

糖尿病家族

糖尿病關懷基金會會訊

2014 No.4

◆ 糖友嘉年華

- 從藝術談健康
- 我是怎麼扭轉對糖尿病的看法並從糖尿病找到人生的方向
- 2002-2014我與糖尿病的這些年
- 什麼原因讓老婆願意嫁給一個糖尿病人
- 從我的成長歷程談父母對糖尿病童的照顧
- 怎樣找到適合您的醫師
- 輕鬆控糖自由吃
- 漫畫人生

◆ 糖尿病的問與答

0800-032323

諮詢專線查詢

◆ 健康衛教

▪ 營養ABC

全台各地糖尿病相關活動預告

感謝各界捐款

編者的話

2013年法國有關口服血糖藥的研究發現，在與雙胍類藥物併用下，較新一代的口服降血糖藥腸泌素抑制劑似乎比傳統的磺醯尿素類藥物，可以維持較長久的血糖穩定狀態。在2009年7月至2010年11月期間，共收集3453位糖尿病患，其中1874位使用雙胍類加腸泌素抑制劑，平均年齡62.4歲，身體質量指數30.3公斤/公尺平方，糖尿病史平均6.4年，糖化血色素平均7.5%；而另846位使用雙胍類加磺醯尿素類，平均年齡64.2歲，身體質量指數29.6公斤/公尺平方，糖尿病史平均7年，糖化血色素平均7.6%。治療控制目標為糖化血色素小於或等於7%。追蹤期間停止或加上或替換任何藥物均視為改變治療。結果發現使用雙胍類加腸泌素抑制劑相較使用雙胍類加磺醯尿素類的血糖穩定維持期分別為43.2個月及20.2個月，低血糖的發生率分別為9.7%及21%。新一代的口服降血糖藥胰泌素抑制劑在低血糖發生率上亦略勝一籌。

糖尿病關懷基金會與中華民國糖尿病學會及中華民國衛教學會於2014年10月4日在中油大樓聯合舉辦「糖友嘉年華活動」，活動已經圓滿劃下句點。本期糖尿病家族配合「糖友嘉年華活動」活動，特別製作糖友嘉年華專欄，讓糖尿病家族的成員們一起分享盛會的喜悅。內容包括台大醫院內科部張天鈞教授的「從藝術談健康」，台大醫院糖尿病聯誼會張坤來會長的「我是怎麼扭轉對糖尿病的看法，並從糖尿病找到人生的方向」，管弦樂團指揮吳蕙津的「2002-2014我與糖尿病的這些年」，第1型糖尿病友周意紋的「從我的成長歷程談父母對糖尿病童的照顧」，作家順子的「什麼原因讓老婆願意嫁給一個糖尿病人」，第1型糖尿病友陳巧婷的「輕鬆控糖自由吃」，導演林威業的「漫畫人生」，及陳宇杉的「怎樣找到適合您的醫師」。

糖尿病家族

中華民國103年12月出刊 2014 No. 4

編者的話

1

糖友嘉年華

4

從藝術談健康 / 張天鈞

9

我是怎麼扭轉對糖尿病的看法
並從糖尿病找到人生的方向 / 張坤來

12

2002-2014我與糖尿病的這些年 / 吳蕙津

15

什麼原因讓老婆願意嫁給一個糖尿病人
/ 順子

18

從我的成長歷程談父母對糖尿病童的照顧
/ 周意紋

20

怎樣找到適合您的醫師 / 陳宇杉



22

輕鬆控糖自由吃 / 陳巧婷



25

漫畫人生 / 林威業

工本費：新台幣60元

糖尿病問與答

28 0800-032323諮詢問答

健康衛教

30 營養ABC / 彭惠鈺



34 全台各地糖尿病相關活動預告

35 感謝各界捐款



財團法人糖尿病關懷基金會
Formosan Diabetes Care Foundation

董事長：戴東原

副董事長：徐正冠

顧問：林瑞祥、張智仁、傅茂祖、劉保佑、賴美淑

榮譽董事：李啟予、羅火練

董事：王松祥、江春松、吳亮宏、周俊吉、林玉璋

林家慶、侯博文、徐正群、曾博雅、詹錦鋗

蔡世澤、鄭子明、謝忠弼

常務監察人：鄭仁義

監察人：李洮俊、林德坤、張媚、楊信男

發行人：戴東原

糖尿病家族 2014 No. 4 (季刊)

財團法人糖尿病關懷基金會會訊（第 58 期）

總編輯：詹錦鋗

副總編輯：沈克超

執行編輯：楊淑茜、賴盈秀

編輯群：王麗霞、李碧雲、施孟涵、張坤來

彭惠鈺、楊雀戀、蔡明翰

地址：台北市忠孝西路一段 50 號 18 樓之 35

電話：02-23894625

網站：www.dmcare.org.tw

e-mail：dmcare@dmcare.org.tw

郵政劃撥帳號：19132482

行政院新聞局出版事業登記證：局版北市誌第 2230 號

臺北北區郵政管理局雜誌交寄執照：北臺字第 6866 號

從藝術 談健康

台大醫學院內科教授 張天鈞

過去與現在罹病的不同

過去，人的死因主要與細菌感染有關，特別是結核。蕭邦、濟慈年輕就死於結核病。現代人主要死因是癌症和慢性病。若沒有罹患癌症，或癌症發現的早，可以活很久。這時死因是因為多重器官漸進性衰退，影響存活。

英國詩人濟慈（1795-1821）的《夜鶯頌》可說是他的詩中，被引用最多次的，試譯之如下（部分）：

你不是為死而生，不死鳥啊！
飢餓的世代無法將您蹂躪；
過往的今夜我聽到的聲音
古代的帝王和小丑亦曾耳聞；
.....

絕望！這字眼好比鐘聲
將我從你拉回自我！
再見了！幻想不能欺騙得如此精良
用她熟悉的伎倆，騙人的精靈。

再見了！再見了！
你怨訴的歌聲褪去
流過草地，越過幽靜的溪水，
溜上山坡；而此時它正深深埋在
附近的溪谷中：

是幻象，還是夢醒？
歌聲流逝：—我是清醒或在夢中？



黃土水（1895-1930）是台灣很有名的雕塑家。因盲腸炎延誤就醫，終在1930年，屆臨浮雕「水牛群像 555 x 250 cm」完成之際，盲腸破裂引發腹膜炎，於12月21日病逝於東京池袋寓所。他於1927年接受台北龍山寺董事會委託製作完成「釋迦

出山像」。原來的櫻木雕刻原作毀於大戰，僅石膏原模倖存。後來再次翻銅，置於博物館。而其1919年的大理石雕「甘露水」，於1921年入選第三屆帝展。

竹久夢二（1884-1934）五十歲就因肺結核離開人間。他是畫家、詩人、攝影師和插畫家。從案他萬喜、彥乃、葉、山田順子至小池秀子，這些可憐的女子，好像只是他畫作靈感的來源，而非永恆的愛。他寫的詩「宵待草」，雖然只有三行，卻很優美。

左等右等也等不到她
我彷彿宵待草
等待今晚不會現身的月亮

川端康成（1884-1934）以「雪國、千鶴、古都」獲得1968年的諾貝爾文學獎。在「臨終的眼」一文中，他是這樣描述的：「夢二不在家，有個婦女端坐在鏡前，姿態簡直跟夢二的畫中人一模一樣。…她的動作，一舉手一投足，簡直像是從夢二的畫中跳出來，使我驚愕不已，幾乎連話都說不出來了…」



最近六十年，十大死因由原來的以細菌感染為主，變成惡性腫瘤和糖尿病。

在「潘文涵等：台灣人飲食與健康之趨勢：1993-1996與2005-2008兩次營養健康調查之比較」之文中，提到國人飲食型態正在轉型，特別是糕餅甜食、加糖飲料的風行，年輕人卡路里攝取量增加，同時由於生活方式日趨靜態，使得肥胖及其相關代謝疾病：代謝症候群、糖尿病、高三酸甘油酯症、痛風盛行率大幅增加。

有關肥胖的藝術，與對健康的影響

Fernando Botero (1932-) 是哥倫比亞人，其作品以肥胖吸引人，例如1977年，他將蒙娜麗莎改畫得相當胖。畫家Peter Paul Rubens (1577-

1640) 也是以此為畫風。在「酒神-巴卡斯」一作當中，他就是這樣畫出男主角。

Hans Holbein, the younger (1497-1543) 畫的亨利八世 (1491-1547) 腹圍137 cm (54 inches)，56歲死於第2型糖尿病。病史顯示他曾於22歲罹患天花，33歲時罹患瘧疾，44歲時在馬上長矛比武時發生意外，大腿受傷，本來癒合，幾年後傷口又裂開，後來甚至潰爛，因此無法運動。有人認為他心情上大受影



響，導致個性變得脾氣暴躁。因此出現大吃大喝的習慣，而且多是油膩的紅肉，很少攝取蔬菜，用來對抗壓力。

亨利八世的身高為6英尺4英寸，相當於193公分。他早期的盔甲顯示腰圍為86至91公分，體重82公斤至91公斤，最後一套盔甲腰圍140公分至152公分，體重136至145公斤左右。由於太胖無法行動，還要用特殊設計的椅子讓他能夠移動位置。此外他還有痛風發作，而且他的腳趾頭最後還壞死，他在死前發生幾次中風。上述的種種跡象顯示亨利八世最後得了第2型糖尿病，因此發生併發症，而其姐姐瑪格麗特也有第2型糖尿病的症狀。

肥胖造成的腹部脂肪堆積，在分解後，脂肪酸可以經門脈至肝臟，導致高血脂，而使胰島素產生抗性，出



現高血糖。此外肥胖也會導致高血壓。這三高加上PAI-1增加，使得動脈粥狀硬化容易形成。

女性荷爾蒙與老化

Gustav Klimt (1862-1918) 是奧地利很有名的畫家，1918年死於西班牙流行性感冒。他畫的女人的「三個年齡階段」細膩的描繪出老年女性的特徵。

停經以後主要的症狀為熱潮紅、失眠、陰道乾燥、皮膚皺摺、骨質疏鬆、心臟血管症疾病的發生機會增加，和憂鬱等等。美國的WHI (Woman Health Initiative) 試驗發現相當多的副作用，因此提前終止。



後來發先不妥，因它是做於年紀較大者50-79歲（平均63）。其實，動情素可以降低較年輕者之心臟病風險（50-59歲）。而WHI試驗造成>70%的停經婦女不敢補充動情素。但事實是至少70%的剛停經女性會熱潮紅、盜汗。20%干擾睡眠，妨害生活品質。因此遭受相當的不適。

現在的結論是對剛停經之女性，補充女性荷爾蒙的效果較好。剛停經的女性較易熱潮紅；要採用個人化醫療，選擇適當的人治療，例如沒有乳癌的家族史者：動情素劑型不同，利弊得失不同。

白內障、視網膜病變與糖尿病

糖尿病控制越好，越可以避免白內障。因此應早期發現糖尿病，

早期治療。糖尿病可以增加白內障風險60%。每減少HbA1c 1%，可以降低白內障風險19%。



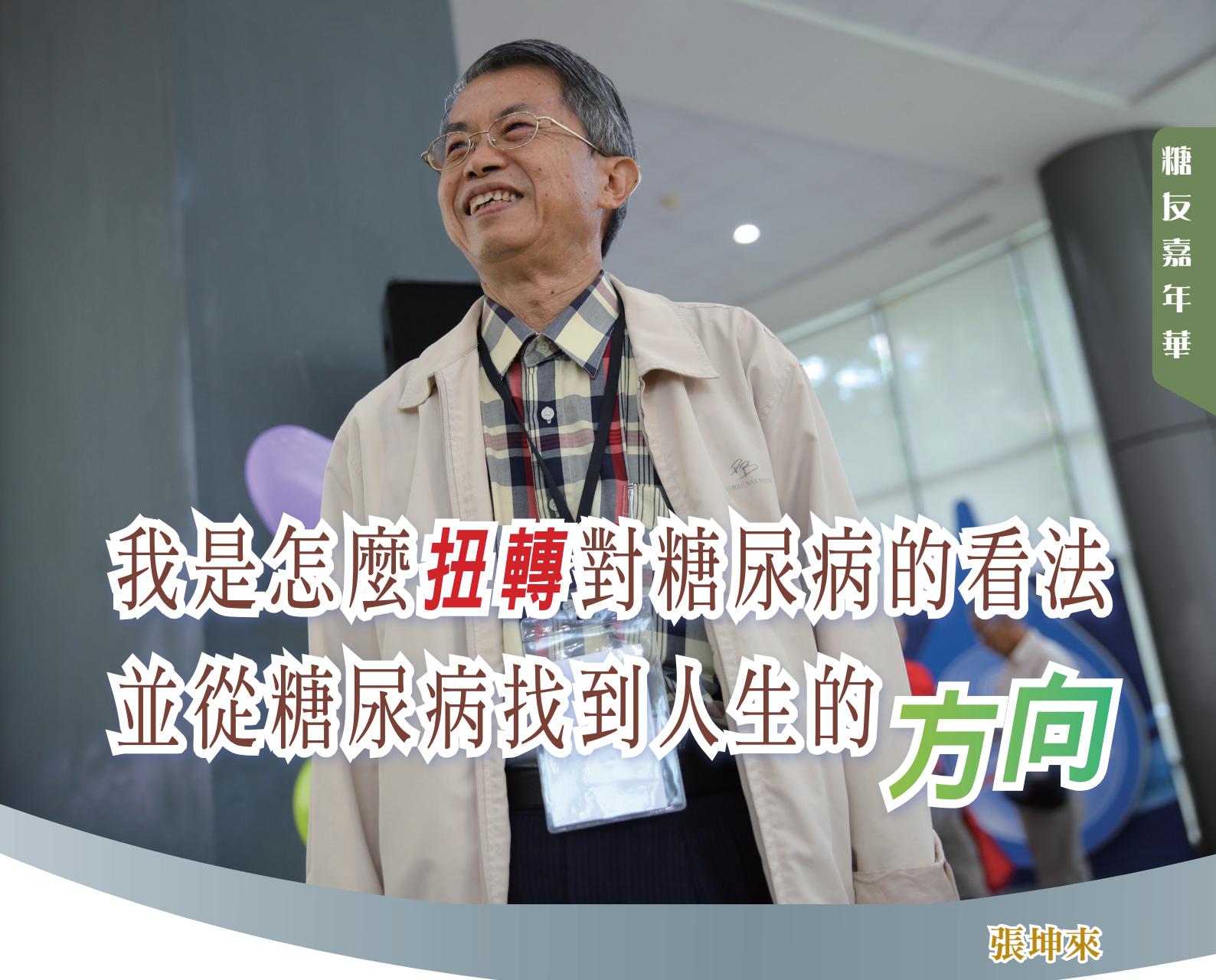
保羅·賽尚（1839-1906），於1891年因無法區分藍綠色被診斷出糖尿病。

1904年，在Aix鄉間，保羅告訴畫家兼作家Emile Bernard（1868-1941）：「我為糖尿病所苦，但我很少談它。我感覺鬼附身想把我帶走。」有天在戶外畫聖維多利亞山時，感覺畏寒，以後（1906年10月15日）陷入糖尿病昏迷，6天後死於肺炎。

現代人宜限制飲食和多運動

南部的大企業家許文龍先生說：「馬克思曾說，對餓到半死的人來說，第一塊麵包是顧生命，不吃會死，第二塊麵包會讓他快樂，但第三塊麵包就是毒藥，多吃腸胃會壞掉。就像錢多要怎麼辦？多娶個老婆？搞到家庭失和？」。不管如何，限制飲食的攝取量和多運動，對健康是很大的幫助的。

註：由於作品牽涉版權，有興趣參考者可上Google網找該作品之影像。



我是怎麼扭轉對糖尿病的看法 並從糖尿病找到人生的**方向**

張坤來

各位親愛的父老兄弟姊妹們！大家好。我們是同一國的，在場的各位朋友們我們都留著相同的血液（含糖的血液），所以我們是同一國的，我們要彼此關心，彼此互相幫助。

回想起26年前，當被宣布為糖尿病患時，真是晴天霹靂，當時以為再活不了幾年了，徬徨、沮喪與無助一直圍繞我身旁，沒想到26年後的

今天我還活生生地站在這裡，還可以跟大家來分享我治療的心路歷程，或許在座的朋友們要問！你是怎麼做到的？你是怎麼去扭轉對糖尿病的看法？我當初罹病後對糖尿病的恐懼是在於我對醫學常識的無知，在於對糖尿病的種種認識不清，26年前糖尿病的相關常識沒現在那麼容易取得，也沒有這麼多的基金會、學會一直來關心糖尿病友，加上糖尿病的被汙名

化，好像有了糖尿病是很丟臉、很可恥的，對未來已經沒有希望、沒有美好的明天了。

直到我認識了很多門診認識的糖尿病友，參加糖尿病友團體，更認識了許多視病如親的醫護人員，從中才更了解糖尿病，知道糖尿病雖然可怕，但最起碼它還是一種可以控制的疾病。看到了一些病友罹病3、40年了，還活得好好的，就燃起了我希望，很快克服對糖尿病的恐懼，知道唯有與它好好的相處，才能長治久安，你越不去理它，它越會慢慢來侵蝕你的健康，讓你的併發症發生，甚至會讓你喪失生命！

在跳脫了對糖尿病的恐懼後，我收拾起悲傷的心情，為了不讓新罹病的病友像我一樣的折磨，調適了近兩年的漫長適應期，就毅然決然地投入了糖尿病友的服務，與病友分享治療心得。糖尿病的控制飲食方面最重要了，在飲食方面我採取了除了不吃虧外，甚麼都吃的習慣，澱粉類我儘量採取混搭的方式，多吃幾種，但總量都要計算，吃自己該餐應吃的量，至於蛋白質、油脂也都有所考量的取

用，蔬菜就充分發揮了，這樣血糖會比較平穩，因為我是打超長效加超短效的胰島素，真的碰到自己很想多吃一點的食物，還可以斟酌的多吃，當然啦，要做胰島素的追加，不過這種方式不鼓勵啦！如您也要這樣的話，可能要個別詢問您的醫師，衛教師及營養師。適度的運動是控制好血糖的一種好方法，但運動要持之以恆，兩天捕魚三天曬網這效果是不會好的，至於藥物的使用，只要我們勤測血糖，把記錄給醫師跟衛教師參考，藥物如何使用就交給醫師去煩惱就好了。



說到測血糖，我為了可以得到比較好的血糖控制，避免低血糖的情形常發生，我在三餐前、後及睡前、開車前都會測量一下血糖。幾年來，我的A1C大都在7%以下，也沒有明顯的併發症，餐前測血糖是我衡量用藥或

用餐的參考，飯後的測血糖在於了解用餐情形是否適量及預防低血糖，睡前測血糖當然是在預防半夜低血糖，開車或運動、出門前測血糖，當然是在衡量是否須及時補充點心，看此時是否適合開車或運動。

說到罹病後，對人生的看法有甚麼改變呢？我是個農村子弟，小時候在困苦的環境中長大，但也因為這樣的家境孕育了我的雄心壯志，在罹病前的人生前40年也算蠻平順的，但在40歲那年當醫生宣布我罹患糖尿病那一刻，這樣的確診幾乎擊潰了我的雄心與壯志，因為當我想努力的衝刺我的事業，想要出頭天時，就要與這惱人的糖尿病魔為伍，整個人生也由彩色的世界轉為黑白的畫面，誤認為我已沒有美好的明天，但我也非常的幸運，在不知所措的同時，遇到了很多調適得很好的病友及視病如親的醫護人員，經過了他們的經驗分享

與教導，頓時讓我從深淵中跳了回來，接受了糖尿病的事實，血糖的控制也漸入佳境，並投入了糖尿病友的服務，擴大服務糖尿病友的時間，接受電子及平面媒體的訪問，談罹病後治療心得並頻繁的參加相關團體的治療經驗分享，人生也瞬間由一個忙碌的生意人，轉換身分把大部分的時間投入病友服務的志工。這也要感謝我老婆，她分擔了很多很多公司的業務及行政工作，我在病友的服務中也教學相長，成就感油然而生，對人生方向的認知上也有非常大的改變，其實賺錢夠吃飯就可以了，即便能賺進了整個世界，也不就為了吃飯而已嗎？沒有健康的身體，其實其他的都是多餘的，更何況在服務中得到很多很多人的讚賞、肯定與尊敬，那不是金錢可以買到呢！希望我們病友間可以互相勉勵，讓我們都有美好的明天，讓我們活得更有自信，讓我們變成一個健康又有自信的糖尿病友。





2002 - 2014 我與糖尿病的這些年

吳蕙津

我，是一位管弦樂團指揮；是一位第1型糖尿病患者，我是吳蕙津。

發病的日期與景象，對我來說仍是記憶猶新……。在這一路走來的十二年裡，步步有痛苦、有煎熬；卻也因此使我成長。2002年9月13日的那一天，星期五，是我人生中最黑暗也最不想面對的日子—我昏倒了，所

幸在家人的協助之下送往醫院急診，並入住加護病房觀察。三天之後，一睜開眼，見母親在病床旁和緩地訴說著：「我因酮酸中毒昏迷，醫師診斷後，得知患有第1型糖尿病……」回想當時，我並沒有感到難過，只是默默地接受它，學著自己施打胰島素及飲食配合，想與它和平共處。

自小學習音樂的我，求學之路走來還算順利；然而，就在考上台灣師範大學音樂系的那一年，因為第1型糖尿病，讓我人生的規劃徹底打亂，也對於往後的演奏生涯有著嚴重打擊與影響。我主修小提琴，而得病之後的每一場演出，會因為擔心血糖低、血糖高等困擾，使自己帶給自己相當大的疲憊感—無論生理或心理方面，所以，我曾過了一段低潮的人生，同時也罹患了憂鬱症。記得在大三辦理休學後的一年，幾乎是足不出戶，無法面對人群，那是一段很可怕的日子；然而，感謝家人的陪同與支持，使我再度恢復勇氣去面對疾病，重返校園努力學習，終於完成大學學業，緊接著前往高中實習。隔年，順利考上台灣師大學音樂研究所管弦樂團指揮組，能繼續充實自己對音樂的理想。

現在的我，已經能克服因擔心、害怕血糖變化會在演出時造成困擾的恐懼感，其實很簡單，只要在上台之前偵測血糖，一切的擔憂即可化解，過高就補打足夠的胰島素劑量，太低則立即補充果汁或含糖飲料：這是演出前最快速又有效的解決之道。

過去，我的人生理想規劃，與目前所經歷的是截然不同；由於罹患糖尿病，促使自己得面對、學會、接受現實的一切，也因為不逃避，卻帶給自己意料不到的發展！從沒想過我會以一位管弦樂團指揮的身分至歐洲進修；沒想過在歐洲會遇見這麼多了不起的音樂家們！這應該就是所謂的：「塞翁之馬，焉知非福吧！」因此，多往好處想，常鼓勵自己，並隨時保持正向態度是非常重要的。

一位糖尿病患者是否能出國留學？答案當然是可以！而且絕對沒有問題。

我於2011年8月抵達布達佩斯(匈牙利)，進入李斯特音樂學院進修管弦樂團指揮，印象中，出國前做的功課有許多，例如：準備充足數量的胰島素、針頭、血糖試紙片、醫師診斷證明、隨身必備藥品等……除此之外，必須做徹底的身體檢查，以避免於留學期間發生意外。由於我只留學在外一年多(2學期進修並取得成績證明一滿分)，因此隔年返台時就繼續定期就診，所以建議出國一年後，皆得返台回診檢查，但是，若能利用其寒、暑假空檔回國則會更好。依此

類情況來看，有時候真的會很埋怨自己無法與常人一樣「過的輕鬆」，所謂「過的輕鬆」即是：不需處理一些關於控制血糖……等等的問題，仍記得在出國前一晚，整理行李時，一個人數著針頭獨自落淚的場景……但是，就如同時常提醒自己的一要更開心得生活。

目前，我於學校指導管弦樂團，並且在今年嘗試了與音樂相關之新領域工作—台中古典音樂台節目主持：維梅爾的晚餐，在此，真的很感恩能分享所學，即使於不同地點、場所……我想唯一不變的習慣是一隨身攜帶血糖機並適時的偵測血糖。每一位糖尿病患者應該或多或少都能察覺到自己高、低血糖，所帶來一些不同自生理的反應，我自己對血糖的高低很敏感，舉例來說，當我低血糖或血

糖過高時，皆呈現出一種無法形容的虛脫、疲累感，當然低血糖是相當危險的，必須立即補充糖分，因此，在包包裡總是預備著自己喜愛的糖果，我選擇的是不易因溫度高而液化，另外，包裝紙也必須完全密封，這樣攜帶起來比較不會使包包受損。說實在話，有時對於想做的事總是力不從心，就體力而言，真的比一般人稍微弱些；但是，我仍相信也鼓勵自己，只要有信心與堅強的意志力，沒有任何不能完成的夢想與目標！就如我是一位管弦樂團指揮、電台主持人，與大家一樣可以實現自己所期望的遠景！

最後，在此鼓勵每一位糖尿病患者：當生病時，一定要時常督促自己保有一顆健康的心靈，時時刻刻提升正向能量使自己愉快，當然，大家一定有閱讀過其它類似的激勵文章，不過—接受、面對與放下，才是真正該學習的。說實在，我不敢講我不會痛，我還是在學習、在努力，讓自己開心得過每一天，在此，由衷期盼每一位患者都能擁有樂觀之心，更重要的一希望大家都能隨時充滿感恩與知足，相信您的人生將更美好，祝福大家！



什麼 原因

讓老婆願意嫁給

一個糖尿病人

順子

女友離我而去

13年前，因為身體莫名的不舒服，而前往檢驗所檢查。當驗血糖結果出來時，檢驗師幾乎篤定我是得到了糖尿病，在諸多警告之中，我記得最清楚的就是他告戒我不要結婚，以免擔誤對方的幸福。這真的讓我很不解，糖尿病跟結不結婚有什麼關係呢？因為當時對糖尿病的不明白，對糖尿病感到非常的恐懼，導致這個陰影一直綁著我許多年。

29歲那年，在愛情的魔力之下，我還是交了一位女朋友，對方是一個各方面條件都很好的女孩子，我也不避諱的讓她知道我有糖尿病，要每天打胰島素、驗血糖；主要是覺得，若要長久在一起，這種事就不該隱瞞，事實上當真的生活在一起之後，也很難隱瞞的，我也不想要躲躲藏藏的過日子。告訴她之後，也不見她有什麼排斥，我也就以為這樣會一直很順利的交往下去，直到有一天晚上…

本來以為會是一個浪漫的夜晚，誰知「他」居然當機了，讓整個氣氛陷入尷尬；之後無論我怎麼努力，都還是無法重回雄風，你可以想見這對一個男人來是多大的打擊。

幾個禮拜之後，她無預警的跟我提分手，雖然她沒說是什麼原因，但在自卑心的作祟下，我只想到糖尿病這件事；我還能夠說什麼呢！要分就分吧！

好姻緣終來到

當機加上分手這件事給我的打擊很大，甚至一度真的打算這輩子不交女友、不結婚了！沒有開始就不會有結果，我很小心的保護著自己，就怕再一次的受傷害。

但，人生的際遇你真的很難想到，誰知我後來會跟我大學的朋友在一起，本來只是一個單純的同學會，卻擦出愛情的火花，並且迅速論及婚嫁。當時我有問過她難道不怕我糖尿病會成為負擔嗎？我的老婆回答的很簡單：「有控制好就好了啊！」我敢打賭當時她對第1型糖尿病一定不清楚，但就憑藉著我對血糖負責的態

度，相信我會把自己的健康照顧好，而決定要跟我結婚。

在提親之前，我特地向醫師詢問第1型是否會遺傳的問題。陳醫師很明確的告訴我，第1型不是因為遺傳造成的，因此不用擔心會不會遺傳給下一代的問題。聽到這消息著實讓我放下心中的大石頭。

接著擔心的是：她的家人會不會反對？假如反對女兒嫁給一個身體有缺陷的人，我又該怎麼辦？這段感情還能維持下去嗎？

我沒膽去問她爸，只請她私底下問。結果，令人喜出望外的是，我未來的岳父持開放的態度，他認為這是你們年輕人的事，對自己作的決定負責就好，日後若有不滿意，也不要後悔。就這樣，我們就結婚了。

而說也奇怪，「他」居然不再當機了說！切~ 是誰說會讓另一伴不幸福的，根本是亂亂講；我事後猜想，應該是心理影響到身理所造成的，對糖尿病這件事，真的要把它放下！

結婚後兩年，我們順利的生下健健康康可愛的小寶寶，品嚐著帶小孩的種種酸甜苦辣，享受家庭人倫的幸福。

99.99%的爭吵不是因為糖尿病

結婚到現在也已經十年了，這十年我們夫妻不是沒有爭吵過，但吵的問題百分之九十九點九九都跟糖尿病沒有關係。可以說，糖尿病對我們的家庭沒有造成什麼負面的影響。即使我難免會發生低血糖，我自己也都能自理的好好的，貼心的老婆反而會幫我準備一些升糖飲料。兒子看我每天打針、驗血糖也不覺有什麼。糖尿病？幾乎忘了他的存在！

珍愛自己才是根本

對於一些在感情上受挫的年輕男

女糖尿病友，我覺要擁有一個幸福的人生（包含感情、家庭），最基本最基本的，就是你要好好愛惜自己，照顧好自己的身體，控制好血糖。如果你都不在乎自己的身體，別人又怎麼會在乎你？不為自己，好歹也要為了家人把身體照顧好啊！為什麼要人家擔心你呢？你真的會想讓自己沒尊嚴的依賴著別人嗎？現在不控制，以後被人控制。糖尿病是一個可以控制的疾病，如果你連自己的健康都控制不了，那月下老人怎麼敢幫你牽線呢？

如果對方因為糖尿病而跟你分手，那也無妨，那只說明了他/她不是很愛你，連去為你瞭解糖尿病的意願都沒有；這樣的人不值得在一起，你也不用太過挫折，因為根據經驗，下一個會更好！



從我的成長歷程 談父母對糖尿病童的照顧



周意紋

「我只要好好打針、聽爸媽和醫生的話，我還是可以繼續做我喜歡的事！」

患病時小學三年級的我，在日記本上寫下了這段話。確實，回想自己從9歲被診斷出第1型糖尿病，經歷對針筒的恐懼、各種美食的誘惑、青春期的「身體叛逆」，以及長大後的自我獨立照顧，一路對我影響最深遠的，就是父母親對我的照顧。

一開始知道自己得糖尿病，全家人也曾陷入懊惱與哀傷的情緒，但很快的，這樣低迷的氣氛就煙消雲散了。爸媽未曾在我面前表現憐憫、悲傷，即便面對親友許多的責

罵「為什麼不能吃？吃一點點不會怎樣啦！」「每天打針已經很可憐了，你還對她這麼嚴格？」的質問，爸媽從未動搖。因為這樣的堅持，爸媽對我的教育及方式，並不因為我生病而有所縱容，包括家事的參與，日常生活的言行舉止等。記得在患病幾個月後開始學習打針的某天晚餐前，我突然大哭著說我不要打針！媽媽一邊煮飯一邊安撫著我，叫我去休息一下，等到你想打針我們再一起吃飯。就這樣全家人等著我吃飯，卻也沒有人催促我或要幫我打針。最後我就一邊含著淚一邊打完胰島素，瞬間也克服了我對針頭的恐懼。大概是爸媽這樣

的態度，讓我從不覺得自己生病和其他人有什麼不一樣。

因為爸媽這樣正面的態度，不僅建立了對自己的信心，也建立起彼此之間的信任。小時候一邊緊張著血糖怎麼這麼高的窘境時，媽媽反而會開個玩笑化解我的情緒，和我一起討論可能影響血糖控制的狀況與解決辦法，包括面對青春期血糖莫名的高低起伏，她從不會因為我高血糖而生氣或是懷疑我是否有偷吃或少打針的狀況。而在20年前的醫療技術與資訊並不便利與發達的環境下，媽媽嘗試自製代糖甜點、製作美味又營養均衡的便當，到學習熱量計算等新知，讓我可以和朋友一起享用珍珠奶茶及雞排，因此從未感受因為疾病讓我和一般人有何不同。上國中後，媽媽開始要求我自己決定藥物、飲食、運動的調配，試圖訓練我更瞭解自己的身體狀況，也藉著參與IDDM的夏令營、學校的校外教學與畢業旅行等活動，培養我獨立的能力，也未因為生病而錯過人生有趣的體驗！

在一起面對糖尿病的路上，還有一個很重要的夥伴，就是南區病友們。當時透過北部的基金會到南部拓

展衛教課程的機會，也讓一群病友與家長，有了密切的聯繫，家長們自主的舉辦活動，包括邀請專業的醫師及護理人員演講最新醫療資訊、或是純粹病友之間的聯誼。在此，爸媽找到一群可以一起互相鼓勵、交換心得、諮詢小孩子疑難雜症的夥伴等重要的精神支持；對我而言，在當時可以有一群「一起打針、驗血糖，討論低血糖吃什麼」的大小朋友，也讓我覺得不孤單，對自己更有信心。有許多朋友到現在都還是生活與工作上的好夥伴！

每一位家長在得知自己的孩子被診斷為第1型糖尿病的那瞬間，必定是難過又自責！其實現在醫療技術的進步與資訊的便利，對於血糖控制的方式，只要願意多花一點心思，要讓血糖控制得宜並不是一件太過困難的事；但往往因為父母許多的愧疚與不捨，或是錯誤的禁止與壓抑，不小心就轉化成對孩子的另一種傷害。感謝我有這麼用心的爸媽，讓我也像在日記上許下的願望一樣，身心在一個很健全的狀態下長大，並且繼續做著自己喜歡的事情。相信每一位家長也有這樣的信念與愛心，讓你與孩子的身體與心靈一起快樂的成長！

怎樣找到適合您的醫師

陳宇杉

我們都知道“醫師”是以救人為天職的。在我所接觸的醫療團隊中成員，他們也都是秉持著“視病如親”的態度在與病友互動著。我內心對他們總是懷著感恩的心，也願意追隨他們，盡自己棉薄之力～看看是否能幫助有緣的病友。

今天我主要是針對“糖尿病友～如何找到適合的醫師”來跟大家做經驗交流。

首先，我認為如果可以的話，病友盡可能到有加入“糖尿病照護網”的院診所就診。因為在那裡，我們可以享受到一系列完整的“糖尿病衛教”，包括理論及實務。例如，有專科醫師看診，糖尿病衛教師的指導，營養師的飲食課程。再加上定期的檢

查、追蹤。這可以讓我們病友安心的面對糖尿病威脅，減少許多不必要的錯誤觀念及訊息。

第二、不要迷失在“大”、“小”之間～“大”醫院或“小”診所。大牌（或有名）醫師或小牌（或年輕）醫師，相信許多病友多少都會碰到這個抉擇。首先有一個觀念很重要，就是它沒有好、壞，對、錯之別，只是我們比較適合的是什麼。例如：在小診所，可能不用排隊太久，我們可以有更多的機會跟醫師請教，這些條件，可能在“大”的那邊就比較困難。以我自己為例，“大”“小”我都曾看診過，至於取決之道，就看個人的需求了。切記！不要人云亦云！

第三、病友個人的方便性、自主性～因為每個人由於住所或工作情況的考量不同，所以也是需列入評估的。但是，請大家不要以“將就將就”的心態來挑戰“自己一生的健康”！

第四、多參加“糖尿病友聯誼社團”：目前全國的許多院診所及衛生所都有成立糖尿病友的聯誼社團（病友會），這些社團常會舉辦各種活動，諸如：糖尿病的講座，病友日常生活所必需的實務訓練，在這些團體裡，除了學到“血糖管理”之知識與技巧外，又可認識許多病友，讓自己不孤單外，有可經驗交流。另外也可以有機會加強與醫療團隊之互動。真是一舉數得。所以，請病友一定要參加“糖尿病病友會”，並且把握機會多多參與會務活動。以我例，從我得病開始，我就加入了“病友會”，並積極參與各項活動。在這個過程中，我結交了許多好朋友（全國都有）更認識了許多有愛心的醫護夥伴，並得到他們的指導與照顧，真是感恩！

最後一點應該是最重要的是～病友自我管理的態度如何？醫師及醫療

團隊他們不是神。他們的工作量之大，壓力之重不是我們一般人所能體會的。我們不能把“血糖管理”完全倚賴在他們身上。

我們除了有機會就要對“血糖管理”自我學習外，平時也要養成自我測血糖並加以記錄（包括日常起居、生活動態）的習慣。如有特殊狀況或任何疑問可先記下，並於回診時請教醫療團隊，以達自我管理並精益求精。

唯有我們病友能主動積極的在“血糖管理”上下功夫，我們才有資格期待醫療團隊更用心的對待我們。（這是相對的！試問：我們會對一個“不愛惜自己”的人持續伸出援手嗎？）

所以，當我們能真的愛自己、愛家人時，我們就會遇到一個適合自己的醫師及醫療團隊。否則，我們只會埋怨找不到一個好醫師。

讓我們彼此祝福“血糖管理”如意！平安！感謝「糖尿病關懷基金會」的用心付出！有您們真好！病友甚幸！



輕鬆控糖自由吃

陳巧婷

從小發病，二十五年的病史，經歷過一次的酮酸中毒與兩次低血糖昏迷，一路從錯誤當中去學習如何與糖尿病共處，這期間受到醫護人員很大的幫助，卻發覺即使是相同的醫療團隊，也有著不同的控糖成效，甚至會有很大的差異，這究竟是為什麼？是醫療團隊偏心嗎？還是藥效不同？當然不是啦~差異的來源源自於每個人面對糖尿病的心態不同！

通常正面積極面對的人，會自己去發掘問題，尋找問題的答案，可以控制得比較好，而那些採消極態度，可能連吃藥打針都是為了跟醫生交代的病患，自然無法得到較佳的控制。但我們也常常看到那種斤斤計較的病患，因為太過嚴格控制，每日糾結於血糖細微的變化或是飲食一成不變，總是被血糖影響心情，過著彷彿苦行僧的日子，這樣就變成了被糖尿病綑

綁住你的生活，也不是最好的面對方式，生活需要平衡，只要找到與糖尿病平衡的方式，你也可以輕鬆控制糖尿病，透過控制糖尿病的生活，好好的照顧與疼愛自己的身體。

其實只要透過簡單的學習，就可以將自己想要的生活掌握在自己手上。首先你要了解你所吃的美食，所謂知己知彼百戰百勝！要明白影響血糖最快速的就是食物中的醣類，所以你要知道每一種食物中的含醣量，看起來很難嗎？也許你會說這麼多食物怎麼記？！其實很簡單，先從你最常吃的食物開始，比如說白飯 $1/4$ 碗 = 一份的醣類（15公克），以此為基準去計算你當餐的醣類份量，就可以將米飯替換成其他的主食，按照營養師建議的份量，去替換你想吃的美食，知道這些之後，你就會發覺，其實我們什麼都可以吃，只要注意吃的份量是否超過，剛開始不熟悉可以利用一些小工具來幫助自己上手，比如磅秤、量具、書籍或是食品營養相關網站。

再來是知道你的身體密碼，也就是一單位的胰島素可以控管多

少醣類，可以用簡單的500法則計算， $500 \div \text{一天打的胰島素總劑量}$ ，比如我一天的總劑量是35單位， $500 \div 35 = 14.2$ ，也就是說我一單位的胰島素約可以控管14公克的醣類，如果我有哪一餐需要多吃一份的醣類，我就增加一單位的速效胰島素，或者要吃額外的下午茶，有三份醣類我就多打三個單位的速效胰島素，這樣我的飲食就可以很彈性的調整了。抓住這兩個方向，就可以彈性飲食，不過每個人的體質不同，對於食物的反應也不同，只能算是參考，最好的方式是在調整的同時，檢測飯後血糖，就可以知道自己對每種食物的血糖反應，也可以藉著血糖值知道自己有沒有計算錯誤，下次再吃同一類食物的時候，就必須做調整。還有纖維跟油脂都會延緩糖類的吸收，吃美食的同時可以多攝取蔬菜，就可以讓血糖不要快速的上升，不過如果吃太多油脂，因為油脂本身有熱量就會影響到後面的血糖，這是必須注意的。

以上是針對打胰島素的糖尿病病患，如果是第2型的糖尿病患，可能就要注意食物的替換份量，對於美食

我個人還有一個應對的妙招，就是吃完運動去！不增加胰島素劑量，但是在吃完之後利用運動消耗多攝取的熱量，往往可以達到很好的效果。像我自己騎單車一小時約可以消耗30公克左右的醣類，不過這個數字每個人不一樣，每種運動也會有不同的效果。說起來運動對於控糖來說佔非常重要的角色，但很多人都會覺得要養成運動的習慣真的很不容易，我自己在三十歲之前，也不懂運動的好處，但開始運動了之後，就愛上了運動帶給我的好處，也自己思考了要養成運動習慣可以從下列幾個方向著手：

1. 強化動力（減重或健康）
2. 設定目標（可達成）
3. 找到方便的運動方式（不受天氣距離影響）
4. 增加附加價值（交朋友、身材）

5. 沒時間就找機會動一動（通勤走路）

但運動時也有幾項要注意的事情：

- 血糖高於250毫克/百毫升以上時，並不適合運動
- 預防運動造成低血糖：
 - 1.事先拉高運動前血糖
 - 2.調整運動前後的胰島素劑量
 - 3.補充點心（運動時一定要帶點心或糖果糖膠在身上）

血糖控制的金三角：藥物、飲食、運動，這三項都做到了，就可以過著輕鬆自在由你控制糖尿病，而非讓糖尿病困住你的生活！請你跟我一起輕鬆控糖自由吃！更多資訊請參考：痞客邦部落格-糖巧巧無糖好日子<http://iddm6704.pixnet.net/blog>



500法則

1. **500法則**可計算出醣類/胰島素比例，即代表1單位胰島素可以控制的醣量（公克）。適用於每日注射基礎胰島素及每次餐前注射的速效胰島素者或使用胰島素幫浦者。
2. 飲食上比較具有彈性，進食前，先計算餐飲中的醣量，再依醣類/胰島素比例調整餐前應注射的胰島素劑量。
3. 建議可詢問您的醫師、糖尿病衛教師或營養師，計算出您個人的比值。



林威業

我是林威業，此次很榮幸獲救命恩人—蔡世澤主任的推薦榮任主講人之一。我一直稱他為「主任」，主要是我在榮總就醫時，主任就是榮總的主任了！

20年前我就知道蔡世澤醫師，但不是蔡醫師的病人，雖然當時我已經是台灣非常有名的電視台導播和公益廣告片導演了，但用盡人脈，還是沒辦法掛到主任的門診，最

終總算掛上了，也是80天以後的事了，所以就找了其他醫師，一看就是15年，現在我終於可以成為「主任」的病人了，是因為我接觸糖尿病關懷基金會的關係。起初，我常打電話到基金會諮詢，因為衛教師碧雲姐耐心又專業的回答，慢慢建立起關係。在一次的諮詢中，我說出我的經歷，碧雲姐說基金會剛好要出一版漫畫書，於是邀請我加入繪製工作。



台灣話有一句話深深烙印在我心裡，那就是「好野郎，先生緣」這句話。這句話的含義：就是就算你是像比爾蓋茲那麼有錢的人，如果你沒有像主任那般「救命恩人」醫生，也是枉然。大家會覺我拍主任馬屁是否太過份，哈~不要笑！我是嚴肅的。我的治療從吃藥變成打針，說真的打胰島素是件「天大改變」、「無法接受事實」？當時若不是因為「主任」諄

諄教誨，威業現在沒辦法活得那麼「快樂」，至於細節就不談了。坦白說，我也沒記得那麼多細節。

協助基金會這麼多年，從一開始介紹糖尿病觀念「漫話青少年糖尿病」的繪圖、監測血糖工具書「糖譜」的插畫到「控糖行動劇」的導播，在感受到糖尿病關懷基金會的用心，也很榮幸能參與其中。





接下來好好介紹我其他作品～

- ◆ 「根除小兒麻痺在台灣」計劃～當時衛生署長和當時總統李登輝前總統一同推動。
- ◆ 財團法人流浪動物之家基金會公益廣告～當時和TVBS王偉忠、名主持人小燕姐。

- ◆ 消防署「清明節」篇卡通作品。
- ◆ 衛生署「禁煙」公益廣告。
- ◆ 當時和日本卡通公司與荷蘭漫畫家合作的作品。這部作品榮登日本「日本動畫」大賞獎作品。

其他相關，歡迎上網搜尋「林威業」



0800-032323諮詢專線



蔡明翰 醫師
沈克超 醫師 主答
李碧雲 護理師

Q1

最近到醫院看診時，聽到其他的病友說喝紅豆水可以降低血糖，還可以消水腫。我的糖尿病已經十幾年了，最近幾年的血糖控制不是很理想。醫師說我的腎功能已經受到影響，尤其是這幾個禮拜還出現下肢水腫。我想試試看喝紅豆水，想請問這種方式是不是真的有效？

A:

紅豆在本草綱目上的記載如下：「紅豆通小腸、利小便、水散血、消腫排膿、消熱解毒、治瀉痢腳氣、止渴解酒、通乳下胎」。紅豆裡面的成分除了醣類、蛋白質與脂肪外，還有豐富的維生素B群及礦物質（鉀、鐵、磷）。由於紅豆的鉀離子含量較多，在腎功能不好的情況下要特別注意是否造成鉀離子濃度過高。紅豆內含有一種皂素(saponin)，具有利尿及消腫的效果。紅豆富含鐵質，所以缺鐵性貧血的患者可以多加食用。另外，紅豆的纖維質含量也相當高，可以刺激腸胃蠕動而減少便秘。中國大陸的學者在2011年發表一篇豆類研究的論文，探討16種常見的食用豆類對於人體生理作用的影響，包括：綠豆、紅豆、蠶豆、黃豆、米豆、四季豆、豌豆等等。其中有一項生理作用是比較這16種豆類對於腸道中 α -glucosidase(寡醣及雙醣分解酶)的抑制能力。實驗發現紅豆的萃取物(70%酒精浸泡後，取其蒸發液)對於 α -glucosidase(寡醣及雙醣分解酶)的抑制能力是最強的，因此讓人聯想到紅豆水是否真的具備降血糖的功效，有如目前市面上的一種降血糖藥物：醣祿(Glucobay)。不過依據在2004年發表的動物實驗結果，給予糖尿病鼠服用煮過的紅豆水後，無法有效降低糖尿病鼠的血糖值。所以說截至目前為止，我們仍然缺乏人體試驗來證實紅豆水可以有效的降低血糖。建議你與醫師討論適合你的藥物治療方式，唯有積極的控制好血糖、血壓、膽固醇，才能避免腎功能再持續惡化，千萬不要相信偏方，很多病患就是一味地服用偏方後才加速進展到『洗腎』的階段！

Q2:

我的丈夫最近被診斷為糖尿病，但是他堅決不服用藥物，擔心服藥後會有副作用而傷肝傷腎，不過他遵照營養師的飲食建議後，兩個月後糖化血色素從12.5%降到9.8%，請問還有什麼方式可以幫他？

A:

高血糖對人體的傷害可分為急性和慢性兩種。急性的高血糖傷害包括糖尿病酮酸中毒與高滲透壓性高血糖症；慢性的高血糖傷害包括小血管病變（如：視網膜病變、腎臟病變）與大血管病變（如：心血管病變、腦血管病變等）。根據美國與歐洲糖尿病學會的建議，當病友初次被診斷為第2型糖尿病時，除了進行飲食控制與調整健康的生活習慣外，強烈建議病友開始接受第一線的口服降血糖藥物治療（雙胍類藥物），原因是這類藥物除了降低血糖的效果外，長期的治療追蹤證實病患的心血管事件與死亡率也有顯著的改善。甚至當病患的糖化血色素超過10.0%，且有明顯的糖尿病症狀時（多吃、多喝、多尿、體重減輕），在診斷的當下就可以接受胰島素治療，以避免發生上述的急性高血糖併發症。其實每一種藥物都有它的適應症及副作用，醫師在開立處方時都會考量到不同患者的生理狀況及潛在的治療風險，強調以病患為中心的治療模式。所以建議妳先生與醫師討論適合他的藥物種類與選擇。不過即使是開始接受藥物治療，仍要持續進行飲食控制、運動與保持健康的生活型態。若以降低糖化血色素的成效來看，單純使用飲食控制與運動就可以降低糖化血色素約1.0～2.0%，相當於雙胍類藥物或是磺醯尿素類藥物的降血糖效果，所以妳先生雖然沒有服用降血糖藥物，但是他能確實遵循營養師的飲食建議，因此糖化血色素可以從12.5%降至9.8%，不過這離目標值<7.0%仍有一段距離。另外，胰島素阻抗的增加也是第2型糖尿病的致病機轉之一，而肥胖就是導致胰島素阻抗的重要因素。如果妳先生的體重超標許多，積極的控制體重也能幫助他的血糖下降。根據國外的地中海飲食研究結果，體重下降要達到2～8公斤，才能產生顯著的降低血糖效果。有些藥物也會引起血糖升高，最常見的就是『類固醇』的使用。總而言之，愈早將血糖控制在目標範圍內，愈能減少高血糖對身體的危害，就像是身體所產生的一種『代謝記憶』，理想的血糖值可以減少血管內皮細胞的傷害，進而避免後續的血管病變發生。



營養 A B C

糖尿病關懷基金會副執行長 彭惠鈺營養師

營養師我應該吃多少？甚麼是身體質量指數？多少是正常啊！我的標準體重應該多少？1份醣量是多少？葡萄可以吃多少個？可以吃西瓜嗎？許多病友在得到糖尿病時，總是有一堆的疑問？就算是資深的糖尿病友，往往也搞不太清楚？有病友表示得病時看過營養師，但久了就忘了當初營養師給的飲食建議，只是以不吃甜的來控制糖尿病。成人學習事物，較傾向於主動及自我導向的學習，也就是感受到有學習需要，才會參與的。若糖尿病友在開始學習飲食計畫時，是因醫師或家人覺得他需要，而非自己主動學習者，通常飲食衛教效果都不

是太理想。成人的學習大多是問題導向，成人較希望學習的是可以解決問題的方法，通常較喜歡主動地而不是被動地參與整個過程。

對成年人來說若能設計成讓他們一起學習的教學方法，對他們學習糖尿病的日常照護是有幫助的。糖尿病的營養衛教中，營養師會幫病人計算好他每日所需的熱量，將其分配其一日飲食內，教導病友食物代換，病友大多是「聽」的角色，比較少參與，營養師給與的飲食計畫，對病友來說是陌生的，若只用聽的也比較容易忘記。糖尿病關懷基金會設計營養

ABC，讓病友可參與飲食計畫，自己了解體位、熱量及飲食計畫是如何規畫出來的，自己動手做，才會有深刻的印象。此套教材使用到示範教學、書面教材等方式。書面教材設計的部分，考量到讀者的閱讀力、吸收能力及視力，儘量採用淺顯易懂的文字，內容除文字外還包括常見食物份量插圖，讓病友能更容易了解自己所需且能執行。

營養ABC的內容，包括體位評估如身體質量指數、健康體重、熱量及每日食物份量的計算方式，可將每日食物份量利用飲食計畫貼紙分別設計於每餐中。搭配簡易食物代換，了解每份食物份量為多少，掌握每日可食份量。特別將含醣食物全穀根莖類及水果，常見的食物種類畫成圖示，增加視覺刺激，幫助病友記憶。

按照書面資料中的步驟，一步一步跟著做，就可計算出自己的每日可食份數，這樣的方法由於是病友自己所計算出的，因此印象深刻，較容易了解自己的可食份量。一日飲食計畫貼紙，增加食物設計上的樂趣，透過視覺及動手做做看，加強病友對每餐

可食食物份量的概念。另此套教材還包括我的餐盤，為一磁鐵式的餐盤，可搭磁鐵貼紙將每餐食物飲食份量張貼在餐盤上，增強對食物分類及份量的印象。

我能吃多少？其計算的流程為：

- **步驟A：**先填寫我的狀況：包括身高（單位需從公分轉換成公尺）及體重。
- **步驟B：**我的體重標準嗎。
 - 方法一：先計算出身體質量指數，按照數值從表中找出自己的體重範圍，體重範圍分為體重過輕、標準、體重過重及肥胖。
 - 方法二：試算健康體重的範圍，結果分為恭喜正常、建議減重及建議增重。
- **步驟C：**我一天需要多少熱量？熱量需求與活動量有關，一般來說都是屬於輕閒活動量，即每公斤健康體重需要30大卡。
- **步驟D：**步驟C完成後可在下表找出適當的熱量，再將一天的各種食物份量分配表填入每日食物份量表中。

我能吃多少？

A、我的狀況

我的身高 _____ 公分 (_____ 公尺)
 我的體重 _____ 公斤

B、我的體重標準嗎？

方式一：請先計算您的BMI

$$\text{身體質量指數 (BMI)} = \frac{\text{體重} \text{ 公斤}}{(\text{身高} \text{ 公尺}) \times (\text{身高} \text{ 公尺})}$$

請將您的BMI對照下表

體重過輕	標準	體重過重	肥胖
<18.5	18.5~23.9	24~26.9	≥27

您的BMI落在哪？_____

方式二：請您試算一下健康體重

我的健康體重：(身高 公尺) × (身高 公尺) × 22 = _____ 公斤

我的健康體重範圍為：

$$(\text{健康體重}) \times 0.9 = \text{公斤} \sim (\text{健康體重}) \times 1.1 = \text{公斤}$$

恭喜正常 建議減重 建議增重

財團法人糖尿病關懷基金會 10341台北市中正區忠孝西路一段50號18樓之35 電話：(02) 2389-4625 網址：www.dmcare.org.tw

C、我一天需要多少熱量？

活動量	輕閒	中等	重度
大卡／公斤	30	35	40

× = (健康體重) (每公斤所需卡數) (我一天所需熱量)

D、我一天的食物份量？

每日總熱量攝取與各類食物份量分配一覽表

食物分類	熱量	1200	1400	1600	1800	2000	2200	2400
全穀根莖類 (份)		7	9	11	13	15	16	18
水果 (份)		2	2	2	2	2	2	2
低脂奶類 (杯)		1	1	1	1	1	1	1
豆魚肉蛋類 (份)		3	4	4	5	5	6	6
蔬菜 (碗或碟)		3	3	3	3	3	3	3
油脂類 (份)		4	4	6	6	7	8	9

1份奶類含8公克蛋白質、12公克碳水化合物 (部份含量則指全脂、乳脂、脫脂奶而不同)
 1份豆魚肉蛋類含7公克蛋白質、1份油類含5公克脂肪

請填入您每日的食物份量：

全穀根莖類 (份)	水果 (份)	低脂奶類 (杯)	豆魚肉蛋類 (份)	蔬菜 (碗或碟)	油脂類 (份)

財團法人糖尿病關懷基金會 10341台北市中正區忠孝西路一段50號18樓之35 電話：(02) 2389-4625 網址：www.dmcare.org.tw

一日飲食計畫貼本

記錄您的飲食，學習評估飲食份量及均衡度。

	全穀根莖類	水果類	奶類	蔬菜類	豆魚肉蛋類	油脂類
晨點						
早餐						
早點						
午餐						
午點						
晚餐						
宵夜						
夜餐						

財團法人糖尿病關懷基金會 10341台北市中正區忠孝西路一段50號18樓之35 電話：(02) 2389-4625 網址：www.dmcare.org.tw

步驟E：將每日食物份量，依據病友的飲食習慣填入一日飲食計畫貼本，依個人飲食習慣調整將份量設計入每餐中，是否需設計點心，依個人需求而定，點心的

飲食計畫貼紙

貼上每餐所吃的食物類別貼紙

財團法人糖尿病關懷基金會 10341台北市中正區忠孝西路一段50號18樓之35 電話：(02) 2389-4625 網址：www.dmcare.org.tw

設計原則是將正餐減少的份量，移至點心。一般點心份量建議以一份糖即15公克碳水化合物為主。

營養ABC推出後，基金會在各地辦健康樂活營時會帶領病友，實際操作計算出每位病友的可食份量，引起很大回響，每位參與的病友都會很認真的計算及深入了解飲食份數。另也可在門診衛教時使用此教材，幫助病友更了解份量計算、食物份數及代換。此教材設計上是需要有一些計算的基礎，對年紀大沒受過教育的病友來說是較有難度，但使用時衛教師可在一旁協助，皆可達到效益。

簡易食物代換表

1份主食 (15公克醣類或碳水化合物)	= 1/4碗飯 = 1/4碗糙米飯 (五穀飯、薏仁) = 1/2碗稀飯 = 1/2碗麵條 = 1/2碗米粉 = 1/2碗冬粉 = 1/3個台灣饅頭 = 2/3片土司 = 1個小餐包 = 1片蘿蔔糕 (小) = 3張餃子皮 = 3片蘇打餅 = 3湯匙麥片 = 1/4碗蕃薯 (芋頭) = 1/4碗紅豆 (綠豆) = 1/2碗南瓜 = 1/3根玉米
2份主食 (30公克醣類)	= 1/2碗飯 = 1/2碗糙米飯 = 1/2碗五穀飯 = 1碗稀飯 = 1碗麵條 = 1碗米粉 = 1碗冬粉 = 2/3個台灣饅頭 = 2個小餐包 = 2片蘿蔔糕 (小) = 6張餃子皮 = 6片蘇打餅 = 6湯匙麥片 = 1/2碗蕃薯 (芋頭) = 1/2碗紅豆 (綠豆) = 1碗山藥 = 1碗南瓜 = 2/3根玉米
3份主食 (45公克醣類)	= 3/4碗飯 = 3/4碗糙米飯 = 3/4碗五穀飯 = 1碗半稀飯 (麵條、米粉、冬粉) = 1個台灣饅頭 = 2片土司 = 3個小餐包 = 3片蘿蔔糕 (小) = 9張餃子皮 = 9片蘇打餅 = 9湯匙麥片 = 3/4碗蕃薯 (芋頭) = 3/4碗紅豆 (綠豆) = 1根玉米
4份主食 (60公克醣類)	= 1碗飯 = 1碗糙米飯 = 1碗五穀飯 = 2碗稀飯 = 2碗麵條 = 2碗米粉 = 2碗冬粉 = 4個小餐包 = 4片蘿蔔糕 (小) = 12張餃子皮 = 12片蘇打餅 = 12湯匙麥片 = 1碗蕃薯 (芋頭) = 1碗紅豆 (綠豆) = 2碗南瓜
1份水果 (15公克醣類)	= 1個柳丁 = 1個橘子 = 1個梨子 (小) = 1個李子 = 1個奇異果 = 1個土芭樂 = 1/3個泰國芭樂 = 1個蘋果 (小) = 1/2個蘋果 (大) = 1個芒果 = 1/2個愛文芒果 = 1/2根香蕉 = 1/2個葡萄柚 = 1碗西瓜 = 2/3碗木瓜 = 2/3碗哈密瓜 = 2個蓮霧 = 2個鳳梨 = 5個荔枝 = 6粒琵琶 = 10粒葡萄
1份奶類 (12公克醣類)	= 1盒脂鮮奶 (236毫升) = 3湯匙低 (脫) 脂奶粉 = 4湯匙全脂奶粉
1份豆魚肉蛋類 (7公克蛋白質)	= 1兩瘦肉 = 1兩魚肉 (雞肉、豬肉、牛肉、羊肉) = 1兩海產禮 (烏魚、蟹肉) = 8隻劍蝦 = 10公克小魚乾 = 1個蛋 = 2個蛋白質 = 1塊豆腐 = 1個素雞 (小) = 2塊五香豆乾 = 1/2條麵腸 = 2湯匙肉鬆 = 2湯匙肉絲 = 1杯豆浆
1份油脂 (5公克脂肪)	= 1茶匙沙拉油 (花生油、麻油、玉米油、橄欖油、芥花油、葵花油) = 1茶匙奶油 (豬油、牛油、蛋黃醬) = 1片培根 = 2茶匙沙拉醬 = 1湯匙瓜子 (南瓜子40粒、西瓜子110粒、葵瓜子170粒) = 2湯匙芝麻 = 核桃仁2粒 = 腰果7粒 = 杏仁8粒 = 花生仁10粒 = 開心果15粒 = 松子35粒
1份蔬菜	= 所有蔬菜 (生重約100公克，熟食約半碗量)

註：1茶匙 = 5cc 1湯匙 = 15cc 1兩 = 37.5公克

全穀根莖類

4 份的全穀根莖類
(1份含 15 公克醣類、4 份共含 60 公克醣類)

財團法人糖尿病關懷基金會 10041台北市中正區忠孝西路一段10號11樓之3
電話：(02) 2389-4625 網址：www.dmcare.org.tw

水果類

1 份的水果類
(1份含 15 公克醣類)

財團法人糖尿病關懷基金會 10041台北市中正區忠孝西路一段10號11樓之3
電話：(02) 2389-4625 網址：www.dmcare.org.tw

- 營養ABC教材內容包括：
- 我能吃多少：共有4張單張包括體位計算、食物份量計算、食物代換表及全穀根莖類及水果的圖示。
 - 一日飲食計畫貼本、貼紙。
 - 我的餐盤磁鐵書。

糖尿病相關活動預告 (103.12~104.03)

日期	時間	主辦單位及地點	活動內容	主講者	聯絡電話
103.12.02(二)	14:00-15:30	臺安醫院醫療大樓地下一樓餐廳會議室	餐後高血糖、血糖機應用法、低升糖飲食法	林毅欣醫師、糖尿病衛教師、營養師	(02)2771-8151#2790
103.12.09(二)	11:00-11:30	秀傳紀念醫院婦幼大樓B1	居家血糖監測與迷失	謝明娟護理師	(04)725-6166#81205
103.12.10(三)	15:00-16:00	李氏聯合診所(廣東路)五樓會議室	再忙，也要和你喝杯咖啡、衛教師與您有約	葉汶沁營養師、邱盈珠衛教師	(08)800-8001
103.12.12(五)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院糖尿病中心	代謝症候群防治	高培真衛教師	(05)278-3865
103.12.12(五)	08:30-09:00	仁慈醫院一樓門診區	寶貝你的雙足	粘美娜衛教師	(03)599-3500#2164
103.12.13(六)	09:00-11:00	臺北市立聯合醫院和平院區A棟10樓大禮堂	糖尿病照護知識有獎徵答、糖尿病病友聯誼會	蘇瑞珍醫師、陳宏達醫師	(02)2388-9595#2427
103.12.17(三)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院糖尿病中心	糖尿病急慢性合併症/高低血糖	曾錦美衛教師	(05)278-3865
103.12.19(五)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院糖尿病中心	糖尿病飲食的健康蔬食	陳俞秀營養師	(05)278-3865
103.12.19(五)	19:00-20:30	新泰醫院眼科3樓會議室	我的健康，我負責	黃麗珍衛教師	(02)2996-2121#1230
103.12.23(二)	11:00-11:30	秀傳紀念醫院婦幼大樓B1	糖尿病用藥須知	王親慧護理師	(04)725-6166#81205
103.12.24(三)	15:00-16:00	李氏聯合診所(廣東路)五樓會議室	聖誕節特別活動		(08)800-8001
103.12.30(二)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院糖尿病中心	糖尿病之旅行小叮嚀	李珈妮衛教師	(05)278-3865
104.01.06(二)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院糖尿病中心	糖尿病-血糖自我監測	高培真衛教師	(05)278-3865
104.01.06(二)	11:00-11:30	秀傳紀念醫院婦幼大樓B1	動靜皆「胰」五行健康操	王親慧護理師	(04)725-6166#81205
104.01.09(五)	08:30-09:00	仁慈醫院一樓門診區	年節糖尿病人用藥須知	粘美娜衛教師	(03)599-3500#2164
104.01.16(五)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院糖尿病中心	代謝症候的健康蔬食	陳幸慧營養師	(05)278-3865
104.01.20(二)	11:00-11:30	秀傳紀念醫院婦幼大樓B1	「胰」定要知道的事-健康生活菸害防治	余姿瑩護理師	(04)725-6166#81205
104.01.23(五)	19:00-20:30	新泰醫院眼科3樓會議室	啟動-健康密碼	黃麗珍衛教師	(02)2996-2121#1230
104.01.28(三)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院糖尿病中心	糖尿病之預防及保健	高培真衛教師	(05)278-3865
104.02.06(五)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院糖尿病中心	糖尿病急慢性合併症/高低血糖	李珈妮衛教師	(05)278-3865
104.02.10(二)	11:00-11:30	秀傳紀念醫院婦幼大樓B1	聰明選、健康吃-年節佳餚與節慶點心	鄭秀粧營養師	(04)725-6166#81205
104.02.10(二)	14:30-15:00	恩主公醫院復興大樓14樓陽光室	糖尿病健康指導暨三高檢測服務	糖尿病個管師	(02)2672-3456#8724
104.02.11(三)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院糖尿病中心	認識代謝症候群	洪憶雯衛教師	(05)278-3865
104.02.13(五)	08:30-09:00	仁慈醫院一樓門診區	認識代謝症候群	粘美娜衛教師	(03)599-3500#2164
104.02.13(五)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院糖尿病中心	健康快樂迎新年-過年的健康蔬食怎麼吃	賴柏宏營養師	(05)278-3865
104.02.24(二)	11:00-11:30	秀傳紀念醫院婦幼大樓B1	迷途知返「胰」點通-病情心理調適與社會資源	羅欣怡護理師	(04)725-6166#81205
104.02.26(四)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院糖尿病中心	糖尿病之旅行小叮嚀	曾錦美衛教師	(05)278-3865
104.03.05(四)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院糖尿病中心	糖尿病的健康蔬食	羅芸淇營養師	(05)278-3865
104.03.10(二)	11:00-11:30	秀傳紀念醫院婦幼大樓B1	得舒飲食	黃景籌營養師	(04)725-6166#81205
104.03.10(二)	14:30-15:00	恩主公醫院復興大樓14樓陽光室	糖尿病健康指導暨三高檢測服務	糖尿病個管師	(02)2672-3456#8724
104.03.11(三)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院糖尿病中心	認識代謝症候群	李珈妮衛教師	(05)278-3865
104.03.13(五)	08:30-09:00	仁慈醫院一樓門診區	糖糖危機-認識糖尿病	粘美娜衛教師	(03)599-3500#2164
104.03.20(五)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院糖尿病中心	代謝症候的健康蔬食	郭雅娟營養師	(05)278-3865
104.03.24(二)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院糖尿病中心	糖尿病心血管護理	高培真衛教師	(05)278-3865
104.03.24(二)	11:00-11:30	秀傳紀念醫院婦幼大樓B1	腎臟保健	曾彩雲護理師	(04)725-6166#81205
104.03.27(五)	19:00-20:30	新泰醫院眼科3樓會議室	認識世紀流行名詞“代謝症候群”	李傳鴻衛教師	(02)2996-2121#1230
每週一	13:30-14:30	林口長庚	糖尿病簡介		(03)328-1200#8821、2484
每週一	09:30-12:00	沈德昌診所	血糖及血壓篩檢、糖尿病人護理衛教	衛教護理師	(02)2703-5300
每週二	08:00-10:30	沈德昌診所	減重飲食、糖尿病營養諮詢、保健食品諮詢、糖尿病營養諮詢	范曉君營養師	(02)2703-5300
	17:30-20:00				
每週二	13:30-14:30	林口長庚	六大類食物、糖尿病飲食的一般原則及禁忌		(03)328-1200#8821、2484
第1.2.3週三	上午	曾良達診所	糖尿病營養諮詢及減重技巧	陳曼君營養師	(05)233-3928
每週三	13:30-14:30	林口長庚	食物的代換、外食、應酬及節慶飲食		(03)328-1200#8821、2484
每月第1週週三	14:30-16:00	台北慈濟醫院12A病房次護理站	認識糖尿病及日常照護	劉霓霓護理師、陳芝嫻護理師	(02)6628-9779#2270
每週四	08:00-10:30	沈德昌診所	認識糖尿病、糖尿病護照的使用、認識口服降血糖藥及胰島素注射之注意事項、認識高低血糖及慢性合併症之預防、糖尿病友的足部照顧、血糖自我監測、糖尿病友生病時之處理、糖尿病友運動、旅行時之注意事項	沈德昌醫師、衛教護理師、廖貞美藥師	(02)27035300
每週四	13:30-14:30	林口長庚	口服降血糖藥物、胰島素注射		(03)328-1200#8821、2484
每週五	13:30-14:30	林口長庚	糖尿病急、慢性併發症、足部照顧及護理		(03)328-1200#8821、2484
每月第2週星期五	下午	曾良達診所	糖尿病營養諮詢及減重指導	陳曼君營養師	(05)233-3928
每週六	10:30-11:30	林口長庚	與醫師面對面討論		(03)328-1200#8821、2484
每月倒數第二週星期六	上午	曾良達診所	糖尿病營養諮詢及減重指導	陳曼君營養師	(05)233-3928

感謝各界捐款

捐款金額	捐 款 人
	103.08
300,000	蔡世澤
270,000	Zespri International Limited
250,000	台灣諾和諾德藥品股份有限公司
130,000	台灣禮來股份有限公司
50,000	厚生股份有限公司
40,000	佳格食品股份有限公司
20,000	加特福生物科技股份有限公司、鼎占股份有限公司、宜果國際股份有限公司、普星貿易股份有限公司、天廚國際股份有限公司、黃崇憲、美敦力醫療產品股份有限公司
10,000	信歐國際貿易股份有限公司、陳進財
9,400	卓國金
4,000	彭蕙鈺、蕭世光
2,000	凱莎琳旅館、許俊源、賴俊嘉、吳永靖、楊月華、袁賴秋錦
1,500	林明娥
1,000	戴東原、蔡世澤、鄭子明、彭蕙鈺、陳桂香、莊天財、王麗霞、詹銀鋸、彭蕙鈺、呂宜燕、陳中義、許家陵、戴東原、徐正冠、蔡世澤、鄭子明、曾博雅、鄭仁義、張媚、彭蕙鈺、陳宇杉、洪春霖、黃怡瓊、不具名
600	陳進坤、高珮珊
500	安哲華、劉益雄、陳玉香、陳重琪、吳靜怡、蔣蓮香、許耀仁、楊愫梅、周志明、林仁興、王端玲

捐款金額	捐 款 人
300	林張春、林瑪芳、藍義盛、謝碧珠
200	鄭若羚、唐人豪、鄭玉瑩、唐家馨、呂念樵、楊蕙莎、陳格、林玉憲、林鈺蕙
100	沈靖雯、蔡秀媛
	103.09
400,000	迎福國際股份有限公司
300,000	徐正群
200,000	江欣憲、鼎眾股份有限公司
100,000	吳亮宏、洪敏弘、曾博雅、徐修愛、戴東原、戴林淑慧
50,000	厚生股份有限公司、陳福鳴
10,000	信歐國際貿易股份有限公司、劉興中、林邱碧蓮
5,000	李曾淑卿、彭李慧敏
4,000	彭蕙鈺
3,405	游能俊
3,050	戴東原
2,000	牟江榮子、王李瑞英、王茂森、許俊源、凱莎琳旅館、李廷珍、徐文珍、郭秀慧
1,500	林明娥
1,250	柯清銘
1,200	袁賴秋錦
1,000	周國發、呂俐慧、莊天財、蔡冠炎、黃信龍、陳中義、方金江、林水蓮、

98-04-43-04 郵 政 劃 撥 儲 金 存 款 單

收款帳號 19132482 金額 新台幣 (數字) 億 仟萬 佰萬 拾萬 萬 仟 佰 拾 元

通訊欄(限與本次存款有關事項)

收 款 戶 名	財團法人糖尿病關懷基金會	
寄 款 人	<input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款	
姓 名	主管：	
地 址	經辦局收款戳	
電 話		

◎寄款人請注意背面說明
◎本收據由電腦印錄請勿填寫

郵政劃撥儲金存款收據

收款帳號戶名

存款金額

電腦紀錄

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

經辦局收款戳

感謝各界捐款

捐款金額	捐 款 人
1,000	陳燕霖、賴家琬、程台生、余鳳秋、沈珏、吳淑芳、彭美良、許永福、高珮珊、洪春霖、戴東原、徐正冠、蔡世澤、詹鋐鋗、吳亮宏、曾博雅、王松祥、徐正群、鄭子明、鄭仁義、張媚、彭蕙鈺、黃怡瓔、顧柯金葉、不具名
600	陳進坤、唐人豪、陳進坤
500	吳真美、陳玉香、魏承劭、陳金輝、劉瑞憲、林瓊珍、李俊六、陳重琪、康梅花、陳立舜、俞朝慶、許耀仁、葉睿家、張照勳、蔣蓮香、林仁興、王端玲、周志明、三寶弟子
300	藍義盛、汪國祥、謝玟宜、石漢英、林張春、林瑀芳、陳懿華、黃英足
200	陳秀琴、黃新川、趙雅庭、彭怡欣、侯淑敏、陳秀琴、林鈺蕙、林玉憲
150	鄭鳳美
100	蔡秀媛、沈靖雯
103.10	
300,000	鄧美生
100,000	蔡淑憲
50,000	厚生股份有限公司
20,000	吳渝
12,000	陳庚金

捐款金額	捐 款 人
10,000	信歐國際貿易股份有限公司、萬國法律事務所
8,000	彭蕙鈺
6,000	徐正冠、杜麗芳、松歲儀器用品行
5,000	范成華、陳富美
2,000	許俊源、凱莎琳旅館、周意紋、魏雪卿、潘新都、袁賴秋錦、符慧玲、洪麗瑛、李佳謙
1,500	陳興保、林明娥
1,000	李正宗、莊天財、呂宜燕、陳中義、紀姿秀、黃怡瓔、莊茂松、莊沛宸、葉日郎、高珮珊、洪春霖、張坤來、王麗霞、彭蕙鈺
500	陳諄翰、蔡宛潔、莊招明、李可立、蘇美華、邱美憲、林莊煌、許耀仁、陳重琪、陳玉香、簡雅眉、潘建德、廖偉誠、宓哲華、宋墨盦、潘新都、蔣蓮香、孫懷民、高光明、陳聯立、周秋滿、林仁興、王端玲、周志明
300	馮安苹、藍義盛、林張春、林瑀芳、林秀美、林榮安
200	陳莊金炒、黃新川、王妤瑄、陳秀琴、薛杜淑美、彭怡欣、林鈺蕙、林玉憲
100	鄭若羚、沈靖雯、蔡秀媛、吳英隆、黃義文、吳家禎

郵政劃撥存款收據

注意事項

- 一、本收據請妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢存款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函向任一郵局辦理。
- 三、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。

請寄款人注意

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名地址各欄請詳細填明，以免誤寄；抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
- 二、每筆存款至少必須在新台幣十五元以上，且限填至元位為止。
- 三、倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。
- 四、本存款單不得黏貼或附寄任何文件。
- 五、本存款金額業經電腦登帳後，不得申請撤回。
- 六、本存款單備供電腦影像處理，請以正楷工整書寫並請勿摺疊。
帳戶如需自印存款單，各欄文字及規格必須與本單完全相符；如有不符，各局應婉請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理。
- 七、本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫。