

# 糖尿病共同照護網訓練講習之感想

文／葉子久 同仁醫院心臟內科主任

**國**民健康局近年大力建構「糖尿病共同照護網」，期望加強糖尿病患者的衛生教育及飲食調控；以避免或延緩患者的併發症狀。筆者醫院也接到通知，有免費的糖尿病講習課程可以參加。筆者因此也報名，去當了一天對號入座、堂堂被點名的學生。

「糖尿病共同照護網」，是一個由醫師、護士與營養師所組合成的團隊。醫師主要負責診斷、處方及追蹤檢查併發症是否發生。護士的工作則為傳達及執行醫師指令，向患者及家屬解釋病情預後與可能發展，鼓勵及勸導患者持續接受治療。營養師則按照患者的不同生活型態與生活區域的條件，及患者糖尿病演進惡化的程度，給予量身訂做的飲食規範；並持續地追蹤管控，期望患者能重拾健康的飲食態度。

筆者參加了地區衛生單位所舉辦的「糖尿病共同照護網」研習課程，發現主持單位並沒有按照醫師、護理衛教及飲食營養3個分層負責的小組進行小班教學；而是200位3種專職的人同聚一堂，使用幻燈powerpoint演講的落伍方式。

頭一堂課是腎臟科醫師來教我們認識糖尿病末期併發症：腎臟病變。這位教學醫院的教授搬了很多期刊上的新知來教導，筆者當然很受用。但是幻燈片全部是英文，又密密麻麻缺乏重點，可就苦了底下大部分非醫師的學員。早上2堂課，就已經睡倒一票人。

到了下午，輪到糖尿病飲食衛教，社區及小團隊技巧講演。筆者一看連續3堂課都是同一位講師。心想上午的課3個人講已經睡得東倒西歪；下午的墊堂課，找一個衛生局主管來混個車馬費的，那會精采？筆者正想擺個姿式老僧入個定。卻想不到下午的營養師上課，比上午醫師講課要精采多多。

這位台中縣衛生局的營養師兼課長，具備良好



的演講台風、豐富的行政歷練及社區衛教經驗，以及字裡話間顯示出來的使命感。憑著她的熱誠，3個小時的課居然沒有冷場；筆者放棄了午睡、聽的津津有味。經過了下午課長的3堂課，筆者對於「糖尿病共同照護網」，有了重新的認識。

身為內科專科醫師，對於新的制度「糖尿病共同照護網」是很不了解的。這是不是排除異己的搶食健保大餅的手段？官方的營養師過去給人印象，類似消極撞鐘的公務員。他到底能為照護網專案提供甚麼功能？多給病患上課幾分鐘飲食衛教，就會有如此魔力療效？

## 醫病溝通 力求完整

成年性糖尿病患所遭逢的疾患，是一種慢性的、容易輕忽的、預後可怕的、自我飲食自殺的疾病。醫護人員，必須在發現糖尿病的初期，就讓患者了解這個疾病需要長期抗戰、持續醫療追蹤、戒除不良飲食習慣。患者若能預防未來疾病上或治療過當時的併發症，仍然可以安享老年。而「糖尿病共同照護網」，就是以推行正確完整的醫病溝通模式為其主要目標。

由於筆者門診性質的特性（沒有傷風腹瀉病患看診），筆者看診糖尿病患者時，每診往往可以看診10分鐘以上。在充足的時間下，筆者往往可以找出患者何以無法控制血糖的原因。但是，許多因素是因於患者的工作特性、家庭缺乏照顧、經濟讓患者無法選擇較優良的食材及患者長期自我放縱的偏食。也有許多患者不見棺材不悔改，對筆者的勸告毫不理會。

這裡就是護理師及營養師可以著墨之處。台中來的老師，告訴我們她如何去了解患者的背景、如何按照當地的食材及季節變換去設計飲食衛教單張

傳單、如何讓患者對於3個月上一次營養衛教課發生興趣、當成是朋友聚會般主動參與。如何追蹤到家去看患者真實的飲食狀況。當糖尿病患者接觸到這麼負責真誠的一位關心他的朋友，他怎麼不會學習到良好正確的飲食習慣，而改善了他的血糖控制情況呢？

## 善意建議 共同照護

筆者對於「糖尿病共同照護網」，仍有一些善意建議。目前共同照護網經費來源是始於醫師申請衛教追蹤；然而一旦照護追蹤開始，營養師除了需要醫師抽血檢驗以外，與主治醫師實際上沒有交集、各看各的。這種情況在容許診所聘請兼職營養師後，更為嚴重。把十幾個病情輕重不一的糖尿病病患集中，用幻燈片講授飲食管理；不亦雞同鴨講。

這是台灣目前醫療實況；醫師忙的沒時間與營養師開會討論個案。既然如此，糖尿病共同照護網

根本就可以與主治醫師分道揚鑣。糖尿病共同照護網的患者來源，直接由健保各分局提報地區衛生單位即可。

只要患者糖化血色素追蹤3次沒有起色，或是患者腎功能持續惡化，或是患者尿蛋白指數惡化，或患者服用藥物總價超過每月3,200元（平均費用的2倍），健保分局就主動提案到該管衛生局所。

衛生局所「糖尿病共同照護網」成員應以家庭訪視主動出擊為己任；找出患者血糖無法控制的主因；並以書面文件通知該患者的主治醫師。如此才能落實品質導向支付制度。

理想的「糖尿病共同照護網」，主人只有一位、就是患者本人。醫師是否能夠犧牲業績、多花一些時間參與患者的討論，以表示對患者的尊重，是未來本制度所宣導的方向。而保險當局也得了解：拼命去削減醫師的薪資、讓他變成消極撞鐘的公務員；又如何能促成一個有實際功能的「糖尿病共同照護網」呢？



## 養生保健

# 現代人食的理想觀念

文／吳昭其

長期適時適量食用當季、當令、應時蔬菜水果，不偏食、不挑食、不局限單類蔬果，可獲得人體必須的均衡營養成分，是為保健、養生、美容之道。

台灣在61年前光復初期，農村電力不足及水利灌溉不方便，稻米糧食供應不很充足，當時一日三餐白米拌甘藷飯（地瓜飯）能吃飽就不錯。

到了民國60年代電力充足，農村每一公頃田地就可向台電公司由請架設電線桿，拉電線裝設馬達抽地下水，田裡水利灌溉充足；稻米、蔬菜、水果生產充足。人們由吃得飽轉而吃得好。

近年來農業科技進步，品種育種改良不斷翻新，使得稻米、蔬菜、水果的產量及品質不斷提升！無天然災害時，會有生產過剩。

近代人在多元化飲食情形，人們講求不只吃得飽、吃得好而已，更講究吃得巧、吃得少、吃得營養、吃得健康，於是有了保健養生吃的講究，筆者謹提供對日進三餐的理想觀念。

## 吃早餐是吃金礦

一年之計在於春，一日之計在於晨，一日之營養在於早餐，吃了早餐精神飽滿，體力好。

攝取適量營養的早餐是養生之道，上班前吃早餐（尤其是營養早餐），其中的營養成分容易被腸胃完全吸收，以供應整個上午的體力及腦力，營養不會浪費流失，所以吃早餐是吃“金礦”。吃午餐是吃“銀礦”，吃晚餐是吃“銅礦”，吃宵夜是吃“鐵礦”。

## 不吃早餐有後遺症

易疲倦、無力、思考欠佳、精神萎靡、效率不佳是其後遺症。且空腸時腸胃內沒有食物可供蠕動，體力消耗或精神緊張，蠕動更巨，易造成腸或胃黏膜的空轉而摩擦或磨損，久而久之易患胃炎或腸炎，嚴重時會引發腸潰瘍或胃潰瘍，甚致胃腸出血或腸癌、胃癌。