

減糖主題週活動紀實

依據國內統計，18歲以上高血糖盛行率為11.46%，且盛行率會隨年齡增長而增加，若確診為糖尿病患者，不僅飲食與生活上多受限制，血糖控制不佳還可能引發併發症，導致生活品質降低，嚴重時更可能威脅生命。糖尿病初期沒有明顯症狀，僅能透過血糖檢測發現。根據本院「台北市大安區三個不同社區場域健康促進議題需求之調查」結果發現，現場即可獲得結果的簡易篩檢活動為社區里民最喜歡的活動方式，而最需要的篩檢活動中，血糖篩檢為第二需求。因此本院依據疾病現況及民眾需求，配合世界糖尿病日11月14日舉辦減糖週，希望藉此提高民眾對糖尿病的重視，並提昇照顧自我健康的能力。

為使活動順利進行，內分泌新陳代謝科與社區醫學科從9月就開始籌備，規劃的活動有週一至週五每天上午兩個小時的免費篩檢活動，內容包括血糖篩檢、糖化血色素檢測與有獎徵答。其中糖化血色素檢測為提供給前項血糖篩檢值較高者，而有獎徵答不限對象，歡迎所有民眾參與。壓軸活動為週六下午於國泰醫院1樓內科候診區，由內分泌新陳代謝科曹心怡醫師帶來的「認識糖尿病周邊神經病變」健康講座。

根據往年舉辦主題週的經驗，相關人員經過幾次討論後，便迅速決定活動內容。每天安排1位護理師與1位糖尿病個管師，分別執行血糖篩檢與糖化血色素檢測，並安排營養師和大安運動中心運動指導員輪流提供衛教諮詢，每場限額60名，採現場排隊報名。有獎徵答由志工們與民眾互動，小禮物由糖尿病個管師協請廠商提供，共500份。健康講座則因場地限制，民眾須事先以電話報名。

減糖週第一天由簡副院長主持開幕，並在民眾熱情支持下開始。雖然糖化血色素檢測所需時間較長，但民眾仍有秩序地等候。有獎徵答則在志工們的帶動下，吸引許多民眾熱情參與，藉由問答方式，增加民眾對糖尿病的相關知識。週六的健康講座，經曹心怡醫師專業詳細的說明，民眾深覺獲益良多。每場活動現場皆提供糖尿病相關衛教單張，讓民眾可以攜帶回家與親朋好友分享。

此次活動參加總人次達897人次（血糖篩檢294人次、糖化血色素檢測43人次、有獎徵答500人次、健康講座60人次）。篩檢結果，30人次為飯前血糖異常，23人次為飯後血糖異常，6人次為隨機血糖異常，28人次為糖化血色素檢測異常。篩檢結果異常者會由糖尿病個管師、營養師與運動指導員於現場給予相關建議。

今年活動由內分泌新陳代謝科及社區醫學科共同合作，除希望民眾更注重自身健康外，也期望提升醫院及內分泌新陳代謝科的公益與專業形象。如前所述，因有先前經驗，此次活動的準備過程順利。不過由於民眾參與踴躍，每場次的篩檢名額皆於一小時內發放完畢，若未來有機會再舉辦相關活動，期望增加篩檢的名額數，讓更多人了解自身血糖狀況，提升民眾對糖尿病的了解。

最後，感謝各個合作單位。在大家的通力合作與努力之下，每天現場人氣熱鬧滾滾，各項活動順利進行，使減糖週圓滿落幕。

圖一、活動現場



圖二、健康講座

