

想法改變未來

注射四次，我～氣色更好

◎文/營養師 林佳璇

在衛教室中常常被努力說服著需要用胰島素治療的病友拒絕，因為大多數的人對於打胰島素總是抱持著困惑甚至排斥的心態，這真是令人感到沮喪。但是今天阿伯在衛教室主動分享著他對打胰島素的想法，訴說胰島素治療對身體的好處，這種很正向的觀念剛好可以提供給糖尿病病友作為參考。

阿伯覺得不管是有錢或者是貧窮的父母都會為我們留二十甲，這二十甲不是田地，而是我們的雙手跟雙腳的二十甲，和田地一樣我們需要花心思、花時間去照顧，這樣我們才可以用來賺錢跟維護自己的健康，每天他會選擇運動維持手、腳的靈活，看電視的時候也會按摩自己的末梢，順便檢查是不是有受傷；另外指甲的修剪也很重要，像小時候學校都會檢查指甲一樣，乾乾淨淨的指甲才不會藏污納垢。

末梢神經是我們身體最靈活的部份，手可以用來寫字、吃飯、算錢、拿東西；腳可以用來走路，帶我去每個想要去的地方。萬一末梢神經因為血糖而受損了，是非常不得了的事情，因為要有靈活的手腳對阿伯來說才可以享受人生，所以他選擇注射胰島素而且是一天四次！衛教師問他，每天都量血糖四次以上，每天都注射四次的胰島素壓力大嗎？不會擔心或者害怕嗎？他說：「不怕，因為現在注射針頭越作越細，跟以前比較起來現在幸福多了，每個部位我都輪流注射，包含手、大腿、臀部跟肚子，有很多地方可以輪流才不會打到同一個地方。量血糖也是一樣，我把手指頭劃分成九塊，一個井字號，每次量血糖的地方我會紀錄，例如：左上、左中、左下，十支手指頭就有90個採血點，所以我一天量4次以上都不是問題，也不會重複都測量同一個部位。」

阿伯還提到：「血糖量起來並不會都一樣，如果您覺得血糖量起來都一樣，有量沒量都沒差，那我建議去找您的衛教師，找出最適合您的血糖監測時間點，血糖監測並不是每天早上量完就功臣身退了。透過量血糖我才知道原來我每天的血糖變化都不一樣，生病、感冒、失眠或者是飲食都會影響到血糖；曾經我還差點被自己的症狀給騙了，感覺很餓，本以為會是低血糖，沒想到一量居然是兩百多，還好有血糖機陪著我，不然我也沒有辦法了解自己的身體，所以分享給各位糖尿病病友控制血糖不要靠“感覺”。」

阿伯分享了轉打四次的心境其實很簡單，人千萬不要倚老賣老、害怕改變，只要是對身體好的我們都應該要去接受，科技這麼發達，我們必須要多聽、多看、多上課，才可以知道更多跟自己健康相關的知識。不面對自己的疾病不會變得更好，只會被自己害死，要到達目的會有很多條的道路，每個人都要有自己彈性調整的空間，不要鐵齒，走不同的路會有不同的風景，但如果知道前面是一條死路就別再繼續了，換一條路走吧！

