

糖尿病健康生活法則

賴慶龍

當我五十四歲的時候，就發現得了糖尿病，今年已七十高齡了，糖尿病史已長達十六年之久。但我健康狀況尚稱良好，生活起居也與常人無異。自退休以後就以「讀書、習字、塗鴉、練拳、玩石、種花」來享樂晚年。日子也過得滿愉快而充實。經常也約三五好友到鄉間郊野去踏青探石，依然是健步如飛精神抖擻，一點也不像是一個糖尿病的「老病號」。這就得歸功於我一直都在認真執行以下四點「健康生活法則」之賜了。謹分述如後，敬請不吝賜教。

一、遵從專業「醫師指導」：病人一定要與醫師密切合作，適時適量服藥，聽從醫師指導，生活起居要注意些什麼？(如早睡早起，不可有不良嗜好)又那些事情不可作(如吸菸喝酒、賭錢熬夜)，而那些東西不可吃(為甜食西點乾果辛辣食物)這些醫師所囑咐之金玉良言我們一定要牢記在心、身體力行，才能做好「血糖控制」，以免病情惡化。

二、認真做好「食物控制」：「食物控制」又叫「食物治療」初期糖尿病患只要遵從營養師的指導，確實做好「食物控制」再配合以「適度健身運動」，不用服藥就可獲得良好之療效。由此可知做好「食物控制」對糖尿病患是多麼重要。營養師規定我們不可吃的東西就

絕對不吃，可以吃的，也得注意此含之熱量 (Calorie)，絕不得超過規定。

三、有恆執行「適度運動」：「適度運動」、「食物控制」、「按時服藥」這三者是一體之三面，相輔相成的，缺一不可，要齊頭並進，才能收到良好的醫療效果。糖尿病患不宜做劇烈運動，以練太極拳最為理想。清晨外出運動時，要注意保暖最好得先喝一杯溫牛奶，絕不可空腹運動以免發生低血糖之意外事故。

四、確實保持「規律生活」：常言道：「早睡早起身體好，充足睡眠是件寶，心情愉快沒煩惱，健康幸福活到老」。所以我們得按時作息，生活規律，三餐定時定量。營養要均衡，口味要清淡：少糖少鹽、少油脂，多蔬多果多纖維；不煙不酒不熬夜，清心寡慾精神旺」。這些都是我們糖尿病病友應當全力遵行的。

據悉糖尿病已升為「十大死因排行榜」的第五位，當今台灣罹患糖尿病者，為全國總人口的 2.5%，而患尿毒症的「洗腎」人口中有 30% 是糖尿病病友，這些驚人的數據，在說明了糖尿病之嚴重與可怕，再者糖尿病是一種會遺傳的慢性病，凡糖尿病友除了自身做好「血糖控制」之外，也得注重家人血糖的檢驗。更重要的還是希望政府有關部門要確實做好「全民健康體檢」，篩檢出糖尿病、高血壓、腎臟病、癌症等高死亡率之病患，好早日發現早日治療。以利國民之健康，促進國家之當強。

(本文為民國86年糖尿病病友演講比賽摘要)