



- 2006/5 加入北區獅子會
- 2016-17 北區獅子會會長
- 2017-18 反毒委員會主席
- 2019-20 第九分區主席
- 2020-21 LCIF區協調長
- 2021-22 資訊長
- 2022-23 GST區協調長
- 2023-24 事務長

學經歷： 台灣外科專科醫師
日本外科專科醫師
日本胸腔外科醫學博士

建設公司董事長





國際獅子會重視的 糖尿病前期

及早發現和控制，有效降低罹患糖尿病的風險

楊孟峰醫師

資料來源

1. 國際糖尿病聯盟(IDF)的報告(2021年)
2. 衛生福利部九月新聞稿(110年)
3. 台灣醫界(2024年5月)雜誌
4. 國際獅子會與糖尿病護理和教育專家協會(ADCES)簽屬備忘錄(美國伊利諾州)
2022年12月7日
5. 「抗糖種子教官」培訓課程-2022年8月
7日
6. 康健雜誌(2024年7月)

人看起來明明好好的？

醫：沒症狀不代表就健康。

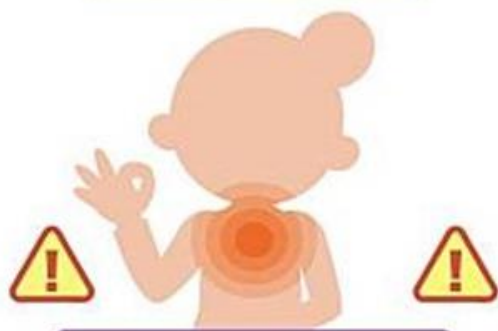
常見認為



明明好好的

沒有不適的症狀，
身體感覺滿健康。

實際上可能



已有潛在疾病

因覺得自己健康，
忽略了定期檢查。

常見病人問「人看起來明明好好的，怎麼會這樣？」

一、糖尿病為 什麼可怕？

- ▶ 全球糖尿病發病率已達到9.3%，目前約有5.4億人罹患糖尿病。



每10人就有1人得糖尿病

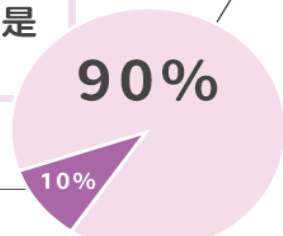
症狀及原因篇

Heho健康整理包



台灣已有快250萬的糖尿病患，也就是全國約有 10% 的人罹患糖尿病

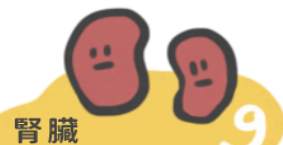
第二型糖尿病



第一型糖尿病、
妊娠糖尿病

疾病概況

在國人十大死因中，
糖尿病排名第5



榜上還有與糖尿病
息息相關的4項疾病

好發族群



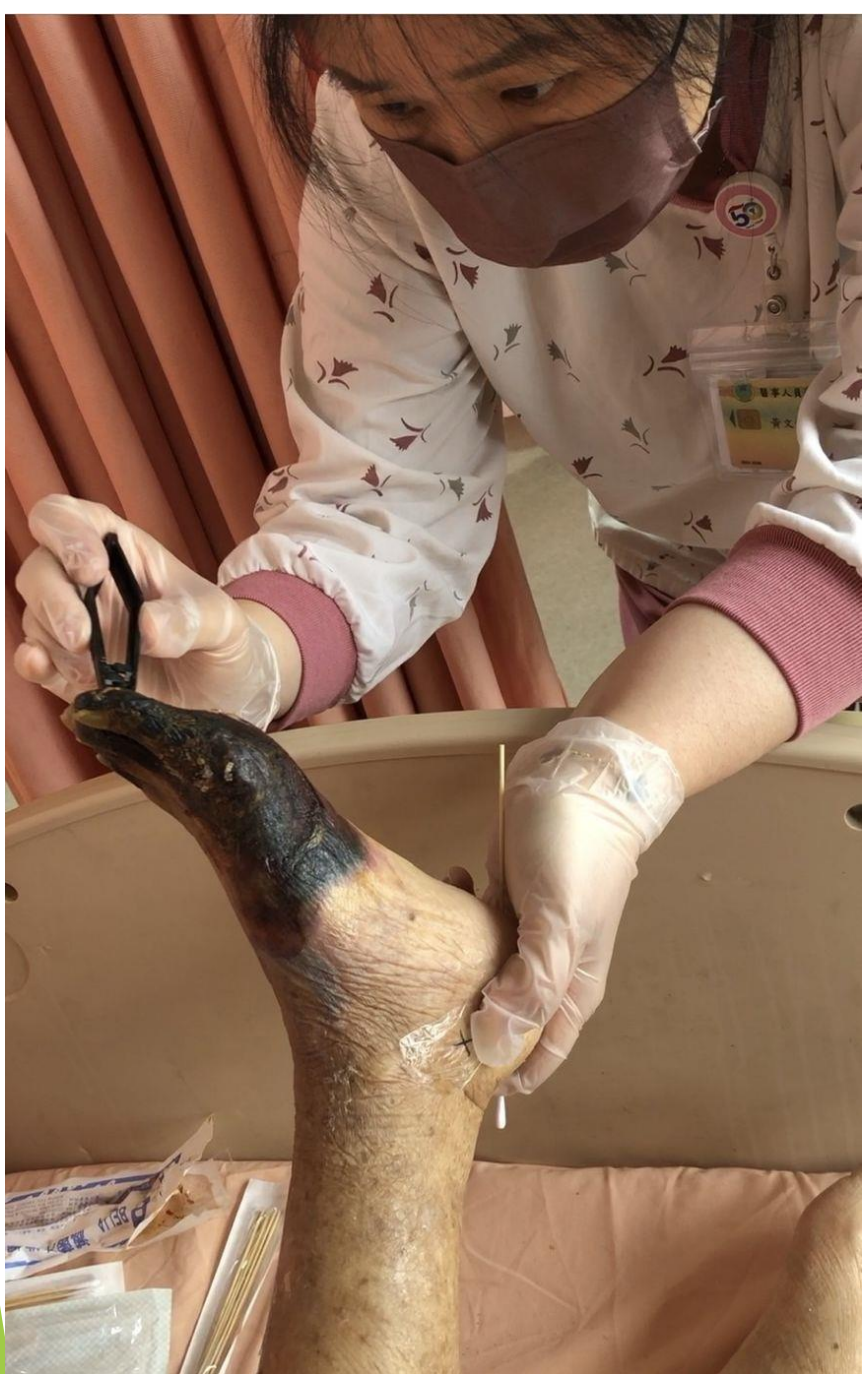
有家族病史

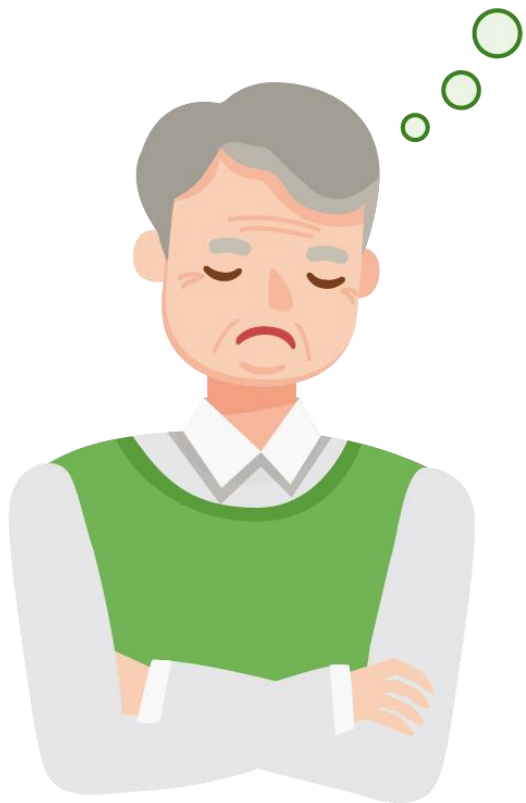
45

年齡超過45歲



體重過重者





看到漂浮物
越來越多



視力變模糊



會覺得視野被
遮住或有暗區域



注意到顏色變得
黯淡或退色



二、糖尿病前期定義是什麼？

- ▶ (1). 葡萄糖失耐：血漿葡萄糖耐受試驗中第2小時血漿葡萄糖為140-199mg/dL
- ▶ (2). 空腹血糖偏高：空腹血漿葡萄糖值為100-125 mg/DL
- ▶ (3). 糖化血色素A1C:5.7-6.4%

正常、糖尿病前期及糖尿病 不同血糖指標定義



| | 正常 | 糖尿病前期 | 糖尿病 |
|---------------------------|-------|---------|----------------------|
| 空腹血糖 (mg/dL) | <100 | 100-125 | ≥ 126 |
| 2 小時口服葡萄糖 耐受測試 (mg/dL) | <140 | 140-199 | ≥ 200 |
| 糖化血色素 (%) | <5.7 | 5.7-6.4 | ≥ 6.5 |
| 隨機血糖 (mg/dL) | 無特殊定義 | 無特殊定義 | ≥ 200 伴隨典型症狀 |



三、糖尿病前期為什麼重要？

- ▶ 及早發現和控制，更可以有效降低罹患糖尿病的風險。



掌握 5 種危險因子

即早扭轉 **糖尿病前期**!!



40歲以上，每3年篩檢1次
65歲以上，每年篩檢1次

你7了沒!

四、國際獅子會做了什麼？

- ▶ 透過教育、資源分享和社區活動，獅友、青少獅和 ADCES 會員將提高對糖尿病前期和糖尿病的意識。
- ▶ 將糖尿病患者轉介到糖尿病自我管理教育和支持（DSMES）計劃，預防或延緩糖尿病的密集式改變生活方式。



五、糖尿病種子教官的意義及其重要性？

- ▶ 藉由完成培訓抗糖種子教官回到社區推廣糖尿病防治及運用血糖機協助社區居民篩檢血糖，並讓社區居民了解下列兩項之一就是糖尿病診斷標準：
 - ▶ 1. 空腹血漿葡萄糖 $\geq 126\text{mg/dL}$ ；空腹的定義：至少8小時無攝取熱量。
 - ▶ 2. 糖尿病高血糖症狀(包括多尿、頻尿和體重減輕)且隨機血漿葡萄糖 $\geq 200\text{mg/dL}$ 。



六、糖尿病的早期症狀？

- ▶ 初期的症狀非常不明顯，可能會在午餐或晚餐前出現低血糖的反應，表現出飢餓感、無力、顫抖、疲倦、出汗、心慌和頭暈等症狀。



1.多尿



2.口渴



3. 体重下降



4. 飢餓感



5. 乏力



6. 脾氣的改變



7.視物模糊



**8.傷口癒合
緩慢**



9.双下肢麻木



**10.泌尿系
的感染**

七、7大無痛症狀-血糖已失控。

1. 皮膚變黑
2. 吃多喝多頻跑廁所
3. 容易感到疲憊
4. 尿道感染
5. 視力模糊病變
6. 體重突然下降
7. 傷口難癒合

八、避免糖尿病的生活？

最新網路調查公布「TOP7糖尿病預防方式」，包括：

1. 少油少鹽少糖

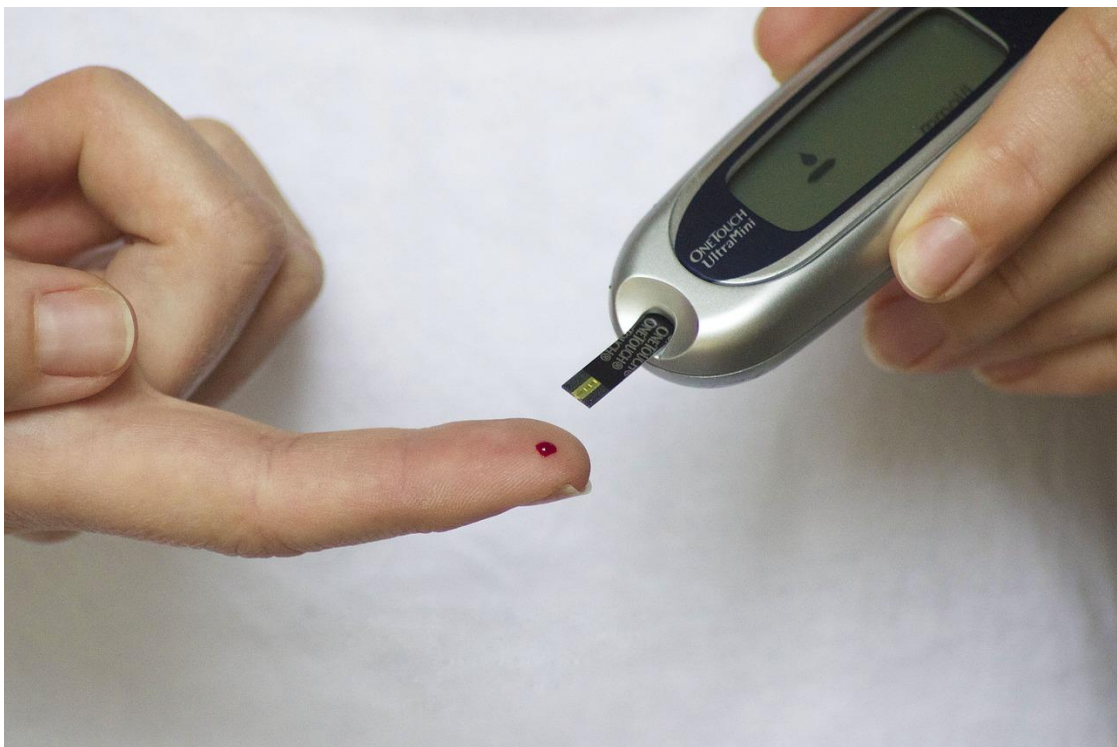
2. 飲食規律





3. 多攝取膳食纖維
4. 控制體重





- 5. 定期檢測血糖
- 6. 減少醣類食物

減醣飲食也能吃澱粉！

用餐最後吃！

✗ 精製澱粉



白米飯



白麵條



白吐司

○ 原型澱粉



糙米



地瓜



南瓜



全麥麵包

7. 不喝含糖飲料。



九、台灣獅子會可以做什麼？

結合糖尿病衛教學會及各個糖尿病協會，為國內減少糖尿病患數的增加而努力。



十、AI時代的糖尿病監控。

目前進入AI時代、結合智慧手機及各種穿戴裝置，隨時監控及量測身體變化、智慧手錶結合許多健康監測功能、宛如24小時個人醫療助理、例如連續血糖監測儀(CGM)，利用手機APP控管慢性病與三高管理：



(1). 糖尿病給你問，彙整《康健》26年的相關內容超過 2千位專家的指導、建議。



糖尿病給你問

(2). 智抗糖，可串連多款血糖機、血壓機，且家人可透過APP隨時關心使用者健康狀況。



智抗糖

3. 糖尿病衛教機器人(LINE)，不論何時何地、用聊天詢問，即可取得專業易懂的資訊。



糖尿病衛教機器人



連續血糖監測儀(CGM)

糖尿病給你問

🔔 在評估是否要安裝CGM嗎?】專家手把手教你用CGM搭配飲食，做好血糖管理 ▶ [深入了解](#)

糖尿病給你問

根據康健雜誌 26 年累積的專業報導，以及超過 2,000 位專家知識彙整，我們為您提供以下解答。

分享

把這個工具
分享給朋友吧~

Line

f



您好，我是熊健康，您的 AI 最佳控糖夥伴！
您可以點擊下列熱門問題，或是直接輸入問題詢問。 15:36

- 均衡飲食怎麼吃？
- 糖尿病初期症狀有哪些？
- 糖尿病適合做什麼運動？

A: 請輸入您的問題...

「糖尿病給你問」系統為 AI 問答服務，我們將用知識陪伴您、為您解決與糖尿病有關的疑問，詳細資訊請閱讀 [使用者條款](#)

糖尿病給你問

嗎?】專家手把手教你用CGM搭配飲食，做好血糖管理 ▶ [深入了解](#)

糖尿病給你問

根據康健雜誌 26 年累積的專業報導，以及超過 2,000 位專家知識彙整，我們為您提供以下解答。

把這個工具
分享給朋友吧~

分享



熊健康



您好，我是熊健康，您的 AI 最佳控糖夥伴！
您可以點擊下列熱門問題，或是直接輸入問題詢問。

15:36

均衡飲食怎麼吃？

糖尿病初期症狀有哪些？

糖尿病適合做什麼運動？

15:37

飯後2小時血糖值多少

熊健康收到您的問題了，請稍候。



請輸入您的問題...



「糖尿病給你問」系統為 AI 問答服務，我們將用知識陪伴您、為您解決與糖尿病有關的疑問，詳細資訊請閱讀 使用者條款

糖尿病給你問

專家手把手教你用CGM搭配飲食，做好血糖管理 ▶ [深入了解](#)

15:37 飯後2小時血糖值多少

熊健康

把這個工具
分享給朋友吧~



飯後2小時血糖值應該控制在160mg/dl以下，這有助於降低糖友的糖化血色素水平，進而控制血糖。根據研究，糖友在餐後2小時測量血糖值可以更好地了解飯後血糖的控制情況，並及時調整飲食或運動計畫。

為了維持良好的血糖控制，糖友在進餐後應當注意以下幾點：

- 選擇低GI指數的食物，如全穀類、蔬菜和豆類，有助於穩定血糖。
- 適量攝取蛋白質和健康脂肪，有助於延緩血糖上升速度。
- 控制飯後的食物攝取量，避免過量進食造成血糖急速上升。

記得定期監測血糖值，並與醫療團隊討論任何血糖波動或不穩定的情況，以獲得更好的管理建議。保持積極的生活方式和飲食習慣，有助於控制糖友的血糖水平。

Q 連續性血糖監測(CGM)怎麼用？從判讀血糖數據到飲食調養，3天的課程帶你全方位掌握控糖知識 ▶ [課程詳情](#)

知道更多

- [飯後血糖的正確測量時間？](#)

A 請輸入您的問題...

智抗糖



智抗糖

10:00 📶 96

時間 2024/08/14 (週三) 09:59 ▾

時段 早餐後 ▾

📌 血糖 ✕

血糖 **90** mg/dL
[更改單位](#)

增加其他紀錄：

- ❤️ 血壓、心跳 +
- 📦 體重 +
- 💊 藥物 +
- 🍴 飲食 +
- 🚶 運動 +
- 📝 筆記、照片 +
- 😊 感覺 +

[取消](#) [完成](#)



10:00 📶 95

日記 [表格顯示](#)

🔍 找日記 [篩選](#)

2024年08月14日 星期三

早餐後

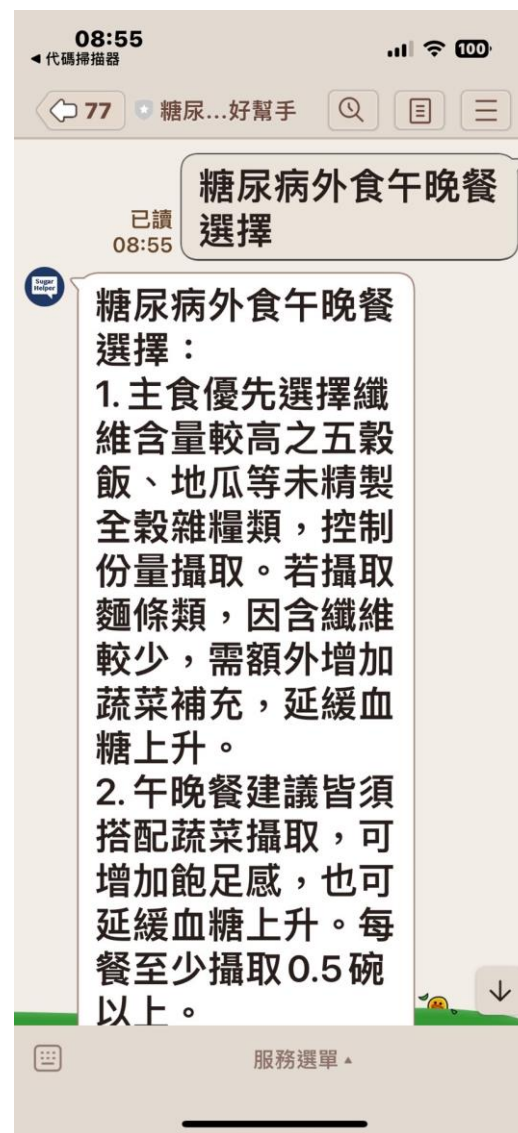
- 09:59  血糖 **90** mg/dL
- 09:58  血壓、心跳 **121/79** mmHg **75** bpm

動態 日記 新增 夥伴 更多

糖尿病衛教機器人



糖尿病衛教機器人





健康快樂
謝謝