

在糖尿病和C型肝炎之間取得平衡

隋松亭

糖尿病每個人都知道，但這個病因如何引起，過程及併發症，引發身體的危害及生命危險，除了醫護人員外，一般人大多數不知道或不注意，但我非常注意我身體的健康狀況，最先發現我有高血壓，則吃藥來控制，又因一次車禍被送至台大醫院急救輸血而感染 C 型肝炎，現在還在治療中，大概在六年前抽血檢查，發現血糖在飯前 110 左右，當時去看醫師，醫師講血糖不太高不必吃藥，用飲食控制就可以，但我的心情還是憂慮煩惱，不敢吃含有糖的東西，確實造成生活上很多困擾，開始去找有關糖尿病的書籍及資料，也去請教醫師及營養師，更進步認識了糖尿病這個疾病，糖尿病的飲食要低熱量、要運動，同時患有 C 型肝炎需要高熱量飲食，不能勞累要休息，這樣使我不能吃高熱量及低熱量的飲食，不能吃甜、不能吃鹹，使我非常苦惱，無心工作，同時影響我家人，造成他們對我的擔憂，所以再去請教醫師，醫師教我如何控制飲食，如何運動，心情放輕鬆，同時我也買了小型血糖儀，常常檢查血糖控制在 115 左右，在去年住院攝護腺開刀後，血壓是低了些，體重也保持在標準上下，但血糖高了許多在 140 以上，因此再去看醫師、調整用藥，自己也每天早晨出外散步，呼吸新鮮空氣，飲食方面按照營養師的指示小量多餐，每天

六餐，將血糖控制的很好肝功能也正常。不過我減少在外面應酬，造成很多朋友不諒解。

總之，糖尿病的併發症很多，如眼睛失明、牙齒脫落、腎臟病、兩下肢潰瘍，無法治癒而截肢，使人們失去了生活情趣，也造成家人的困擾，所以必須振作精神，遵照醫師的指示服藥、運動，改變飲食的習慣，保持血糖穩定，改善我的生活的習慣，必須認真來實行，使糖尿病不再惡化下去。

（本文為民國86年糖尿病病友演講比賽摘要稿）