

# 糖尿病管理的認知改善～ 病友篇

◎嘉義長庚糖尿病健康促進機構病友 邢靜芝

◎嘉義長庚糖尿病衛教師 曾雲鳳



**糖**尿病的衛生教育分個人與團體等方式，運用各式各樣衛教資源（衛教單張、圖片、影片等）。嘉義院區在2013年規劃兩單元的課程方案運用創新衛教工具：看圖對話地圖，對象以新陳代謝科血糖控制未達標者（糖化血色素大於8%）的病人，經過結構式之衛教進修課程，提升自我管理的動機能力與成效，達到糖尿病自我管理的目標（空腹70～130mg/dl、飯後<180 mg/dl、糖化血色素小於7%）。以下是參加課程的病友經過一年自我管理學習歷程的分享。也期待未來在糖尿病衛生教育上有好的工具運用，讓我們的病友自我管理可以更穩定。

我是一位退休的公務人員，原先規劃在退休後好好享受下半輩子，未料於退休前在一次成人健檢時，得知自己罹患糖尿病，當時糖化血色素為12.4%，心中頓時一片錯愕與恐慌。

經友人介紹到嘉義長庚紀念醫院就診，自98年至今已逾5年，其中前4年雖按時就醫、吃藥，但糖化血色素的數值，時高時低不太穩定，直到102年10

月，在一個偶然的機會裡，參加嘉義長庚紀念醫院的糖尿病健康促進機構所舉辦的「糖尿病進修課程」，首先讓我了解到「足部護理」的重要性，尤其是糖尿病患者，要保護好自己的雙腳；其次更清楚知道「飲食與運動」這兩項是直接影響血糖高低的重要因素，讓我受益良多。於是每日除了按時吃藥外，三餐飲食更謹遵衛教師及營養師所教導的，如每餐飯量約一碗的7～8分，先吃蔬菜、後吃肉類，以及水果的量也要控制好。另外更重要的是「運動」，我的運動是走路，每天早、晚均要走上30～60分鐘，一週至少3～5，讓自己多流汗（多排毒），多補充水分，所以每日大、小便均規則正常。幾個月下來，我的糖化血色素一路從10.4%→8.5%→6.5%，最近降至6.3%，體重亦隨之減輕4～5公斤，內心真是萬分高興。

這一切均要感謝陳寶印醫師對我細心的診治，以及衛教師雲鳳、營養師資淳兩位小姐熱心的指導，才讓我的身體狀況，如此進步。今後我一定要繼續保持這一路走來的精神與執著，才不辜負關心我的人。✿