

## 國軍花蓮總醫院新陳代謝科 SDM 共享決策(一)

糖尿病醫病共享決策—戰勝糖尿病

1. 提問題            2. 說考量            3. 做決定

第二型糖尿病, 如果控制不佳, 我的選擇是什麼?

個案姓名:                    身份證字號:                    出生日期:                    門診或病房號:

施作日期:                    衛教師簽章:                    病患簽章:

檢驗報告:

總結:

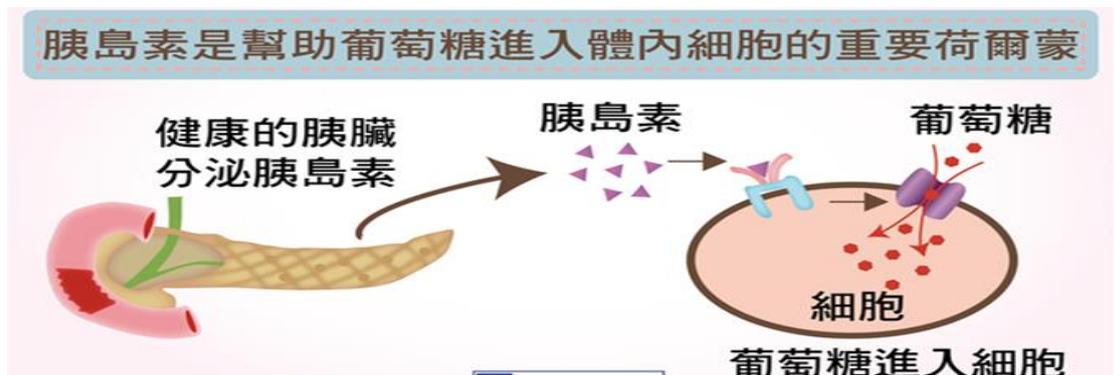
### 前言

第 2 型糖尿病若長期血糖控制不好就容易引發全身系統性的併發症。如眼睛、腎臟、神經、心血管等合併症。目前糖尿病的治療處方上除了口服藥之外，生活型態的調整，如積極飲食控制和積極運動對於血糖控制也是有幫助。因此若您已生活型態調整和藥物治療達三個月以上，血糖仍控制不好，或許您必需開始思考糖尿病的治療方式。因為我們了解您的疑慮，因此接下來這份醫病共享決策輔助表，可以幫助您選擇出最適合您的治療方式。

### 適用對象/狀況

第 2 型糖尿病糖化血色素大於 9% 的病人

## 疾病或健康議題簡介



血中葡萄糖濃度愈高，糖化血色素(Glycated Hemoglobin、簡稱 HbA1c 或 A1C)也愈高，檢測血液中糖化血色素，可以反映過去 2~3 個月的血糖平均值。



國內外很多研究都指出，若能將糖化血色素控制在 7% 以下，就可以減少合併症發生。(如下圖)



## 醫療選項簡介

一般控制糖尿病，除了生活型態中飲食、運動、藥物治療是一個重點。當您控制血糖三個月而糖化血色素仍大於 9%，建議可使用(胰島素)介入。或再加入另一種不同作用方式的藥(如:腸泌素)使用。

1. **胰島素**：是藉著直接注射胰島素，使葡萄糖能進入細胞內作用。然而在使用時同時須注意低血糖風險或可能有體重上升的副作用。
2. **腸泌素**：是屬於腸道賀爾蒙，在高血糖時會促進胰島素分泌，並抑制昇糖素分泌。同時可以減緩胃排空速度，抑制食慾。達到血糖控制及體重減輕效果，但可能發生腸胃不適(噁心、嘔吐、腹瀉)合併症。
3. **暫不調整藥物、僅生活型態改變**：生活型態改變需要您優先著重在飲食控制及規律運動調整；並藉由測量的血糖數值來確認飲食及運動對血糖調節的效果。

透過以下四個步驟來幫助您做決定

# 步驟一

<p>選項</p>	<p>暫不調整藥物 改變生活型態</p> 	<p>腸泌素治療</p> 	<p>胰島素治療</p> 
<p>因應方式</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習管理含醣食物攝取量。</li> <li>2. 必須有規律運動</li> <li>3. 監測血糖，規律服藥。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習皮下注射技巧。</li> <li>2. 自我血糖監測。</li> <li>3. 學習管理含糖食物攝取量</li> <li>4. 建立規律運動習慣</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習皮下注射技巧</li> <li>2. 低血糖處理。</li> <li>3. 需要規律測糖。</li> <li>4. 學習管理含糖食物攝取量</li> <li>5. 建立規律運動習慣</li> </ol>
<p>用藥方式</p>	<p>未改變</p>	<p>針劑/每日或每週</p>	<p>針劑/每日一次至四次</p>
<p>優點</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 配合營養師進行飲食調整，糖化血色素可降低 0.5~2%。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 有平均可降低 1.5kg 體重。</li> <li>2. 平均約可降低 1.6%之糖化血色素。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 血糖控制效果較佳。</li> <li>2. 平均約可降低 1.0%~3.5%之糖化血色素。</li> </ol>

	2. 規律運動六個月可有效的使糖化血色素降低 0.59% <sup>4)</sup> 。		
缺點	有可能因無法自我配合，而造成高血糖。	1. 需要學習打針技術 2. 腸胃不適。	1. 需要學習打針技術 2. 須藉由較密集監測血糖來調整胰島素劑量。
副作用	無	注意 注意會有 5%腸胃道副作用。	1. 會有 40%低血糖發生。 2. 體重增加。

## 步驟二

您對於醫療方式在意的項目有什麼?同意的程度是什麼?

考量項目	完全不同意-----非常同意					
	0	1	2	3	4	5
我可以配合口服藥物的使用	0	1	2	3	4	5
我可以積極配合飲食運動	0	1	2	3	4	5
我不排斥使用針劑	0	1	2	3	4	5
我擔心低血糖	0	1	2	3	4	5
我擔心體重會增加	0	1	2	3	4	5
其他_____	0	1	2	3	4	5

## 步驟三

對於上面提供的資訊，您是否已經了解呢？請回答下列問題

考量項目	完全不同意-----非常同意
------	----------------

糖化血色素應控制在 7%以下	0	1	2	3	4	5
血糖控制不佳會導致合併症	0	1	2	3	4	5
胰島素是降血糖藥中效果最好的	0	1	2	3	4	5

## 步驟四

### 您現在確認好醫療方式了嗎？

暫不做任何改變，先維持目前治療並再試調整生活模式

我想積極作飲食及運動改變

我想遵從醫師的處方增加(胰島素)/(腸泌素)的使用

我想再跟其他人(包含配偶、家人、朋友)討論我的決定

我還有其他問題想說

#### 醫病共享決策 SDM

可以配合戒酒  可以減少飲酒頻率/量：種類：\_\_\_\_\_，頻率：\_\_\_\_\_ 毫升：\_\_\_\_\_

可以完全戒掉宵夜  可以減少食用宵夜頻率：\_\_\_\_\_次/週

願意減少加工食品食用，改以原型食物為主

願意積極配合低醣飲食，每日醣量：\_\_\_\_\_公克/日

願意學習各類食物含醣量

願意嘗試地中海飲食

願意執行餐前/餐後二小時血糖監測及飲食紀錄，了解平日飲食對自我血糖波動的影響，以學習食物種類之選擇及每餐醣類份數分配之技巧

願意隨身攜帶醣類食物以預防低血糖

願意學習及執行低蛋白飲食以延緩糖尿病腎病變病程進展

(每日蛋白質建議量：\_\_\_\_\_公克/日，蛋白質食物份數\_\_\_\_\_份/日)