

醫師的話

王朝弘 醫師

馬偕紀念醫院內分泌新陳代謝科及
糖尿病人保健推廣中心主任

趙先生是一位相當積極又很有責任感的糖尿病人，從文章中可以看出，他本身不但忠於職務，而且也對自己的身體健康負責，確實遵循醫師的建議，從生活調整，做好糖尿病的基本保健工作，以“控制體重”、“均衡飲食”、“適當運動”、“定期檢查”，四大要項來配合醫師的藥物處置，其精神令人感佩，值得一般糖尿病患學習。

茲將趙先生文中所提的一些保健經驗，再作進一步的探討：

一、飲食經驗：

趙先生說「儘量多吃新鮮蔬菜水果，少吃含糖食物」。此固然可以避免過高的血糖發生，但更進一步的做法是，水果仍須做適量的限制，因為過多的水果攝取，仍然可能引起血糖升高，例如一些高熱量的水果，像榴槤、荔枝等，甚至會造成高血脂症，所以與其說“少吃含糖食物”不如說“少吃高熱量”的食物來得恰當。

二、運動經驗：

趙先生很難得，知道運動可以刺激胰島素之分泌及

活化，並身體力行上下爬樓梯及散步。基本上，運動固然有降低血糖的好處，但還是要量力而為，於中年人尤需注意有無膝關節炎或心臟不適等毛病，因為下樓梯比上樓梯可能對膝關節的傷害更大，所以有句口號就說“上樓走樓梯，下樓坐電梯”，意旨在運動的同時，也要注意運動所可能帶來的傷害，亦即“量力而為”才是正確的保健之道。

三、定期檢查：

以趙先生所列的三年來血糖的平均值表來看，皆在160mg/dl以下，還算令人滿意，但我們鼓勵趙先生再進一步的控制血糖，希望他的空腹血糖值能在110mg/dl以內(更接近正常人的數值)，會更能有效地預防糖尿病併發症。除了空腹及飯後血糖值外，定期(每年約3~4次)之糖化血色素(A1C)檢查也是監控糖尿病控制良好與否非常重要的一項檢查。又因糖尿病之慢性合併症如：心血管疾病、腎臟疾病、神經病變、視網膜病變、高血壓、高血脂症等隨著病程之進展或將一一出現，以趙先生糖尿病史約9年之久，更需定期每年做相關之檢查，以便即早預防，一旦發生，即早治療。

四、結語

對於趙先生廣涉諸多糖尿病相關書籍，可喜的是若能再撥些時間與糖尿病專業營養師、護理師徵詢意見，若再補以最新科技、擷取電腦網路資訊，除了本身的生活習慣要再做稍微調整之外，配合醫生的藥物處置，尤

其目前糖尿病新藥備出，例如胰島素增敏劑之使用，相信只要趙先生能配合這些環節，則一定能達到更理想的血糖控制及美麗色彩的人生。

(本文為民國88年糖尿病病友演講比賽摘要)