況告一段落，同事突然與我交班：「家蓉，有一位大姊初次打胰島素，今天我打電話追蹤關心她胰島素注射情形，但大姐似乎在注射胰島素時，對胰島素筆使用有疑問，但在電話中又說不清楚，她明天早上會回來，我請她先不要注射胰島素(她固定早上注射基礎型胰島素)，麻煩妳再幫這位大姊看看有什麼問題」。就這樣我就開始接觸這位大姊~~。隔天，這位大姊如期到診所，大姊說：「為什麼針注落去哩企ㄟ時陣，陣頭ㄟ的頭一直在轉？我驚一下，我無敢注，緊拔起(台)！」，這時我心裡大概有底，知道大姊的問題在哪裡，於是向這位大姊說明並操作胰島素筆推藥情形，讓她了解這是正常現象，另一方面，請她親自注射胰島素，確定這位大姐親自注射胰島素技術沒問題，且她也無其他問題後，再次提醒胰島素注射頻率及相關注意事項後，讓她返家。

兩天後她回診，再次確認目前回家自我注射胰島素的情形，她說：「我注ㄟ時陣，無哉央烏注落去沒，所以我的丁注一遍(台)！」，當我聽到這情形時心裡嚇了一跳，馬上問她：「你整天沒有不舒服嗎？」，她回答：「無礙!(台)」，我再追問：「那有沒有餓到發抖、冒冷汗、心跳加速、頭暈、全身無力症狀(低血

糖症狀)?」，她也沒有直接回答我，卻反問我：「阿ㄟ怎樣(台)?」，這時我向她說明：「因怕妳會重複注射，造成低血糖，所以若不確定是否有將胰島素注射入體內，不要再重打一次。」她說：「啊!某怪!我那天圭ㄟ人歸ㄟ攏無力去!」，所以再次向她強調注射胰島素相關事項，並每天追蹤注射胰島素情形，確定她注射胰島素連續3天後沒問題再依常規追蹤並調整胰島素劑量。

幾次接觸後發現這位大姊是一位樂觀且配合度高的人，她在安養院工作，上班時間都在深夜(晚上11點到隔日早上8點)，薪水只能餬口飯吃，雖然她的經濟狀況不是很富裕，但她為了能控制好血糖，願意接受衛教人員的建議，由於她血糖控制不理想，HbA1C數值(糖化血色素或稱三個月的平均血糖)，向她說明測量配對血糖(同一餐飯前及飯後血糖稱之)可了解飲食對血糖的影響，與她商量期望它至少一週內可量到早、中、晚餐各一餐的配對血糖，並配合飲食紀錄，然後每月回來討論一次，黃大姊欣然接受這個建議。就這樣每個月她回來與衛教師及營養師討論自我監測配對血糖及飲食紀錄結果，每次回來營養師會針對她飲食紀錄及血糖結果建議修改飲食攝取方向及注意事項，漸漸得她的飯前飯後血糖紀錄分別由二百





多、三百多降到1百多、2百多，她也抓到選擇飲食技巧並了解哪些飲食會影響血糖，雖然這中間有因血糖值有改善對飲食原則有鬆懈過，但她仍規則自我監測血糖，自己有發現血糖值又往上爬，所以再堅守飲食原則後，血糖值情況又再次好轉。

另外，診所辦活動、團體衛教、同儕間討論會或健康講座只要邀請黃大姊，她都會熱情參與，雖然白天是她休息的時間，但每次打電話邀請她參加任何活動，她都會在電話那頭說：「貴點(台)？滴對(台)？」，前一、二次邀請她時，心裡都還會擔心她有時間嗎？白天她不是要睡覺？真的會來嗎？但我的猜測是多餘的，因為活動開始前一定會看到她的身影在活動場合裡，漸漸得我也就不擔心她不來。

剛認識她不久時，我曾問過她：「你怎麼會接受打胰島素？」她說：「之前，人共注胰島素的是無效阿卡低注ㄟ，所以醫師叫我住ㄟ時陣，我麻ㄟ歡勒，阿無戈，醫師共挨注我ㄟ血糖卡ㄟ咖好，無辦法阿，只好注啊！」，接著我又問：「阿妳注料嘎一早無蝦咪無敢？」她說：「有餒！我甘嘎精神有咖好，卡ㄟ想買去做代誌，阿沒攏本彈無想買做！」我又問：「所以你甘嘎注胰島素有比較好齣！？」她說：「對阿，注料今正人卡爽快！」，也因這如此，黃大姐每天規則注射胰島素，並配合衛教師得追蹤，依空腹血糖值調整胰島素的劑量。黃大姊經過自我監測配對血糖及飲食紀錄來了

解自我飲食攝取及血糖的影響、規則注射胰島素與服用口服降血糖藥物及多次參與活動、團體衛教、病友間彼此分享控糖經驗或健康講座，更了解糖尿病相關知識，她的樂觀及配合度使她血糖控制情形，有大大的進步，HbA1C 數值（糖化血色素或稱三個月的平均血糖）由 8.8% 下降至 6.9%，達到理想控制範圍，當黃大姊知道自己的糖化血色素降到 6.9%，她除了表情是開心的，同時還做了一個堅定的表情，我反問她「很開心齣？這幾個月做得都值得齣？」她很認真的點了點頭，我再次對她的努力給予肯定及讚美。

其實糖尿病控制好壞除了個人行為影響甚大之外，其實與醫療團隊的配合度也是不可或缺的。從黃大姐的案例來看，其實從自己願意改變，丟掉以前的錯誤觀念，願意接收新的知識，再配合醫療團隊的建議，並積極參與各項活動，病友間彼此分享控糖經驗，漸漸得從中會得到血糖控制心得及知識，讓自己在控制血糖方面能得心應手！你想要做另一個黃大姐嗎？改變就從自己開始喔！

