

勇者無懼

● 亭均

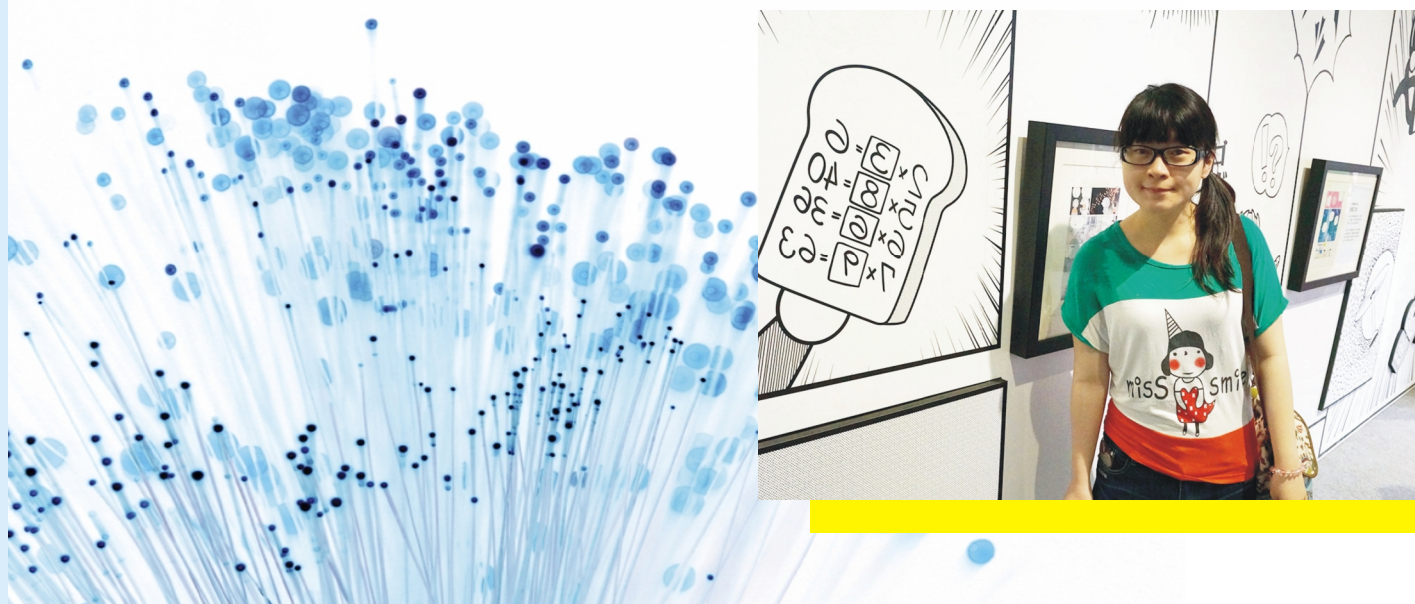


真的控制血糖不是一件難事，
只要把糖尿病當做好朋友和下定決心，
控制飲食並按時注射胰島素就可以過得很快樂、很健康喔！

我是第一型糖尿病患者，發病已經八年了，當年我十一歲國小五年級，因為發病之前我都是胖嘟嘟的，可是就突然瘦下來，家人當時都認為我是因為長高又準備運動會所以變瘦了，而且對糖尿病沒有一點概念。有一天，我突然生病，吃了感冒藥都沒有好起來，情況越來越糟，一直想睡，後來媽媽帶我到大醫院掛急診，在病床上我就昏睡了。後來醫生幫我測了血糖，測出來血糖高到三百多，醫生說我已經酮酸中毒了，馬上住進小兒加護病房因病況嚴重後來轉到高雄榮總治療，當醫師宣告我是第一型糖尿病必須終身注射胰島素，簡直晴天霹靂不能接受，想到不能吃自己喜歡的東西又要每天打針，心裡很難過，也常常偷哭，可是還是要振作起來，說服自己接受這個事實，在榮總團隊中衛教師教我如何學習胰島素注射及血糖監測，營養師教我如何吃出健康，整整住院兩個禮拜，血糖也控制得穩定，終於可以出院了，剛開始回到家裡血糖都控制得蠻穩定的，但後面

控制到一段時間，因為當時年紀還小，比較不會想愛吃零食的年紀，也不覺得血糖控制有多重要，有時候還會不按時打針，之後血糖就失控的常常以醫院為家。

直到去年突然想把血糖控制好，所以開始控制飲食，把最愛的零食戒掉，也按時打針，血糖機驗出來的血糖值也都很正常。過了三個月去醫院抽血檢查，結果還糖化血色素還是很高，跟醫生討論後，醫生說會不會是血糖機出了問題，然後我和媽媽到高雄血糖機專賣店去確認血糖機是否有問題，檢查過後血糖機正常沒出問題，在那邊也跟裡面的姊姊聊了一下我的情形，她介紹一位護理師給我認識，她也是罹患第一型糖尿病，我告訴她我的情形後並介紹我另一種胰島素的控制方法，姊姊建議我可以跟我的主治醫生討論換胰島素控制看看，回屏東後我和媽媽就去找主治醫生討論，結果醫生還是說照原本的胰島素控制，我也繼續按照醫生的方法去做，可是血糖還是降不下來，明



明也沒吃什麼東西看到血糖還是那麼高，不知道哪裡出問題所以心情整個就很差，因為我想趕快控制好，所以就一直跟媽媽吵著說要換到李氏診所找李醫師，並討論用新的胰島素治療時，遇到了不少問題，像是胰島素藥量計算錯誤和一些食物不知道怎麼計算這類的問題，我都會傳LINE問慧君姊姊，還有把我每天三餐血糖和吃的食物都用LINE傳給慧君姊姊，剛開始控制時還是會遇到一些小挫折，因為急著想要趕快控制穩定，所以很在意測完血糖後出來的數字，每當看到血糖二三百時心情就會很不好，自然而然壓力就變大情緒就會非常不好，控制差不多有一個多月。我在李醫師診所進行第一次的抽血檢查，然後到了三月份時慧君姊姊傳LINE跟我說我的糖化血色素7.5%，看到這個消息整個心情就很開心，我也馬上跟媽媽和三姊報告這個好消息，之前在某教學醫院糖化血色素都是10%以上，慧君姊姊也說我能在這麼短的時間內就能控制好真的很厲害，我也非

常謝謝李醫師和慧君姊姊的照顧和鼓勵，也要非常謝謝疼愛我的家人，尤其是我的媽媽和三姊，有的時候真的對他們感到很抱歉，因為血糖控制不好就心情不好對他們的態度就不是很好，媽媽姊姊也都沒責怪我真的很謝謝他們對我的體諒及包容，謝謝你們！我愛你們！

現在適應一天四次的胰島素注射控制，血糖也控制穩定了，其實糖尿病什麼食物都可以吃，只是要定時定量搭配運動和好好配合注射胰島素，有任何問題只要和醫療團隊好好討論，也是可以吃很多美食，像我能吃自己喜歡的食物血糖也沒變高，過的跟大家沒有什麼不同，而且把血糖控制穩定對身體也比較好，現在也覺得比以前快樂很多也更有自信，真的控制血糖不是一件難事，只要把糖尿病當做好朋友和下定決心。控制飲食並按時打胰島素就可以過得很快樂、很健康喔！

