

尿病，就是成年人得的非胰島素依賴糖尿病也在得病10年後，漸漸因為胰島素分泌不夠而需胰島素治療。

## 病人教育

1980年世界衛生組織提出：“病人教育是治療糖尿病的基石”。教導糖尿病患者如何照顧自己，才能達到理想血糖的目標，除了自己要運動、飲食、胰島素三者互相配合，並

應指導其家人如何照應患者，如此才能減少個人、家庭及社會的痛苦及負擔。因此：

1. 維持正常體重。
2. 維持血糖近趨正常（血糖和血脂肪可能同時升降）。
3. 均衡的營養。任何營養素都不可缺少，才能維持健康的身體，糖尿病人不能有食物的禁忌或偏食，進而影響了身體的功能，造成貧血，皮膚不好，視力降低，甚至於影響了抵抗力，加速

了骨質疏鬆症。

我建議我的病人每天至少要吃2種不同的水果，每餐1碗綜合青菜。

4. 找尋個人的健康顧問。企業需要專業的顧問，個人的身體也需要專業的醫師，我強調人要在平時做保養，病人要在併發症前作預防。不要把醫師當做人生最後的車站站長，他們是你的朋友與保健老師。

## 健康門診

問：台北市蔡太太

兒童與孕婦罹患糖尿病時，飲食的治療，應注意那些地方？又血糖與血脂肪濃度應如何維持正常？

答：陽明醫院糖尿病中心主任洪建德醫師

一、如何維持正常血糖及最佳的血脂肪濃度

(1)了解食物對血糖的影響，如蔗糖就比澱粉容易使血糖上升，而脂肪及蛋白質的影響就是非常慢，每一種食物都有它上升血糖的幅度及速度，而每一餐又由許多食物組成，所以食物對血糖的影響是千變萬化，而且每天不同。

(2)避免大餐、誤餐、小餐，造成血糖隨餐飲而上升、下降。

(3)藥物不能斷續或不規則使用，國人常有自動減藥或停藥的習慣，這會造成血糖上升，以及起伏更大。

(4)血脂肪中的三酸甘油酯會因為血糖而變化，所以血糖上升也會引起三酸甘油酯上升。一般

而言，食物只要熱量超過，血中三酸甘油酯就會跟著上升。但含糖食物、高熱量食物及酒精是大家較常忽略的盲點。

(5)血糖是糖尿病人的指標，血糖高不會引起任何病痛，所以病人自己無法查覺，唯一保護病人免於將來因為血糖高而引起的併發症，是自己測驗血糖，知道自己的血糖也可以保護自己免於突發的情況，也提供醫師一個完整的血糖概況，有助醫師的調藥判斷。

(6)最好能學習自己計算能量，才能正確攝食適當的能量，以維持正常體重、血糖及血脂肪。

(7)運動會下降血糖，但要注意時間、運動量與進餐的關係，否則運動量臨時增加，會造成空腹時的低血糖，甚至運動當中的低血糖。

二、如何使兒童與青少年能維持正常生長速率是一個兩難的課題，因為糖尿病人的飲食需要限制他們的總熱量，在生長的考慮上又需要維持必需的營養，而

青春期的青少年又心智還未成熟，如何促進他們的動機，以配合適當的治療是醫師、家長與青少年共同努力的焦點。

三、如何提供孕婦、胎兒與哺乳期充份的營養，首先要認識孕婦及哺乳期的熱量需求，在懷孕前期幾乎不需增加，到了中期大約需增加150大卡，後期則需增加300大卡，而哺乳期則需增加500大卡。這些增加的熱量可以提供維生素A 800國際單位。維生素D 5微克，維生素E 2毫克，維生素B<sub>1</sub> 0.1-0.2毫克，維生素B<sub>2</sub> 0.1-0.2毫克，菸鹼素 1.0-2.0毫克，維生素B<sub>6</sub> 0.2-0.5毫克，維生素B<sub>12</sub> 1.0微克，葉酸 400微克，維生素C 10-20毫克。

四、如何使注射胰島素的病人血糖起伏不致過大，胰島素注射要固定在飯前一定的時間（如30分鐘），而且固定同一位置（如腰部）。打針的地方不能揉搓，不能加熱（加熱水澡）。打針地方運動也會增加吸收。