

## 糖尿病的控制…從經驗中學習

李運賚

我的糖尿病是屬於非胰島素依賴性的，距今已有十八年之久。這一路走來，覺得並不輕鬆。初患時期，是在台北長庚門診，病情並不嚴重，每日用飲食來控制血糖，即可達到在正常血糖值AC115~120之間。如此經過二、三年以後；血糖值微升，醫師建議要服用Diabitin Tab. 5mg.每日壹粒，早晚各半粒。又過了四、五年之久。血糖值又見升高，因此醫師再次增加藥物之服用量，改為早晚各一粒。

最近血糖值又升高。醫師不得不再建議增加藥物服用量為飯前一粒，飯後一粒Glucophage 500mg。每日三餐服用。隨著年齡之增長，身體上的抵抗力所謂免疫力之減弱，所以常易得感冒。逢年過節時，老人嘴巴饞，貪吃以致使血糖值比平常時升高。心中不免感到懊惱，為甚麼忍不住又貪吃。經過十多年，對糖尿病及高血壓之預防，雖不能完全瞭解，從報章雜誌及傳播媒體之報導，多少獲得這方面的知識。最重要的是「均衡的營養」、「適度的運動」及保持標準的體重。按時看診服藥及追蹤檢驗血糖值等等。

退休後使自己有固定工作，培養各種嗜好，我加入了長青學苑舉辦的攝影協會，學習攝影方面之技巧與經驗，使自己在精神上不感空虛，不要常提老字，避免與

那些因年老而沮喪者多所接觸。

戒掉煙酒，享受充分睡眠。盡量避免各種壓力感，如無法避免，則學習等閒視之，保持內心平靜。

健康長壽詩，涵意剴切，詩云：

每飯減三口，飯後百步走。早起常看花，夜眠莫蒙首。兒女少掛心，妻室莫嫌醜。不服參與者，忌吃煙和酒。行樂須忘憂，終日開口笑。盡除貪嗔痴，活到九十九。

（本文為民國87年糖尿病病友演講比賽摘要）