

糖尿病經驗談

汪紹琦

隨著台灣工商業快速發展，美食餐館林立，貪圖享受，好逸惡勞，缺少運動，因此糖尿病、高血壓隨著時代，不斷增長。糖尿病是文明病、富貴病、難纏的病、不易痊癒的病、台北榮總新陳代謝科門診由每星期一三五，增至每週六天，現又增加夜間門診，由此可見糖尿病患增加之迅速。

糖尿病初期沒有任何明顯症狀及感覺，有時感到口渴、飢餓與疲憊、視力減退、極易為大家所忽視，實在有必要好好認識糖尿病，重視糖尿病，更要努力學習如何控制好血糖。願將本人發病、預防、治療之一點浮淺經驗，提供參考。中華民國六十二年春某日，板橋市衛生所家戶訪問員來舍下測試尿液，得知糖尿病警信。隨即找醫學檢驗院，繼往台北榮民總醫院新陳代謝科抽血，每月一次，口服降血糖藥從未間斷。經年累月口服降血糖藥以為控制病情，血糖值已增至230，八十四年二月增加注射胰島素每晚一次，雙管齊下，功效甚佳，近五年來平均血糖值為一三五，亦無併發症，甚感無病一身輕，心情也愉快，感謝新陳代謝科鄧錦泉主治醫師。

糖尿病之治療：

一、規則的運動：1. 晨五時以前起床，喝一杯麥片低脂牛奶，再到公園、田野漫步、甩手、氣功、體操等

運動，早晚最少各一小時。2. 勿赤腳行走，如受傷甚難癒合，截肢者大有人在，不可不慎。3. 不宜空腹運動，易導致低血糖，會暈倒、休克等併發症。4. 運動是控制血糖之關鍵，不可一日間斷。運動的好處是：增加血液循環、心肺耐力、增強肌力、血管彈性，幫助降低血壓、血糖，更有幫助睡眠之效果。5. 身體末梢是血液循環最不易到達之部位，如手、腳趾、頸部、甩手時握拳、腳趾抓地、轉動頸部等。6. 遠離社區水泥叢林，避開汽車油煙污染之道路，接近綠色大自然。7. 鞋、襪等要柔軟寬鬆舒適。

二、飲食控制，預防勝於治療，食療勝於藥療。1. 少吃，多餐八分飽，營養要均衡，不可暴飲暴食，切忌肥胖。2. 少動物油脂、少鹽、少油炸油煎。無糖更健康。糯米食物、甜食、蜜餞等要少嚐。3. 水果、青菜、豆類製品、海參、淡茶、開水、瘦肉不可少，晚上小酌烈酒一小杯也無妨。4. 不可食膽固醇較高之食物：如豬腦、鵪鶉蛋、內臟、肉皮、蛋黃等5. 管好自己嘴巴，喜慶宴會、知己聚餐，勿突破飲食平衡，提高警覺，宜節制。

三、藥物治療：1. 口服降血糖藥及胰島素、必須遵從醫師之指示2. 不可亂服成藥及草藥、不自作主張信任偏方3. 將運動及飲食控制與服藥情形向醫師請益。

四、生活方面：1. 滿於現實、與世無爭、不計名利驅遠離煩腦與憂愁、口無怨、心中常喜樂、驅寂寞、避

孤獨、種花草、養鳥、找人聊天、談天說地、輕鬆自在、持之以恆的運動，自然精力充沛，健康硬朗，作一個快樂的老年青人 2. 欲達強身無病痛之目的，沒有捷徑可行，唯一訣竅就是勤動。 3. 生活規律、作息定時、定期看大夫、邁向老而彌堅幸福之途 4. 提早發現、提早預防、是刻不容緩的。 5. 生病不但是個人的痛苦，家人也受累不少。自己的健康和家人幸福是掌握在自己手裡，養成獨立自主勤勞之習慣，自己能動手的事，盡力自己去做，勿假他人之手，不依靠他人。

(本文原載於糖尿病拾問，民國八十九年第五輯第二冊)

醫師的話

蘇景傑 醫師

耕莘醫院新陳代謝科主治醫師

由汪先生的經驗看來，實可以作為其它病友之典範。首先，許多的病友都覺得吃藥及打針久了以後會有肝、腎方面的問題，從汪先生的例子可以得知二個重要訊息：

1、他已服用口服降血糖藥超過30年，至今並未有任何腎臟或肝臟方面的問題，因此糖尿病人是否會洗腎並不是因為長年累月吃「西藥」所造成，而是因為血糖控制不良所引起。

2. 他自罹患糖尿病20餘年後，開始施打胰島素，同樣至今也已近10年，同樣沒有任何的併發症。許多的第2型糖尿病患在罹病多年後，可能由於本身胰臟功能的退化(就像人老了許多器官會老化一般)，因此即使吃了許多的降血糖藥物仍然沒辦法把血糖降到正常，此時胰島素的使用就是必要的。許多病人最大的疑問是：聽說開始打胰島素後就會「上癮」，要一直打下去。其實如果一位病人他因為某些疾病住院或須要開刀，他可以在住院期間施打胰島素，等病情好了以後，出院後再改回口服降血糖藥物(此時他的胰臟功能仍算是正常)，仍然可以把血糖控制得很好而不須要胰島素；而一些第2型糖尿病人在罹病多年後常須要胰島素來幫忙控制血糖而不

能中斷，主要是因為胰臟功能退化，因此即使吃了降血糖藥物，胰臟還是無法製造足夠的胰島素，因為已退化的胰臟並不會恢復功能。由此可知其實施打胰島素並不會「上癮」，而是看是在什麼情況下使用胰島素。

至於汪先生提到的運動，在醫學上已有許多的研究証實它除了可以治療糖尿病，幫忙血糖的控制外，它也已經被証實可以預防糖尿病，因此許多有強烈家族遺傳的糖尿病人，其家人若還未得糖尿病之前，或是得糖尿病的高危險群，如肥胖、不運動、曾得過妊娠糖尿病等，也可以透過運動來減少日後得糖尿病的機會。

另外，汪先生提到的不明成藥及草藥，我們有許多病人有慘痛的教訓。目前在各大醫院的門診候診室，常會有類似「金光黨」的集團，假裝病人家屬向坐在候診區的病人以聊天的方式說他家也有某某人得糖尿病，在吃過某某家的藥後糖尿病就痊癒了，許多的病人就因此花了幾十萬去買了「貴重」的藥材，吃了以後就到醫院檢查看看是否真的如此，結果常是大失所望。我常常跟病人說如果某個人真的會治癒糖尿病，何必賣你藥，直接去拿諾貝爾醫學獎，那獎金可多得多，不須在這兒辛苦賣藥。因此不要迷信偏方，在醫師及護理和營養衛教師的協助下，再加上自己的努力，糖尿病雖然不會消失，但可以把它當作好朋友一起和平共處。

營養師的話

陳昇悌 營養師

中心診所醫院營養師

本人為地區醫院的營養師，執業五年半。由於在中心診所醫院最常訪視的對象就是糖尿病患，故在營養衛教這方面，一直努力在教材及表達方式上改良，務求能以“清楚但不複雜”的內容、“控制而不是限制”的精神，讓病患及其家屬，建立飲食控制上的信心和心靈上安全感。

汪紹琦先生指出醫院新陳代謝科門診的次數增加，彷彿他自中年開始，就見證著糖尿病的發展史；也如同他所述，很多糖尿病患者初期並無明顯症狀，容易忽略。所幸在所有醫護人員及各方先進努力之下，國人對身體檢查和自我健康越來越重視，才能早期診斷、提早控制、延緩併發症的發生。所以新陳代謝診次增加也未必是件壞事，至少我們去正視了這個問題。

汪先生民國十四年七月一日生，已是八十高齡，他將多年在身、心、靈的改造，及在飲食、藥物、運動三管其下的心得與大家分享，著實讓我這個足以做他孫女的小營養師感動。一般無病痛的健康人，如果也有辦法養成這種自我重視之生活習慣，就應該拍拍手鼓勵一番了。可惜觀察身邊醫護人員，真的做到有每日運動、飲食均衡、勿亂服成藥、安於現實不爭名利、敞開心胸接

近大自然者，又有幾人，值得省思改進。

醫療人員為了讓衛教更得心應手，讓糖尿病患能充分求知，應在護理、心理、藥物、運動方面都努力瞭解。以期在未來的工作領域裡，能造福更多的病患，把他們從摸不見底的深淵中救出，看到一絲光明，更能像汪先生一樣，為自己打造一個更棒的生活。