

優雅且尊貴的與糖尿病共舞吧！

黃麗珍衛教師

糖尿病人也可以很開心的跟朋友放假時一起下午茶、夏天時一起吃冰棒、特殊節日時一起慶祝歡樂，就跟其他的人一樣，你知道嗎？因為我們一直強調的糖尿病飲食其實就是所謂的健康均衡飲食，所以只要做到健康均衡其實糖尿病的生活跟其他人是可以一樣的。

常常有病人會問：糖尿病吃藥要吃一輩子耶！這樣子很傷身的。那大家有想過嗎？吃飯也是要吃一輩子耶！你可能會說：吃飯又不傷身！是的，吃飯的目的是要讓身體朝向更好的狀態；那為什麼糖尿病要吃藥呢？不也是為了要讓身體朝向更好的狀態嗎？如果規律吃藥可以讓身體朝向更好的狀態，為什麼又要費心去擔憂藥物會加害身體呢？除非你在接受藥物治療的同時，完全不配合適當的飲食，導致血糖不斷上升，相對用藥量一直不斷增加，才需要去考量藥物太多對身體的傷害才對啊！

對治療要存有質疑是對的，但是盲目聽信非專家的經驗之說，卻是很要不得的喔！你一定聽說過打胰島素很快就會去洗腎了甚至失明；但是你是否知道，越早打胰島素其實對腎臟的保護是越好的、對減輕胰臟的負擔是更加重要的。你知道嗎？前總統李登輝先生打胰島素已經超過四十年了，而且是一天打四次，你們看他有洗腎、有失明、有截肢嗎？

老化不是一朝一夕造成的，隨著時間年齡的進展，每個人都會面臨老化帶來的問題，而第二型糖尿病其實就是象徵老化的疾病之一；也就是胰臟的功能老化了，以致讓我們對糖分的代謝能力退化了！有些病人知道糖尿病會遺傳，於是在得知有糖尿病家族史時，早早就極力的小心避開所有所謂的甜食，就是害怕罹病，於是當結果還是罹患糖尿病時，簡直是欲哭無淚！而有些病友剛發病時，因為自己對疾病的認知有限，於是充滿恐懼、擔憂並且埋怨自己為什麼那麼倒楣，彷彿像天要塌下來似的令人難受；想到自己的人生從此要跟美食說再見了，更是感到痛苦、消沉、灰心、不知所措..... 這樣子的經歷您有過嗎？

是的，糖尿病一旦罹病後，她便是我們一輩子都要去面對的課題，糖尿病就好像是後來在身上長出來的尾巴，怎麼甩都甩不開的跟著我們。學習與糖尿病共舞，學習與疾病共處，把血糖控制得宜是我們一起要來學習的功課。

退化是每個人都難以避免的，所以只要活得夠久，其實人人都有機會罹病的。而

糖尿病控制不當會衍生的合併症是全身性的，包括心臟血管病變、週邊神經病變、眼睛、腎臟、腸胃、足部病變甚至性功能障礙...也因為其牽扯層面如此廣泛，以致得到糖尿病的壓力才會如此沉重！

你知道要如何與糖尿病共舞嗎？其實沒有人先天就會，我們都是要透過學習慢慢才會懂的。當糖尿病與我們是生命共同體時，我們不要一再排斥她、更不要詛咒她，我們要學習接受她，就像教育孩子似的因材施教，讓我們自己好好與糖尿病同在，這樣子雙方相處才會自在，您說是嗎？

衛教室有舉辦一系列的糖尿病相關課程講座，如果您有興趣，歡迎您與我們聯絡。
~聯絡電話 2996-2121 分機 1230~1231，衛教室關心您~



新泰綜合醫院 關心您！