

健康園地



血糖控制好，防疫沒煩惱

新冠肺炎(COVID-19)疫情下，糖友自我照顧的方法



營養師&糖尿病衛教師
彭湘寧

新冠肺炎來勢洶洶，全球陷入高度警戒的狀態中，據衛福部疾病管制署至4月28日止的相關統計顯示，新冠肺炎的全球致死率約6.85%，而台灣目前致死率約1.39%，較全球平均值低很多，這是全民共同努力防疫的成果！世界衛生組織與醫學機構的研究資訊顯示，新冠肺炎的高風險族群是免疫力差的高齡老人及慢性病患者，例如心血管疾病、糖尿病、慢性呼吸道疾病、高血壓、腎臟病或癌症等，另外美國的最新研究發現，抽菸會增加罹患新冠肺炎的機會。

糖尿病防疫新觀念【控糖三二一】，減少糖友死亡風險

中華民國糖尿病學會理事長黃建寧表示：「糖尿病患者一旦感染新冠肺炎，相較於沒有病史的病人，死亡率高達8.11倍！其中很重要的影響因素，在於血糖控制」。遵照醫囑不斷藥，定期追蹤控制指標，出門記得戴口罩，日常生活勤洗手，並可與醫師討論是否考慮接種包含肺炎鏈球菌、流感等相關疫苗，就能降低併發症與重症威脅！



認識新冠肺炎(COVID-19)

冠狀病毒(CoV)為有外套膜之RNA病毒，外表為圓形，在電子顯微鏡下可看到類似皇冠的突起因此得名。已知會感染人類的共有7種冠狀病毒，但易引起嚴重病症者有重急性呼吸道症候群冠狀病毒(SARS-CoV)、中東呼吸症候群冠狀病毒(MERS-CoV)和最新發現的新型冠狀病毒(SARS-CoV-2)。而感染新型冠狀病毒後所引起的疾病，即是新冠肺炎(COVID-19)。

為監測與防治此新興傳染病，我國於2020年1月15日起也已公告【嚴重特殊傳染性肺炎 (COVID-19)】為第五類法定傳染病，所造成的健康危害，不可小覷。依據世界衛生組織公告，感染新型冠狀病毒至發病之潛伏期為1至14天(多數為5至6天)。依據目前流行病資訊，患者多數能康復，少數嚴重時將進展至嚴重肺炎、呼吸道窘迫症候群或多重器官衰竭、休克等，甚至導致死亡。約有14%出現嚴重症狀需住院與氧氣治療，5%需加護病房治療。

新冠肺炎至今已確診個案的臨床症狀表現，包含~

- 主要為發燒、乾咳、倦怠，約三分之一會有呼吸急促
- 其他症狀包括肌肉痛、頭痛、喉嚨痛、腹瀉等
- 另有部分個案出現嗅覺或味覺喪失(或異常)、皮膚變黑、腳趾頭長水泡等

可先參考表列中的差異，以釐清是何種呼吸道疾病，避免無謂的焦慮與恐慌

呼吸道感染疾病	新冠肺炎	流感	一般感冒	典型肺炎
主要症狀	下呼吸道	呼吸道+全身	呼吸道	下呼吸道
發燒	8成發燒	幾乎都發燒	5成發燒	5成發燒
喉嚨痛	少見	常見	常見	少見
鼻塞/流鼻涕	少見	常見	常見	少見
咳嗽	常見	有時	常見	常見
痰	少	少	少	濃稠黃或綠色
喘	3成左右	少見	少見	常見
重症X光表現	瀰漫毛玻璃，全肺侵犯	瀰漫毛玻璃，全肺侵犯	正常，很少重症	斑塊浸潤，邊界清楚
死亡率	2~10%	<0.1%	極低	視病況而定

參考資料來源：https://health.udn.com/health/story/9684/4322675蘇一峰 / 一張圖教你5分鐘辨認是武漢肺炎還是其他呼吸道感染

在沒有疫苗與特效藥出現前，請您跟我這樣做，儘可能降低感染的風險，防患於未然！

一. 生活管理要注意：糖友做好自我衛生管理，保護自己也保護他人

- ✓ 不要前往嚴重的疫區或場所、減少外出或至人多的場合，勿搭機、勿集會
- ✓ 每日注意體溫變化，若有上述臨床症狀者，不要隱匿不報，請盡速就醫
- ✓ 勤洗手與正確配戴口罩(口&鼻要完整包覆住)
- ✓ 沒戴口罩時咳嗽、打噴嚏要用衛生紙或袖子、手肘掩住口鼻，避免飛沫濺灑四散
- ✓ 維持安全社交距離：室外1公尺、室內1.5公尺
- ✓ 用餐勿交談：避免與人共食
- ✓ 新禮儀運動：拱手不握手
- ✓ 勿共享物品：勿與他人或家人共用餐具、清潔用品和床單等，如果無法區分，在使用前也務必清潔乾淨
- ✓ 正常作息，充足睡眠、均衡飲食、適度運動、規律用藥
- ✓ 居家&工作&校園環境上，需定時清潔&消毒，保持衛生

二. 滅菌用品要認識：善用各類防疫用品，並請遵照其使用規定，以發揮最佳功效

滅菌用品	肥皂/洗手乳	酒精	次氯酸水(HClO)	二氧化氯	漂白水(次氯酸鈉,NaClO)																								
作用原理	肥皂為表面活性劑，具有親脂端、親水端，可以有效破壞病毒外套膜的磷脂質，導致病毒死亡，消毒殺菌效果最好。	破壞細菌及病毒細胞的外套膜，使蛋白質變性、讓細胞脫水而死亡。酒精並非濃度越高越好，70~75%的濃度殺菌消毒效果最佳。	能穿透無套膜病毒，讓細胞膜蛋白結構崩壞，有一定抗病毒作用。屬於弱酸，濃度200ppm方有效果。	奪取細菌或病毒的電子，破壞微生物結構。	強氧化反應，破壞細菌、真菌與病毒結構。屬於強鹼，需稀釋成1%濃度使用(10ml漂白水加入1000ml清水中)。																								
使用範圍	人體	人體/生活用品	生活用品/食器/環境消毒	環境消毒	環境消毒																								
可否用於皮膚	可	可，皮膚敏感者略為刺激，謹慎使用	不可	不可	不可																								
可否用於食品	不可	不可	可用於食材與食品容器洗滌，但之後需風乾或擦乾方使用	不可	不可																								
注意事項	過度使用容易引起濕疹、富貴手，造成皮膚乾燥、脫皮	●揮發性高，宜用於擦拭，不適宜密閉空間大量噴灑使用，且酒精作用須達一分鐘以上才具消毒的作用 ●注意遠離火源，以免發生火災	易造成皮膚損傷、過敏性肺炎	氧化力較弱、穩定性較差，容易受到日照、溫度及空氣接觸影響，無法長時間保存	●易造成皮膚、黏膜與肺部損傷 ●不可加熱水、鹽酸 ●避免陽光照射 ●稀釋後24小時內使用 ●擦拭法消毒需停留至少10分鐘，浸泡消毒則要超過30分鐘																								
適用病毒	<table border="1"> <tr><td>新冠病毒</td><td>有效</td></tr> <tr><td>流感病毒</td><td>有效</td></tr> <tr><td>腸病毒</td><td>有效</td></tr> <tr><td>諾羅病毒</td><td>有效</td></tr> </table>	新冠病毒	有效	流感病毒	有效	腸病毒	有效	諾羅病毒	有效	<table border="1"> <tr><td>有效</td></tr> <tr><td>有效</td></tr> <tr><td>無效</td></tr> <tr><td>無效</td></tr> </table>	有效	有效	無效	無效	<table border="1"> <tr><td>有效</td></tr> <tr><td>有效</td></tr> <tr><td>有效</td></tr> <tr><td>有效</td></tr> </table>	有效	有效	有效	有效	<table border="1"> <tr><td>有效</td></tr> <tr><td>有效</td></tr> <tr><td>有效</td></tr> <tr><td>有效</td></tr> </table>	有效	有效	有效	有效	<table border="1"> <tr><td>有效</td></tr> <tr><td>有效</td></tr> <tr><td>有效</td></tr> <tr><td>有效</td></tr> </table>	有效	有效	有效	有效
新冠病毒	有效																												
流感病毒	有效																												
腸病毒	有效																												
諾羅病毒	有效																												
有效																													
有效																													
無效																													
無效																													
有效																													
有效																													
有效																													
有效																													
有效																													
有效																													
有效																													
有效																													
有效																													
有效																													
有效																													
有效																													
盛裝容器	無限制	HDPE(2號)、PP(5號)、玻璃瓶	不透光之HDPE或PP或玻璃瓶、勿使用金屬容器分裝、避免陽光照射	不透光之HDPE或PP或玻璃瓶、勿使用金屬容器分裝、避免陽光照射	不透光之HDPE或PP或玻璃瓶、勿使用金屬容器分裝、避免陽光照射																								

參考資料來源：衛福部食品藥物管理署網站https://www.fda.gov.tw/TC/siteList.aspx?sid=11156 武漢肺炎宣導素材_200206_0003
衛福部食品藥物管理署網站https://www.mohw.gov.tw/cp-4343-51863-1.html 正確使用次氯酸水

三. 雙手清潔要仔細：正確洗手20秒，且洗好雙手後，勿觸摸眼、鼻、口，保護更到位！

建議需洗手的時機

- 外出返家後
- 搭乘各類大眾交通運輸工具後
- 如廁後、用餐前
- 製備食材前&後
- 進出醫院、診間、病房後
- 戴口罩前、脫口罩後
- 看病或接觸過病人前&後
- 擤鼻涕後
- 測量血糖前
- 照顧小孩&老人前



四. 運動保養要認真：做好外在防護外，提升內在保護力也不能少，運動能強化免疫力又能改善血糖，好處多多！

- 平常不運動者，請漸進式開始練習運動
- 已經有運動習慣者，請繼續保持規律、適度運動：建議每週3次，每次進行至少30分鐘中等強度運動，勿因疫病而荒廢
- 儘量在戶外寬闊的場所運動，像是學校操場、戶外球場、公園、廣場等；若在室內運動場所也請開窗，保持室內空氣順暢流通
- 運動強度與罹病風險呈現✓型線性關係：適度的中強度運動，染病風險最低，太少與過度都容易罹病，不利健康
 - * 不運動，免疫力容易低下，罹病風險提高
 - * 中等強度運動，受感染的風險最低！建議選擇快走、慢跑、健康操、太極拳、外丹功、騎腳踏車、有氧舞蹈等中等強度的運動
 - * 過度/強烈運動，恐喪失免疫力，反而最危險。職業運動員反易成為新冠肺炎疫情的高危險群！
- 糖友運動前血糖值超過 250mg/dl，或常有低血糖發作 或 生病時則不宜運動
- 糖友忌空腹運動，宜在飯後1~2小時再做運動
- 糖友運動時需穿著適當的鞋、襪和其他保護物，絕對不要赤腳運動
- 糖友運動時可隨身攜帶方糖、糖果或含糖飲料，萬一發生低血糖時，可以食用



五. 飲食攝取要均衡：請參見本期營養專欄

面對疫情不要焦慮恐慌，隨時關注相關資訊，並以政府機關所發布的訊息為依據，像是衛福部疾病管制署或是世界衛生組織(WHO)的資料，切勿在網路和社群網站上隨意分享來源不明或錯誤的資訊，以免害人害己，成為散布假消息的幫兇，甚至因此吃上罰單，得不償失。疫苗研發尚需時間，在此之前請務必做好自我保護，照顧好自身健康，全民抗疫共度難關。