

ABCDEFGF 模範糖友-控糖達人分享 1 - 蕭女士

發現糖尿病已經有 10 多年的時間了，家中並沒有人有糖尿病，那時候會發現血糖高，是因為感冒不舒服，到醫院檢查才發現血糖 700 多，後來，就按照醫生指示用藥，營養師也有跟我說，吃東西的原則：是「每樣都吃」，但要「注意吃的量」，才能夠吃的健康，血糖又平穩，而且我自己也都會去公園走路或是參加跳舞班，讓血糖控制的更好。現在血糖控制的好，我都可以和家人常常出去旅遊，一年也會出國 2 次，到處看看走走，所以，配合醫師的用藥按時服用、均衡飲食、每天運動、心情保持愉快，就可以把血糖控制的更穩定，生活的更快樂！

ABCDEFGF 模範糖友-控糖達人分享 2 - 劉女士

我得到糖尿病也有 26 年了，剛開始有糖尿病時，並沒有特別的去注意它，結果沒有控制好，後來，竟然影響到我的工作，那時才驚覺血糖的影響，為了控制血糖，便在 89 年 12 月辦理退休，也接受了衛教師及營養師的指導，但也許是血糖長時間控制不良，藥物效果似乎不好了，90 年時，醫師建議我使用胰島素，剛開始我就像一般人的想法，害怕打了胰島素就要打一輩子，不方便或是會有其他後遺症，但是，經衛教師的指導及親身體驗後，發現其實胰島素並沒有那麼可怕，反而更方便，且在血糖調整穩定性更高，並搭配飲食、運動，讓我的糖化血色素控制在 6.8%。另外，生活壓力也是會影響血糖的變化，適當的壓力調適，情緒抒發，也可以讓血糖控制的更穩定喔！