

## 醫師的話

游能俊 醫師

羅東聖母醫院新陳代謝科暨糖尿病中心主任

隨著年齡增加及體重過重的趨勢，罹患糖尿病的機會增加，特別是中老年人的肥胖人口，糖尿病更是如影隨形的夢魘。雖然糖尿病是一種需要長期控制的慢性病，但是只要依照醫師的指示改變生活型態和適當藥物治療，就能避免或減輕糖尿病合併症，其中改變生活型態，包括飲食和運動二方面，也就是梁先生文中所提到的「呼空氣、吸地氣、平中氣」、「名淡、利淡、菜還要淡」及「勤勞多動的習慣」。在運動方面，不見得一定要筋疲力盡、滿身大汗才能得到運動的好處，只要有毅力不管是增加運動或活動量，能夠讓身體多活動，就能增進健康並有助於糖尿病的控制，而且運動永遠不嫌晚，即使現在才開始運動，也能獲得增加身體活動所帶來的好處。許多人以有病當藉口逃避運動，梁先生提醒病友「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）」，是很正確的見解。另外，「平中氣」亦即不要生氣、保持心情穩定，也是很重要的。因為心情起伏太大，會影響到血糖的高低起伏，而糖尿病的病情變化與生活上繁瑣的遵循規範有時也會造成病患的心理壓力，以平常心來面對問題，多和家人與醫護人員溝通討論，一定可以一起突破困境。而實行健

康飲食型態，三餐定時定量、均衡飲食、適當醣類食物攝取、少油、少糖、少鹽、高纖維，不只是糖尿病人的飲食原則，更是一般人的健康飲食原則。

另外文中所提到初發現有糖尿病時的高血糖（飯前血糖390mg/dl、飯後血糖590mg/dl），若不及時改善，有可能會造成昏迷甚至危及生命安全。梁先生一定是配合了醫師指示，才能在短時間內讓血糖下降至較安全的範圍。在高血糖時往往需要使用胰島素療法，先讓血糖值控制維持在正常範圍，再來考慮往後的治療方式。許多人對於胰島素療法存有安全上的疑慮或認為只要打了胰島素就要一輩子都使用，這是錯誤的觀念。在高血糖時，第2型糖尿病患使用胰島素治療可以讓血糖在短時間內獲得較佳的控制，配合運動和飲食，有可能在一段時日後只需用口服降血糖藥物，就能讓血糖控制在良好範圍。

最後，雖然糖尿病的合併症不少，但只要做好健康自我照護，就可以有效的加以預防及控制，依舊可以享受健康有活力的人生。