



臺北市政府衛生局新聞稿

發稿單位：臺北市中正區健康服務中心

發稿日期：107年5月7日

聯絡人：張惠美主任

聯絡電話：02-23215158 轉 6511

行動電話：0979-305-094

頁數：3頁

「圖像記憶口袋書」成為糖友行動營養師

糖尿病是我國常見慢性病之一，吃對食物種類與份量，對病患(糖友)的血糖控制非常重要。臺北市中正區健康服務中心舉辦了糖尿病照護課程，教導糖友自製「圖像記憶熱量口袋書」，透過營養師的個別指導，並搭配彩色食物圖卡，經由圖像及手做口袋書來強化感官認知與記憶，口袋書隨身帶，方便查閱，就像把營養師隨時帶在身邊，幫助糖友血糖控制更好、更有自信。

67歲的王女士罹患糖尿病已逾10年，只要有相關課程，都積極報名參加，血糖控制仍未見改善，使得她內心焦慮不安、惶恐，不知道問題出在那裡？血糖控制上不穩定，擔心會有合併症發生，也影響了社交生活。

自從王女士參加臺北市中正區健康服務中心「中正區糖心俱樂部」辦理的糖尿病支持團體課程後，在老師教導下，親自製作「圖像記憶熱量口袋書」，將六大類食物、食物份數算法、每日飲食指南、食物代換方式…等概念落實於日常生活中，在4個月的課程裡，王女士的空腹血糖值從200mg/dl下降至120mg/dl，糖化血色素從7.5%下降至6.5%，體重減輕了3公斤，BMI也降為正常範圍。王女士同時以自身的經驗鼓勵其他病友，告訴大家，即使年紀大，記憶變差，也能透過「圖像記憶熱量口袋書」，輕鬆獲得飲食控制的技巧。



臺北市中正區健康服務中心主任張惠美說，根據 105 年臺北市死因統計年報顯示，「糖尿病」位居十大死亡原因第 5 位，在中正區也為十大死亡原因之第 5 位。依據衛生福利部國民健康署 102-104 年「國民營養健康狀況變遷調查」發現，18 歲以上國人糖尿病盛行率為 11.8%，若糖友的血糖未控制好，容易發生心臟病、中風及眼睛、腎臟或神經病變等併發症。

張惠美主任提醒，糖尿病患者應每三個月測量糖化血紅素（HbA1c），每年進行眼底檢查或眼底彩色攝影、尿液微量白蛋白檢查、足部檢查及血脂肪(膽固醇、高密度脂蛋白、低密度脂蛋白和三酸甘油脂)抽血檢查，以預防合併症的發生。

有關糖尿病相關活動請洽臺北市中正區健康服務中心承辦人鄧護理師，電話（02）23215158 轉 6541；糖尿病照護相關訊息，可上[臺北市政府衛生局](http://health.gov.taipei)網站（<https://health.gov.taipei>）糖尿病防治專區查詢。



參觀眼科診所及洗腎室，瞭解護眼護腎的方式



規律運動可增加胰島素的功能，有助於血糖控制