

我有第1型糖尿病， 但是我開創自己的人生

◎邱巧文



得到糖尿病十幾年了，還記得剛開始發病時被送到醫學中心治療，在這段時間裡，醫生跟我說什麼東西可以吃，什麼東西不可以吃，然後還強調不能吃甜的，只是當下覺得很奇怪，因為低血糖的時候不是應該要馬上補充甜食，雖然有矛盾的心理，但是仍舊乖乖的配合醫生的醫囑做調整，血糖因此也控制的還不錯。但是漸漸的看到朋友們都可以吃自己喜歡吃的東西，心裡會覺得十分羨慕，就這樣在周遭朋友以及美味食物的誘惑之下，血糖開始不受控制。每次回到醫院複診的時候，便開始竄改血糖報告，然後醫生會要求我要每天量血糖，當下我也都有答應，只是一離開醫院之後又開始吃自己喜歡吃的食物、飲料…等等，完全不忌口，就這樣日復一日的惡性循環下去。慢慢地與主治醫生有了一些衝突之後，心裡便開始排斥回到醫學中心就診的念頭。就在一次的回診中遇到了一位很好的護理師，她介紹我屏東有一間新開的診所，並推薦我可以到那邊去就診，可是當時會覺得大醫院的儀器、設備較健全，所以心裡有些掙扎，但是最後還是秉持著試看看的心態來到李洮俊診所。

到了李醫師的診所之後才發現這邊的照護團隊都非常優秀，不會因為只是診所就隨隨便便，因此原本失控血糖還有自我照護的能力不足，來到這邊都獲得了大大的改善，糖化血色素從最高的12%，迄今都控制在標準的6~7%左右，體重也從原本的64公斤降至目前的53公斤；除此之外，我也勉勵自己減少精緻甜食的攝取，從原本的半糖飲料慢慢調整至現在的無糖飲料，但是美食還是一樣照吃，只是一開始要吃之前都會先詢問營養師跟衛教師的意見。就這樣子反覆的練習之後，便知道如果要吃大餐或是吃到飽的餐廳的時候要如何調整胰島素劑量。也因為李醫師照護團隊的鼓勵，才讓我學習用好的方式去面對、處理糖尿病對我所造成的不適，謝謝李洮俊診所的所有醫護人員，讓我自己創造我自己新的人生。

