

ABCDEFGF 模範糖友-控糖達人分享 5 - 李女士

血糖控制不好身體無法健康，沒有健康的身體就無法做自己想做的事，因此，我選擇了面對它，當然一開始時絕對不是那麼糖尿病已經 10 多年了，我相信沒有一個人願意得到此病，剛開始時我很恐懼害怕甚至生氣，怨天尤人...更不知道如何控制非常困擾，聽從醫師指示按規服藥很重要，我們要確實依照醫師開的處方，按時按量服用藥物。我每天「照起工」吃藥，血糖就穩定；天天運動，身體就輕鬆。但是最難的部分就是要改變以及調整自己的飲食習慣，以及建立規律的生活作息。

ABCDEFGF 模範糖友-控糖達人分享 6 - 吳女士

我和糖尿病相處已經 10 年了！還好遇到糖尿病衛教師們的一路相伴，她們提供了許多控制血糖的知識，了解到「不要怕糖尿病，要和它和平共處，只要飲食、運動，配合醫師的用藥，那麼，血糖就可以控制的很穩定！」

在 100 年年底，我突然發現得了口腔癌，我又沒有抽菸或吃檳榔，只不過是嘴巴裏有一個小潰瘍，怎麼會得到這個病呢？心裡非常緊張和惶恐，在家人的陪同下，就醫治療，在這治療的期間，醫師、衛教師、營養師都很關心我的情形，我也非常的配合治療，所以，血糖並沒有因為這樣，就忽高忽低，糖化血色素都能夠維持在 6.5% 以下。所以，我要告訴大家，雖然，生病的時候，血糖會控制的不穩定，但是，只要配合你的醫療團隊的治療建議，不只是血糖，連身體都可以控制的很穩定！