

胰島素注射讓我很健康

衛教師◎劉美雲

福態寶珠阿嬤總是那麼笑容親切可掬，每次到門診總是開玩笑說～阮對少年就跟李醫師啦！就死忠的阿嬤說要訪問她注射胰島素的經驗她很大方掏心掏肺的跟妳訴說～我注胰島素已經10多年了，我攏聽李醫師耶！我現在很健康，我相信專業的妳們我就放心的～

阿嬤有8位子女都住外縣市居多，白髮蒼蒼說到子孫的成就她流露出滿足的笑容，有醫師、有老師…等。子孫滿堂都很關心她的健康，可是注射胰島素她卻不假它手完全自己來。阿嬤說：『袂困難啦，就簡單，喫多就注多，喫少就注少』。剛開始摸索時常會發生低血糖，久了經過專業的指導，慢慢抓到訣竅，漸入佳境。我如果沒講誰知我注射胰島素呢？！其實我除了早、中、晚按時注射外，我也每天會去散散步，左右

鄰居串串門子分享自己的故事，所以妳看我是不是就健康呀！

幫阿嬤拍照時，阿嬤說安哪有水嗎？我說健康快樂的阿嬤永遠水噹噹，門診中形形色色的人很多，有人對疾病控制信心滿滿，有人卻害怕面對自己的問題，就像阿嬤所說：無所懼，因為我相信妳們的專業！所以注射胰島素將近快20年，我很自在很健康！

後記：本診所目前共有1089位病人接受胰島素胰島素注射治療，胰島素治療可以有效改善血糖控制，皮膚也不會因打針而到處有傷口，身體反而因血糖改善而活得更健康更精彩，你還在猶豫胰島素嗎？！



作者與張何寶珠女士合影

胰島素是我的伴侶

◎楊茂村

糖尿病雖然不是什麼可怕的疾病，但血糖控制不良，造成部份器官的病變麻煩可就大了。衛教師常常鼓勵我們要血糖控制好一定要規律生活、按時服藥、多運動、最重要如何改變飲食習慣，這些說起來簡單實際做起來真是困難。尤其我們多半是美食主義者，美食當前任誰都很難抗拒這誘惑…

我糖尿病史13年，初期在醫療團隊照顧下糖化血色素糖控制7左右，但是時間久了每況愈下，就算怎麼注意飲食再調整藥物仍然無法有效控制它，那時心

情陷入谷底感覺到人生無望，當時醫師建議我何不考慮胰島素？胰島素是什麼？真有那麼神奇，我就姑且試試，沒想到一試就過了七年囉！

胰島素真的很不錯，注射後血糖很快就穩定下來，當然我還是維持我一貫的生活作息，每天規律運動及按時注射胰島素，當然美食當前時我不再擔心，因為我的秘密武器胰島素就上場囉～所以胰島素是我終生的好伴侶。

