

健康自在 美好人生



志工◎陳如山

營養師妍君說，為瞭解我的飲食與血糖的關係要麻煩我記錄三天飲食情況及監測血糖，飲食當中吃什麼食物與吃多少份量，連續三天時間把個人三餐進餐食物及份量用相機拍照，然後飯前、飯後兩小時各測血糖一次，睡前再測一次血糖，連續三天也就是所謂的360度血糖自我監測。

營養師們也針對我做的360度的血糖自我監測做了分析，在飲食上我蠻控制的，但偶爾還是會吃吃小甜點、喝個下午茶，吃完後我會很積極的控制下一餐的份量以及監測血糖，晚上肚子餓的時候，我會吃大蕃茄，雖然我吃了宵夜但睡前的血糖還是一級棒的喔！只要食物挑的好，也不必經常餓肚子呢！我三天的飲食加上血糖紀錄分析出來的結果，營養師說我控制的不錯呢！在正餐的選擇中，有醣類、蛋白質、油脂，連早餐的組合也不馬虎，聽到這樣的結果我也很開心。

仔細想想有堅強的醫療團隊，要為我們患者做免費的飲食與血糖研究，何樂不為？在這之前我曾經做了血糖監測及「生和型態的代謝率監視器」、「運動強度」、「睡眠品質」、「熱量消耗」、「計步器」、「心臟24小時監測器」等測試，一個星期後，結果出爐，我的基礎代謝率是1316、BMI是19.2，身體年齡更只有43歲，難怪我70歲了還能揹著18公斤的背包登上雪山，這都是在診所調整出來的體力，真是謝謝各位醫

師及衛教師、營養師時時的叮嚀。

還有我們「古錐」的李院長，為了患者看診方便，花了一年多的時間，蓋了這間李氏聯合診所，把所有與新陳代謝有關的科別：內科、心臟科、腎臟科、眼科、泌尿科及皮膚科都集中在一起以方便病患看診、會診，做最精確診斷也讓患者免於舟車勞頓之苦。正符合院長在大廳上寫著經營理念「視病猶親、專業精進、追求卓越、優質服務、在地深耕、永續發展」到院裡的患者也都感受得到，醫師的親切及衛教師及營養師的諄諄的關懷及電訪追蹤，在院裡常聽到患者說：血糖控制不好又要給醫師罵，這不是視病猶親的最佳見證。

我們院長還聽患者婆婆媽媽說糖尿病的飲食很麻煩，還特意請營養師設計一套營養早餐及少油、少鹽、少糖的便當，並將便當熱量分成540卡或640或740卡的健康便當，針對個人需求來做調配，於是「虹美廚坊」就誕生了，這樣又解決吃的難題。





看診、用藥及飲食都解決了，再來就是運動，醫師顧及患者比較少運動，所以選在千禧公園旁，空氣比較清新處設立本診所早上七點到八點在文化中心前，特請屏東教育大學運動休閒系的老師及學員在那裡帶一個小時的有氧運動及加上毛巾操，造早上運動會讓人一天活力充沛的感覺，歡迎有興趣的民眾一起來共襄盛舉。

在院內都有定期衛教講座；從疾病控制到居家照護，特別針對病患精心規劃，由專業衛教師與營養師主講，完全免費，我從上課至今幾年，所蒐集的講義都裝訂成冊，隨時可以翻閱，因為上了年紀，記性不好，可以借助一些工具，就像院裡所出版的季刊裡面所敘述的都是醫師、衛教師、營養師專業研究報告或是本院參加世界醫學會議的報導，不但可以增加我們的醫學常識，一樣也可以收藏為工具書，這都是意想不到的好處，這是值得我們這批志工在此服務的診所。

在做志工也可體會出一些人生的道理，就像清道夫帶給社會一個乾淨的環境，幫別人清除煩惱，工作本身的意義及價值，讓我覺得很快樂，一個人需要有正向思考，做事情才会有動力，比方我在服務的過程，如果不能帶來快樂，那這樣的服務是不能長久的，又豈能成為人生的目的呢？曾經碰到一位安寧病房的志工，他說他每送走一位患者就跟著家屬難過一場，我說你這樣跟著他們

的情緒起伏，對自己身體不太好，他卻說他看到的是送走一位長者，讓他解除痛苦，回到上帝或佛祖的身邊，了無牽掛的離開，他就想到又是服務一家人，完成一件終身大事，隔天緊接著接到家屬感恩的電話，一切的動力又重新燃起。我真是佩服他的思考模式『生是邁向死亡的開始，死必然帶生的印記』。做志工時，我會觀察患者，是否需要幫忙，總想多盡自己微薄之力，人的一生有限，不管在哪個領域能夠在有限的人生，將自己生命的潛能與價值做最充分的發揮，你就增強自己生命的能量。真誠的友誼和親情，更多學習成長的機會來獲得生命更深刻的滿足與快樂，才不會窮得只剩下錢。

