

糖尿病伴我二十五年

王珩

我在民國六十年五月某日，外出公幹時，發現患有糖尿病，即所謂口渴之病。當時因口渴難耐，車程不過十六公里，卻連續兩次下車購買飲料解渴。當公車到站下車後，又於飲料店猛飲十餘杯茶水，始徒步返家。

屈指算來，我患糖尿病，已達二十五年了。起初是在中部教會醫院看病，經檢驗血糖後，方始得知飯前血糖120mg，飯後140mg，當時醫生帶我到糖尿病食譜營養室，參觀食譜樣本：見到桌子上擺著三餐適合糖尿病人的食物：有魚、有雞，又有豬肉絲、蔬菜等，令人垂涎欲滴！俗稱糖尿病為「富貴病」方知名不虛傳。

如今我已是八十多歲高齡，且多病在身的老年人了。不過，近年來在台北榮總醫師的悉心診斷下，糖尿病所造成的不便，已漸漸有所改變。雖然日常生活仍需有人照料，但我相信以後會比今天更好。最後，我還是要特別感謝林宏達主任的鼓勵，才有勇氣將自己的經歷提供出來。

（本文為民國86年糖尿病病友演講比賽講稿摘要）

醫師的話

馬文雅 醫師

桃園榮民醫院內分泌新陳代謝科主治醫師

糖尿病，中國古代被稱做「消渴」症，所謂「日飲水數斗，飯亦倍常，小便頻數」意即如此。有人稱糖尿病的症狀為「三多一少」，即吃多、喝多、尿多及體重減輕，若出現典型糖尿病症狀加上測得血糖大於200mg/dl便可確定診斷為糖尿病。

至於糖尿病之所以被叫做「富貴病」，其實是因為環境因素在糖尿病的發生扮演舉足輕重的角色。隨著飲食的西化，速食店四處林立，漢堡、炸雞造就了許多小胖弟、小胖妹，過去以為第二型糖尿病是發生在中老年人，然而在肥胖症逐漸盛行於兒童及青少年的同時，年輕的第二型糖尿病人遽增，糖尿病竟也開始危害我們的民族幼苗！

由於糖尿病的併發症主要為全身系統性血管病變，患病的時間越長，越容易發生病變，而且分泌胰島素的細胞也會隨時間漸漸減低功能，因此，越年輕得病，將來所必須面對的問題越多，這是不容小覷的嚴重問題。「要活，就要動」，為了下一代的健康著想，從小養成正確的飲食習慣及生活型態，鼓勵運動，鍛鍊體能，讓我們國家未來的主人翁遠離糖尿病的夢魘！