



終止糖尿病污名化， 為糖友打造一個友善社會環境

◆ 口述／資料提供：護理部糖尿病衛教小組護理師 汪宜靜
採訪／撰稿：公共事務室專員 黃崇惠

糖尿病是一種全球性的慢性疾病，根據 2022 年國際糖尿病聯盟（IDF）的統計，全球已有五億三千七百萬入罹患糖尿病，等於每十人就有一名患者，且有超過半數的人並不知已罹病。現代醫療技術進步，使得糖尿病控制管理方法更有效率，但對於糖尿病患者，每日生活中仍面臨著來自社會的誤解與歧視。這些誤解不僅增加了患者的心理壓力，也對他們的身體及社會適應造成不良影響。

社會上對糖尿病常見的誤解如下：

1. 糖尿病患者都是因為吃太多糖或不運動所造成的？

實際上，糖尿病的成因複雜，與遺傳、年齡、體質等多重因素有關，並不僅僅是飲食或運動習慣所造成的問題。

就像我們也看到許多人愛吃糖卻未有糖尿病，有的糖尿病病友不吃糖仍無法控制好血糖。

2. 只有肥胖的人才會罹患糖尿病？

事實上，很多糖尿病患者並不肥胖，特別是亞洲人，由於體質的差異，瘦的人也可能罹患糖尿病。

3. 只要不吃甜食，糖尿病就會好？

常常因為民眾對血糖控制的誤解，生活中不少「正義哥」或「正義姐」打著為病人好的名義，大聲遏止病友們吃甜食。殊不知正確均衡的飲食習慣，才對血糖控制有最大幫助，糖尿病友並不是完全不能吃甜食，重點是分量的控制及進食順序的調整。

4. 糖尿病是一種傳染病？

這是一個完全錯誤的觀念，糖尿病並不會在人與人之間傳染。

5. 糖尿病患者不能在學校、職場或婚姻中過正常生活？

其實，許多糖尿病患者只要控制好血糖，完全可以過正常且充實的生活，甚至在職場或運動領域中都有出色的表現，臺灣職棒選手蔣智賢就是第1型糖尿病友。

此外，糖尿病患者在校園、職場甚至日常社交場合中，常因為他們需要使用胰島素或頻繁檢測血糖而受到不必要的關注與歧視。這些不友善行為可能導致：

1. 心理壓力增加：病友可能會因為擔心別人的眼光，而不敢公開自己病情，甚至避免參與社交活動，無形中加重病友心理壓力。
2. 治療無法配合：因為擔心別人的異樣反應，病友可能會選擇不在公眾場合測血糖、注射胰島素或吃藥，導致血糖控制不佳。

3. 生活品質下降：持續的歧視和排斥會讓病友感到孤立，進而影響他們的生活品質。

在2010年，國際糖尿病聯盟發出號召，呼籲「終止歧視糖尿病患者」的倡議活動，IDF表示「使糖尿病患者能夠主張自己的權利和責任、提高公眾對糖尿病的認識，減少糖尿病的污名化、支持糖尿病個人成為糖尿病照護的核心」，呼籲全球應共同採取以下承諾行動：

1. 尊重所有糖尿病的人，採用尊重和正面的語言及態度進行互動交流。
2. 深入了解糖尿病污名化帶來的身、心、靈及社會的重大傷害。
3. 對於錯誤的糖尿病訊息將勇敢抵制，不再做錯誤訊息的傳播。
4. 積極支持和倡議糖尿病人的公平權益如就醫、就業、就學、社會保險、政策和法律。
5. 倡導糖尿病人的公平待遇、支持和關心，反對歧視和不平等。

對於推動國內友善糖尿病友環境，





建議可以從以下幾方面著手：

1. 加強政府、社群媒體、學校宣導：

例如社團法人宜蘭縣愛胰協會經常不定期到校園宣導認識糖尿病，也倡導不要以含糖飲料做為獎品。

2. 舉辦正向活動讓民眾認識糖尿病：

例如台灣基層糖尿病協會將於 113 年 11 月 3 日舉辦「2024 年世界糖尿病日－胰島素跨世紀 103 週年第三屆長壽、幸福、傑出獎章頒獎典禮」，以正向方式表揚優秀病友。中華民國糖尿病衛教學會也將於 11 月 9 日於臺南奇美博物館廣場舉辦世界糖尿病日（WDD）宣導園遊會，並會在活動前展開「健康臺灣，達標一起 GO」活動，提倡健行對血糖管理及體重控制的好處。財團法人天主教康泰醫療教育基金會每年號召醫事人員志工參與第 1 型糖尿病兒童與青少年夏令營活動，讓病友小朋友認識彼此，知道自己並不孤單。財團法人糖尿病關懷基金會也贊助病友活動，都是期待以正向回饋方式來愛護病友。

3. 消除學校或職場上的偏見：

提升對糖尿病的認識至關重要。了解糖尿病及其管理方式能幫助我們更好地理解患者的處境，減少誤解和偏見。

4. 健保對監測血糖補助：

預防勝於治療，如果能降低病友在平日監測血糖上的經濟障礙，給予監測血糖試劑的補助，包括效益很高的連續血糖監測。讓病友血糖控制更穩定，自然可以減少併發症產生，減少後續治療上的健保醫療費用支出。

糖尿病並不可怕，可怕的是我們對它的誤解。作為社會的一分子，我們應該為糖尿病患者營造一個更加友善和包容的環境，讓他們在生活中感到被尊重和支持。我們相信，通過病友站出來分享經驗，共同努力，我們能夠終止糖尿病帶來的污名化和歧視，讓每一位患者都能夠更自信地面對生活，過上充實且健康的日子。11 月 14 日是世界糖尿病日，讓我們一起參與宣導活動，為糖尿病病友發聲，共同推動共融共好的多元友善社會環境。