

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。