青少年第二型糖尿病生活管理

Type 2 diabetes lifestyle management in adolescent

陳怡玲

林口長庚醫院營養師

近年來第二型糖尿病在青年（youth）族群罹病率逐漸增加，相較於成年期第二型糖尿病，青年族群病人胰臟 β-細胞功能減退速度更快，更容易出現糖尿病併發症。肥胖常見於青少年第二型糖尿病患者中，目前已知適當減重與運動對於糖尿病患者有益，然而團體生活、社經背景限制下，使得部分青少年患者難以改善生活習慣。正值生命期中身心變化最為劇烈時期，除飲食建議及用藥醫囑遵從性不佳，面對疾病所產生之負面情緒、自覺生活品質下降等因素，皆使生活管理與血糖調控更為艱困。本課程將簡介青少年第二型糖尿病患者所需具備之自我管理技巧，並提出涵蓋心理及生理之影響因素，期盼供臨床衛教人員作為參考，以利提出個人化建議，進而促進青少年自我效能（self-efficacy）。