

生氣的阿珠姨



阿珠姨生氣地在電話那頭說：「衛教師啊，我都有打針，為何我的血糖還是高啊？」

衛教師：「阿珠姨別急，妳慢慢跟我說，怎麼回事？」

阿珠姨：「上次胃痛有去看病，吃了藥後血糖好像就變高了，曾經高達207mg/dl，我還打電話去問那個醫師，他開的胃藥會不會讓血糖升高？他說不會，可是最近測的血糖還是偏高啊，一氣之下我就不記錄血糖值了，今天早上測空腹血糖151mg/dl，害我心情不好，就想打電話找你們啦。」

衛教師：「長效的胰島素有沒有按時打？幾點打？」

阿珠姨：「平常我都是早上八點打針，昨天有事提早到六點半打，今天心情不好，到現在（十點）還沒打。」

衛教師：「哦！這樣子啊！那昨天晚餐幾點吃？吃什麼呢？」

阿珠姨：「昨天晚上七點半吃，吃不多，就吃五穀粽1顆，裡面有包蛋黃、栗子、肉各1個以及花生3-4粒，花生包不多啦，就3-4粒而已，沒喝湯就喝開水而已，我有在注意啦。」

衛教師：「阿珠姨，首先要請您每天早上打長效胰島素的時間要固定，最好前後不超過一小時。」

阿珠姨：「為什麼啊？」

衛教師：「因為長效胰島素的作用時間是二十四小時，您想想看，前天早上八點打，昨天提早到六點半打，那昨天早上是不是有一個半小時的時間是重疊的？代表藥效也有部份是重疊的，至於今天已經十點多了，您還沒打針，是不是有兩個半小時的時間，幾乎是沒藥物作用的？」

阿珠姨：「哦，是這樣子啊！我以爲有打針就算數了，原來按時打針也是很重要的。」

衛教師：「對啊，還有您昨天晚餐雖然只吃一顆五穀粽，但是粽子含油量比較高，還記不記得？我們說要吃清淡一點、要多吃青菜，您昨晚沒吃到青菜啊，所以血糖容易居高不下喔！」

阿珠姨：「是哦！昨晚沒吃青菜，我是想少吃一點，簡單就好。」

衛教師：「還有，要去走路運動運動啊，規律運動對我們的血糖控制有很大的好處哦。」

阿珠姨：「我想應該是昨晚吃粽子太油、又沒吃青菜，加上沒按時間打胰島素，才讓血糖變成這樣。聽你這樣講，我心情好多了。」

衛教師：「阿珠姨，您果然是聰明人，一點就通；好啦，請您要將血糖記錄下來哦，不管高或低都要寫，有特殊狀況時，最好能將飲食內容註明在旁邊會更加清楚，有空要去運動哦，心情放輕鬆，情緒也會影響血糖變化。」

阿珠姨：「好啦！我知道啦，謝謝衛教師，我要去打針了。」

衛教師：「再見哦，有問題再打電話過來討論哦。」

