

控糖有方

Assist Diabetic Patients to Keep Blood Sugar under Control

■ 文 | 陳怡瑜 大林慈濟醫院護理部健康管理中心糖尿病個案管理師
圖 | 黃小娟

「我沒空運動、血糖高沒關係啦！我又不怕死，到時候如果怎麼樣了，我會自行了斷！」、「血糖只是稍高而已，還好吧！我工作量大，一定要吃三碗飯才會飽……」、「營養師說的不可能做得到！我就是喜歡喝飲料、吃水果。」、「拜拜的肉粽家人都不吃，我只好照三餐吃肉粽，食物不吃完很浪費呀！」……

在照顧糖友的十多年護理生涯中，與「不知道」與「不願意」改變的病人之間的互動經驗感受最為深刻！這些糖友，常常是血糖居高不下，而且對自己血糖數值高也無感？！

賦能糖友 願做主動控糖人

許多糖友雖然血糖高、身體卻沒有感受到不舒服的症狀，而忽略控制血糖的重要性。朱先生是一位退休公務員，與糖尿病共舞了 22 年。發病前，朱先生喜歡旅行，享受所到之處的在地美食，每日游泳 2 小時後習慣來支冰棒補充體力，每逢節慶與寒冬期間更是胃口大開；更糟的是，他經常忘記打胰島素與服用血糖藥，懶惰又怕痛的他，根本沒有確實測血糖，糖化血色素從 7.4% 飆到 11.4%。

糖尿病個案管理工作啟動後，個案管理師與朱先生一起思考疾病帶來的問題，以他的角度激發他思考為什麼要改變，引導他思考降低糖化血色素重點不在降低數字，而是在降低併發症的危險性。同時了解朱先生的健康信念、重視的事物，個案管理師與他共同設定改變目標，由他自己選擇想要改變事項的優先次序、正向面對且確實做到。

從糖尿病個案管理工作中，深刻體會「以個案為中心」的重要性。透過各種互動法寶與改變策略，包括花時間「搏感情」建立互信關係、評估健康素養、激勵會談、動機式晤談、賦能、決策權衡等，幫助糖友了解、願意自我管理糖尿病。另外，也需要尊重糖友的想法及自我選擇，與糖友一起分析與澄清每個改變的利

與弊，協助糖友學習改變行為的技巧、逐步改變生活習慣，增強疾病自我管理效能，促進糖友自我照護行為。

科技智能 成就控糖達人

過去糖尿病個案的血糖紀錄，通常需要等 3 個月回診時才能帶到醫院，由於時間長，糖友的餐飲食記錄常常不夠齊全，增添醫師看診時對糖友的飲食及血糖資料掌握的許多難處。醫療團隊以病人為中心，運用 APP 與朱先生成為控糖夥伴，透過雲端持續性關懷、提供糖友遠距控糖知識與技巧，包括結合糖尿病衛教、監測血糖、調整胰島素劑量、飲食與運動控制等項目。

回診時，朱先生自信開心地拿出手機秀出糖化血色素改善到 6.5 %；他努力控糖的結果，讓他成為控糖達人。在病友會上，朱先生開心分享自身的血糖控制心得，他提到以前享受美食、又懶得量血糖，血糖突然變高也沒感覺，總覺得量血糖沒有幫助。在醫師與個案管理師的協助下，朱先生明瞭血糖控制的重要性，不斷告訴自己：「我的血糖要降下來！」開始 1 天驗 4 次血糖，藉由量血糖看到數值，注意血糖是否太高，警惕自己飲食要節制、不可亂吃與貪吃。朱先生深感血糖控制不易，鼓勵糖友們不要害怕改變，提醒糖友們主動與醫師及個案管理師討論血糖變化，該注射胰島素、該記錄日常飲食、該測量血糖，就要確實做到，才能達到血糖控制穩定正常。



護病控糖 溫情非凡

有溫度的護理，讓糖友倍感溫馨，進而願意執行疾病自我管理行為，以達到疾病穩定控制的效果。在強化糖友疾病自我管理識能的過程，個案管理師需要使用個案能夠理解的語言或例子，讓個案瞭解糖尿病的發生、血糖控制不好的後果，



例如告訴糖友，血糖控制差就像是器官浸泡在糖水裡，高血糖在不知不覺中傷害神經、血管，久而久之發生慢性併發症，就無法恢復、甚至後患無窮。幫助糖友建立正確疾病自我管理觀念。聽過的會忘記，看過的會記得，實際做過的才會真正瞭解。透過行為改變技巧，讓糖友有機會去做，確實做到規則監測血糖、按時按量使用藥物（口服降血糖藥物或注射胰島素）、正確飲食攝取、規律運動等日常自我照顧能力，達到身心健康目標。

個案管理師持續發揮護理關懷力，將心比心了解糖友疾病管理需求與問題，以不同衛教媒介及策略，例如 APP、遠距科技、個別或團體衛教、病友會等支持團體，搭配適合的教材教具、詳盡與耐心的指導，讓糖友從用藥不規律、飲食失控、血糖高居不下，進而轉為與照護團隊合作，主動積極努力後終獲成功控糖。當糖友展現自信笑容、說著控糖的成功改變過程，個案管理師深感這份控糖工作的意義非凡、值得繼續努力投入。☺