

## 0800-032323 諮詢專線答詢

蔡明翰醫師 沈克超醫師 李碧雲護理師主答

**1Q：**媽媽有糖尿病，她很努力每天每餐自己做飯菜吃，雖然控制得很不錯，可是也因為糖尿病，她幾乎沒有社交，連母親節、生日宴都不參加，我看了很心疼，卻也沒有能力每天為她做飯菜，難到糖尿病人真的都必須要這樣生活嗎？

**A：**每個人對疾病的態度不盡相同，有正向健康信念的人一般來說控制得較好，若是病友評估要控制糖尿病的代價太高，得到的滿足或健康是不成比率，病友自然比較不容易達成健康行為；看來您媽媽很願意為她自己的健康努力，並付出代價，您該感到快樂，替媽媽找到方法讓她偶爾可以放鬆，譬如說學會自己測血糖並做記錄，學會外食的代換技巧及確實掌控飲食的適合之量，當她看到生日宴後血糖依然控制不錯，她會比較不擔心，若糖化血色素也控制不錯，那她將更有信心面對慢性疾病所帶來的挑戰。

**2Q：**我糖尿病已經很多年了，長期以來我都按時服降糖藥，按時就診，似乎也沒有對我造成很大的困擾，不過最近幾個月我的血糖變化很大，糖化血色素也從 6.4% 上升到 7.3% 了，我沒有辦法很輕鬆，降糖藥增加量，運動量也增加了，可是血糖卻沒有過去那麼好，我不再對自己有信心，晚上常常很晚還睡不著，我變得很害怕看到血糖值，我不知道我該怎麼辦。

**A：**血糖的數據變化有時讓病友驚訝、擔憂，有時也會讓病友信心增加，不過從糖化血色素的增加真的提醒您，血糖平均變高了；試著學習去找讓您血糖增加的原因，您可以每天做記錄，記錄您所測的血糖值、記錄您運動的時間、記錄您飲食的量，學著找出它們的相關性，看看血糖變高的時間點是否固定，什麼事件是影響最大的因素，試著排除主要影響事件後，血糖是否較平順，若找不出它們的相關性，可尋求糖尿病衛教師與您一起釐清可能原因，並排除影響因素。

為了控制血糖病友可能面臨許多的壓力，疾病的穩定程度與控制良好與否也可能影響睡眠，當排除因素後，若還存在睡眠障礙的問題，應尋求精神科幫忙。

3Q：奶奶年紀很大，打胰島素 10 幾年了，最近因換人幫她注射，結果打針部位有硬塊，我們每天幫她熱敷，硬塊會軟化，不過常在中餐前發抖、冒汗，這與打針部位有硬塊有沒有關係？

A：打胰島素的部位若有硬塊也不適合直接熱敷，因為熱敷後淤積在皮下組織的胰島素在極短的時間快速吸收，容易造成低血糖反應；建議先評估注射部位是否紅腫？若無紅腫但有硬塊，可每天按摩，監測血糖變化，並避免在此部位注射。有腫塊可能是注射的技巧不恰當，可能是部位的選擇、注射的深淺、針頭注入的角度等問題，應找專業人員評估，找出原因處理。不論什麼原因發生低血糖應先處理低血糖的問題，再找出原因才能事先預防，對使用胰島素治療的病人，每天監測血糖是必要的。