

千禧年對糖尿病新省思

林應華

在三十多年前我因剛退伍，人生地不熟，肩不能挑，手不能提，又沒高學歷，故而多以出賣勞力維生，大部分生病時都是於坊間小診所求診，在一般庸醫的診治下，小病變大病，有一天於工作時忽然間覺得全身發抖大冒冷汗、兩眼發濛、肚皮發餓，情況非常嚴重，然後經善心人士介紹我到榮總向林宏達主任求診，經林主任的慈悲心腸與超群的醫術，細心的治療再加上營養師們的指導以及住院兩次的徹底治療，故而才能夠活到今日，在此期間因醫師們的下藥正確和我自己也怕會引起併發症屆時求生不得求死不能可怕情況。古人曾說過一句話『久病床前無孝子』，就讓我會聯想到那些住在養老院裡孤苦老人有是的行動不便，有的是生病那些人都是被家人遺棄在那裡根本得不到關心與照顧。所以我想到了這裡心就發抖，也更提醒自己一定要遵守林主任與營養師們的指導就是要吃的少、吃的清淡，再加上我不敢忽略運動。因為我前幾年做過更換人工關節的手術失敗，導致現在無法在沒有輔助支柱下的情況行走太長久的路，於是就向民間學習一些民俗運動如氣功類的運動於每天早晨起床運動時利用氣功自己打通任督二脈，以及做一些輕鬆的運動。在此我奉告諸位先進，做運動確實很重要。因為我又一次經驗，就是偷懶沒有出去運動

結果當天就會感到全身不舒服、腰酸背痛、頭昏腦脹的，所以奉勸各位先進每天一定要運動。在這裡我要報告一個事實，住在我們國宅大樓三樓的一位施先生現年50歲，他是陸軍官校畢業中校退役，每月領有八成津貼，搬來住時有一點中風，於是我效法林主任的慈悲心腸、苦口婆心的告訴他早晨早一點起床出來做運動，每週要到榮總求診，那裡有世界上一流的醫師，如新陳代謝科的林主任、心臟外科的施俊哲醫師、神經外科的黃俊一主任，這些都是具有世界上一流的醫術，但是可惜他就是不聽我勸告，每天睡到8點鐘才起床然後到外面買一碗加糖水的豆花和一罐沙士，不過半年時光他就全中風了無法行動，他太太每個月花2萬元把他送到附近的養老院，那只供吃、住而已不管治療，現在已得到老人癡呆症，什麼人都無法辨認真可憐，我向他太太建議把他接回家裡住，再花1萬5千8百元僱一名女外勞來照顧，並於白天送到醫院求診，但被他太太拒絕。各位先生啊！最後現在有一個世界的福音向大家報告美國神經科技公司已經研究出一種可以治療老人癡呆症的藥叫FDA已到達臨床試驗也向我們中化公司招商生產，屆時我們台灣及亞洲的老人有福了。以上就是我的經驗與治療心得報告，報告完畢……謝謝！

（本文為民國89年糖尿病病友演講比賽講稿）

護理師的話

王玉專

台北榮民總醫院新陳代謝科門診衛教護理師

「求生不得，求死不能」是林應華先生的演講報告中最讓人怵目驚心的字眼。要避免這種情況，林先生分享他的經驗給大家做參考。

「遵守林主任與營養師的指導」、「吃的少、吃的清淡」與「學習民俗運動—氣功」是林先生常常提醒自己要實踐的，尤其每天確實的作運動更是重要。偶有偷懶，當天就全身不舒服、腰酸背痛、頭昏腦脹。

每一個病友罹患糖尿病的時間長短或許不同，但是成功克服者的經驗分享都是有錢買不到的。謝謝他們。有錢人家與平民百姓一樣，沒有人可以代替你（妳）抵抗病魔，只有自己能幫自己。

有頂尖的榮總醫護人員、有免費的公園場所、清淡飲食花費又少，剩下的就是操之在己的『勤』字了。沒有人可以讓我們「懶」只有自己『盡人事，聽天命』不就是這樣嗎？讓我們一起加油！