

## 行動方案 (2008-2013)－對關鍵團體的呼籲。

### 對政府機關的呼籲

- 糖尿病是未來20年內最為盛行的疾病之一。聯合國之糖尿病決議案清楚指出，控制糖尿病的流行是世界各國的首要議題。糖尿病已成為台灣地區死亡原因的第四位，近十年來國內糖尿病的盛行率不斷攀升，警示我們必須立即採取行動。
- 糖尿病及其併發症是可以預防的，研究證實投入資源在糖尿病的預防和照護計畫，不僅可節省醫療支出，提高生活品質，亦可降低死亡率。
- 配合聯合國糖尿病決議案，我們應增加預防、醫療及發展全國監測計畫的資源。
- 有鑒於肥胖與糖尿病發生的息息相關。為降低兒童肥胖，我們應藉由立法限制高熱量食物針對兒童的宣導，以及教導年輕世代正確的飲食要領，並鼓勵從事體能活動。
- 藉由立法或強制規定，要求食品需標示出所含的主要成分及熱量。
- 促進糖尿病友能獲得充分的資訊及醫療管道，以控制病情預防併發症。

### 對醫療院所及相關專業人員的呼籲

- 為糖尿病高危險群、糖尿病友及其已發生相關併發症的人奉獻服務，是我們共同的使命。
- 整合跨部門的糖尿病管理，提供優質而完善的預防及醫療照護。
- 藉由教育、立法和學校義務教育，減少容易造成肥胖的社會環境，以保護一般民眾，特別是孩童，免於產生肥胖相關代謝疾病。
- 教育病人與家屬自我血糖的照護，並進一步在社區進行相關衛教活動。
- 提供資金鼓勵研發團隊開發新技術（如基因治療、新製劑、人工胰臟等）。
- 不斷學習及彼此分享預防肥胖、糖尿病和相關併發症之知識、經驗和應用技巧。

### 對社會大眾的呼籲

- 對預防糖尿病有正確的認知，早期發現血糖異常。
- 改善生活型態，攝取均衡飲食，適當體能活動，避免肥胖。
- 糖尿病高危險群者，除上述良好生活型態外，應定期監測血糖、血壓及血脂。下列即為高危險群：

1. 有糖尿病家族史者。
  2. 腹部肥胖：成人腰圍男性大於90公分，女性大於80公分，或是身體質量指數（body mass index）超過  $27 \text{ kg/m}^2$ 。
  3. 罹患慢性疾病者：例如高血壓、高三酸甘油酯血症等。
  4. 中老年人：由於器官老化，罹患糖尿病的機會較高。
  5. 曾經發生妊娠性糖尿病者。
  6. 有吸菸或飲酒習慣。
- 糖尿病雖然尚無法根治，但只要將血糖控制好，可以維持良好的生活品質。因此，對於糖尿病友之關懷與支持，營造一個對糖尿病友友善的社會環境，讓他們擁有和一般人同等的權利和機會，是大家應有的體認。
  - 同時要協助親友及周邊的人，正確預防及治療糖尿病。

### 對父母與老師的呼籲

- 由於飲食西化，再加上經常使用電腦和電視，導致運動量不足，兒童和青少年肥胖的人數不斷攀升，而肥胖不僅是糖尿病的主要發生原因之一，也會增加中風及心血管疾病等發病的危險。為了培育健康的下一代，學校和家長應密切合作，提供公平友善的環境，透過學校教育和家庭環境影響雙管齊下，加強兒童和青少年對肥胖和糖尿病相關健康知識教育，並根據不同年齡孩童的特性給予飲食和生活指導，從小建立起健康概念，攝取均衡飲食，培養運動習慣，從而減少肥胖和糖尿病的發生。
- 有糖尿病的孩童較不易理解糖尿病的治療，有賴父母與師長更加耐心指導，協助用藥與控制病情。隨著年齡的增長，家長與老師也必須逐漸教會病童正確認識糖尿病及其治療和自我照護。協助糖尿病孩童和青少年病情獲得控制，只要病情獲得適當控制，有糖尿病的孩童的生長發育和學習能力，可以和健康孩童一樣。



## 對糖尿病友及其家屬的呼籲

- 增加糖尿病併發症風險之多重危險因子，包括血糖、血壓、血脂、體重與腰圍。
- 建議糖尿病友應熟悉下列治療目標：
  - 糖化血色素 (A1C) 低於 6.5% (此指數反應出近2-3個月內的血糖控制情況)。
  - 血壓低於 130/80 mmHg。
  - 總膽固醇低於 174 mg/dl (4.5 mmol/l)。
  - 高密度脂蛋白膽固醇 (HDL-C)：男性高於 40 mg/dl (1.0 mmol/l)，女性高於 50 mg/dl (1.25 mmol/l)。
  - 低密度脂蛋白膽固醇 (LDL-C) 低於 100 mg/dl (2.5 mmol/l)。
  - 成人腰圍：男性小於 90 公分，女性小於 80 公分。
- 糖尿病友應對自己的健康負起責任，不聽信偏方，體認糖尿病雖無法根治，但可以控制。
- 糖尿病友需和醫師與衛教師密切合作，設立適當的治療目標。
- 糖尿病友不應僅依賴藥物治療達到治療目標，根據醫師和衛教師所建議的生活型態調整以及規律運動，參與糖尿病友團體，以達成和實現治療目標。
- 戒菸和減少飲酒量可降低產生糖尿病併發症的風險，糖尿病友有責任採取健康生活方式，達成和實現治療目標。
- 家屬亦為糖尿病的高危險群，給予糖尿病友耐心、支持與協助，並與糖尿病友共同學習及執行預防糖尿病及併發症的知能。

## 對企業的呼籲

- 員工是企业最重要的資產，改善工作環境及促進員工健康是企業的責任。
- 鼓勵員工定期體檢，以早期發現糖尿病，並積極治療，定期追蹤。
- 對糖尿病友提供公平的工作及升遷機會，以同理心塑造友善的工作環境及就醫的方便性。
- 邀請醫護人員提供糖尿病健康講座。鼓勵企業積極參加糖尿病的防治活動。