

歸納糖尿病的經驗

張羽軍

「病從口入」，自十餘年前因為飲食不慎，而引來糖尿病已歷十餘載，罹患此病從此就病不離身，每月須往醫院跑一次，煩請醫生診治，幸而在榮總林主任悉心診斷，依血糖值高低予以投藥，始終保持 200mg/dl 以下，且未產生任何副作用之病變，例如：(1)粗血管病變 (2)眼睛病變 (3)神經病變 (4)腎臟病變等，實為難得。並得知曉罹此病者無法根治，也要經常服用藥物以維持健康。

茲以本人所獲得之經驗，歸納幾點如下，以供病友參酌：

1. "運動" 每日必須控制定量運動機會，使身體機能靈活血流暢通舒適，多流汗，以達新陳代謝之功能，它的好處是：
 - (1) 促使體重減輕，維持理想體重。
 - (2) 促進胰島素發揮功能，幫助血糖控制。
 - (3) 降低膽固醇、三酸甘油酯。
 - (4) 增加心肺耐力。
 - (5) 增加肌肉、血管彈性，幫助降低血壓。
 - (6) 增加血液循環。
 - (7) 促進自信心，行動較積極、樂觀。
2. "飲食" 人的生長完全靠每日食物補充營養，以

維持生命的延續，罹患糖尿病對食物的攝取務必注意它的品質，最好請醫院營養師調配你的食物，且須注意它的數量與時間，並要持之以恆。少量多次、不吃紅肉、多吃白肉、不吃內臟、多吃少糖水果及蔬菜、少喝酒、不抽煙、及注意睡眠，才能經常保持身心健康平安，避免產生其他的病變。

3. "醫藥"患糖尿病是無法根治的，也不會傳染，必須靠藥物長期控制才能生效。所以，平日應按時驗血投藥，更必須遵照醫師所列藥物按時服用，以控制血糖，讓血糖逐漸減少不要增加，防止產生病變，以維持健康。

綜上觀之，糖尿病是台灣十大死因之一，吾人不可不慎。本人僅以上述幾點，主述之觀感以供大家參考完了。謝謝！

(本文為民國85年糖尿病病友演講比賽摘要稿)