

# 克服胰惑

## 談糖尿病胰島素注射

文 / 王懿萱 花蓮慈濟醫學中心新陳代謝及內分泌科糖尿病中心衛教護理師  
編審 / 花蓮慈濟醫學中心護理部健康專欄編輯小組

陳伯伯糖尿病已經十年，這一次返診醫師建議他注射胰島素。但陳伯伯一走進糖尿病中心就非常生氣，說什麼也不願意學習胰島素注射，陳伯伯說：「打針就表示我的糖尿病已經很嚴重，而且眼睛會瞎掉、腳會被鋸掉，萬一自己打針不小心刺到內臟怎麼辦？」經過衛教師耐心解釋，伯伯終於勉強答應一天注射一次長效胰島素，第二次陳伯伯返診時來到糖尿病中心，帶著愉悅的心情告訴衛教師：「早知道我就應該聽醫師建議早一點打針，因為精神變好而且血糖控制也進步很多。」

根據行政院衛生署統計目前臺灣罹患糖尿病人口已超過一百萬人，至少有百分之二十病患需要藉助胰島素來控制血糖。國內外有許多研究也都已證實胰島素是控制血糖最強而有效的藥物，但其唯一缺點是無法口服，必須以注射的方式才能進入體內產生作用，糖尿病患者必須每天打針，因此國人對於注射胰島素接受度並不高。

### 胰島素注射的迷思

根據國內二〇〇六年研究調查發現糖尿病患者若血糖控制不良，願意接受胰島素注射治療者有百分之五十四點二，不願意接受者則有百分之四十五點八。影響糖尿病患接受胰島素注射治療的因素，包括認知因素：「質疑注射必要性」懷疑自己糖尿病已到非注射不可的地步；態度因素：因執行胰島素注射治療所引發之「怕針」、「不敢自己注射」、「害怕針頭穿破內臟器官」等；能力因素：如視力不佳或手部操作能力不良；心理社會因素：因執行胰島素注射治療所引發之「生活不方便」、「造成家人負擔」等想法。

### 什麼是胰島素

胰島素是人體內必須的一種賀爾蒙，由胰臟分泌，幫助我們食物中的糖份能夠順利進入身體細胞提供能量，當我們身體不再分泌胰島素、胰島素分泌不足

或是胰島素不能夠被我們身體所利用時，就會出現糖尿病。

## 解除「胰」惑

如果您的胰臟已不再分泌胰島素(如第1型糖尿病患)或是口服抗糖尿病藥物已達最大劑量、肝腎功能不佳等，此時您就可能需要胰島素的幫忙，讓您的血糖能獲得改善控制。文中陳伯伯所害怕注射胰島素「眼睛會瞎掉」「腳會被鋸掉」甚至也有不少糖尿病友或家屬認為注射胰島素會造成日後需「終身洗腎」，其實這些疾病反而是因長期血糖控制不良併發血管或神經等慢性合併症而造成。其實對接受胰島素治療的糖尿病病患而言，注射胰島素是一種賀爾蒙補充治療方法，去彌補其體內不足的賀爾蒙，是不會傷害我們的器官。

再者，隨著對胰島素施打醫材的革新及研發，胰島素注射方式演進至可攜式筆針，讓病患能夠隨身攜帶，一天一次到一天多次使用。而且目前市面上胰島素注射空針或注射筆，針頭都很細小，所以是不會穿破內臟器官的。

## 注射胰島素有副作用嗎？

主要的副作用是低血糖，低血糖原因是胰島素使用過量、或是使用後食物攝取量不足、運動過度時，就可能出現血糖過低的症狀，此時您會先感覺到全身無力、心跳加快、手腳發抖和冒冷汗等症狀，若血糖持續下降，也可能導致昏

## 糖尿病胰島素注射

胰島素注射用的空針或注射筆，針頭細且短，長度僅8毫米，不用擔心穿破內臟器官的問題。適合胰島素注射的部位為皮下脂肪較厚的部位，如：上臂外側、腹部、大腿外側、臀部。

迷。

低血糖的緊急處置方式為盡速食用方糖或是含糖水果汁之類的高糖分食物，症狀就會慢慢消失，如果症狀還是沒有改善，應立即就醫治療。

## 糖尿病友需要家人的支持與鼓勵

糖尿病是二十一世紀成長最快速的疾病之一，根據行政院衛生署統計國人十大死亡糖尿病於二〇〇三年由第五名提升到第四名，又根據國際糖尿病聯盟(IDF)統計，全球每年有三百八十萬人死於糖尿病相關疾病，也就是每十秒鐘就有一人死於糖尿病相關疾病，糖尿病患如何作好血糖控制儼然是一項重要的課題。

要不要注射胰島素應由糖尿病專科醫師來評估，一旦胰島素注射是一項您控制血糖的利器時請不要急著拒絕它，試著說出您的想法，聽聽醫護人員的建議，重要的是如果決定要開始注射胰島素，除了要克服打針的恐懼感之外，家人適時的協助與支持也是很重要的喔！

# 保腎歌大家唱

## 雲嘉社區促健康

文 / 大林慈濟醫院保腎團隊暨教學部教學研發組

如何讓腎臟預防保健的觀念成功走入社區？大林慈濟醫院保腎團隊找到了答案。

在臺灣農業縣市一輩子勞動務農的老鄉親們，從年輕時就因活動量大而口味重鹹油膩，長期累積下來身體已帶有多種慢性病，心臟病、糖尿病、高血壓、腎臟病、血脂異常、周邊動脈血管阻塞病變等等而不自知。此外，他們能接觸到的正確健康資訊很少，在地下電台及電視台的推波助瀾下，反而吃下更多未經認證的偏方草藥或是保健食品，傷錢更傷身。

### 避免偏方傷身 創作發展七字訣

有鑑於此，大林慈濟醫院保腎團隊，有了將多媒體融入腎臟保健衛教知識的想法。在保腎團隊的蔡宏斌醫師的委託及多方聯繫下，大愛台與大林慈院教學部教學研發組開始「保腎秘訣歌」的製作工作。

大愛台請來廣受好評的「環保愛地球」劇團名伶許明倫與吳秀蜜師姊，由許師姊將「鐵獅玉玲瓏」和「雪梅思

君」兩種台語七字調分別清唱錄音，再由教學研發組接力，完成搭配歌詞的動畫製作。

配音期間，兩位師姊賦予歌詞許多新的意義與發想，調整部分句子更符合在地民情與押韻美感。例如，歌詞中「腎衰百病早報到」可詮釋三層含義，第一層是多種慢性病同時提早引爆，第二層是病情嚴重提早來看醫生，第三層是病入膏肓提早往生。正由於她們的參予，讓這首歌訣有了生命力與深刻的內涵，讓人能夠感同身受。

而動畫製作期間，蔡醫師也與動畫師展開趣味的腦力激盪。將老鄉親吃藥前要先問過神明才敢服用印象，以「擲筊」方式呈現；並以「筊」來借喻腎臟的形態。讓這件多媒體作品由故事醞釀到成形，都集合了眾人的努力，也讓「求神不如求己」的精神，透過卡通動畫更靈活的呈現。

### 運用多媒體 社區衛教成效好

在保腎秘訣歌完成後，大林慈院保



貧血水腫人疲勞  
 尿泡不斷血壓高  
 油鹽鉀磷若貪食  
 腎衰百病早報到  
 信任醫生第一寶  
 預防勝過治療好  
 腰子心肝兼顧在  
 彩色人生無煩惱

腎團隊與健康促進團隊結合社區志工們的力量在腎臟病盛行率最高的雲嘉地區推動健康講座，結合多媒體和民眾一起互動。從二〇〇八年十月底至十一月底共舉辦了五場社區健康講座。在推廣期間，慈濟志工是健康促進團隊走入雲嘉南社區宣導衛生教育的種子教師，而醫師們是健康促進團隊的火車頭，更要

做志工師兄師姊的醫療導師。大家的信念是：「了解民瘼，是走入社區衛教的第一步」，團隊成員多方蒐集志工的社區服務心得，經過多次腦力激盪，將富有慈濟人文特色的手語表演搭配動畫內容，並配上琅琅上口的台語民謠旋律，方便大家能在輕鬆的氣氛下自然記憶歌詞，進一步自我認知是否有腎臟病的早

期徵兆，達到寓教於樂的衛教目的。

健康促進團隊在嘉義市感恩祈福晚會第一次表演時，發現「鐵獅玉玲瓏」版本調性活潑但節奏太快，邊比手語邊教唱會讓台上表演者自己陷入混亂，因此在團隊成員討論後決定將「雪梅思君」版正式定為「保腎秘訣歌手語版」推出。在大林鎮中林社區與雲林縣二崙鄉永定村表演時，因為當時尚未配上字幕，年長群眾在互動時跟得有些吃力。後來在斗六市菜公村與大林鎮三和里試播時，現場氣氛飆到最高點，感受到鄉親們的熱情回應，達到社區衛教的宣傳效果。

蔡醫師說：「多媒體融入衛教，是在鄉間推廣健康促進觀念的好幫手，看到社區衛教時都沒有民眾離席，這就是對保腎團隊努力付出最好的回饋與鼓勵！」

### 保腎秘訣歌的創作秘辛與心路歷程 文 / 蔡宏斌 大林慈院腎臟內科醫師

這一首保腎秘訣歌，從歌詞創作到各種語言版本發展，到結合民謠歌曲，共走了三個年頭，在無數次失敗後成就了現在的作品。

回想當初創作保腎秘訣歌的因緣，是四年前到教會做社區衛教時，被台下的鄉親嗆說：「一直講北京話，聽嚨無！」自此就下定決心要學好台語，並且要用深入淺出的方式讓腎臟保健的重要性深入人心。現在有時會在講課前表演一段保腎秘訣歌手語版，配合動畫影

片播出，自然地拉近與民眾之間的距離，且用台語做一小時的健康講座對在台北長大的我來說已無障礙，看到老鄉親們凝神傾聽時的專注表情，現場的互動氣氛極佳，彷彿心靈的交流就停留在那當下！

大林慈院簡守信院長本身就是衛教高手，他在大愛醫生館節目中信手拈來什麼題材都能化成生動的保健知識，他揭橈二〇〇九年醫院發展的三項特色：品質慈濟化，特色草根化與活力創意化，剛好保腎秘訣歌的發展與這個理念相契合，因此將來會有更多的醫療志工們與各科醫師作搭配，走入雲嘉南社區來做好衛教宣導的工作。院長將醫療志工引導到社區服務的創意，的確是現在的潮流趨勢。看到雜誌上《海角七號》電影熱賣的一段文字深深地感動了我，「現代社會把人都變成螺絲釘，所以，以為自己脫離了機器，什麼都做不到。而現在，螺絲釘的惡夢來臨，機器失靈了。但即使螺絲釘的內心也有屬於他的價值、他的夢想、他的一點點力量。有了方向，螺絲釘也能發揮改變的力量，成為黑夜裡的點點星光。有一天，當星星滿天的時候，黑夜也會變成白晝。」

謹以十一月中旬《人間菩提》節目片尾的詩歌與大家共勉——

田中醫院草根香，  
照拂疾患視如親，  
下鄉往診行衛教，  
人文素養映菩提！