

The Taiwan Declaration on Diabetes

14 Nov, 2007

台灣糖尿病宣言

2007年11月14日



目 錄

前言

摘要

台灣糖尿病宣言

參與組織

目標

宣言內容

糖尿病之健康威脅

行動方案 (2008-2013)

宗旨

行動目標

行動方案成功關鍵因素與重要發展步驟

行動計畫

行動方案 (2008-2013) – 對關鍵團體的呼籲

對政府機關的呼籲

對醫療院所及相關專業人員的呼籲

對社會大眾的呼籲

對父母與老師的呼籲

對糖尿病友及其家屬的呼籲

對企業的呼籲

結論

附錄

台灣糖尿病宣言工作小組委員會

台灣糖尿病宣言工作小組諮詢委員會

前 言

隨著飲食的西化，以及活動量的減少，台灣的糖尿病人口在近十年間增加為兩倍，目前已經超過一百萬人，是台灣人民健康的一大威脅。在未來的幾年，由於孩童與青少年肥胖比例持續的增加，加上人口老化，將會導致糖尿病人口的進一步上升，造成台灣在健康上、經濟上、以及社會上的重大負擔。面對這個嚴重的課題，我們該如何積極因應，例如該如何預防糖尿病，加強糖尿病的治療以減少併發症的發生，雖然相關的專業團體已經推動多年，然而，目前台灣的社會並未清楚體認到糖尿病這個問題的嚴重性。

相較於世界各國，台灣擁有獨一無二的全民健保系統，得以照顧我們的國民，所累積的經驗可再進一步提昇醫療品質；除此之外，在各界的努力之下，台灣的糖尿病友也得以接受到十分良好的醫療照顧，這些都是我們的特色，也是我們值得驕傲的地方。但是，對於糖尿病，社會大眾的了解並不夠深入，甚至也有些誤解；醫療專業人員對於糖尿病友的心理需求並沒有充分的體認，更不用說社會上的其他人了。這也是相關熱心的團體，常年持續推動糖尿病衛教的原因之一。所以目前的當急之務，應該是要如何喚起大眾的注意，以及整合相關資源；我們認為，這有賴相關團體充分合作、並結合政府部門，對糖尿病做出具體的承諾。

針對糖尿病的威脅，歐洲各國代表於 1989 年聚集在義大利的聖文森發表聖文森糖尿病宣言，共同宣示使糖尿病友在心理上與生理上，達到與正常人相同的健康水準為目標。而西太平洋的幾個組織與相關國家，也在 2000 年提出了西太平洋糖尿病宣言，並且在 2000 年與 2006 年提出了相對應的行動方案。而在發表宣言後，這些地區整體的糖尿病照護，也都有長足的進步，大致都達到了當初所設定的目標。在 2007 年，為了使台灣糖尿病的照顧更進一步，中華民國糖尿病學會邀請中華民國糖尿病衛教學會、財團法人糖尿病關懷基金會以及財團法人天主教康泰醫療教育基金會等相關團體，在與相關政府單位如行政院衛生署國民健康局等與相關業界代表經過了多次會議的討論後，提出了我們台灣自己的糖尿病宣言，並決定在世界糖尿病日時發佈。特別的是，2007 年的糖尿病日，是聯合國第一次的參與，成為聯合國世界糖尿病日，更顯出糖尿病是世界人民的健康威脅。

在本手冊中，我們將回顧糖尿病在台灣造成的健康威脅，針對此一問題提出了台灣糖尿病宣言。為了達成宣言的目標，我們提出了 5 年的行動方案、行動計畫、執行方式、以及成效評估指標。我們也針對一些相關的執行單位及團體提出呼籲，期盼能夠喚起大家對糖尿病的重視。在未來，希望帶給糖尿病友一個友善的環境及良好的醫療照顧，讓他們能夠享有心理上、生理上、以及社會上的健康生活。

摘 要

台灣糖尿病宣言由中華民國糖尿病學會、中華民國糖尿病衛教學會、財團法人糖尿病關懷基金會和天主教康泰醫療教育基金會共同參與並提出，希望藉以提升民眾對糖尿病的認知，預防糖尿病或延緩發病時間，避免糖尿病併發症的產生，以及促進糖尿病友的生活品質。

- 台灣糖尿病宣言主要內容：

1. 將糖尿病視為危害國人健康最重要的問題之一，加強宣導並積極預防、篩檢及治療。
2. 制定並執行全國性計畫，提倡健康生活方式。
3. 制定並執行全國性計畫，針對高危險群舉辦篩檢活動。
4. 落實全國性治療指引的應用並適時更新。
5. 探討並滿足糖尿病引發的心理反應與社會需求，消除對糖尿病友之忽視與歧視。
6. 針對孩童與青少年族群，透過學校、家庭與社區教育，加強宣導與落實健康生活。
7. 針對專業醫療人員、糖尿病友及其家屬，舉辦全國性糖尿病相關衛教課程。
8. 呼籲政府、醫療院所、病友團體、相關組織以及其他利益相關人等各單位的協同合作。
9. 加強糖尿病相關基礎、臨床、流行病學和衛生醫療體系之研究。

此宣言揭櫫三大行動方案之目標：預防或延緩糖尿病發生，加強糖尿病友的醫療照護服務，以及建置完善的醫療決策體系，提升糖尿病整體照護。依據這些目標，我們研擬了七項具體之行動計畫，包括：1. 全國糖尿病監控（行動方案實施成果評估）計畫；2. 全國第2型糖尿病風險篩選與介入計劃；3. 兒童和青少年糖尿病防治計畫；4. 糖尿病衛生教育計畫；5. 糖尿病高危險群監測計畫；6. 全國糖尿病照護品質改善計畫；7. 認識糖尿病友心理需求計畫。

要達成這些目的，需要社會大眾以及相關團體密切的合作，因而提出我們的呼籲。

- 對政府機關的呼籲：配合聯合國糖尿病決議案，增加預防、醫療及發展全國監測計劃的資源；藉由立法、教育與宣傳提示健康的飲食習慣與體能活動，要求標示正確的食品成分資訊以降低兒童肥胖，並促進糖尿病友能獲得充分的資訊及醫療管道。
- 對醫療院所及相關專業人員的呼籲：充實糖尿病相關知能，積極參與社區衛教及高危險群篩檢，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；加強對糖尿病防治的研究。
- 對社會大眾的呼籲：健康飲食和規律運動，以維持正常體重；若有糖尿病危險因子，應定期接受健康檢查；營造對糖尿病友友善的社會環境，讓糖尿病友擁有和一般人同等的權利和機會。

- 對父母與老師的呼籲：學校、老師和家長應密切合作，提供公平友善的環境，加強兒童和青少年對肥胖和糖尿病的認識，攝取均衡飲食，培養運動習慣；學會糖尿病相關照護的要領，協助糖尿病孩童和青少年病情獲得控制，使其生長發育和學習能力和健康孩童一樣。
- 對糖尿病友及其家屬的呼籲：糖尿病友應對自己的健康負責任，體認糖尿病雖無法根治，但可以控制。需要與醫師和衛教師密切配合，熟悉血糖、血壓、血脂、體重與腰圍等各項治療目標。參與糖尿病友團體，在飲食、運動、藥物治療、血糖自我監測、戒菸和減少飲酒量上積極努力，控制好血糖，減少併發症，落實健康生活。家屬亦為糖尿病高危險群，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：協助員工促進健康，預防罹患糖尿病，鼓勵員工體檢以早期發現糖尿病。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。

台灣糖尿病宣言

參與組織

- **中華民國糖尿病學會**：創立於 1980 年，為「國際糖尿病聯盟」的會員之一，其宗旨為聯繫全國各公私立醫院及研究機構，從事糖尿病相關之研究，以促進糖尿病之學術發展及應用，並加強與國際間糖尿病各相關組織之交流，藉以強化國民之健康。會員包括各醫院和診所的醫師、護士、營養師與研究人員等，會員的共同目標是要照顧並幫助糖尿病患者。
- **中華民國糖尿病衛教學會**：創立於 1996 年，會員包括各醫院和診所的醫師、護理師、營養師與從事糖尿病衛教之專業人員，學會目標是要提供與加強糖尿病衛教訓練與技巧之各式研習課程，以加強照顧並幫助糖尿病患者，達到減少併發症，並節約醫療資源。
- **財團法人糖尿病關懷基金會**：成立於 1997 年年底，前身是「糖尿病關懷聯盟」。本基金會致力於『關懷血糖、及早發現、積極治療、定期追蹤』；提醒國人主動關懷血糖，讓高危險族群及早預防，一旦發現疾病、早期治療、定期追蹤，維持良好的控制，提高糖尿病友生活品質，以期降低糖尿病所帶來之社會成本。
- **財團法人天主教康泰醫療教育基金會**：創立於 1983 年，長期關懷年輕的糖尿病友及其家庭，成立『康泰年輕糖尿病聯誼會』，每年定期舉辦糖尿病童及青少年的衛教夏令營、親子營隊等活動，同時也成立『康泰控糖俱樂部』，加強糖尿病友「我的健康我負責」的觀念，透過團體互助機制，達到良好血糖控制，減少併發症，過健康快樂生活的目標。同時也協助全國各縣市糖尿病友團體的運作，建構糖尿病友團體間互動支持的網絡。

目標：

1. 提升民眾對糖尿病的認知
2. 預防糖尿病或延緩發病時間
3. 避免糖尿病併發症的產生
4. 促進糖尿病友之生活品質

宣言內容

1. 正視糖尿病所帶來的健康問題和社會經濟負擔，將糖尿病視為危害國人健康最重要的問題之一，加強宣導以喚起全民對於糖尿病防治的意識，同時投注資源，積極預防、篩檢以及治療糖尿病。
2. 制定並執行全國性的計畫，提倡健康的生活方式，以預防與治療糖尿病以及其他與不健康生活方式相關之疾病。

3. 制定並執行全國性的計畫，針對高危險群舉辦篩檢活動以早期診斷糖尿病。
4. 落實全國性治療指引的應用並適時更新，以改善血糖控制，提升併發症篩檢率，有效治療糖尿病。
5. 整合各項資源，探討並滿足因罹患糖尿病所引發的心理反應與社會需求，同時努力消除社會大眾對糖尿病友之忽視與歧視。
6. 針對孩童與青少年族群，透過學校、家庭與社區教育，加強宣導與落實健康生活方式以預防糖尿病。
7. 針對專業醫療人員、糖尿病友及其家屬，舉辦全國性糖尿病相關衛教課程，以有效預防糖尿病，改善糖尿病的控制。
8. 鼓勵包括政府、醫療院所、病友團體、相關組織以及其他利益相關人等各單位的協同合作，以促進糖尿病之預防效益與治療成果。
9. 投注足夠之資源，鼓勵進行糖尿病相關的基礎、臨床、流行病學和衛生醫療體系之研究。

糖尿病之健康威脅

糖尿病是最常見的非傳染性疾病之一，其高盛行率已成為目前全世界公共衛生具挑戰性的重要議題。糖尿病及其併發症帶來之巨大負擔，在 21 世紀的現在和未來，對於個人和社會都將造成十分嚴重的情況。

根據國際糖尿病聯盟（IDF）的預測，在未來糖尿病的人數將大幅成長。在 2007 年，全球估計有糖尿病的人達 2 億 4 千 6 百萬，到了 2025 年，預期人數將增加至 3 億 8 千萬。糖尿病人數成長速度最快的地區為中國、南亞地區、非洲和南美洲。

雖然已開發國家的糖尿病盛行率高於開發中國家，但是後者受到糖尿病盛行率逐漸升高的衝擊最大。這是因為生活環境都市化、飲食西化以及經濟成長，促使開發中國家的糖尿病顯著增加。針對不同地區族群的研究文獻顯示，成年人糖尿病的盛行率高達 7% 至 25% 之間。此外，現今有許多國家均報告，第 2 型糖尿病的發病年齡呈現年輕化的趨勢，甚至在兒童時期便已出現，此一趨勢造成併發症的提早發生，更加重了糖尿病所帶來的負擔。

在台灣，根據行政院衛生署 2006 年的統計資料，糖尿病的盛行率持續上升。目前糖尿病族群的盛行率估計為 4.3%（年齡大於 20 歲者約為 5~9%，年齡大於 40 歲者約為 11~13%），估算出台灣有糖尿病的人數高達 1 百萬人。此外，自 2002 年以來，糖尿病即高居十大死因的第 4 位。在 2006 年，台灣死於糖尿病的總人數達 9690 名，亦即每天有 27 人或每 54 分 14 秒有 1 人因糖尿病死亡。

再者，包括葡萄糖耐受不良（impaired glucose tolerance, IGT）和空腹血糖異常（impaired fasting glucose, IFG）在內的糖尿病前期（prediabetes）的高度盛行也值得大家重視，因為 IGT 患者約有三分之一在 10 年內會發展為第 2 型糖尿病。而伴隨高血糖常見的大血管病變往往在糖尿病前期即開始產生，因此值得提前預防此一族群的進展。估計在 2003 年時，有 IGT 的人數達 3 億 1 千 4 百萬人（佔成年族群的 8.2%）。到了 2025 年，預期有 IGT 的人數將增加至 4 億 7 千 2 百萬人（佔成年族群的 9.0%）。

糖尿病屬於終身性的慢性疾病，需要良好控制才能預防併發症的發生，照護糖尿病所耗用的經費約有四分之三是用於治療糖尿病併發症，例如心血管疾病，腎臟衰竭、失明與神經損傷。如果要減少併發症相關花費造成的財務負擔，緩和糖尿病逐漸攀升的趨勢無疑是目前非常重要的任務。除非我們立即採取預防措施，否則將更加重國家的財務負擔。有鑑於此，我們確信糖尿病是 21 世紀最具挑戰性的健康議題。

最重要的是，如果我們袖手旁觀，糖尿病的威脅在短時間內將更形嚴重。

現在正是我們攜手採取行動，改變糖尿病困境的關鍵時刻！

行 動 方 案 (2008-2013)

宗旨

為貫徹台灣糖尿病宣言之精神，達成未來五年目標，擬定本行動方案，透過各項糖尿病計畫的發展和推動，因應糖尿病所帶來的挑戰。

行動目標

本行動方案有三大目標：

- 一、預防或延緩糖尿病發生；
- 二、加強糖尿病人的醫療照護服務；
- 三、建置完善的醫療決策體系，提升糖尿病整體照護。

此三大行動目標缺一不可，同等重要。

一、預防或延緩糖尿病

針對易感受的族群 (susceptible subjects)，舉辦各項防治和衛教計畫，以避免或減少糖尿病相關危險因子，降低危險因子的盛行率，進而達到預防或延緩糖尿病發生之目的。

● 主要方向：

- 將糖尿病列為優先健康議題，積極爭取各項資源。
- 收集糖尿病流行病學資料，建立完整之資料庫，找出可能的高危險群進行篩檢並加以確認。
- 建置或推行全國性防治和衛教計畫，以減少危險因子，提升全民對糖尿病的關注。
- 訓練各層級醫療人員，協助推動各項防治計畫。
- 定期追蹤計畫執行進度，檢視計畫成果，評估計畫執行效益和經費使用。
- 公開各項計畫的相關資料與結果，以利進一步推動糖尿病防治計畫。

● 執行指標：

- 社會大眾對糖尿病的認知程度。
- 收集調查糖尿病預防或延緩併發症發生等相關資料，應用於各項計畫的施行和研究分析。
- 糖尿病可修飾 (modifiable) 危險因子的盛行率和發生率。
- 糖尿病的盛行率和發生率。

- **預期結果：**糖尿病預防計畫全面推行之後，期能降低台灣糖尿病及其併發症發生率或使發生率呈現下降趨勢。

二、良好的糖尿病照護

提供糖尿病友良好的生理和心理照護，不僅積極預防或延緩糖尿病併發症的發生和進展，協助維持病人的體能狀態，同時致力於消弭社會大眾對糖尿病友之錯誤認知或偏見，使其身心狀態和社交生活等生活品質能接近於一般健康者。

• 主要方向：

- 提升民眾對糖尿病併發症的關注和認知。
- 將糖尿病視為首要健康議題，方便病人取得藥物、醫療設備、照護、以及衛教人力等相關資源，除了預防或延緩糖尿病併發症的發生和進展之外，同時能促進其心理調適與生活品質，協助滿足糖尿病友的心理需求。
- 建置有效的資料收集機制，彙整糖尿病併發症、糖尿病友之身心需求和民眾對糖尿病的誤解或偏見等相關資料。
- 訓練醫療人員，執行醫療照護介入服務。
- 提供各項計畫相關資料與結果給研究人員，檢視計畫成果，評估計畫執行效益和經費使用。

• 執行指標：

- 民眾對糖尿病的認知程度。
- 收集糖尿病照護計畫執行成效和研究結果等資料。
- 代表糖尿病照護品質的指標，例如糖化血色素、視網膜篩檢率、微量白蛋白尿篩檢率等。
- 因糖尿病導致之失明、末期腎病變、截肢、中風和冠心病等併發症的盛行率和發生率。
- 糖尿病致死率。
- 糖尿病友其心理需求獲得滿足狀況資料的建立。
- 社會大眾對糖尿病的誤解或偏見資料的建立。

• 預期結果：

- 減少因糖尿病造成之失明。
- 減少因糖尿病造成之末期腎病變。
- 減少因糖尿病造成之截肢。
- 減少因糖尿病引發之中風。
- 減少因糖尿病造成之冠心病。
- 減少糖尿病死亡率。
- 增進糖尿病友心理需求獲得重視與滿足。

三、糖尿病醫療決策體系

建置全國性醫療決策體系，加強糖尿病相關之醫療、教育及研究工作，提供更佳的糖尿病預防和健康照護服務。

- **主要方向：**

- 成立社團組織或委員會，推動全國性醫療保健計畫或診療指引，以預防糖尿病及其併發症的發生，滿足糖尿病友之身心需求。
- 建置資料收集機制，彙整糖尿病危險因子、糖尿病併發症和心理需求等相關資料。
- 促進醫療照護、設備和醫療介入品質，提升病人就醫的可近性。
- 取得相關資源進行研究，增加對於糖尿病的認識與了解，促進糖尿病學術發展及應用，並將研究成果推展成為具體可行的政策。

- **執行指標：**

- 訂定全國性醫療保健計畫或診療指引，依循計畫或診療指引使用的遵循率。
- 收集糖尿病危險因子、糖尿病併發症和心理需求等相關資料。
- 整合醫療資源，改良就醫機制，讓糖尿病人更容易獲得完善的藥物治療、醫療設施、健康照護和衛教服務。
- 國內在糖尿病預防、治療和照護方面之研究進展。

- **預期結果：**以全國性醫療保健計畫或診療指引為基礎，引領台灣糖尿病防治之導向。

行動方案成功關鍵因素與重要發展步驟

行動方案成功關鍵因素

- 糖尿病對全民健康構成極大威脅，各項糖尿病防治計畫需要集合全民力量，共同參與貢獻心力方能克盡其功。
- 行動方案涵蓋層面廣及產、官、學各界，各計畫的成功推展不僅需有糖尿病相關醫學會和政府機構的指導和參與，中央健康保險局的支持與協助同樣不可或缺。

行動方案重要發展步驟

1. 儘早確立行動方案之專責單位。
2. 指派指導委員會或諮詢委員會。
3. 設立行動目標。
4. 訂定行動優先順序、計畫策略、執行方式和評量指標。

5. 任務分配。
6. 建立行動方案的支持機制。
7. 執行行動方案。
8. 監控執行成效，分享計畫成果。

行動計畫

一、 全國糖尿病監控（行動方案實施成果評估）計畫

- **計畫目標：**評估台灣糖尿病宣言的推動成果和計畫執行成效。
- **計畫策略：**根據全國糖尿病資料庫，收集糖尿病相關資料並定期分析：
 - － 經費使用情形。
 - － 糖尿病盛行率。
 - － 糖尿病併發症發生率。
 - － 其他糖尿病照護品質指標。
- **負責單位：**中華民國糖尿病學會與中華民國糖尿病衛教學會。相關資料來源應與國民健康局、國家衛生研究院，和中央健康保險局密切合作。
- **成效評估：**分析結果回報給各相關單位，以利進一步評估與行動。

二、 全國第2型糖尿病風險篩選與介入計畫

- **計畫目標：**主動發掘糖尿病高危險群，及早提供預防措施或給予醫療介入服務。
- **計畫策略：**全國血糖代謝異常篩檢計畫，評估成年人未來十年內罹患第2型糖尿病之風險。
- **執行方式：**可參照芬蘭糖尿病風險問卷調查研究，確定信效度後予以認證。問卷考慮列入成人健檢或新生入學健檢項目。建立篩檢、衛教介入與醫療照護之標準流程，提供高危險群所需之衛教或醫療介入服務。執行面可考慮由相關單位公開徵求研究計畫之方式。
- **負責單位：**中華民國糖尿病學會與中華民國糖尿病衛教學會，並與國民健康局密切合作。
- **成效評估：**以全國糖尿病資料庫進行分析評估。

三、 兒童和青少年糖尿病防治計畫

- **計畫目標：**針對兒童和青少年族群，找出糖尿病高危險群，及早給予飲食控制或體能活動等醫療介入服務。
- **計畫策略：**學生血糖篩檢計畫。
- **執行方式：**實施全國學生尿糖檢驗，配合新生入學健檢，考慮於小學四年級、國中一年級、高中一年級和大學一年級時進行，尿糖異常者將進一步檢驗血糖。此外，考慮同時測量身高、體重、腰圍等肥胖指標。
- **負責單位：**中華民國糖尿病學會，相關執行應與教育部及國民健康局（學童健康委員會）合作。
- **成效評估：**以國民健康局之資料庫為基礎進行分析評估。

四、 糖尿病衛生教育計畫

- **計畫目標：**提升高中生、中學生、小學生、老師以及社區居民對糖尿病的認識。
- **計畫策略：**糖尿病健康教育計畫。
- **執行方式：**安排課程解說糖尿病相關知識，例如食品營養標示之閱讀、糖尿病的原因與治療等，以提升對於糖尿病的知識。與相關單位例如教育部、師範大學衛教系、醫院評鑑暨醫療品質策進會等合作，研發糖尿病教材、舉辦老師研習營、學生競賽活動等。
- **負責單位：**中華民國糖尿病衛教學會，應與教育部、國民健康局、醫院評鑑暨醫療品質策進會以及其他相關單位密切合作。
- **成效評估：**未來五年內高中生、中學生和小學生對糖尿病的認識程度。

五、 糖尿病高危險群監測計畫

- **計畫目標：**確保糖尿病高危險群於健康檢查後能夠獲得適宜的追蹤服務(配合成人健檢服務、社區整合式篩檢和三高篩檢)。
- **計畫策略：**追蹤檢查糖尿病高危險群。
- **執行方式：**建置追蹤監測機制。
- **負責單位：**中華民國糖尿病學會和中華民國糖尿病衛教學會，執行方面應與國民健康局配合。
- **成效評估：**以全國糖尿病資料庫進行分析評估。

六、 全國糖尿病照護品質改善計畫

- **計畫目標：**提升國內糖尿病共同照護之服務品質。
- **計畫策略：**建置全國糖尿病全程照護系統。
- **執行方式：**
 - 糖尿病共同照護網(進行中)。
 - 糖尿病照護論質計酬制度(進行中)。
 - 第2型糖尿病照護指引的落實執行，舉辦相關活動說明照護指引，就指引內容與健康保險審查相關機關與人員溝通。
- **主辦單位：**中華民國糖尿病衛教學會與中華民國糖尿病學會。
- **成效評估：**
 - 以全國糖尿病資料庫進行分析評估。
 - 糖尿病治療指引遵循率。

七、 認識糖尿病友心理需求計畫

- **計畫目標**：提升糖尿病友衛生教育的成效。
- **計畫策略**：醫療照護相關人員須深入了解疾病可能造成的心理影響，並給予專業心理醫療協助，以照顧其社會心理需求。
- **執行方式**：舉辦糖尿病心理健康醫學繼續教育課程，提供全國糖尿病醫療照護相關人員進修。
- **負責單位**：中華民國糖尿病衛教學會與中華民國糖尿病學會。
- **成效評估**：糖尿病友身心滿意度調查。

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傳，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 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，並根據不同年齡兒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。

對企業呼籲

- 員工是企業最重要的資產，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。

結 論

糖尿病威脅全體人類健康日趨嚴重，如何有效遏止糖尿病所造成的危害，是我們刻不容緩的任務。此次由中華民國糖尿病學會、中華民國糖尿病衛教學會、財團法人糖尿病關懷基金會和天主教康泰醫療教育基金會共同制定的台灣糖尿病宣言，正是結合我國相關團體所做出的具體承諾，作為全體國民努力實現糖尿病防治的指導原則與努力的目標。值此之際提出台灣糖尿病宣言，同時也是響應聯合國之糖尿病決議案，讓台灣與世界抗糖尿病潮流同步接軌，展現出我國積極對抗糖尿病的決心與力量。

在台灣糖尿病宣言中，揭櫫糖尿病預防、監測和衛生教育的重要性。儘管糖尿病難以治癒，但藉由全面性的預防保健與照護措施，糖尿病及其併發症是可以避免或延緩的。糖尿病的預防、管理和監控是一項極具挑戰性之任務，需要多項專業領域彼此整合；而成功防治糖尿病的契機，有賴於產官學界的支持參與以及團體組織和個人的密切合作。此宣言中所提出的未來五年內行動方案，層面涵蓋篩檢、監控、衛生教育、醫療照護和心理需求等。我們在此呼籲社會大眾與相關團體動員起來，發展與推動跨部門和學科的多項全國性計畫，彙整社會各界力量使糖尿病的防治獲得普遍認同和有效執行，以逆轉糖尿病的流行趨勢，阻止糖尿病繼續蔓延及危害，促進全民健康。

附 錄

台灣糖尿病宣言工作小組委員會（依筆劃順序）

王治元	亞東紀念醫院內科部暨代謝內分泌科主任
林瑞祥	耕莘醫院內分泌科顧問醫師 台大醫學院、輔仁大學醫學院名譽教授
江怡德	台大醫院代謝內分泌科主治醫師 中華民國糖尿病學會秘書長
何橈通	台北榮民總醫院教學研究部主任
杜思德	財團法人彰化基督教醫院鹿基分院院長
李弘元	台大醫院代謝內分泌科主治醫師 中華民國糖尿病學會副秘書長
周劍文	奇美醫院內分泌科主任
莊立民	台大醫院代謝內分泌科主治醫師 中華民國糖尿病學會理事長
莊峻鎧	林口長庚紀念醫院內分泌新陳代謝科主治醫師
張慶忠	台大醫院代謝內分泌科主治醫師 中華民國內分泌學會理事長
張宏猷	林口長庚紀念醫院內分泌新陳代謝科主治醫師
許惠恒	台中榮民總醫院內科部主任 中華民國糖尿病衛教學會理事長
郭清輝	台北榮民總醫院新陳代謝科主治醫師
陳良娟	財團法人天主教康泰醫療教育基金會執行長
陳清助	中國醫藥大學附設醫院新陳代謝科主任
陳榮福	高雄長庚紀念醫院新陳代謝科主治醫師及一般內科主任
黃禹堯	林口長庚紀念醫院內分泌新陳代謝科主任
游能俊	游能俊診所院長
詹錕錡	西園醫院內分泌新陳代謝科主治醫師 糖尿病家族雜誌總編輯
蔡世澤	台北榮民總醫院新陳代謝科主治醫師 財團法人糖尿病關懷基金會執行長
劉瑞川	高雄長庚紀念醫院新陳代謝科主任
賴美淑	台大預防醫學研究所教授
戴東原	財團法人台北仁濟院總院院長 財團法人糖尿病關懷基金會董事長
蘇矢立	財團法人彰化基督教醫院體重控制暨骨質疏鬆中心主任

台灣糖尿病宣言工作小組諮詢委員會

侯勝茂	行政院衛生署署長
蕭美玲	行政院衛生署國民健康局局長
吳秀英	行政院衛生署國民健康局副局長
徐瑞祥	行政院衛生署國民健康局成人及中老年保健組組長
謝玉娟	行政院衛生署國民健康局成人及中老年保健組科長

發起單位

中華民國糖尿病學會

電話：02-2375-3352

傳真：02-2370-1898

網址：<http://www.endo-dm.org.tw>

電子信箱：ctda@ms29.hinet.net

本會會址：100 台北市中正區中山南路 7 號景福館

中華民國糖尿病衛教學會

電話：02-2560-3118

傳真：02-2560-3118

網址：www.tade.org.tw

電子信箱：tade.tw@msa.hinet.net

本會會址：104 台北市中山區中山北路二段 108 號 5 樓

財團法人糖尿病關懷基金會

電話：02-23894625

傳真：02-23754879

網址：www.dmcare.org.tw

電子信箱：dmcare@dmcare.org.tw

本會會址：100 台北市中正區忠孝西路一段 50 號 18 樓之 35

財團法人天主教康泰醫療教育基金會

電話：02-2596-9971

傳真：02-2595-7962

網址：www.kungtai.org.tw

電子信箱：health@kungtai.org.tw

本會會址：106 台北市大安區羅斯福路三段 245 號 8 樓

台灣糖尿病宣言

編著：中華民國糖尿病學會

著作財產權人：中華民國糖尿病學會 代表人 莊立民

發行單位：中華民國糖尿病學會

發行地址：100 台北市中正區中山南路 7 號景福館

電話：02-2375-3352

傳真：02-2370-1898

網址：www.endo-dm.org.tw

電子信箱：ctda@ms29.hinet.net

印刷者：香港商華夏醫學有限公司台灣分公司

出版日期：2007 年 11 月

版權所有，引用本書內容請註明出處