

## 我在DM大家庭裡三年的感言

丘 熏

林主任，各位評審，各位來賓，各位親愛的病友：

時光過得真快，轉眼一年一度的糖尿病病友演講比賽又舉行了，這一次應是第五屆啦，個人也是第三次參加，換句話說，我在DM大家庭裡已經三年，所以今天我講的題目是：「我在DM大家庭裡三年的感言」，以下便是我自己的感言。

- 一、生活情緒上的轉變：三年前參加老人健康體檢，獲悉總膽固醇、飯前血糖、血壓都亮起了紅燈，頓然間感到非常焦急、沮喪、難過，三年來，承榮總新陳代謝科林主任宏達的關愛診治，以及榮總團隊成員的支援，我的血壓、血糖、糖化血色素，都在美國糖尿病學會一九九七年建議的治療目標內，（空腹血糖 120mg/dl，糖化血色素 7.0 %）。現在我的心情是愉快、喜悅、充滿著希望，生活得自由自在。
- 二、飲食節制最困難：糖尿病是體質性的代謝疾病，有了糖尿病，可能終生與其為伍，和平相處。飲食、運動及藥物是治療糖尿病的三大支柱，個人在這段時間裡，深切的體會，適當的運動，和遵守醫囑服藥，自己可以做得較好，雖然自己稍懂得計算食物熱量的方法和食物代用原則，但是適

當的飲食節制則很難做到理想，在民以食為天的傳統價值觀裡，如何衝出藩籬，自己應該要好好學習，妥善的做好飲食節制。

三、樂於做一個DM志工：我住在台北市民生社區，社區有一幢號稱是東南亞最大的一個社區活動中心，九樓有松山區老人服務中心，一樓有松山區衛生所設置的社區健康中心，離我家很近。老人中心有各種才藝班，健康中心除定期舉辦多項健保演講外，每天上午都有免費測量血壓和血糖，這兩個地方我常去，因此有機會和同輩年齡相仿的朋友相識，直覺的發現，有太多的朋友，對於健康預防常識的了解，毫無所知。我會很主動的用聊天方式，以自己本身為例，說明諸如血糖控制的重要性等等。林主任主編的「糖尿病拾問」，主任在聯合報登載之大作，和舉辦糖尿病月等資料，成為我向大家溝通的有效工具、——我是一位DM人（Diabetes Mellitus）快樂的做了DM工作（Delivery Message）。

四、善盡社會責任：根據健保局近年統計，在所有健保人口中，只有 2.5 % 被歸類為糖尿病，但竟花費了所有醫療支出的 11.5 %，平均每位糖尿病患的給付金額更是非糖尿病患的 4.3 倍，在總數 300 億元的經費中，只有四分之一左右直接用於糖尿病照護，其他絕大多數的費用，都花在其他相關，甚至不相關的疾病上，所以如何加強糖尿病相伴而

來的高血壓心血管疾病，及血脂異常等，便成了節制糖尿病醫療支出成長追求的目標，身為糖尿病患者，我們要充分認識這個事實，要為大幅降低糖尿病醫療財務負荷方面，做好自我照護工作，避免產生種種併發症，善盡一份社會責任。

五、體認「衛教」的重要性：所謂「衛教」，簡言之，就是衛生教育，由於社會結構逐漸變遷，教育程度提昇，以及醫療資訊普遍，促使病患更迫切渴望本身罹患何種疾病，該接受何種治療，進而要求自己要有「知」的權利，「衛生教育」的推行，對於醫病間之良好關係，無疑地提供正面的影響，病患對疾病有了更多的了解、溝通及共識，無形中，也提昇了醫療服務品質，在這種情況之下，「衛教」這一環，更顯然重要了。

以上所述，是我在DM大家庭裡三年的一點點感想，盼望諸位病友指教；大家共同勉勵，最後敬祝諸位健康快樂，謝謝大家。

本文參考資料：

- 一、林主任編：糖尿病拾問期刊。
- 二、蔡主治醫師：糖尿病的代價與挑戰。
- 三、譚健民醫師：肝膽相照。
- 四、戴東原教授：糖尿病講座。

（本文為民國89年糖尿病病友演講比賽摘要稿）