

參加吉隆坡糖尿病研討會心得

謝國樞

台灣糖尿病協會會員

非常榮幸獲得台灣糖尿病協進會推薦，參加在馬來西亞吉隆坡舉行的第三屆糖尿病實務研討會。

馬來西亞政府鑒於以往糖尿病多發生在上了年紀的人身上，然後發現又慢慢地逐漸蔓延到中年、青少年、甚至兒童，而且罹患的人口正不斷地迅速增加中。據統計，目前馬來西亞病患糖尿病的人已高達160萬人（馬國人口與我國同為2300萬人），已成為患者個人與社會的沉重負擔。大會會場入口陳列了一百多張大型的彩色海報相當吸引大眾的目光，其中一張，是根據目前糖尿病患的增加速度，推測到公元2015年，全球罹患糖尿人口將達三億人之多，看了令人觸目驚心。

由於上述現象，增加了馬國的危機意識，多年前便由政府補助成立財團法人「國家糖尿病研究院」，網羅全國學者專家，從事研究糖尿病之有關問題，冀能有助於遏阻其即將燎原之勢。該院每年主辦糖尿病專業人員研討會，今年已是第三屆了，由於以往經驗之累積，會議的安排，井然有序，最令人稱道的是能夠打破一般的傳統習慣，沒有開（閉）幕儀式，連報到當晚的歡迎晚宴，也沒有主持人致歡迎辭或介紹貴賓之類的繁文縟節，僅以一個約10分鐘的多媒體簡報，便揭開了序幕，

其講求實際與節省時間之用心，令人印象深刻。

大會在吉隆坡郊外的申威金字塔會議中心舉行，為期三天，講員除少數來自美、澳、印、菲等國之專家學者外，餘均為當地菁英，以多媒體電腦幻燈配合講授，內容充實，生動活潑。大會議題涵蓋糖尿病及其併發症的療法及處置，包括糖尿病之診斷與預防，與心臟病、血脂病、腎臟病、神經病變、新陳代謝、妊娠、肥胖症、視網膜病變及勃起障礙等之關係，以及其預防與治療，包羅萬象。每項均有案例介紹，每日有綜合座談，鼓勵與會人員提問，與教授、專家、講員互動，成效斐然。加以與會者僅當地的專業人員三、四百人（註：來自我國的四位代表，是僅有的外國人），遠少於去年在布達佩斯年會有多達二萬人參加，可以說是一個成功的糖尿病專業人員衛教會議，不但對專業人員大有裨益，即連以病友身分與會者亦感到受益匪淺，不虛此行。

個人自檢查中發現罹患糖尿病迄今已有七年了，早在台灣糖尿病協會成立時即加入為創始會員，深深瞭解協會在林宏達理事長領導下，有一群充滿熱心的醫療專業人員，歷年來對糖尿病衛教工作已默默付出了不少心血，也已收到很大的成效。個人多年來從協會舉辦的各種活動與定期刊物"糖尿病拾問"中，已獲得不少糖尿病的常識。於參加這次研討會後，對糖尿病有了更深更完整的瞭解，加以研讀大會推薦之"認識糖尿病"一書後，更覺得衛教之重要。

衛教的對象不能僅針對病患及專業人員，若有能力，應該進一步擴大到社會各層面，最低限度也要推廣到病患的家屬、親友，以及各級學校的師生，從根本做起，希望大家都認識糖尿病，知道糖尿病是什麼？如何預防？如何篩檢？發現患染後應如何配合治療？庶幾可以減少已染糖尿病而不自知的人數，亦可去除一般人對糖尿病之忽視與恐懼。當然上述管見僅是理想，以目前的狀況，政府恐怕沒有能力在這方面作較多的投資。

在各項議題、案例與座談中，專家學者們都異口同聲、一再地反覆強調：糖尿病目前雖仍無法根治，但若控制好血糖、血壓與體重、早期發現及早治療，絕對可以防止或延緩併發症的發生。這個準則，放諸四海皆準，似可提供糖尿病患者作為座右銘。而在會場中卻也發現全場沒有一個大腹便便的胖子，相信這絕不是巧合，而是顯見大家已有「肥胖是健康殺手」的共識，這也應該是馬國衛教成功的一個實例吧！

最後謹以野人獻曝一兩點體認一作為本心得的結語：一、「要控制糖尿病，而不要被它所控制」；二、「多認識糖尿病，就不會去排斥它，當然更不會對它心生恐懼了」。