

## ABCDEFGF 模範糖友-控糖達人分享 3 - 陳先生

我得到糖尿病也有 25 年了，我與糖尿病和平共處，因為把它當作是家人看待，所以在細心呵護下一樣也會有擔心，但永遠不變的是我遵守了在課堂上所吸收到的觀念，在飲食、運動、藥物控制以及血糖監測與保持心情愉悅上面面俱到，糖尿病發生在我的身上既然已是不可改變的事實，就應以務實的態度面對，尋求如同一般人的正常生活。我想人生有 50% 的機運掌握在自己手中，只要我多運動、多注意均衡的飲食、按時服藥並多關心自身的變化與反應—血糖升高時，配合醫護指導與家人、病友分享控糖經驗和成果，減少後遺症的發生機率，讓糖尿病成為督促良好生活習慣的益友。

## ABCDEFGF 模範糖友-控糖達人分享 4 - 李先生

我得到糖尿病已經 10 多年了，我認為運動是維持健康最重要且是最好的方法，並要以個人年齡，體質來選擇運動方法。我每天早晨去公園做體操 1 小時，下午陪太太散步 30-50 分鐘；當然，每年一定做合併症檢查，眼睛更要定期檢查，早期發現失去光明的危機。更知道要保護腳，因為如果沒有善待我的腳它可能會抗議跟我唱反調，所以我會注意鞋子是否合腳，每天都把腳檢查的很清楚，不讓它有受傷的機會。腳上的厚繭我以前都隨意用刀片割，現在學會了先泡腳再用浮石慢慢輕輕的磨，不能像以前粗魯的動作。血糖控制沒有偏方就是要自己能夠去接受，並養成正確適合自己的飲食和運動習慣，規律監測，保持心情開朗。