

家庭計畫與居家照顧

文／洪建德 本刊營養保健顧問 陽明醫院新陳代謝科主任

如何避孕？

糖尿病人的女性與男性一樣，在生活中要注意運動、飲食以及糖尿病的藥物治療。但是女性還有一個特殊的情形就是懷孕。在懷孕之前，應該作的事：一、把血糖控制在正常的範圍。二、控制體重在理想的範圍。尤其要配合年齡、性別以及身體情況。三、避免沒有計劃的，或是意外的懷孕。

控制懷孕最常見的是女性賀爾蒙，它的避孕效果可以達到99%以上，可是它有一些缺點，如婦女的年齡比較大時，有心臟病、中風、高血壓或周邊血管發炎、靜脈發炎病史的女性，吃了避孕藥危險性會加大。還有抽煙的隱形年紀超過30歲，避孕藥就更應限制。你可以請醫生評估看看，是否用女性賀爾蒙？女性賀爾蒙有多種方式，要怎麼樣地來使用？其中一個是打皮下，安置在上臂的皮下，作用可以長達5年。

另一個控制懷孕的方法，是用女性的陰道橫隔，它的成功率高達85%，再加上殺精蟲的透明膠或泡沫，那麼這個效率就更大。不過陰道橫隔比男性的避孕方法來得複雜一點，通常需要事先安置下來。這橫隔通常是由護士或是醫學的從業人員幫你安置，而不是自己裝，裝了之後還要配合男性使用保險套，成功率高達95%以上。當它與殺精蟲的透明膠或是泡沫一起使用時，它的有效率還會再上升。

保險套的使用需要男性性伴侶的主動，女性的保險套有出售，不過還沒有足夠的數據能夠顯示它多安全。還有一個方法是裝海棉，這是個像海棉一樣的東西，裡面加了殺精蟲的劑，安裝在

女性的陰道內(IUD)。

許多年以前，子宮內避孕器(IUD)是非常有效的，但是它還有一些問題，例如骨盆腔容易發炎。而一勞永逸永久的結紮，如男性的輸精管結紮，女性也可以作輸卵管的結紮。

居家照顧

居家照顧是先進國家與台灣最近最熱門的話題。因為大家都知道醫療費用的上升，老人長期照顧的花費是需要節約的，因此在家照顧成為熱門的趨勢。甚至於成為老人照顧以及慢性病照顧的主流。另一方面在家裡不必跑去看醫生，也是滿愜意的事情。

居家照顧的內容，已不僅只是換胃管，買東西送餐來吃而已；傷口的照顧，點滴的照顧，都包含在裡面。而且有許多疾病的治療是需要比較長的時間，居家照顧除了一方面減少醫療支付之外，也可以早點回到甜蜜的家，減少院內感染造成發炎、敗血症的機會。

居家照顧還有許多的好處。第一是有隱私，因為在自己家裡。第二是減少奔波之苦。病人與家屬如常往返醫院與回家的交通，或搬運都是一項負擔。第三是一對一，病人可以聽得更清楚，不必大家一起來問。團體衛教有團體衛教的好處；個人有個人的好處。

由於居家照顧，醫療護理人員到家裡去的時候，可以同時講給家裡的成員聽。因此對於家庭全員醫療知識的增長，以及照顧技能的學習都有幫助。

■