

## 擺脫二十年的陰霾

陸裕泗

二十年前在一次體格檢查中發現患有糖尿病，隨即因病提早退伍，結束我長達三十年的軍旅生涯。退伍後第一次來榮總門診就是看糖尿病。當時空腹血糖是一百四十多，醫師認為並不嚴重，不須服藥，用飲食及運動控制即可。八十五年九月在振興醫院健康檢查時，血糖仍然是一百四十多，心中不免有幾分得意。去年八月因為便秘在榮總腸胃科門診，抽血檢驗，血糖一項竟然高達一百八十。此後由於便秘而發生痔瘡，接連發生皮膚病，及視力減退等，檢討結果問題的根源可能出在糖尿病上，決心面對事實來新陳代謝看病。驗血結果是一百七十六，林主任說需要治療。在領藥之後心中有無限感慨，在患有糖尿病之後，第一與第二次門診之間竟然相隔二十年之久，既然無法擺脫，何不早日坦然面對，吃藥就吃藥吧！吃藥治病也是很平常的事。想到這裡心情豁然開朗，與糖尿病二十年來糾纏不清的心結，就在這一念之間完全消除了。

我從四月二日起開始服藥，兩週後門診血糖只降到一百六十二，林主任不甚滿意，調整藥量，每兩週驗血複診一次，第三次門診血糖是一百三十三，第四次是一百一十二，第五次一百一十五，林主任說血糖已降至標準範圍，再度調整藥量。前後不到兩個月的時間，居然

把這二十年來揮之不去的心頭陰影一掃而空，除了高興以外，也心存感激。

以下有幾點體會和感想提供各位參考：

一、服藥降低血糖的過程中是呈現連續的「相對低血糖」狀態，當原有在高血糖之下所建立的內分泌平衡被打破，而新的平衡尚未建立之前，會有「低血糖」的反應；應有所準備，當症狀來臨時，可以適時食用葡萄糖、含糖飲料、或食物，但低卡運動飲料無效。

二、剛開始服藥時，效果可能不彰，因為在高血糖具有上升的趨勢下，要使它逆向下降，顯然需要一些力量，才能扭轉它的慣性。但是一旦方向逆轉，血糖下降速度就會明顯，所以服藥要有耐心，即使血糖降至正常範圍，依然要按規定服藥，不然血糖會立刻上衝。

三、我患有糖尿病二十年，前十九年都能讓血糖控制在一百四十左右，但第二十年卻突然上升到一百八十，曾仔細檢討飲食、運動等生活條件均未改變，唯一改變的是「年齡」。生理機能隨年齡增加而老化是不變的真理，但運動卻可以延遲老化，「運動」可以說是真正的「不老良方」。

四、糖尿病應該及時治療。糖尿病會引起嚴重的、不可逆的器官病變。有很多糖尿病患者因為未能及時就診，而導致失明或截肢，實在很可惜。我在苦撐二十年後才開始治療，實在是一項嚴重的錯誤。

五、嚴格的飲食控制使我的血糖在一百四十左右維

持了十九年之久。很多人隨便亂吃東西，血糖高了，再去吃藥降低，豈不是自找麻煩？

很多人在得知患有糖尿病之後，難免會想：「為什麼是我？」然後心存抗拒，採取了若即若離的態度，以致延誤了最佳的治療時間，造成了不可彌補的後果。事實上，糖尿病的機轉雖然尚未十分明瞭，糖尿病也無法根治，但使用藥物依然可以把血糖控制在合理的範圍。所以只要遵照醫生的指示，按時服藥，並保持均衡的營養，有恆的運動，依然可以和糖尿病甜甜蜜蜜的共度一個健康而快樂的人生。最後僅向所有醫護、營養、衛教人員深致感謝之忱。

（本文為民國87年糖尿病病友演講比賽講稿摘要）

## 監事的話

蕭祖明

### 台灣糖尿病協進會監事

二十一世紀台灣經濟與生活水準的提升，美食文化與普遍的缺乏運動，這些都是造成第二型糖尿病及其合併症惡化的重要主因。目前台灣地區已知糖尿病患者約有一百萬人就診，隱性的尚不知還有多少？現今十大死亡原因分析，糖尿病已竄升至第四位，一年約有一萬人次死亡。

血糖控制不佳，5年以後，併發症會慢慢出現，包括腎臟病、尿毒、視網膜病變；大血管病變所引起的動脈硬化，會增加了心血管疾病及腦中風的罹病率，相對的社會成本的付出亦相當龐大。

陸先生提到，很多人在得知糖尿病之後，常會想：「為什麼是我？」然後心存抗拒，諱疾拒醫或採取了若即若離的態度，以致延誤了最佳的治療時機，造成不可彌補的後果。事實上如果能好好控制血糖，就可以避免糖尿病的急性併發症也會延緩或預防糖尿病視網膜，腎臟和神經病變的發生。配合改善生活型態、動脈硬化危險因子的管理，譬如控制血壓、血脂、血糖和體重等，可以降低心臟病和腦中風的風險。所以只要勇敢的面對事實，遵照醫師、護理師和營養師等醫療人員的指示，按時服藥，規則運動並保持均衡飲食，糖尿病患一樣可以度過一個健康，進取而快樂的人生。