

糖尿病與我

作者：蘇信美 女士

糖尿病的「三多」症狀在我身上並未出現，幸運的是在一次機會中，衛生所小姐到家中幫忙檢查方然發現我患有糖尿病，當時對「糖尿病」這名詞並沒有多大的反應，實因家母本身患有糖尿病，我知道自己也有可能患有同樣的疾病，所以直覺上身體有病就是要與醫師配合才能控制病情也才能痊癒，雖然「糖尿病」並不能根治，但卻能藉由飲食、運動及藥物而控制穩定！您是否認同呢？

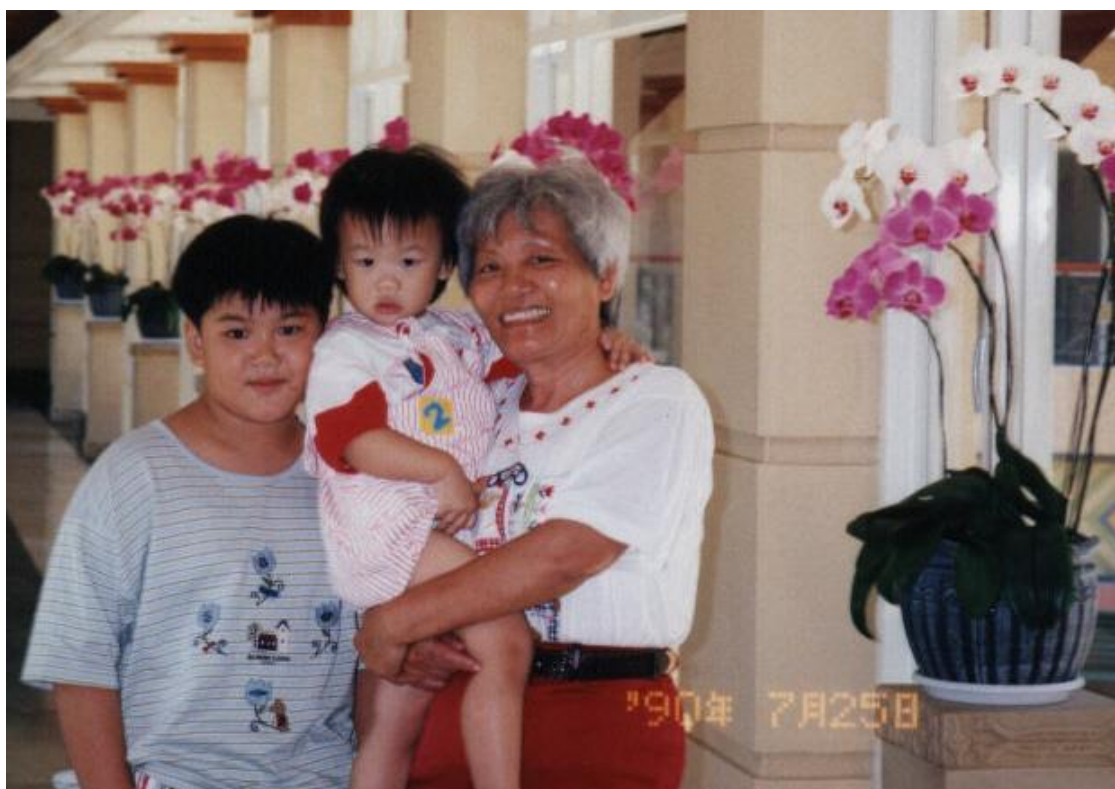
自從發現患有糖尿病後，我都有固定回門診追蹤，且也遵照醫囑定時吃藥。另外，也從衛教師處得知糖尿病之保健與相關知識，並由營養師指導糖尿病飲食。在口服了十多年的降血糖藥後，黃紫寶醫師建議我改採用胰島素注射，起初我很排斥，因為心理害怕著打針也擔心著諸多的不方便等等，都讓我推辭了黃醫師的建議。一段時間後血糖仍不見穩定，醫師仍是繼續建議我注射胰島素，在為穩定血糖之情形下，也在家人與醫師的鼓勵之下，我終於踏出第一步嘗試注射胰島素！雖然心中仍是害怕著，但血糖真的穩定了，這都要感謝黃醫師、醫護人員及我的家人，讓我有勇氣也讓我持續注射。在這我要告訴各位患有糖尿病的病友們，注射胰島素一點都不麻煩且也無後遺症。我就是一個很好的例子，截至目前為止我已經注射胰島素近五年的時間了，體重也從三十八公斤提升到五十公斤，無論各方面的體力或是精神上都很飽滿。

至於問及我如何過一天的生活，其實很平常簡單的。每天五點半去運動，七點注射胰島素後至我大媳婦的早餐店幫忙有的沒的，約九點再去菜市場買菜煮中餐給家人吃，然後睡個午覺後到隔壁串門子聊天也差不多該煮晚餐了，飯後看個電視、與孫子們玩一下或與家人聊個天，時間很快就過去了，大約都在晚間十一點左右就寢。

我本身有參加聖馬爾定醫院的糖尿病友團體——「120俱樂部」，所以每個月的第四個星期二都會去參加聚會，或者醫院有活動而到社區為民眾篩檢血糖時，也會當義工協助測血糖及衛教，參加了這個團體八年了，從中得到很多豐富的知識，不論衛教師、營養師、社工師們都很照顧「120俱樂部」的會員，黃紫寶醫師、郭祖仁醫師也很關心大家的健康。若各位有興趣（無論您是糖尿病患者或家屬）皆歡迎您加入我們團體，與我們分享經驗，也與我們共同成長與一起學習。

總而言之，糖尿病患們只要跟醫師、衛教師及營養師們配合，自己照顧自己，在飲食及運動等各方面都做到，血糖就能控制穩定，也就沒有病變，而這些慢性病變---血管病變（腦中風、心肌梗塞、高血壓）、神經病變（心悸、手腳發麻、刺痛、便秘及腹脹）、眼睛病變（青光眼、白內障、視網膜病變）及腎臟病變（水腫、尿毒症）等---就不會找上您。另外，家人的支持也是一種無形的鼓舞力量，我也很感謝我的家人對我的支持與提醒，讓我能無後顧之憂也讓我快樂的過每一天。由衷的感謝聖馬爾定醫院的醫師、護理人員等等工作同仁對我們的照顧與用心。

（附上病友相片~~ 信美姨與愛孫）



轉載自 90 年第二期糖尿病專刊

天主教聖馬爾定醫院 糖尿病人保健中心