

糖尿病心得報告

梁金銘

一、概說：

各位評審、各位來賓、各位病友，大家好。

關於糖尿病，有人說：這是現代的文明病，也有人說這是富貴病，其是一種無法根治的慢性病，一旦發病，就無法根治，雖然醫藥如此發達，也只能做到控制而已。同時還需要病友個人飲食控制及適當運動方能奏效、就以我患二十年糖尿病的經驗，作一個簡單的報告，作為治病心得交換意見，以拋磚引玉、促使我們身體早日健康。

二、首先自我介紹

我是民國十二年生，現年七十六歲、從民國六十年，由軍中退役後，轉換跑道，到民間私人工廠工作，因隔行如隔山，不知所措，不知道那行適應我們身體狀況、技術能力及興趣，在當時我工作的原則，是事少、錢多、離家近，當時我家庭負擔重，就以錢多為第一優先，就在新竹湖口工業區，找到一份工廠生產小主管工作，因為公司規定，每二年需輪調一次職務，我在那裡服務前後九年，職務調動四次，工作愈調愈重，因為工作的關係，應酬愈來愈多，身體愈來愈胖，體重從原來64kg，一直升到78kg引發糖尿病，初發時到台北榮民總院檢查發現飯前390mg/dl，飯後二小時590mg/dl，醫生

要我立即辦理住院，我對醫生說立即住院，工作事實上有困難，可否能延期幾天，醫生聽完我的請求後，反問我你要錢，還是要命？我答他要命，你要命，請你回去安排好工作，接受住院治療，因此醫生就開了一週藥給我拿回服用，一週後再回去檢查，臨走時醫生還指示我，除按規定服藥外，還要注意呼空氣（早起）吸地氣（多走路）平中氣（不能生氣），其次還要名淡、利淡、菜還要淡。我遵照醫生指示，一週後回榮總檢查，飯前血糖只有250mg/dl，醫生看完後，對我說不需住院了，以後改為每半月或一個月回來檢查，拿藥服用，希望切實進行。

三、我對糖尿病的看法：

糖尿病雖然無法根治，只要治療正確控制得宜，應與常人無異，雖然給我們帶來身心有很多煩惱，生活有些不便，但相反的有了糖尿病，生活上使我增加很多警惕與小心，而養成良好的習慣。

- (一)按時作息：早起早睡不熬夜的習慣。
- (二)定時用餐：每天定時定量用餐，不大吃大喝，注意營養均衡。
- (三)注意衛生：每天洗澡，注意腳部保養。
- (四)不吸煙、不喝酒、不打牌、不食零食、多糖飲料不喝。
- (五)勤勞多動的習慣，不要誤認我有病，什麼不做，偏執三不政策（不起床、不出門、不運動），我們須知道

要活就動，避免身心變化，糖尿病加重，影響身心健康。

四、目前身心狀況及治療情形：

我雖然年齡已七十六，患糖尿病已達二十年之久，但蒙榮總醫生治療正確，與我本人小心與恆心控制，目前身心狀況，無論手足耳目尚算正常，今天才有機會站在大家面前作一個小小心得報告，以拋磚引玉，交換治療心得以達到延年益壽的目的。

我二十年來除了患糖尿病外，患有腸胃病，及心律不整症。半年前蒙友人推介到第二門診部，新陳代謝科十一診林宏達主任及林慧珠小姐處求診，半年來經過追蹤檢查、錄音訪問、專家個別訪問指導，並提供很多治療讀物及資訊，使我獲益良多，對治病莫大裨益，同時林主任看看所服的藥已增到極限，因此主任對我治療方法作一個調整，對於藥物名稱、數量、與服藥時間也作一個調整，自本年四月起血糖從170mg/dl左右現已降到150mg/dl左右，血壓130/60毫米，體重64kg（我身高160cm），這些成績不是偶然僥倖得來的，全是林主任與林小姐與榮總醫務人員所賜，完了，謝謝大家。

（本文為民國87年糖尿病病友演講比賽摘要）