

我的糖尿病信念

林鴻琛

審判先生女士、聽眾之各位：今天演講的題目：是「我的糖尿病之信念」。題材分為兩段：（一）「初段」是「靠依賴注射胰島素降血糖藥物治療之期間」。關於第一期間「口服降血糖藥劑」，依賴囑咐醫師之指示用藥從來不斷。藥劑藥量隨順而上，即是跟著追加重量之意志。記得醫師開方之藥劑之種類及藥名如下：

中文之藥名	英文之藥名	英文學名
(1) 「佑爾康」	Euglucon	Glibenclamide
(2) 「血糖平」	Diabitin	Glibenclamide
(3) 「岱蜜克龍」	Diamicron	Gliclazide
(4) 「特泌胰」	Diabinese	Chlorpropamide
(5) 「泌樂得」	Glidiab	Glipizide
(6) 「戴美樂」	Dymelor	Acetohexamide
(7) 「庫魯化」	Glucophage	Metformin

註：以上是刺激胰臟分泌較多量之胰島素，但庫魯化除外。

(甲) 「磺醯尿素類」(Sulfonylurea)

(乙) 「雙胍類」(Biguanide)

註：(乙)抑制小腸對糖份及氨基酸的吸吸。抑制肝臟製

造葡萄糖。

主題：「我的糖尿病之信念」分為六種信念：

(一)「第一信念」：

「信念全部依靠醫師指示用藥」- 十八年間，榮總「內分泌科主任林宏達醫師」治療我，如果出國期間，還是派用代理醫師照顧我。開始兩星期一次，後來穩定後改為四星期一次。我信念他（相信他）就不再更換其他。

(二)「第二信念」：

「信念全部改為素食（包含無蛋、無五辛）」- 我民國八十年六月至八十一年初，因中風四次住院，而退院後專心「念佛」，及「素食」至今，還是林宏達醫師照顧我，也就是只關於治療部份。

(三)「第三信念」：

「信念全部依照醫師之指示應該用打針胰島素」- 開始不習慣，後來也覺得無所謂。早晚各一次，訂時上午六時及下午六時。我知道弄錯一次，就糟糕了。

(四)「第四信念」：

「信念打胰島素注射的副作用比口服降血糖的副作用大得多」

(A)「磺醯尿素類」：(Sulfonylurea)：a.低血糖症；b.腸胃刺激；c.皮膚發疹及發癢；d.偶爾水腫或輕度肝炎等。

(B)「雙胍類」：(Biguanide)：a.乳酸中毒；b.腸胃

障礙；c.胃不舒服；d.脹氣；e.噁心；f.舌頭金屬味；g.疲倦等。

(C) 「打針胰島素」：(The insulin injection) :a.過敏症；b.脂肪萎縮；c.脂肪增生；d.胰島素抗拒性；e.低血糖症；f.水腫；g.視力模糊等。

(五) 「第五信念」：

「信念發生低血糖之注意處理事項」

(A) 「飲食不正常」：食物攝取不足或攝取時不適當。

(B) 「運動過烈」：且未補充食物。

b. 若不立刻服用含糖食品，則甚至會「意識不清」、「抽筋」、「昏迷」。

(C) 「有規則的飲食」

(D) 「症狀」

a. 初期可能會有「飢餓」、「發抖」、「冒冷汗」、「心跳快速」、「軟弱無力」、「頭痛、頭暈」、「嘴唇發麻」、「昏昏欲睡」等。

(E) 「預防」

a. 記住自己的警告症狀，以便及早處理。

b. 小心抽取胰島素劑量。(上午清16單位，濁20單位)(下午清6單位，濁18單位)。

c. 如有額外的運動(包括急烈之散步)前，應補充些碳水化合物，如果實。

d. 應該檢驗血糖，如果懷疑低血糖還可額外測

試或「自量血糖機」等。

- e. 經常帶「方糖」或「葡萄糖塊」二個或三個在身邊。
- f. 台北市政府可申請「手鏈」牌。如姓名、聯絡人、身份證號碼、電話，「我有高血壓、糖尿病、低糖病，請緊急送醫」等。

(F) 「處理治療」：

- a. 「病人意識清楚時」：立刻喝半杯的「果汁」、「汽水」或半杯加二茶匙或兩塊方糖的水，每十分鐘一次，直到症狀改善後，再酌量吃些牛奶、土司、餅乾等，又 20 分鐘後，若仍未改善，立刻送醫院。
- b. 「病人昏迷狀態時」：
 1. 將糖漿滴入「臉頰」與「牙齒」縫間，每十分鐘一次，應該注意避免流入「呼吸道」。
 2. 肌肉或皮下注射（升糖素Glucagon)1mg約 5~15分鐘內會醒過來，然後給予麵包或餅乾再立刻送醫。

(六) 「第六信念」：

「信念(養生之道)之幾種修行道程」

(A) 「初期的」(The nascent of path)：

- a. 按照醫師之囑咐，按「時間」及「劑量」打針胰島素後酌量飲食。

b. 按照「第五信念」之發生低血糖注意處理事項。

(B) 「後期的」 (The postnascent of path):

- a. 「捨棄之道德」：(The abandening is virture)
- b. 「節制之道德」：(The restraint is virture)
- c. 「戒律之道德」：(The abstention is virture)
- d. 「無違背之道德」：(The non-trasgression is virture)
- e. 「意志之道德」：(The volition is virture)

倘若缺乏任何一種之修習，則病疾就跟著來了。謝謝！

(本文為民國86年糖尿病病友演講比賽講稿)

醫師的話

陳涵栩 醫師

台北榮民總醫院新陳代謝科主治大夫

林鴻琛先生以他 - 十八年糖尿病病友的身份來跟大家分享他對糖尿病的信念。文中顯示林先生對糖尿病用藥以及急性併發症的處理有深入的研究，真是一位用功的病友。現在敝人以一個糖尿病專科醫師的角度，對林先生的文章做一個摘要：

1. 好好地跟自己的醫師配合
2. 良好的飲食控制
3. 規則地服用藥物
4. 深入了解自己使用的藥物
5. 預防低血糖的發生，以及低血糖的處理
6. 生活型態的調適

以上幾點是林先生在文中所提到的 " 信念 " 是大部份病友多多少少要知道的知識。當然這些知識日新月異，希望各位病友能夠重視它，多多參加糖尿病衛教的活動，一方面跟其他病友分享自己的成就，同時聽取其他病友的經驗，另一方面也多聽聽專家的建議。希望各位病友從增加知識，進而增進健康。