臺南市政府衛生局
林森辦公室(06)2679751臺南市東區林森路一段418號
東興辦公室(06)6357716臺南市新營區東興路163號
臺南市政府衛生局網址http://health.tainan.gov.tw

健康報

中華民國107年11月刊
臺南市政府衛生局免費癌症諮詢專線
0800-222-543
(週一至週五早上08：00~12：00下午13：30~17：30)

瞭解低血糖 戰勝糖尿病

永德康

永德康內科診所
嚴逢杰醫師

在門診的時候，我總是會跟病人說一句重要的結論：「我們要藉由飲食/運動/藥物這三種方法，把血糖控制在接近正常。」因為接近正常血糖，慢性併發症就會減少，這也是我們須用心控制血糖的主要目的。

然而，許多積極控制的病人，最常遇到的問題之一，就是發生低血糖。嚴重的低血糖危險性非常高，若沒盡快處理，病人會陷入昏迷不醒，時間一久甚至會危急性命；輕中度的低血糖令人不舒服，病人會肚子餓到很想吃東西，也不得不吃東西，因此低血糖時病人反彈性吃進不少食物，血糖控制/飲食控制便化為烏有，低血糖次數多了，病人就不敢做飲食控制，糖尿病就持續管理不好。

瞭解低血糖
「要先有低血糖的症狀，再來量血糖確定是否真正低血糖！」

低血糖症狀
輕　度：飢餓、心悸、冒冷汗、暴躁、全身發抖、全身無力（不一定都出現）。
中重度：口齒不清，意識開始模糊，甚至昏迷。

當你有這些症狀，得趕快測量血糖。
真正低血糖：血糖小於70 mg/dl。
接近低血糖：血糖介於70～90 mg/dl。

如果，你已經發生低血糖2～3次了，我們就需要探討發生低血糖的原因：是吃的太少呢？ 還是運動量過大呢？ 或者是藥物劑量過重？倘若吃的飲食正常，也沒有大量運動，我們就要考慮藥物劑量過重的問題，這時候你必須趕快回門診與醫師討論，看是否需要調整用藥。

但是，臨床上病人常不知道自己有低血糖症狀！不少病人，當肚子感覺餓的時候，就會下意識的吃東西。結果，吃東西後血糖總是升高，回門診時醫師看到血糖數值，就把血糖藥物劑量提高，造成病人更常低血糖而吃更多東西，反而陷入惡性循環。

「要有意識是否為低血糖症狀」就變得很重要！若確定為低血糖，除了趕快吃方糖/糖水緩解，記住一定要告知醫師有低血糖症狀，有些藥物不會導致低血糖，但有些藥物會，與醫師好好討論飲食與用藥顯得更加必要。

★瞭解低血糖
★監測血糖
★與醫師討論
這三點十分重要。

糖尿病飲食，吃對了嗎？

台南市立醫院
張麗娟營養師

「我的飯都只吃一點點，可是血糖還是高」，「我不想回家吃飯，家人會限制我吃東西，水果就只能吃芭樂」。對糖尿病人來說，飲食上可是步步為營，這不敢吃，那不敢碰，吃飯成了一件痛苦的事。其實糖尿病飲食是最健康的飲食，而控制血糖就是先檢視自己的飲食觀念及修正飲食習慣。

第一步
了解食物

直接影響血糖的食物有全穀雜糧、水果、乳製品及含糖食物，這幾類食物消化時間短，進食後約30分鐘血糖就會上升；間接影響血糖的食物有：豆魚蛋肉類及油脂類，它們消化時間較長，例如午餐吃超大塊炸雞排餐，飯後血糖可能不高，但可能在晚餐前測血糖是高的，所以食物類別、吃的份量及烹調方式都會影響血糖。

第二步
選擇低升糖食物及份量控制

什麼是升糖指數？就是食物促使血糖上升的能力。當我們攝食精製食物，如白飯、白吐司或加糖食物等，血糖就會快速上升；所以選擇讓血糖上升慢的低升糖食物，如五穀飯、糙米飯及蔬菜等，飯後血糖相對穩定。低升糖食物有哪些特性：少加工、原味、紮實耐咀嚼、纖維含量多及烹調時間較短的食物，例如全穀雜糧及蔬菜。若因飲食習慣或工作因素，如吃白飯、稀飯或糯米飯時，多配些蔬菜一起吃，或吃白吐司夾生菜沙拉，都能平衡食物的升糖值。

第三步
選擇適合的烹調方式與改變進食順序

選對食物但選擇以錯誤的烹調方式也會增加熱量，例如炸豬排，多餘的熱量也會影響血糖。以蒸、煮、滷、燉來烹調，也較為健康。

如果每一餐可以讓血糖上升的速度變緩慢，就可以避免高血糖；另外，進食順序也是應該注意的飲食細節。

順序一：先吃蔬菜，如地瓜葉、苦瓜、絲瓜等。用餐開始先吃蔬菜，用餐時拿一個飯碗，把餐桌的各種蔬菜都夾到碗內，最好有一碗的量。蔬菜熱量低、高纖飽足感夠，蔬菜先進入胃，可延緩血糖的上升，但請記得蔬菜的烹煮方式不要放太多油或肉燥。

順序二：吃蛋白質食物，如豆腐、魚、蛋、豬肉及雞肉等。但這些食物最好不要用高溫油炸、煎的方式，因為不僅熱量會增加，使血糖上升，還容易產生致癌物。

順序三：吃澱粉類食物，如米飯、地瓜、南瓜及山藥等。白飯升糖指數高，選擇最後再吃白飯，可以延緩血糖的上升。且先吃菜及肉類應該不會覺得很餓，就不會一下子吃太多澱粉食物。但身體也需要澱粉，所以最後再吃澱粉。若能把白米飯換成全穀飯或是糙米飯，對於穩定血糖更有幫助。

順序四：水果放置兩餐中間吃，很多人覺得飯後吃水果能幫助消化，但若以穩定血糖的觀念來看，水果含糖多，飯後血糖已經上升了，再加水果會更高，把水果放置兩餐中間吃，當作點心，改變進食順序，血糖會較為穩定！

天然食物中含有豐富營養素，只要了解自己身體所需的份量就可以安心食用，應該忌口的是對身體沒有營養價值的含糖飲料，例如：汽水、可樂…等及過多的油脂。選對食物，控制份量，改變用餐順序，就可以與糖尿病和平相處，提升生活品質。

國民健康講座

★開放自由入座

喘息之間 空汙與自我照護

時間 107.11.11(星期日) 10:00-12:00

地點 臺南文化中心 B1國際會議廳

講師 奇美醫院南科聯合診所 黃建元主任

視力殺手 糖尿病視網膜病變

時間 107.11.03(星期六) 14:30-16:30

地點 新營文化中心 4樓演講廳

講師 周劍文診所 柯姿羽護理師

營養好食光

臺南市政府衛生局
國民健康科 李季樺營養師

秋意柚香飄(5人份)

材料

綠竹筍	200公克
鳳梨	130公克
蝦子	10隻
小蕃茄	10顆

調味料(依個人口味調整)

洋蔥	50公克
和風醬	50毫升
檸檬汁	適量
柚子	適量
黑胡椒	少量
香菜	少量

營養分析(1人份)

熱量	84大卡	碳水化合物	12.2公克
蛋白質	4.1公克	膳食纖維	1.4公克
脂肪	2.1公克		

作法

步驟一：將要清洗的食材清洗後，並切成小丁備用(可依個人喜好決定大小)

步驟二：綠竹筍及蝦子分別川燙至熟後撈起，備用

步驟三：將調味料食材混合後拌勻，再加入步驟一、二的食材即完成

由范樹男主廚示範料理照

健康特色

綠竹筍富含纖維質，且含多種維生素及礦物質，如：磷、鉀、鐵等。其富含的膳食纖維，能促進腸胃蠕動，幫助排便順暢。

鳳梨除了富含纖維質外，也含有維生素B群、C及鎂、鐵、鉀等礦物質。其中鳳梨含有鳳梨蛋白酶，也就是俗稱的鳳梨酵素，其能夠分解蛋白質，幫助消化豆、魚、蛋、肉等高蛋白質的食物，藉此減少消化系統負擔，也可減少腸胃脹氣不適。這一道料理不只結合臺南在地特色農特產，更是一道符合低碳飲食的健康好料理。

107年度11月份『婦女乳房X光攝影檢查』巡迴車場次

日期	星期	區別	日期	星期	區別	日期	星期	區別
1	四	東區	13	二	南區	20	二	東區
4	日	東區	14	三	楠西區	21	三	南區
6	二	安平區	15	四	東區	27	二	東區
6	二	東區	17	六	安平區	28	三	善化區
7	三	安南區	19	一	新化分院	29	四	南化區
13	二	東區						

親愛的婦女朋友們，為節省您寶貴時間，可先洽轄區衛生所預約婦女乳房X光攝影檢查時間。若巡迴車排定時間無法配合您，也鼓勵您自行或由衛生所人員協助向各大醫院癌篩窗口預約檢查，以利日後追蹤時有舊片可供比對。除表訂場次外，於社區不定期提供婦女乳房X光攝影檢查，詳情請洽轄區衛生所！

臺南市各區衛生所服務電話

衛生所	電話	衛生所	電話	衛生所	電話	衛生所	電話	衛生所	電話
新營區	6355696	學甲區	7833359	大內區	5761044	山上區	5781013	關廟區	5952395
鹽水區	6521041	柳營區	6220464	西港區	7952338	玉井區	5742275	龍崎區	5941397
白河區	6852014	後壁區	6872624	七股區	7872277	楠西區	5751006	永康區	2326507
麻豆區	5722215	東山區	6802618	將軍區	7942007	南化區	5771139	東區	2674085
佳里區	7224106	下營區	6892149	北門區	7862043	左鎮區	5731114	南區	2618578
新化區	5905398	六甲區	6982013	新市區	5992504	仁德區	2704153	中西區	2252403
善化區	5837035	官田區	5791493	安定區	5922022	歸仁區	2304030	北區	2252404
安南區	2567406	安平區	2996210						

健康知識＋

- 國人十大死因第一名為癌症，早期發現較晚期發現治療效果好
- 檳榔即使不加配料也會導致癌症
- 提醒您~勿販售、勿提供菸品予未滿18歲青少年，違者最高罰五萬元
- 103年4月1日起，國家公園、國家自然公園、風景特定區及森林遊樂區之指定區域與公園綠地，除吸菸區外，全面禁止吸菸

★身體質量指數(BMI)=體重（公斤）/身高(公尺)÷身高(公尺)
18歲以上成人健康體位(18.5≦BMI<24)，<18.5為過輕
需多運動均衡飲食，以維持健康

- ■肥胖防治網 圈住您的腰圍八、九十
- ■喝含糖飲料會造成肥胖及多種慢性病
- ■購買飲料時宜選擇無糖或少糖
- ■每日糖攝取量佔熱量總攝取量10%以下

肥胖防治網QR code

國民健康署運用菸捐經費支應 廣告