

關山

三月十五日

糖尿病社區照護 遠離慌「糖」人生

關山慈濟醫院今年承接糖尿病社區照護計畫，將照護對象鎖定為池上錦園、關山巷弄長照站學員及志工，由護理師前往抽血建檔，後續針對學員健康檢查結果給予治療建議及安排課程。二月開始，關山慈院醫師、營養師及物理治療師跟著走入據點，期望藉由運動維持及飲食、用藥衛教，改變民眾觀念及生活型態，達到糖尿病預防與控制的成效。

三月十五日上午，以「醫師講糖 助您遠離慌糖人生」為題，腎臟內科吳騰副院長到關山巷弄長照站授課。

阿財是公車司機，因工時長，經常將麵包當主食，沒有其他不良嗜好，下班累了就倒頭大睡，但在某次的健康檢查，醫生曾叮嚀糖化血色素偏高要注意糖尿病，阿財很納悶，自己沒有吃甜食、喝飲料，抽血數值怎麼這樣？但忙於養家活口，這樣的生活型態仍持續著，直至阿財覺得精神狀態愈來愈差，



關山慈濟醫院承接糖尿病社區照護計畫。透過多種衛教課程，帶動民眾健康生活。圖／長照站據點提供





吳勝騰副院長來到關山巷弄長照站進行糖尿病預防的衛教說明。

加上有體重減輕的跡象才就醫，醫師確診為糖尿病，為時已晚。

吳醫師說，很多人認為糖尿病是吃太多甜食、喝飲料造成的，其實不然。阿財因為吃太多澱粉類且久坐、缺乏運動，造成肥胖；過多的熱量會轉換成脂肪堆積，除了增加胰島素的阻抗性，也容易影響新陳代謝，進而增加糖尿病、心血管疾病的發生。糖尿病的危險因子還包括飲食失衡、基因遺傳、精神因素。緊張或壓力都可能引起某些激素的分泌異常，這些激素長期大量分泌會造成胰島素釋放異常，引發高血糖，導致糖尿病。

高血糖導致血漿滲透壓升高，引起滲透性的利尿作用，導致脫水現象和意識狀態逐漸變差，嚴重時會導致昏迷和休克。吳醫師比喻就像常見的醃梅子，將梅子泡在糖水裡，久了皮會變脆會脫水，人亦是如此，身體長期處在高血糖會導致血管變脆，會利尿，這也是體重減輕和會口渴的原因。

糖尿病常見的症狀為「三多一少」：

吃多、喝多、尿多、體重減少。初期也有人出現視力模糊、皮膚搔癢、手腳麻木、容易疲倦、傷口癒合慢等症狀。除了上述高血糖急症，還可能導致中風、口腔疾病、性功能障礙等併發症。有阿嬤提問：「糖尿病會不會影響到腸胃功能？」吳醫師：「會。胃排空的速度會變差，腸內菌濃度改變就可能導致便秘、漲氣及腹瀉等腸胃疾病。」

臺灣的糖尿病患者逐年攀升，已有將近兩百五十萬人罹患糖尿病，預防糖尿病需調整生活型態，維持體重、均衡飲食、少吃精緻澱粉，清淡低油、少糖少鹽、節制飲酒、養成運動習慣、避免久坐。

高血糖、高血脂、高血壓造成腎臟過濾負擔增加，擅自停藥可能造成血糖大幅波動，造成心血管更嚴重的傷害。

檢視自己的生活習慣，預防糖尿病不難，減糖減脂即刻就開始執行，若發現自己有疑似症狀也應該趕緊就醫檢查，提早接受治療就能改變自己的人生。

(文、攝影／陳慧芳)