

糖尿病人的經驗

方克文

一、藥物治療部份：

本人已患糖尿病約有廿年，開始飯後兩小時約 280 度之內，空腹時約 140 度之內，75 年至 86 年間，空腹時多為 130 度至 150 度左右，去年兩年空腹時增至 190 度上下，現在經醫師調整口服藥劑，減為 160 左右，最近的糖化血色素為 6.2。

服用藥物兩項：一為磺醯胺尿素類之岱蜜克龍錠，飯前吃兩粒；二為雙胍類之糖克能，早晚飯後各吃一粒，並併高血壓藥及保胃藥同時分吃，每隔兩天在家裡量血壓一次，並記載做參考之用。

二、飲食方面：

不論季節，糯米食物不能品嚐，尤其端午、中秋節之粽子、湯圓等更不能吃，麵線也不能吃，甜食、飲料、蜜餞等都不能吃，我也不吃零食，但我嗜酒每天晚上小酌烈酒一小杯，不吃菸、咖啡、濃茶等，每天約喝開水 1500 西西。

主食三餐，早餐清漿一碗，素包一個，或燒餅一個，午餐和晚餐輪吃綠色青菜及些許葷菜，白飯半碗或饅頭半個，清湯一碗，共計約五十元左右數量。吃葷菜時不吃皮和內臟，如吃牛肉應僅吃牛腱，同時也戒吃多脂肪及膽固醇高的食物，水果除鳳

梨外，其他都吃，但量不多，都依照醫師和營養師所囑之而行。每天下午五時喝低脂牛奶一碗、蔥油餅乾三片。

三、運動方面：

不宜空腹運動，如要外出運動時要有伴，並帶糖尿病人之護照及方糖餅乾、開水等備用，同時要先暖身後外出，以免發生意外。

我因無低血糖之顧慮，除冬天外，其他季節都在早上五時許外出到附近公園運動，雨天改在室內運動，運動方式先做擺手捶胸等動作，次做四肢及頸部、腰部、胸部、背部和五官之按摩等動作，其次，爬樓梯 20 分鐘，計上、下各三層之 30 次往返數。

白天不睡覺，下午三時外出公園散步、聊天，約四點三十分返家收集垃圾，打掃庭院，準備五時十分，將垃圾送交清潔車運走，晚上九時就寢，每天睡眠約七至八小時。

四、其他部分：

我自幼身體肥胖，成年後至退伍時，體重維持 72 公斤，81 年返鄉探親時，因徒步爬山數小時（約大半天），回台後，體重減為 65 公斤，迄今沒有增減，依我身高比例，據護理人員說，體重不能超過 50 公斤，除注意飲食、運動外，正尋訪減肥方法中。

同時我曾參加美商在台默沙東醫藥資源中心之

活動，並採購很多有關糖尿病之參考書，增加常識與瞭解。

(本文為民國88年糖尿病病友演講比賽摘要稿)