

# 我如何克服糖尿病

孟興華

主席、林主任、各位病友，大家午安。

我叫孟興華，今年七十六歲，是陝西省華陰市人，出生在西嶽華山之麓，各位有興趣到大陸旅遊，參觀秦始皇兵馬俑，上華山，看黃河，我奉陪免費導遊。

今天我所要報告的題目是：「我如何克服糖尿病」。首先報告我得糖尿病的經過。我是在民國四十九年到美國陸軍化學兵學校高級班受訓時，由於在國內多年的肚子餓了就冒汗，全身無力，甚至心慌發抖，不知什麼原因而到當地美國軍醫院看醫師檢查。當時，經檢查胃、肺及血液後，據醫師說我的胃、肺及肝功能等都很好，只是有Blood Sugar。當時我不知道Blood Sugar是什麼意思，要求住院治療，醫師說「不須住院治療，也不必吃藥」，只寫了一個便條，叫我到「營養諮詢部門」去調配飲食，少吃麵飯，多吃蔬菜、水果及魚類素肉等食物，並拿了好幾種早午晚餐的配膳單子，要我參考選用，還說，如果牛奶、咖啡等喜歡喝甜的就要用代糖 Noncaloric Sugar，並送給我一小瓶樣品。

因為在美國受訓半年多吃得很好，沒有發生肚子餓了心慌冒汗等情況。但回到台灣之後，因為早餐吃稀飯饅頭，有時在上午十一時左右，老毛病又犯了，仍不知是糖尿病，只是趕快到小店買些滷雞蛋或餅乾一類食物

吃下去就好了。

後來，到了五十六年因膽畸型而到三軍醫院動手術，切除膽囊後，再把自己肚子餓了的毛病情況請醫師檢查，醫師用了一個星期的時間檢查我的血糖變化，斷定我的血糖太低。約五〇至七〇左右。沒有治病方法，只說隨身攜帶幾塊方糖，當餓得發慌時，就吃一塊方糖就好了，但是我並沒有吃方糖，只是在早餐時改喝牛奶加一個雞蛋就好了，這樣維持了十多年，雖偶然有發作，也未吃方糖。

到了民國八十六年三月，因為一天一夜打牌做事沒有睡好覺，胃部痛得很厲害，實在受不了了，到榮總急診，經檢查是急性肝炎，在急診室住了一天一夜。然後看門診請腸胃科李主任驗血發現血糖高達一百四十，遂轉新陳代謝科林宏達主任診治，第一次飯前血糖一百五十，即開始按照林主任的指導，吃藥、衛教，並按照衛教護理人員的指示：一、每天最少運動一小時，並要出汗；二、按時吃藥；三、飲食控制；四、避免腳趾受傷；五、生活要規律正常，不要太累熬夜。

經林主任診治我的糖尿病之後，我就嚴格遵守林主任及有關護理人員的指示力行：一、每天早晨快走及體操約一時左右，風雨無阻，除非刮大颱風之外絕不中斷，即使出國旅遊也照常運動；二、按時吃藥，並每月檢查血糖取藥一次；三、食物控制，即多吃蔬菜水果，素肉魚類食物；兩年多來，我血糖從一百五十九慢慢降

到一百二十左右。但今年三月藥吃完了，停了三天去驗血時就升到一百三十。四月份又升到一百三十二。

從以上的生病，看病的經驗心得，克服糖尿病的要訣就是：一、嚴格遵守醫師指導按時驗血、吃藥；二、按時運動；三、食物控制；四、生活規律；五、要有恆心、毅力；為了自己快樂的生活，絕不例外。以上是我克服糖尿病的經驗，提供各位朋友參考，並祝各位早日康復，健康快樂延年益壽，謝謝。

（本文為民國88年糖尿病病友演講比賽講稿摘要）

## 護理師的話

王玉專

台北榮民總醫院新陳代謝科門診衛教護理師

孟興華先生的報告敘述他兩年多來的血糖從159降到120，這個難得的成果是嚴格遵守林主任與護理人員的指導而實行不懈得來的。

他每天運動一小時（即使是出國旅遊也照常做）、按時吃藥、控制飲食、生活規律不熬夜及保護腳趾都是每日的功課。

病友要特別注意的是控制血糖一定要「勤」不能「懶」，所有成功控制的例子都與這兩個字有關。加上「恆心」與『毅力』沒有控制不了的血糖的。

我們無法控制不罹患糖尿病，但是不幸得到了，我們可以克服它、控制它。有太多成功的例子供我們參考、學習。

認真面對自己的生命，上天不會虧待認真活著的人。每一位成功克服血糖的病友，他們的樂觀和積極正是我們大家要學習的。每次讀完這些病友的報告，心中只有尊敬、只有佩服，也希望大家告訴大家。