

# 克服胰惑

## 談糖尿病胰島素注射

文 / 王懿萱 花蓮慈濟醫學中心新陳代謝及內分泌科糖尿病中心衛教護理師  
編審 / 花蓮慈濟醫學中心護理部健康專欄編輯小組

陳伯伯糖尿病已經十年，這一次返診醫師建議他注射胰島素。但陳伯伯一走進糖尿病中心就非常生氣，說什麼也不願意學習胰島素注射，陳伯伯說：「打針就表示我的糖尿病已經很嚴重，而且眼睛會瞎掉、腳會被鋸掉，萬一自己打針不小心刺到內臟怎麼辦？」經過衛教師耐心解釋，伯伯終於勉強答應一天注射一次長效胰島素，第二次陳伯伯返診時來到糖尿病中心，帶著愉悅的心情告訴衛教師：「早知道我就應該聽醫師建議早一點打針，因為精神變好而且血糖控制也進步很多。」

根據行政院衛生署統計目前臺灣罹患糖尿病人口已超過一百萬人，至少有百分之二十病患需要藉助胰島素來控制血糖。國內外有許多研究也都已證實胰島素是控制血糖最強而有效的藥物，但其唯一缺點是無法口服，必須以注射的方式才能進入體內產生作用，糖尿病患者必須每天打針，因此國人對於注射胰島素接受度並不高。

### 胰島素注射的迷思

根據國內二〇〇六年研究調查發現糖尿病患者若血糖控制不良，願意接受胰島素注射治療者有百分之五十四點二，不願意接受者則有百分之四十五點八。影響糖尿病患者接受胰島素注射治療的因素，包括認知因素：「質疑注射必要性」懷疑自己糖尿病已到非注射不可的地步；態度因素：因執行胰島素注射治療所引發之「怕針」、「不敢自己注射」、「害怕針頭穿破內臟器官」等；能力因素：如視力不佳或手部操作能力不良；心理社會因素：因執行胰島素注射治療所引發之「生活不方便」、「造成家人負擔」等想法。

### 什麼是胰島素

胰島素是人體內必須的一種賀爾蒙，由胰臟分泌，幫助我們食物中的糖份能夠順利進入身體細胞提供能量，當我們身體不再分泌胰島素、胰島素分泌不足

或是胰島素不能夠被我們身體所利用時，就會出現糖尿病。

## 解除「胰」惑

如果您的胰臟已不再分泌胰島素(如第1型糖尿病患)或是口服抗糖尿病藥物已達最大劑量、肝腎功能不佳等，此時您就可能需要胰島素的幫忙，讓您的血糖能獲得改善控制。文中陳伯伯所害怕注射胰島素「眼睛會瞎掉」「腳會被鋸掉」甚至也有不少糖尿病友或家屬認為注射胰島素會造成日後需「終身洗腎」，其實這些疾病反而是因長期血糖控制不良併發血管或神經等慢性合併症而造成。其實對接受胰島素治療的糖尿病病患而言，注射胰島素是一種賀爾蒙補充治療方法，去彌補其體內不足的賀爾蒙，是不會傷害我們的器官。

再者，隨著對胰島素施打醫材的革新及研發，胰島素注射方式演進至可攜式筆針，讓病患能夠隨身攜帶，一天一次到一天多次使用。而且目前市面上胰島素注射空針或注射筆，針頭都很細小，所以是不會穿破內臟器官的。

## 注射胰島素有副作用嗎？

主要的副作用是低血糖，低血糖原因是胰島素使用過量、或是使用後食物攝取量不足、運動過度時，就可能出現血糖過低的症狀，此時您會先感覺到全身無力、心跳加快、手腳發抖和冒冷汗等症狀，若血糖持續下降，也可能導致昏

## 糖尿病胰島素注射

胰島素注射用的空針或注射筆，針頭細且短，長度僅8毫米，不用擔心穿破內臟器官的問題。適合胰島素注射的部位為皮下脂肪較厚的部位，如：上臂外側、腹部、大腿外側、臀部。

迷。

低血糖的緊急處置方式為盡速食用方糖或是含糖水果汁之類的高糖分食物，症狀就會慢慢消失，如果症狀還是沒有改善，應立即就醫治療。

## 糖尿病友需要家人的支持與鼓勵

糖尿病是二十一世紀成長最快速的疾病之一，根據行政院衛生署統計國人十大死亡糖尿病於二〇〇三年由第五名提升到第四名，又根據國際糖尿病聯盟(IDF)統計，全球每年有三百八十萬人死於糖尿病相關疾病，也就是每十秒鐘就有一人死於糖尿病相關疾病，糖尿病患如何作好血糖控制儼然是一項重要的課題。

要不要注射胰島素應由糖尿病專科醫師來評估，一旦胰島素注射是一項您控制血糖的利器時請不要急著拒絕它，試著說出您的想法，聽聽醫護人員的建議，重要的是如果決定要開始注射胰島素，除了要克服打針的恐懼感之外，家人適時的協助與支持也是很重要的喔！