

走過生命之幽谷

衛教師◎方淑音

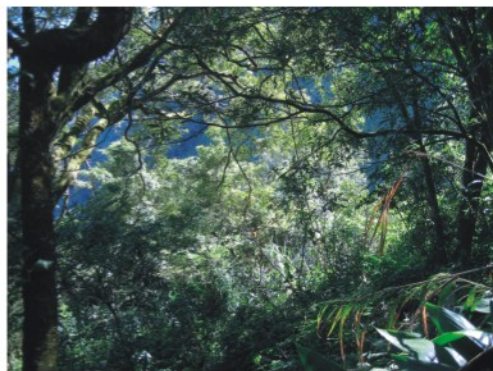
糖尿病是一種複雜的慢性代謝性疾病，如無及早發現、治療與控制，將引發全身性大、小血管及神經病變，產生腦血管、心臟、腎臟、冠狀動脈等疾病，及視網膜、足部病變等併發症（UK Prospective Diabetes Study【UKPDS】，1995）。良好的血糖控制有賴於遵從衛生教育指導、改變患者不良之生活型態、規律之飲食、運動與藥物治療。但研究卻指出，糖尿病患者的遵循醫囑行為並不理想（黃久美，1994；Cerkoney & Hart, 1980），有三分之二的糖尿病患未能適當控制血糖，尤其在血糖控制不良之情形下，由口服降血糖藥物轉換為胰島素治療時，患者往往很難接受，而擔誤治療的時機（莊立民、蔡世澤、黃碧玉、戴碧玉，1999）。胰島素注射治療對於有些控制不良的糖尿病患有其重要性及必要性，於臨床中發現病患對於胰島素注射治療接受度低且延遲接受的比率偏高，對於胰島素注射的遵循性也不佳（Peyrot et al., 2005），國內研究顯示這可能與病患對胰島素注射之認知、態度、能力、心理與社會等因素相關（吳淑華、陳清惠、顏妙芬，2006）。

胰島素在糖尿病的治療中是非常有療效的藥物，但對於許多第二型糖尿病個案而言，胰島素治療卻有許多負向的影響，包括有個人生活的失控感、降低

生活品質、個人對疾病控制的失敗、體重增加或低血糖的副作用、以及疼痛，導致個案在開始接受胰島素治療建議後可能會因以上因素而中止或不規律胰島素治療。

在糖尿病衛教的工作領域中，常常碰到因血糖控制不良的個案，建議以胰島素治療時，常被打槍、拒絕、甚至個案覺得被醫師及衛教師恐嚇，也因此作者常常將自身的經驗提出建議，以致有大部分個案能接受胰島素治療。此次，介紹一位個案從排斥注射胰島素至接受，從不規律至規律注射胰島素，進而積極參與糖尿病病友會活動，找到快樂的生活，進而改善生活品質。

蘇大姊，現年57歲，44歲時發現糖尿病，身負家中重要的經濟負擔，雖然按時就醫看診，但因工作忙碌，常常未按時服藥，每三個月定期抽血項目中「糖化血色素」都在10%~13%間，居高不下。因此於97年時建議施打胰島素治療，蘇大姊的先生是家庭主夫，他不反對蘇大姊打胰島素，只要是對蘇大姊有幫助的他都願意配合，因此願意幫忙妻子驗血糖，剛開始胰島素治療時，個案都會盡量照時間注射胰島素，及驗血糖。而人總是有倦怠期，蘇大姐按時打了三個月後，因工作忙碌以至於晚餐前的胰島素都沒按時注射，就這樣糖化血





色素的控制一直在9.0%~11.0%間徘徊…且回診時與蘇大姊的門診時間都錯過未遇…

直到半年前的下午門診時段，聽到熟悉的聲音，往外一看竟是蘇大姊來參加本診所的團體衛教課程，就到外面跟她打招呼、寒暄；蘇大姊一看到我，馬上把我抱得緊緊的直說：好久沒看到你了…我好想你，眼泛淚光訴說著；看到蘇大姊的意外轉變，我就請她到衛教室坐坐聊聊，她說：知道自己之前血糖控制不理想，不在乎，吃東西完全不節制，常喜歡吃鹹酥雞，什麼食物都沒有在控制，是覺得自己還很年輕，不會有什麼併發症；那為什麼現在會有所改變？！是因為我的二位姊妹在這二年內相繼因糖尿病併發症去世，而我的身體狀況也不像之前這麼的有精神，前半年還因為高血糖及重感冒掛急診及住院，因為生病後，發現先生及孩子們都為我擔心，而姊妹們因糖尿病併發症洗腎，繼而去世；我本來要放棄自己了，可是想到自己老公這麼的擔心、關心我，我不忍放下他一人，所以，我從生病後將我的工作改成半職，只上早上半天的班，下午盡量跟先生到公園走路散步，我的先生現在也很積極的幫我驗血糖，而我也很認真的自己打胰島素，如果下

午有空，就會來診所參加團體衛教的課程，這樣下來，我覺得我的身體狀況越來越好了，精神及心情也改善許多。

我跟你說：之前我的血糖控制都住在11樓(指糖化血色素11%)，最近一次抽血我改住在8樓了(糖化血色素下降至8%)，我先生也很高興；還有，最近你們在辦那個胰島素的課，你們衛教師還請我來當小老師，分享我以前不願意打胰島素，到現在接受打胰島素，進而改善血糖的方法，分享給其他病友，真有點不好意思…。不過來參加活動後，我認識很多好朋友，心情也變好多。其實，控制血糖不是只有我自己的事而已，家人的陪伴，也碰到優秀的醫療醫師，糖尿病衛教師，及營養師，及多參加病友會的活動，對自己的身體及心情上的調適都幫助很大。

看到蘇大姊的改變，我的內心充滿了震驚及喜悅，震驚的是：人只有碰到面臨生命威脅時才會想要改變；但也因及早的改變，讓病友更有動機想要去做改變，改變生活，改變治療方式，積極參與病友會活動，改變心情，調整好自己，重新面對自己的生活，照顧自己的身體才是首要的工作。

當將你的事交託神，並依靠祂，祂就必成全。(詩篇37篇5節)

參考文獻

- 1.黃久美(1993)。糖尿病患者家庭支持、醫病關係、疾病壓力與遵醫囑行為之相關研究。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文。
- 2.莊立民、蔡世澤、黃碧玉、戴碧玉(1999)。臺灣糖尿病照護的現況。於財團法人糖尿病關懷基金會主辦，糖尿病之經濟影響與良質照護研討會講義。臺北：財團法人糖尿病關懷基金會。
- 3.吳淑華、陳清惠、顏妙芬(2006)。探討第2型糖尿病患者轉換胰島素注射治療過程之促進與阻礙因素。實證護理，2(1)，14-23。

