

醫病共享決策輔助評估表

病歷號碼：

姓名：

床號：

醫師說我的糖化血色素值為 6.8mg/dl，我應該怎麼辦呢？

前言：

糖尿病在台灣自 76 年起佔十大死亡原因排名第五名，因為身體內的葡萄糖無法被有效利用，而造成血液內血糖過高的情況，進而影響全身器官的急慢性併發症，因此造成生活品質變差，更甚至威脅生命。為什麼會有糖尿病、為什麼控制血糖很重要、可以用什麼方式控制血糖？希望能夠藉由這份單張，能幫助您瞭解目前的情況及哪些治療選擇，協助您找出適合自己的治療模式，一步步探索自己的需求及最在意的事情，期望能協助您選擇適合自己的方式。

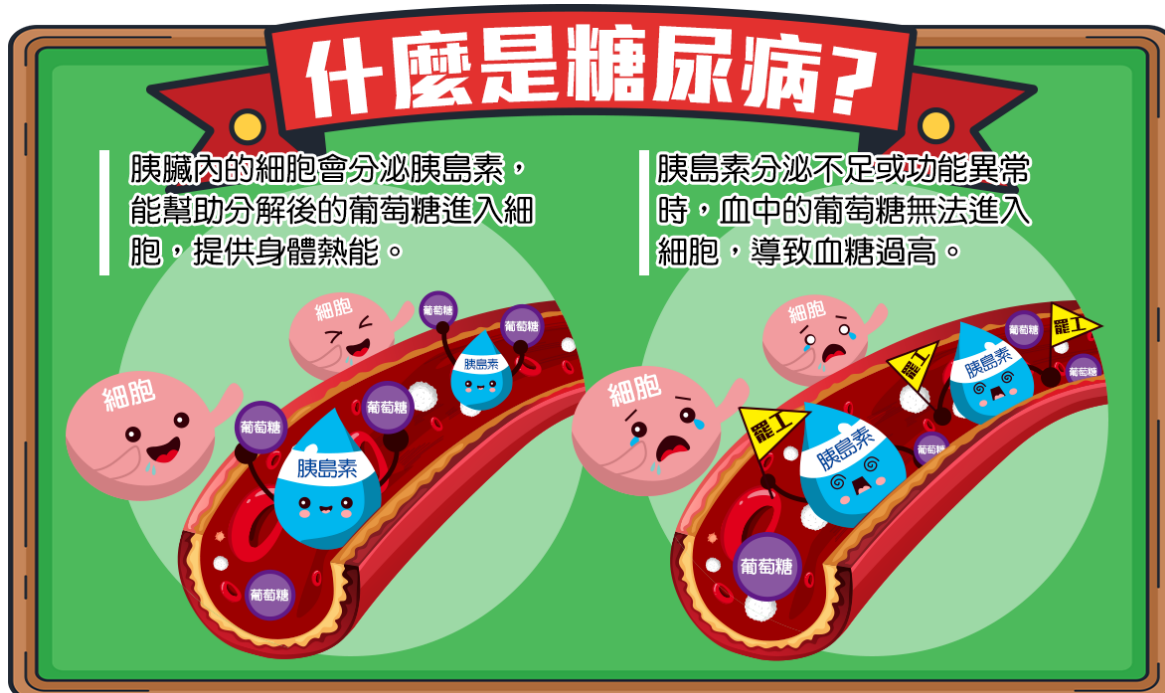
適用對象 / 適用狀況：

剛診斷第二型糖尿病病患。

疾病或健康議題簡介：

一、什麼是糖尿病？

我們每天能夠活動只要是靠我們進食澱粉類(全穀雜糧類)、乳品類、水果類的食物，經由身體消化轉變成葡萄糖，需藉由胰臟分泌一種荷爾蒙 - 胰島素協助把葡萄糖帶入細胞，提供身體做為能量來源。第 2 型糖尿病因為胰臟分泌不夠的胰島素或功能不足，導致葡萄糖無法充分進入細胞內，血液中血糖濃度就無法下降，而形成糖尿病。



二、糖尿病的診斷

(一)糖化血色素 $\geq 6.5\%$

(二)空腹 8 小時血糖 $\geq 126\text{mg/dl}$

(三)做 75 克口服葡萄糖耐性試驗，第 2 小時抽血，血糖 $\geq 200\text{mg/dl}$

(四)隨機血糖 $\geq 200\text{mg/dl}$

前三項符合條件達 2 次以上或第四項只要符合 1 次即可診斷為糖尿病。

項目	正常	糖尿病
糖化血色素(HbA1C)	< 5.6%	$\geq 6.5\%$
飯前空腹 8 小時血糖	< 100 mg/dl	≥ 126 mg/dl
飯後 2 小時血糖	< 140 mg/dl	≥ 200 mg/dl
隨機血糖		≥ 200 mg/dl

三、糖尿病症狀

(一)發病初期，不易被發現，因大部份人都沒有症狀，除非做健康檢查。

(二)血糖逐漸升高，才有容易飢餓、喝多、尿多、體重下降。



吃多



喝多



尿多



體重下降

四、血糖控制不好可能得到的合併症




(一)大血管病變：腦部-腦中風、心臟-心肌梗塞、足部-足病變。

(二)小血管病變：眼睛病變、腎病變、神經病變。

糖尿病要小心 3大3小病變



大血管病變

大動脈硬化:

1. 腦部-腦中風 
2. 心臟-心肌梗塞 
3. 足部-足病變 

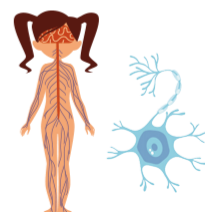
小血管病變

1. 眼睛病變: 2. 腎臟病變:

- 白內障
- 視網膜病變
- 黃斑部病變
- 青光眼
- 失明 
- 尿蛋白
- 腎衰竭
- 尿毒
- 洗腎 

3. 神經病變

- 自主神經病變
- 週邊神經病變



五、為什麼控制血糖很重要：

(一)糖化血色素值控制目標為 7%以下。

(二)每降 1%的糖化血色素，就可減少糖尿個案的大小血管病變。

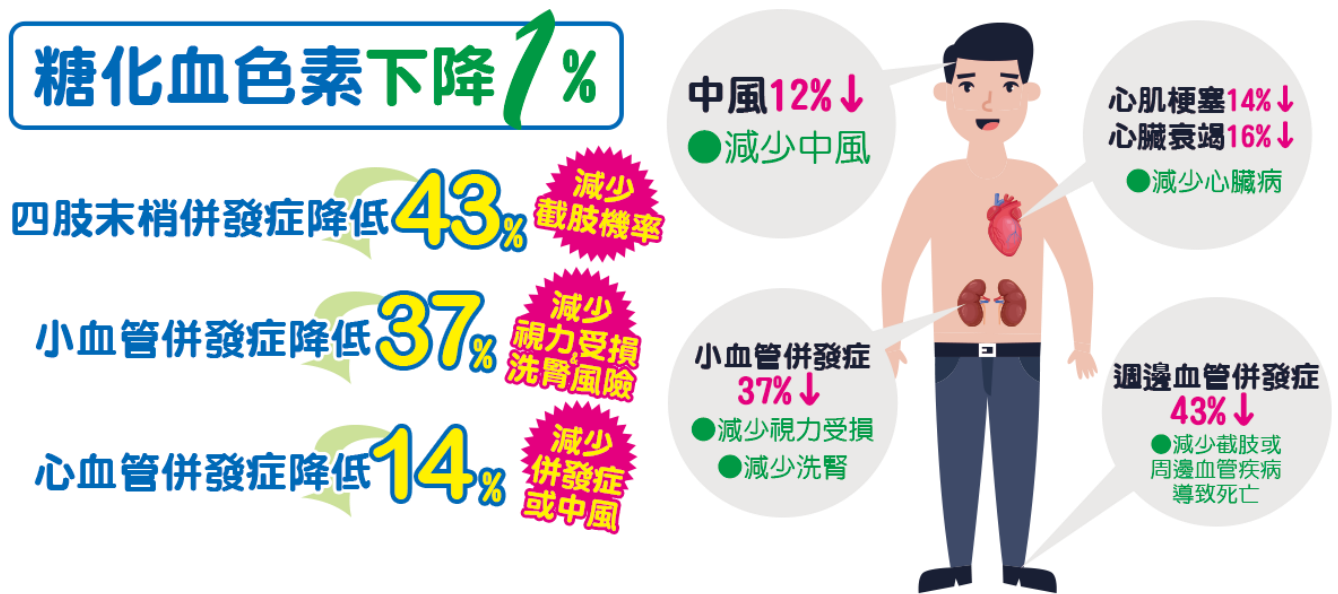
(三)大血管病變：1.腦中風約可減少 12%

2.心肌梗塞約可減少 14%、心衰竭減少 16%

小血管病變：1.視網膜病變機率可降低 37%

2.腎病變機率可降低 37%

3.四肢末梢併發症機率可降低 43%



平均血糖值與糖化血色素對照表

平均血糖值 (mg/dl)	97	111	126	140	154	169	183	197	212	226	240	255	269	283	298
糖化血色素 (%)	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12

治療方式介紹:

糖尿病病人糖化血色素一般而言控制目標為 7%以下，不管採取任何方式控制血糖，都需要有良好的生活習慣，以下提供幾個方式讓您思考並選擇，且讓您在依循方向!

一、生活型態調整：

- 1.飲食控制：認識醣類食物、及食物代換。
- 2.規律運動：每周至少 3 天、每次至少 30 分鐘、最大心跳率(220-年齡)。
- 3.適當減重：減糖控醣、細嚼慢嚥、控制食慾。

二、藥物治療

- 1.口服藥：剛診斷糖尿病病人，通常皆先以口服藥物開始治療，成效不佳時，可與其他降血糖藥及針劑搭配使用
- 2.胰島素針劑使用：當口服降血糖藥物治療效果不佳時，可改成針劑施打或搭配口服藥一併使用。

請透過以下四個步驟來幫助您做決定

步驟一：比較每一項選擇的優缺點

	生活型態調整	生活型態調整合併使用藥物治療
好處	<p>一、飲食控制：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 攝取高纖維或飽和脂肪酸低的食物，纖維可延緩飯後血糖上升的速度。纖維質在腸道結合膽固醇，減少膽固醇的吸收。2. 攝取纖維食物因需較咀嚼時間較長，易產生飽足感，進而達到減重效果。 <p>二、規律運動：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 增加新陳代謝及體能，幫助體重減輕。2. 增加善心肺功能，降低冠狀動脈及心臟病之危險因子3. 讓胰島素敏感增加，有助於血糖的控制4. 減少心理壓力，保持心情愉快。	<p>一、飲食控制：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 攝取高纖維或飽和脂肪酸低的食物，纖維可延緩飯後血糖上升的速度。纖維質在腸道結合膽固醇，減少膽固醇的吸收。2. 攝取纖維食物因需較咀嚼時間較長，易產生飽足感，進而達到減重效果。 <p>二、規律運動：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 增加新陳代謝及體能，幫助體重減輕。2. 增加善心肺功能，降低冠狀動脈及心臟病之危險因子3. 讓胰島素敏感增加，有助於血糖的控制4. 減少心理壓力，保持心情愉快。 <p>三、藥物治療：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 口服用藥方便。2. 平均可降低 0.5-2%糖化血色素。3. SGLT-2 類口服藥可控制血壓、體重。4. 若因副作用導致不適，經醫師評估後，可進行改藥。5. 降低心血管疾病死亡率

壞處	<ol style="list-style-type: none"> 1. 生活型態調整因人而異，不易持之以恆。 2. 有可能無法達到血糖控制目標 3. 血糖過高時易造成脫水現象。 4. 對於視網膜病變者做一些閉氣或高強度的運動，易造成視網膜剝離。 	<p>口服藥：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 對於肝腎功能不佳者慎用。 2. 對於老人及小孩因腎臟代謝較差，藥物排泄較慢，易有低血糖現象。 3. 有些藥物易造成腸胃不適、水腫現象。
----	--	--

步驟二：您選擇治療方式會擔心的因素有什麼?以及擔心的程度

	相當擔心	有點擔心	不太擔心
是否能持續規律運動習慣養成。			
是否能飲食控制。			
擔心吃藥後不適。			
是否能規律服用三餐及服藥。			
是否能改變生活型態。			

步驟三：在做決定之前，您都了解了嗎?

	對	不對	不清楚
控制血糖只有口服藥可以選擇。			
降血糖藥可以讓我不需要控制飲食。			
糖化血色素控制在 7%以下代表血糖控制良好。			

步驟四：您現在確認好治療的方式了嗎？

	是	否
我想要再從調整生活型態做起，並且配合醫師指示用藥。		
我已經清楚知道口服降血糖藥的好處，但是我還需要和家人再討論看看。		
我還要再對於這種治療上的改變多了解一點，再和醫師做詳細的討論。		
我已經準備好，決定這個選擇了。		
您目前比較想要選擇的方式是： 1. <input type="checkbox"/> 調整生活型態 2. <input type="checkbox"/> 搭配藥物治療 3. <input type="checkbox"/> 目前還不清楚		

說明者（醫療）簽名：_____

共同決策者 簽名：_____與病人關係：_____

中華民國 年 月 日

完成以上評估後，您可以攜帶此份結果與您的主治醫師討論。

參考文獻：

1. 中華民國糖尿病學會(2019)·臺灣糖尿病年鑑 2019 第 2 型糖尿病取自
http://www.endo-dm.org.tw/dia/direct/index.asp?BK_KIND=36¤t=%E8%87%BA%E7%81%A3%E7%B3%96%E5%B0%BF%E7%97%85%E5%B9%B4%E9%91%912019%E7%AC%AC2%E5%9E%8B%E7%B3%96%E5%B0%BF%E7%97%85+++++++++。
2. 衛生福利部統計處(2020)·死因統計取自
<https://dep.mohw.gov.tw/DOS/np-1776-113.html>。
3. 衛生福利部國民健康署健康 99 網站(2020)·找教材取自
https://health99.hpa.gov.tw/GoogleSearchList2.aspx?q=%E7%B3%96%E5%B0%BF%E7%97%85&searchbutton=%E6%8F%90%E4%BA%A4&cx=001525069834600374487:2esm_pdfjw&cof=FORID:10&ie=UTF-8&tab=2&ws=%E7%B3%96%E5%B0%BF%E7%97%85。
4. 衛生福利部醫病共享決策平台(2015)·教育資源取自
<https://sdm.patientsafety.mohw.gov.tw/Public/Detail?sn=9&id=1064>。