

## 盼望真能做到克服糖尿病

郭振宇

自從64年春，我經檢查發現血糖值較高以後，就固定每月一次就醫，中間曾經幾次試用偏方，但皆無效。長期以來，都謹遵醫師所囑，按時按量服藥，也就是所謂的藥物控制。其次，也注意飲食控制，經過榮總的營養師指導，食品力求少油、少鹽、少糖，並少吃多餐，就是所謂飲食控制，再次就是每日均步行一小時，早上也做床上運動約一小時，即揉腹、捶腳、搓手及頭部活動，即所謂的運動控制。

但是長期以來，近年驗血結果，血糖值仍是偏高，就是說，我其實沒有克服糖尿病，我今天所以選這個題目是我心中所渴望的，且想找出以前不能控制的原因，並就教於各位。首先，我想到的是關於用藥的品和量，都是專家醫師替我們費心應無問題，至於運動方面，據說每天兩小時的不太劇烈運動也算是夠了，那麼很顯然的，問題就出飲食方面了。

每天早餐多年來都是我自己打理，固定一片全麥麵包和一隻香蕉，據說尚合標準，而中晚餐則因和家人同食，品量都不能絕對節制，尤其家人怕我營養不夠，常給我較多的食品，再加上不免的喜宴應酬，稍不注意，就過量了。

多謝榮總新陳代謝科的主任，除了診病以外，還送

我一本糖尿病患日記，以及今天這個機會，讓我檢討加強注意，盼望今後真能做到克服糖尿病的目的，謝謝。

（本文為民國88年糖尿病病友演講比賽講稿摘要）

## 醫師的話

陳涵栩

台北榮民總醫院新陳代謝科主治醫師

郭振宇先生的親身經驗，不啻提供眾多糖尿病病友一個借鏡，深知藉由藥物控制及運動控制之外，飲食的打理也甚為重要，病友本身及家人的支持，往往是飲食控制的成功關鍵，如能持之以恆由各方面著手，與醫師、營養師配合，自能在克服糖尿病的努力上，知己知彼，百戰百勝。郭先生28年來控制糖尿病的恆心，確實是值得病友們學習，其身體力行的毅力，相信也鼓勵了更多的病友，他的經驗交流，也正是我們舉辦糖尿病演講比賽這一類活動的主要目的。

郭先生提到過去他也試過幾種偏方都沒有效果。我想要跟各位病友提醒的是，目前台灣健保制度這麼好，我們用藥和治療方法都可以跟歐美先進國家同步。而且目前全世界每年花在糖尿病研究方面的錢少說也有數十億美金，如果那些偏方有效，早就被行銷到全世界各地了。病友們實在不需要額外花錢去試用偏方，應該好好地跟自己的醫師配合才是上策。