



◎文/營養師 陳怡彰

阿姨，來請坐！看著阿姨帶著些微緊張不安的表情，阿姨怎麼啦？今天好像有點緊張喔？阿姨嘆了口氣並娓娓道來～

蔣阿姨目前沒有工作，兒子在家開店，所以阿姨平常會幫忙兒子顧店，但是一有空的時候就會去當志工，阿姨說：趁現在有體力可以多幫忙就多幫忙，還說：自己的身體要自己顧好，這樣才不會給別人困擾或是連累到家人，只是最近常在煩惱、心情也不好。我好奇的繼續追問下去：阿姨你都很熱心的去做志工，心情為什麼會不好呢？阿姨說：之前血糖都維持的不錯，但是這幾次回診看到的檢驗報告，糖化血色素（平均三個月的血糖值）都偏高，可是我的藥都有照時間吃，飲食的部分能少吃的我已經盡量在少吃了！尤其會擔心隔天空腹血糖會高，所以晚上的飯都只吃兩湯匙而已，水果太甜的也不吃，唉～不知道怎麼還是這麼高？我也不知道還能怎樣做了，想到這，就很煩

惱～後來阿姨突然冒出了一句：還是要打針了？我看我家隔壁胖胖ㄟ有糖尿病，可是他除了吃藥還有在打針耶！那是什麼？

阿姨說的是胰島素，原本要邀請阿姨來參加我們所舉辦有關於胰島素與飲食的活動，這樣子就可以更了解胰島素與飲食方面的知識，可惜阿姨以早上需要顧店而婉拒，所以與阿姨聊聊她平常的飲食習慣以及對於飲食的喜好等等，還說了一個關於胰島素的故事；我們的胰臟會分泌一種荷爾蒙叫做胰島素，而胰島素主要是在幫助我們調控血糖，隨著時間、年紀的增長，胰臟分泌胰島素的量會逐漸減少，就好比我們的身體是一個工廠，原先有一百位工人在工作，現在只剩下50位工人了，但是工廠還是需要繼續運作，這時就需要外勞來幫忙，而打的那支針，裡面裝的就是胰島素，一起幫助調控血糖，後續加上衛教師更詳細的解說以及醫生建議下，阿姨當下就接受了胰島素注射。







阿姨再次回到衛教室，由我教導阿姨關於胰島素注射方式，在這之前先跟阿姨說明使用的種類，並教導注射部位和保存方法，接著是實際操作，看著阿姨既認真又帶著緊張的神情，專注在筆針上，我說：阿姨，別緊張，這真的不痛，接下來就換你操作一次囉！阿姨笑笑的說：有什麼好緊張的，見阿姨裝好針頭，調好劑量，就直接要往肚子扎上去，我連忙阻止並說：阿姨，等一下！！我們慢慢來～不急，剛剛肚子都還沒有消毒完就要直接扎下去，嚇了我一跳！阿姨一直呵呵呵不好意思的笑個不停，等待緊張的氣氛過去了，阿姨也完成了第一次的操作，最後告訴阿姨注射胰島素如果碰到低血糖症狀要怎麼處理，以及我會再用電話詢問阿姨之後的情況，並約定監測空腹血糖，另外，中途如果遇到任何問題，都歡迎阿姨打電話或著回來詢問。

後續的電話追蹤中，一開始阿姨很開心空腹血糖有降了下來（原先250mg/dl左右降到160-180mg/dl），不過離理想值仍有一小段差距，因此繼續鼓勵阿姨監測血糖，並將胰島素劑量稍微調整，經過多次的追蹤與討論，阿姨現在的血糖值大多維持在120-130mg/dl之間，雖然中途也曾經有過鬆懈的情形，但是經過肯定、鼓勵以及再提醒阿姨當初想控制好血糖的原因，阿姨目前都有維持測量血糖的習慣，阿姨說他很想看看下次的糖化血色素（平均三個月的血糖）是多少？

想想從衛教到後續追蹤的過程，蔣阿姨一直都有在進步，雖然她一直很謝謝大家的幫助讓她的血糖有所改善，但令我佩服的是阿姨想要控制好血糖的決心，縱使我們擁有完善的醫療以及專業能力，但是實際想要控制好血糖還是需要靠自己，只要自己願意，都有機會讓血糖更好，不放棄任何一次機會才是最重要的！

