

## 生命有限歡樂無窮

黃金嬌

大約五年多前，身體逐漸感覺很容易疲勞，常口渴、好吃零嘴，尤其愛吃甜食，而且吃了還想再吃，幾乎吃不停，上廁所小便的次數也越來越頻繁，體重卻不升反降，剛開始以為是上了年紀，沒放在心上，沒想到越來越嚴重，在親朋好友的半推半架下，到家附近的診所檢查發現空腹血糖已高達 160mg /dl 醫師說我得了糖尿病，需要長期治療，當時對糖尿病一無所知，我感到十分徬徨與驚恐，再到另一家醫院檢查，也得到相同的方案，醫師開了些藥方吩咐我按時服用，定期到醫院檢查，熱心的親友們知道我得了糖尿病，介紹了許多偏方，我也一一地服用，經過了兩年，依然沒什麼起色，檢查結果時好時壞，心情也隨著起伏不定，當然家中的老小也吃了不少排場。

直到三年多前，在一次聚會中，有位醫界朋友建議我到榮民總醫院的新陳代謝科做一次詳細的檢查，並且由專科醫師設計一套完整的計劃，我接受了他的建議，八十二年七月到台北榮民總醫院門診，很幸運的遇到林宏達醫師，經過林宏達醫師的細心診斷與耐心解說，我才了解糖尿病是一種新陳代謝的疾病，如果不好好的治療會引起許多併發症。這種病不是僅靠藥物就能治癒的，當然也不是不治之症，必須要養成良好的生活習慣，

配合專門調製的飲食，適當的運動、按時服藥、定期檢查再加上愉快的心情，就可以過著正常的生活。感謝林醫師和醫護同仁三年多來細心與耐心的照顧，我目前每天按標準菜單進餐，早上爬爬山，晚上十點準時就寢，每天平均工作六小時，每週測量血糖，一個月到榮總檢查一次，天天保持愉快的心情，現在血糖控制在正常的範圍內，我很滿意，家人也很高興。

其實糖尿病並不可怕，只要有信心，加上遵照醫師的指示，注意飲食、運動，控制好血糖，就可以和健康人一樣、過著正常的生活，當然少不了要有家人和朋友的支持。今天有機會以過來人的身份向大家提供我的經驗，我感到無比的榮幸。最後以一句箴言祝福大家、「生命有限歡樂無窮」。謝謝大家！

（本文為民國85年糖尿病病友演講比賽摘要稿）