# 社團法人中華民國糖尿病病友全國協會 Taiwanese Association of Persons with Diabetes



02

(若無法投遞請寄回)

出刊日期:98年01月

址:(106)台北市羅斯福路3段245號11樓 發行所:社團法人中華民國糖尿病病友全國協會

電 話: 02-23690096 · 0931-690096

傳 真: 02-23690096 郵政劃撥:50088224

戶名:社團法人中華民國糖尿病病友全國協會

發行人: 江綺雯

編輯:林麗美、曾靖貽

E-mail: tapd@tapd.tw

網址:www.tapd.tw



#### 本期內容:

糖協官方網站即將出爐囉! 健康講座/血糖控制撇步 活動剪影/糖協願景共識營 恩人芳名錄



## 員大會 邀請您

誠摯的邀請您 參加 2009 年的會員大會 您的支持與鼓勵 是我們服務工作的最大原動力!

日期:98年02月28日(六)

時間:下午 14:00-16:00

地點:康泰8樓大廳

台北市羅斯福路3段245號8樓

# 號外! 糖協會員享優惠 血糖試紙8元/片

爲鼓勵糖友血糖監測,本會爭取愛奧 樂公司贈送血糖機及血糖試紙優惠!

第一次購買優惠價1000元,享2盒試 紙、100 支採血針及棉片,並免費獲贈 血糖機一台

再次購買血糖試紙一盒 400 元。

各地糖尿病友團體只要有一位是本會 會員代表,即可申請購買。

詳情請洽: 02-23690096 • 0931-690096

#### 全國糖協網站 即將出爐囉!

全國糖協官方網站正積極規劃中,預計今年三月一日推出,我們希望網站不只是提供協會的最新動態,也能不定時更新全國的糖尿病友團體資訊。規劃中的網站,將可查詢全國各地的病友團體的名冊,團體在哪裡、名稱是什麼,會長是誰?相關動態資訊?同時糖協網站上,也將收集最新的糖尿病醫療、活動資訊,不讓「控糖」知識落人後。我們希望糖協網站是結合大家的需要及建議,共同打造屬於大家的園地,期待您及貴團體提出寶貴的意見。

#### 目前規劃網站內容包含:

	功能	內容
1.	協會資訊	協會簡介、協會章程、理監事暨工作人員介紹、會 員代表、會員福利、會訊、入會辦法及申請書、理 監事會議紀錄、芳名錄、捐款方式
2.	活動看板	最新消息、醫療新聞、控糖列車、活動花絮、線上 報名、行事曆
3.	控糖秘笈	教材、飲食、運動、藥物、血糖監測、病友心聲
4.	團體運作	規劃、執行、評價、團體實例、全國糖友服務網
5.	糖尿病照護產品	贊助廠商
6.	病友心聲分享	病友心聲、留言討論
7.	網站連結	政府機關、醫院、藥廠、學會、學校

## 天主教康泰醫療教育基金會 出版

- 1. 糖尿病友團體運作實務技巧-健康快樂在延平光碟
- 2. 知足常樂-糖尿病友足部照護光碟
- 3. 控糖妙招 12 生效單張
- 4. 如何突破糖尿病友團體運作困境秘笈手冊

**歡迎索取** 來電請治 02-23657780\*18 趙小姐

## 健康講座

## 血糖控制撇步 我的健康,我負責

中華民國九十七年十一月二十六日(星期三) 人間福報 Merit Times 《健康講座專輯》

#### 編按:

11月份為全球糖尿病月,人間福報配合政府政策舉辦一系列有關『糖尿病保健』健康講座,期能由專家、學者、透過講座提供社會大眾正確的保健資訊,可減低用藥,降低政府醫藥資源,共同達到糖尿病宣導的目的。更期待能幫助民眾及早做好身心健康管理,享受健康、快樂的生活。

【記者林禕庭台北報導】台灣的平均洗腎人口高居全球第一,糖尿病也成爲現代人普遍的文明病之一,並且有年輕化的趨勢,這與台灣外食人口多,以及飲食精緻化有很大的關聯,爲了讓社會大眾對於控制血糖有正確的認識,由人間福報主辦,社團法人中國民國糖尿病病友全國協會秘書長林麗美小姐主講「血糖控制撇步—我的健康,我負責」。

## 正確飲食 規律生活 環境健康 缺一不可

林麗美先從自身經驗談起,因爲先生家族有糖尿病史,小叔也在四年前發作,她自己在懷老二的過程中也經歷妊娠糖尿,所以對於血糖控制有更深刻體會,也比一般人更加重視。她表示,糖尿病是可以控制的,如果控制得當,可以過著與正常人無異的生活。

大家都知道控制血糖首先要從飲食著手,但是容易輕信單一食物的神話,這是許多人常犯的毛病,一旦聽聞某種食物具有療效,就只吃那一種食物,造成飲食不均衡,對健康反而沒有好處。還有傳播媒體及網路資訊取得快速又便利,但是這些消息有一部份是道聽塗說,未經專家證實,因此有其風險,建議大家

我的健康我負責 我的團體我關心

控制血糖還是應該與醫師討論,以最適合自己的方式進行。飲食真的能改變一切嗎?林麗美說,飲食影響的是長期,它可以確保二十年後的健康狀況,但是真的要達到血糖控制及身體健康,最重要的還是要配合規律的生活作息、兩便通(大小便通暢)以及心情愉悅。

除了飲食的控制,還有一項因素會影響到我們的健康,那就是俗稱跨世紀之毒的「環境荷爾蒙」,通常是使用過多清潔劑,內含的化學成分對人體造成影響, 所以多使用天然成分的清潔劑,也是很重要的。

#### 善用知己知彼飲食法等撤步 什麼都能吃

糖尿病友不可忽視的是「糖尿病護照」的使用,裡面一些重要指標可以方便自己監測自己的健康狀況。首先就是糖化血色素(HbA1c),這可看出長期血糖控制情形,三個月檢查一次,正常指數應該小於七;還有微量白蛋白,這可以檢查出早期的腎臟病變,應該六個月追蹤一次,出現微量白蛋白尿的糖尿病患者具有發展爲嚴重腎臟併發症的高風險,一旦由微量白蛋白尿發展爲蛋白尿,腎功能的進一步降低將是不可避免的。另外定期追蹤血脂肪,可以發現大小血管是否發生病變;眼底檢查可以察覺視力有無退化跡象及視網膜病變。

林麗美提供了幾招康泰醫療教育基金會發展的控糖撇步給大家參考。首先是「知己知彼法」,準備一個磅秤及一個血糖機,確實記錄吃什麼東西後血糖增加多少,飯前血糖的標準應該在一百一十以下,飯後血糖則是吃下第一口食物開始算的兩個小時後,最新的標準是一百四十以下。接下來是「規律運動法」,這是病友公認最有效的方法,運動過後,血糖一定會下降。還有「克服健忘法」,每天都要吃藥,但還是會常常忘記,這是很多人的困擾,林麗美建議,擅用市面上販賣的小藥盒,因爲它已經分格並標示出這是早餐或晚餐應該吃的藥,只要把它放在顯眼的地方,想要忘記都很難;或是定鬧鐘,規定自己按時吃藥,甚至可以請親友打電話提醒。

我的健康我負責 我的團體我關心

「定時定量法」,使用固定的碗盤,把要吃的份量盛在碗盤中,避免吃太多,定時定量另一個用意,就是避免餓過久而吃太多。「化簡爲繁法」,用比較麻煩的方式吃束西,例如將香蕉切成一小塊一小塊,一塊一塊慢慢吃,吃得愈慢愈容易有飽足感,也就不會一不小心而吃太多。

「彼此激勵法」,參加病友團體,吸取其他病友經驗,也可以互相激勵。「量少 樣多法」,準備多樣化食材,增加營養素攝取,也可提昇視覺與味覺享受。「找 好藉口法」,若有朋友邀約,技巧性的避開用餐時間,例如午餐約晚一點,就變 成相約喝下午茶,而不是用餐,也可避免吃太多,或是外食的多油多鹽。「親情 感動法」,糖尿病真的不是一個人的事,想想:「如果哪一天我截肢了,就要家 人背我上、下樓。」或是「我不希望十年後我兒子要帶著我去洗腎」,我們不要 家人爲我們擔心、受苦。

「吃菜配飯法」,農業社會需要體力工作,因此習慣吃飯配菜,現在我們工作不用付出這麼多體力了,而且要將血糖控制得好就必須要「吃菜配飯」,掌握「吃菜吃到飽,飯適量就好」的秘訣,不但有飽足感,還有豐富營養素攝取。「先後有序法」,「先湯後飯」能墊墊胃,或是「先菜後飯」也有同樣的效果。

林麗美強調,單一食物吃太多對健康都沒好處,即使原本是有益的,吃多反而會變成有害。控制血糖沒有一個一體適用的秘訣,最好是能與醫師討論,量身訂做一套屬於自己的控糖方法,最重要的是,配合持續運動、生活規律以及保持心情愉悅,才能讓控制血糖達到最大的效果。

社團法人中華民國糖尿病病友全國協會(全國糖協)

- 精神:堅持、互助、分享、樂活。
- 宗旨:輔助糖尿病病友團體健全運作、服務糖尿病病友過健康好生活。
- 目標:將糖尿病趕出十大死因。
- 遠景:成為亞太地區糖尿病防治健康促進城市。
- 定位:透過糖尿病病友團體服務糖尿病病友過健康好生活。

#### 活動剪影

## 《糖協願景共識營》 ~把糖尿病趕出國人十大死亡原因

經過長久時間的努力和奔走,「社團法人中華民國糖尿病病友全國協會(全國糖協)」終於成立,並開始為病友的健康權益服務了。我們共同的心願就是「把糖尿病趕出國人十大死亡原因」,這是項艱鉅的任務,但我們有信心和全國454個病友團體一起並肩作戰,打贏這場漫長戰役,努力讓在台灣的一百三十五萬名糖尿病友們,都學會控制血糖、照顧自己,為自己的健康負起責任。

2008 年歲末(12/27、28)糖協理事及監事們一同來到台東進行交流訪問,在江綺雯理事長親自領軍下,理監事們一行 20 人,實地走訪台東兩個傑出糖友團體,一個是曾獲得全國糖友團體標竿獎的台東聖母醫院「棒棒糖聯誼會」,另一個是帶動全國糖友團體的示範團體台東縣延平鄉的「糖氏健康快樂家族」。所有理監事深深感受到偏遠地區、山地部落,資源短缺的各種限制情況;令人欽佩的是,這兩個團體仍能合力突破困境,使團體蓬勃成長,團體成員的血糖控制,也有顯著的成果。在分享中,延平糖氏健康快樂家族的鄭德興會長特別指出,糖尿病友團體可以藉由相互關懷彼此鼓勵的力量,幫助糖友達到控糖的目的,而衛教的方式並不是要急於改變病友的飲食及生活,而是因材施教,善用當地特色、飲食習慣,漸進地將糖尿病衛教知識讓病友和家人吸收,運用創新的經營方法才會成功;聖母醫院棒棒糖聯誼會的葉木村會長強調,團體會員們要加強凝聚團隊的向心力,團體才能長長久久,對糖友才有真正實質幫助。

我的健康我負責 我的團體我關心

本次理監事共識營,獲得台東縣衛生局大力支持,呂喬洋局長親自出席、林秋菊課長及糖尿病主辦人林郁文全程陪伴。在討論會中,顧問林瑞祥教授提出在好山好水的台東設置「糖尿病友健康促進教育示範中心」的構想,並期待能舉辦「控糖體驗生活營」;許多糖友都對自己起起伏伏的血糖煩惱,也有些糖友甚至要住院調整血糖,若是想控制好血糖的糖友們,來到風光明媚的台東度假,有醫療團隊陪伴下,學習過一段健康好生活,實際體驗真正落實控糖的技巧後,再回到原來的生活,相信這樣會比醫師只在醫院裡開藥方,效果會好很多;林教授說這樣的計畫也可以培育更多好的糖尿病醫生,真正了解病人。這構想立即得到本會江理事長及全體理監事的認同,全國糖協願意推動此計劃的實現,台東聖母醫院、康泰醫療教育基金會及台東縣衛生局都願意貢獻力量,促成這項有意義的計畫。

(編按:預計今年四月將會推出爲期一週的「控糖體驗生活營」,敬請期待!)

## 第三次理監事會議,幾項重大決議:

- 1. 常年會費以會計年度(每年的1月1日)爲分界點,有效期間爲當年1月1日 至12月31日。爲使會員便利,在2月份時陸續寄發繳費通知給會員,並於會 員大會時收取常年會費。
- 2. 確定 2009 年度全國糖協服務的方向:
  - 政策面:推動落實微量白蛋白及糖化血色素的監測、爭取相關福利。
  - 實務面:巡迴25縣市控糖列車、糖尿病控糖達人典範、團體輔導員及幹部 的培訓課程、優良的糖友團體及最佳輔導員表揚、病友控糖經驗 分享及提供輔導員資格的認證標準。
  - 研究面:與教育部產學合作方案、鼓勵糖尿病相關的論文研究發表…等。



參訪台東聖母醫院的棒棒糖聯誼會



參訪台東縣延平鄉的糖氏健康快樂家族



全國糖協理監事群



全國糖協理監事及台東縣衛生局相關人 員參觀延平部落聚會場所





理監事會議:台東縣衛生局呂喬洋局長、林秋菊課長及承辦人員一同參與

## 感謝捐款 恩人芳名錄

26220元 林麗美、黃煥廷、李璽正、張雷鳴、梁金德

12000 元 陳宇杉

10000元 江綺雯

7270元 愛奧樂醫療器械有限公司

4000 元 胡鄭德興、江綺雯、謝豐聰

2000 元 陳惠津

敬祝 新年快樂 事事如意 身體健康 心神安泰