

# 遺忘的時光

◎文/衛教師 顏素瑛

「我都70多歲了，眼睛也不好，打胰島素喔！我可以每天來這打，但是要自己打我不敢啦！」；「好呀！那就麻煩阿姨每天來一趟」，當初在衛教室與阿姨的對話。時光飛逝轉眼間已過了二年多的時間，回想起阿姨第一次接觸胰島素時的恐懼跟現在悠哉的提著袋子來到衛教室，坐下來測血糖、自己打胰島素，跟我們閒話家常的模樣迥然不同。

阿姨是目前來診所打胰島素持續最久的第2型糖尿病病友，從當初的不安全感、不敢自己注射胰島素，天天到衛教室報到。由於阿姨記性不好又有小中風過，手指靈活度的影響由筆型胰島素轉換成胰島素空針，衛教師邊教導邊協助胰島素注射，進而血糖機的操作…等等，到可以自己打得順手，花了近1年的時間，糖化血色素由原本的9.2%慢慢進步到6.3%，來診所的頻率也從天天，隔天，隔二天到1周來一次由衛教師幫忙代抽胰島素讓阿姨帶回去自己打。

時間一久，發現阿姨回來時口服藥總是常常漏吃，其實阿姨的記性就像空間已滿的記憶體，常常忘了當天早餐吃了沒、藥有沒有吃、胰島素有沒有打的問題所困惑，或者到了診所要準備用藥時才發現口服藥怎麼還有然後笑笑地說：「ㄟ～怎麼還有藥，呷飽就忘記丫」，常常忘了吃，嘗試過各種方法總是還會有遺漏

，阿姨也常說想把血糖控制好，所以也很配合的來診所打針、吃藥，笑說她像我們一樣來上班，只是沒有領薪水，我們也笑著回答她：「阿姨，您賺到了健康啊，心情好，精神好，健康無價，我們都是富有的人呀！」。

現在仍然常常會在早上10點多的時候在衛教室前看到阿姨的身影，靜靜坐在候診區等著我們的呼喚，進來協助測血糖，抽胰島素及備口服藥，希望我們一起努力使阿姨在控糖的路上快樂、平穩。

## 醫師的話：

糖尿病造成失智症的可能機轉糖尿病增加失智症風險的可能機轉有：

- ①長期的**高血糖**造成**動脈硬化**；若有**代謝症候群**，更雪上加霜，造成**腦微小栓塞**，而造成**血管型失智症**。
- ②**葡萄糖毒性**；慢性**高血糖**造成**氧化壓力**與**葡萄糖糖化終產物（AGE）**，造成腦子「加速」老化。
- ③**腦內胰島素接受器**與**類澱粉蛋白代謝**的改變，造成「**胰島素抵抗腦狀態**」。總之，**糖尿病**和**高胰島素血症**都會**加速知能的退化**，和**增加**得到**失智症**的**危險性**。