

## 建言

曾克明

當任何人在身體上發生某種變化時，常會因為不瞭解是什麼原因引起？是什麼病症？該怎麼治療？怎麼護理？等等問題而驚慌失措、束手無策，甚至於原本井然有序的日常生活被突來的這些問題弄得秩序大亂。……又常常會為了「怎樣才能讓病情早日痊癒」的問題而病急亂投醫；往往聽信於江湖術士、坊間小偏方而不循正規醫學治療，任意嚐試各種偏方、秘方……結果，「本來的病」沒治療好，卻傷害到身體裡的其他器官功能，很是遺憾、很是可惜。

在此，僅以多年來的治療經驗敘述如下，祈與各位病友分享，假如有不適當的地方，尚請各位先進，前輩不吝批評、指教。

一、在發現任何疾病時，切勿驚慌失措！剛被確認是何種病症時，假如心中還是有疑問時，建議各位不必怕麻煩，多前往幾家診所、醫院作檢查、診斷；尤其是需要作「動手術」的醫療時，更應該找專精的醫療院所作詳細的檢驗、評估、判斷後才決定施行否？閩南話有句「先生緣，註人福」，便是要病人找對醫生，確定病症的意思。

二、多參考一些相關病情的「專科醫師」所寫的文章、書籍，藉以瞭解病症的來龍去脈，以及今後應該如

何調整自己的生活作息、飲食習慣。進一步的明瞭如何和醫生、醫療團(護理師、營養師、復健師……)的配合治療以增進病症的好轉，進而痊癒、康復。

三、參加醫院裡的病友自助團體，病友俱樂部的活動，如此能認識其他病友，彼此交換治療心得(是正確的治病方式，而不是坊間的偏方、秘方)。藉著團體的活動增進治療的新知識，增強治療的自信心。

四、病友應該隨身攜帶一張「病友卡」，為何要帶著病友卡呢？主要是當我們發生緊急狀況時，醫療人員能根據病友卡來「對症下藥」以避免延誤就醫的機會。相信各位也聽過糖尿病人高血糖昏迷送醫，還被注射葡萄糖點滴的事件吧！

五、糖尿病有胰島素依存型和非胰島素依存型之分。雖然「依存型」的患者需要天天注射胰島素，一天可能要打胰島素的針二~四次才是理想的治療方式。而非胰島素依存型的病友則需要天天服「降血糖」藥……，這些事情是有些麻煩、有些不方便。然而我們應該感到慶幸，因為糖尿病不是絕症、不是癌症，更不是愛滋病；祇要我們能遵從醫生、護理人員、醫療團的指導，遵守糖尿病治療守則 - 飲食的控制、藥物的治療、適度的運動以及自我檢測……等控制，治療糖尿病的原則下，相信對大多數的糖尿病人來說，糖尿病的控制愈好，出現慢性併發症的機會也愈低，即使出現，其嚴重性也較輕！糖尿病的控制愈好，對病人愈有利。

最後，感謝榮民總醫院新陳代謝科林主任及全體工作人員再次的舉辦此項糖尿病友有意義的演講比賽活動，讓病友們重聚在一起，享受另一次溫馨的活動；更感謝各位與會人員不吝指教；祝福各位身體健康、快樂。謝謝！

（本文為民國86年糖尿病病友演講比賽講稿）

## 醫師的話

張芳元 醫師

台北振興醫院新陳代謝科主治醫師

確實如曾先生所言：大部分人（包括醫療人員）在得了疾病後，難免會焦慮、不安，但若過度驚慌，不僅原來的病沒處理好，接踵而至的恐怕是因焦慮而造成的不良後果。因此，跟您的醫師及醫療團隊討論應對方法，是蠻重要的。另外，如曾先生所提，加入病友會與病友分享經驗，及閱讀由專業人士撰寫的書籍，攝取相關資訊，對自己也會有相當幫助。

就糖尿病而言，雖然屬於慢性病，而且有可能發生惱人的併發症，但這也並非絕對。而且，若加以嚴格控制（包括血糖、血壓、血脂肪等相關危險因子）並定期監測血糖及相關檢驗（如糖化血色素、總膽固醇、三酸甘油脂、高密度及低密度脂蛋白、尿蛋白、甚至尿液微蛋白、眼睛檢查），那麼，不僅可以減少發生併發症的機率，就算會發生，也可以延後其發生的時間。

曾先生所提到的病友卡或糖尿病護照，確實是值得病友認真考慮的選擇。因為，不管是萬一發生低血糖昏迷或高血糖併發症，或者因為其他疾病就醫時，對病友個人都是有幫助的。至於糖尿病的分類，醫界也經過幾次的修正。目前大致分為四大類：1) 第 1 型糖尿病（即過去所稱胰島素依賴型），病友本身無法分泌胰島素，

必須依賴注射胰島素以控制血糖。2) 第2型糖尿病(即非胰島素依賴型)，大部份病友屬於此型。3) 其他型，指由於其他內分泌疾病或藥物等造成的糖尿病。4) 妊娠糖尿病，指懷孕期才出現的糖尿病。