

控糖達人專欄

文：鄭文治

我的未來不是夢 一位糖尿病患的自白與省思



曾經以為自己被判了無期徒刑，要關在「糖尿病」的監牢中一輩子，終身不得假釋！
在心態調整且坦然面對病情後，牢籠不在，人生撥雲見日，天空湛藍，日日甚好！！

人總是會有惰性，我也是一樣，當衛教師在我回診時向我邀稿，我也是有點推託，多一事不如少一事，希望無事一身輕。後來，勉為其難的接受了衛教師的邀稿，開始思索如何落筆。現在落筆了，突然覺得應該感恩衛教師給我這個方塊空間，讓我有機會回顧我的病史與對抗糖尿病的點點滴滴。我是凡人，無法做到每日「三省吾身」，但能有機會省思過去的抗病經驗，相信是改變我自己惡習與錯誤醫療觀念的契機。

無預警的跌進糖尿病的世界，一路走來，跌跌撞撞近20年，歷經不平、難過、灰心與挫敗的心情起伏，生涯規劃也被迫調整與改變。回首18年前，也就是民國83年時，我的人生還稱得上順利，已經取得博士候選人的資格，正在朝最後的階段邁進。世事難料，此時我的身體出現了不尋常的異樣，經常性的感冒及出現三多的現象，病症初期沒有警覺，直到有人提醒我日漸消瘦，才去看診做檢查。結果，醫生宣告我得了糖尿病，感覺像是被宣判了無期徒刑一樣，從此被關在名為「糖尿病」的牢籠中，且終生不得假釋！對於學業、事業正當蓄勢待發的我，無異像是被人重重擊了一拳，所幸當時我現在的另一半及家人給予完全的支持

與協助，讓我在很短的時間內重新振作起來，並思考如何面對糖尿病這困難課題。

首先，我多方搜集與閱讀有關糖尿病的資料、書籍，了解此病的發生原因、療法和對生命的威脅，也從成功的案例者中汲取他們的經驗。其次，避免家人對此病的錯誤認知，我向母親與關心我的家人宣告並解釋罹患糖尿病一事，尋求認同與支持。最後，配合醫生的治療程序，規律的服藥，且不斷的吸收、學習、調整生活習慣與步調，且從不刻意隱瞞糖尿病的身份。儘管自己知道要理智的面對糖尿病，好好的配合治療，但在罹病初期，對於親友熱心所提供的一些另類療法資訊，仍然心動，心中懷抱著一絲幻想，希望就此讓糖尿病遠離我，我想這應該也算是人之常情吧。經過數次的嘗試偏方與另類療法，仍舊無法改變事實，只是讓自己置身在高風險的環境中。我常想，若真有糖尿病的靈丹妙藥，世間權貴為何一樣受糖尿病所苦呢？身為第1型的糖尿病患者，我從中學習到回歸正道的現代醫學療法，是治療糖尿病的不二法門。





罹病初期在醫學中心門診，約莫兩年的口服降血糖藥物治療，因無法有效控制血糖，隨即在醫生的建議下改以注射胰島素治療，迄今已有16年。一開始是注射長效型的胰島素，時間大約2年，後來在醫生的協助與建議下改用先進的胰島素幫浦，3天才換一次針，解決要時常用針筒注射的問題。我使用的第一台胰島素幫浦品牌是託人從國外購買，在台灣沒有經銷商可供諮詢，所以使用時完全是自我摸索。在缺乏完善的醫療諮商服務下，雖有較好的儀器，卻在使用6年後因錯誤的觀念，引發注射部位硬化的問題，導致血糖控制不佳，甚而發生深夜低血糖昏睡的情形。輾轉到陳素榆醫師的門診後，由於原有胰島素幫浦的使用期限已到，在陳醫師的建議下改購經台灣衛生署核准的胰島素幫浦，在完善的衛教服務與指導下，血糖控制也有明顯的進步。我對血糖控制的觀念得以糾正澄清，也逐漸認識到不同食物對我血糖值的影響。當然，胰島素幫浦或許可以協助患者解決諸多注射的不方便和血糖值不容易穩定的問題，但我深深覺得患者本身對糖尿病的認識與態度，才是決定血糖控制穩定與否的關鍵。

陳素榆醫師是我在治療糖尿病歷史中的分水嶺。遇見陳醫師前，治療的觀念主要來自於書籍和門診醫師的制約式說明，完全是一種被動式和單向式的模式，僅被動的靠藥物、運動和清淡的飲食來控制血糖，渾然不知胰島素和食物對自己身體的反應。面對陳醫師的門診，我一切回到原點，被要求學習計算碳水化合物、按時測量血糖值和勤做飲食紀錄。也在每次回診時，與陳醫師一同回顧血糖控制的紀錄，配合飲食、生活與藥物紀錄找出血糖值不正常波動的因果關係，從中認識自己身體對食物與藥物的血糖反應，學習傾聽身體的聲音。這種治療方法我認為是一種主動、回饋式的模式。主動式，在於飲食上可以自主掌握碳水化合物的多寡，一旦血糖值有異常狀況也能簡易自我研判問題所在，進而自我調整；回饋式，在於醫病的雙向溝通，主治醫師在每次回診時，審視前期的血糖值變化紀錄，並詳問生活和飲食狀況，最後提供專業的判讀、解析和釐清問題的根源，協助我理解身體的變化與改善血糖的自我控制能力。





現在，我依然使用胰島素幫浦輔助控制血糖，我遵守醫師的指示，每日至少測量血糖4次，也勤做筆記，記錄三餐的血糖值、飲食內容、胰島素劑量和運動的情形。這樣詳細的紀錄，目的是蒐集完整的資訊，畢竟每個人的身體就像是「黑盒子」，如果黑盒子裡面的資料不夠完整，醫師就無法精準判讀，做合理的診斷，患者本身也無法理解自己的身體反應。我很感激醫師願意給了我充裕的時間和十足的耐心，引領我去回溯記錄、省思和解答疑惑，這樣的治療方式已經維持近6年，我從中學習到很多糖尿病控制的資訊，更重要的是對自己身體的認識。

我知道糖尿病目前是種無法回復的疾病，在生活上也許會有一些限制性和不便性，因此一些患者也許會不坦誠的面對自己或別人。我自罹病後，也有一段很長的時間是沒有很坦誠的面對自己，坦誠面對別人容易，就是對週遭的親朋好友據實以告我有糖尿病，目的不在博取對方同情，主要是避免因為不知道患者的禁忌而產生彼此互動上的誤解。我也坦誠告知我的學生，得到的是學生的理解與關心，甚而活動或聚餐時會特別關照與體諒。沒有坦誠的面

對自己是出自鴛鴦的心態，以為自己看不見，主治醫師也會看不見。或許是欺騙自己不願接受糖尿病的事實，也或許是為了逃避主治醫師的責罵，放任自己在飲食的控制上出現「一天捕魚，十天曬網」的現象，尤其捕魚常常是在回診日的前幾天才開始，自欺欺人的愚蠢行為換到的是糖化血色素值不佳的結果，對自己的身體更是造成傷害。在陳素榆醫師的忠告與自我省思下，我回到坦然面對自己，每天三餐和睡前誠實量血糖值並紀錄，建立完整的資料。長期下來，我收穫很多，除了身體與血糖狀況穩定外，也從紀錄中看到真正的我。

就人的成長而言，18年的時光，已足以讓幼童變成青年，我對糖尿病也是從懵懂無知進入坦誠以對的階段。雖然即將邁入「五十知天命」的歲月，但新的糖尿病歲月才剛進入「十五志於學」的階段。我的糖尿病人生，仍處於不斷學習的階段，我會繼續堅持與它維持和諧共存的關係。「我的未來不是夢，我認真的在過每一分鐘，我的未來不是夢，我的心跟著希望在動～跟著希望在動～」，唱出我的態度與希望，坦然無懼面對糖尿病，我相信我的明天一定會更好！

註解：

1. 作者目前為某國立技術學院會計系副教授。
2. 文中所提及之胰島素幫浦(insulin pump)，是指連續性皮下胰島素輸注儀，為積極胰島素治療糖尿病的一種模式，藉由穿戴在身上的攜帶式儀器以不同速度在皮下輸注速效胰島素來達成穩定的血糖控制。
3. 「我的未來不是夢，我認真的在過每一分鐘，我的未來不是夢，我的心跟著希望在動～跟著希望在動～」截自歌曲「我的未來不是夢」中的歌詞，原唱：張雨生，作詞：陳家麗，作曲：翁孝良。



配戴胰島素幫浦 示意圖