

罹病與知病

史劉玉桂

余在七十二冬，偶經驗查血糖，於是發現患有糖尿病，而不自知，惶惶不安，遂奔向各大醫院求診，原抱有一經名醫診治，便立即著手成春之錯誤觀念。後來始恍然領悟糖尿病是第五大慢性病，一旦罹患，大都成為終身病人。此時惟有面對現實，謀求長期治療之道。知己知彼，百戰百勝。首應充份了解糖尿病之全貌，繼而就診專科醫師，充分配合，長期治療，始為正途。倘心存僥倖、服用秘方仙丹，冀望奇蹟，勢必加重病情，後悔莫及！

一、認識糖尿病：

其原因由於胰臟內胰島素分泌不足，或其功能減退，所引起之新陳代謝疾病。

(一) 種類：

1. 胰島素依賴型（少年型）
2. 非胰島素依賴型（成人型）

(二) 併發症：患者血糖控制不良，易引起合併症。

1. 急性者：(1)高血糖症。(2)低血糖症。
2. 慢性者：(1)視網膜病變。(2)腎臟病變。(3)血管病變。(4)神經病變。(5)足部潰瘍。

(三) 糖尿症之治療：

1. 飲食治療：為理想體重所需熱量，並避免

血糖血脂升高，以維持正常生活為目的。

其注意事項(略)

2. 運動治療：以促進胰島素之作用、消耗熱量、改善血液循環，以溫和簡易方式行之。
3. 藥物治療：遵照醫師處方與指示服藥。每月檢驗血糖後回診，陳訴服藥情形與生活狀況。

二、了解自己(自我檢討)

(一) 屬類與定位：本人應歸屬為非胰島素依賴型，病情已趨穩定。八十五年血糖值月平均：AC為140mg/dl，PC為210mg/dl。八十六年AC為141mg/dl，PC為203mg/dl。在程度應為中等病況。

(二) 各種檢查：預防各併發症之發生，八十五年體檢：

1. 血壓 120/70，正常。
2. 腎功能正常。
3. 肝功能正常。
4. 眼底無病變。
5. 足部護理正常。

綜上顯示尚未發生併發症之跡象。

(三) 糖尿病之治療

1. 飲食之治療：請營養師依日需 1400 卡調配食譜、進食。並力行上述之注意事項，控制醣類。

2. 運動治療：現體重 58kg，理想重為 50kg。
三餐後出外散步半小時。風雨無阻，以收輔助效果。
3. 藥物治療：遵時服藥，並注意反應，不擅停藥、忘服，或不按時回診，以免前功盡廢！

一旦患糖尿病，勿疏忽、勿沮喪，應堅強意志、面對現實，吸取病之知識與資訊，就醫作長期治療，醫、患、家族通力合作，有效控制血糖，定可享受正常快樂之生活！

(本文為民國86年糖尿病病友演講比賽摘要稿)