

我罹患糖尿病之述實

樊德明

余首先應自我介紹一下名喚樊德明，男性，現年 88 歲，患糖尿病將近 40 年，每聞有專治該病中醫與偏方，無不盡力求醫與嚐試。每檢查後除竟空費金錢與曠時外，均告可罔效。再以西醫言之共有兩位，即台大蔡詩顯醫師與榮總林宏達醫師。我雖不才但願以多年經歷詳實情況與拙見，不思冒昧，前來投稿，不希望各位僅為敬告已罹患該病症病友，特錄分項如右藉供參考而已也。

壹、糖尿病之由來與特徵：

以中醫謂之為「三多」其特徵，如吃的多、喝的多、尿的多是也，亦是嘴饞貪吃致而身胖體重之由來，應以妥善保養非有恆心毅力者加以控制飲食與有適當的食物療法不為功也。及其病象易生手腳發麻與忽有刺痛之感，心慌意亂坐立不安，如處理欠當即另引發併發症如，心、腎兩臟病、腦中風、敗血症、心絞痛與心肌缺血梗塞等致命的後遺症。我稱它是萬症之母，又有助紂為虐之力，言之能不使人膽戰心驚與髮指嗎？

貳、何為糖尿病之患者：

糖尿病是內分泌新陳代謝胰臟功能減退，在本省現有率已達 4.9% 門診人數已近 50 萬人之眾矣。

參、披肝瀝膽宣揚良醫普濟眾志：

余本性趨向佛教教旨，但決不迷信。惟以「天良真理」四字我衷心信仰者亦是我待人處事的「座右銘」，在佛規中訂有禁戒教條如「狂語謊言」也是我最厭惡的一項，又以如諺云：「介卜不介醫」一語雖有斯言，但我為濟人功德普渡眾患，期修來世，秉以「天良」誠心慈意與親身經歷宣揚良醫決無任何期圖。先以台大醫院內分泌科主任蔡詩顯先生品學俱優為我醫病多年不幸伊身為中風休診，深感婉惜餘不贅述，因此慎求榮總醫院內分泌科主任林宏達先生仁心仁術。曾為病患評論，絕大多數是屬非胰島素依賴型糖尿病，僅有鮮少數是胰島素依賴型的糖尿病。由於該病可為牽一髮而動全身之定律，足見他真是精通醫理，學冠台北之名醫也，又每與病患交談有若家人垂詢甚詳，頗有耐性。真以門診求醫病患加號，向不拒之，與眾不同，此些情況俱是親眼目睹，而我與他並無私交厚誼，僅以醫病相識之緣，我現雖是自行注射藥針，較為麻煩，但以病況言之是在穩定中用特錄此俾備久患不癒病友以參考之需。

肆、對病患飲食與運動之芻言：

對病患飲食方面：應加控制與選擇，如穀類、蔬菜、牛乳及維他命與適當的食物療法。對水果方面，如西瓜、蘋果、哈密瓜、草莓、蕃茄、楊桃，尤以小黃瓜還能美容呢。再以運動方面：更應時加行動既能控制體重增加，尤可健骨，強身，如散步、慢跑、爬樓梯、騎單車、打乒乓球等，惟萬不可作激烈運動有傷身體。

伍、對患糖尿病十項現象列右以利證明與預防之：

1. 口渴 2. 易飢餓 3. 全身疲倦 4. 體重遽減 5. 視力模糊 6. 性慾減退 7. 末梢神經症 8. 牙齒異常 9. 皮膚病症 10. 精神不振。如有以上現象是已患糖尿病矣應速求醫診治，否則易生萬念俱灰意志潦倒。小則影響前途事小，大則有害生命事大。全我所述詞簡意賅，因我無才掛一漏萬是所難免，伏乞審核斧正，不希望名利只能俾益患病友人參考及未患者之預防與警惕之需意願足矣。

（本文原載於糖尿病拾問民國八十六年第二輯第二冊）