

我想說愛你不容易 — 糖尿病

◎楊哲生



不管心裡在想什麼，我每天醒來都要面對我有糖尿病的現實。不管喜不喜歡，我都要選擇如何看待我的疾病。隨著糖尿病陪伴我的時間越久，我經常懷疑會不會躲過截肢或失明的厄運。當然醫師的答案你絕對耳熟能詳，只要將血糖控制好，你絕對可以擁有扭轉厄運的希望。但是糖尿病病患最大的夢魘，就是：「如何控制好血糖」！

飲食、運動的控制及情緒管理，還有按照醫師囑咐，口服降血糖藥、施打胰島素。就是控制好血糖不二法門。因為控制飲食、運動和藥物治療，已是經過醫學及各國糖尿病衛教組織，證實為確實有效的方法。

當然要做到控制好血糖，日常生活一定會有較大的改變。因此你必須自我檢視是否有下列錯誤行為：

一、將飲食控制視為日常生活累贅：

飲食治療是糖尿病治療的基礎，其目的是減輕胰島 β 細胞的負擔，以幫助其恢復功能。不控制飲食而想用多服降糖藥來抵消，好比“揠苗助長”，不但是錯誤行為而且危險的。

二、根據自覺症狀服藥：

糖尿病患者，血糖高，並不會在短期就出現明顯不適症狀，因此自行隨意增減降糖藥用量，導致血糖控制成效不好。

三、不定期複診：

在台灣有80%的糖尿病患者，不監測血糖、血壓、不注意觀察影響自己血糖變化的因素。因而使糖尿病情嚴重、引發併發症的主要原因。

四、該用胰島素的時候不接受胰島素治療：

因為人云亦云，似是而非觀念，導致血糖控制惡化。

五、無知相信可以痊癒的糖尿病特效藥：

有的糖尿病患者甚至在血糖已獲得良好控制的情況下，停止現階段有效治療，而去服用誇大療效“靈丹妙藥”，不幸的是，這些特效藥都有價錢昂貴共同特點，等到發現了真相，不僅已浪費一筆可觀金錢亦可能賠上身體健康。



民以食為天，飲食控制應該是控制血糖最困難部份。因此所有糖尿病患者必須要隨時謹記：「總醣量」的攝取，總醣量，是指所有含醣食物，包括水果、五穀根莖類、牛奶、甜食及含糖飲料等，最重要的須學會計算食物的醣份，懂得將同等醣量的食物相互替換，就可以自由自在享用各種食物。

除了上述飲食控制大原則外，我個人會準備一本血糖及飲食紀錄表，填寫每一餐食物種類和份量及烹調方法，在每三個月回診時，讓衛教師、營養師評估及建議。每天量測血糖值超標，就應回想看看，血糖升高的原因並記錄參考。糖尿病飲食以少油、少鹽、少糖和高纖為目標，強調吃食物原味，當然全家伙食都可以這樣烹調，因為這也是一般健康飲食原則。

記得！把糖尿病視為我們的朋友而不是疾病，執子之手，與子偕老。每個人的生命中都會有一雙屬於他的手，相互緊緊地握著，相互陪伴著，共同支撐著走過生活中的風風雨雨，直到終老。只不過執著我們的手，是糖尿病這個朋友。既然它那麼愛你，隨時牽著你的手，死心塌地跟隨你。那就好好善待它吧。雖然要愛它不是那麼容易。

