

幸福的陪伴， 守護媽媽的健康！

●伍月珠

十年前媽媽的四姐心肌梗塞過世，當時才知道原來媽媽有家族遺傳糖尿病，於是乎便帶著媽媽也去做個檢查順便了解一下，檢查結果出來發現媽媽是後天型糖尿病，因常年飲食不當所產生的，媽媽一時很難接受這樣的結果，李醫師很有耐心的教導母親糖尿病飲食方式及家屬要配合的事項，就這樣過了一年多，母親覺得很麻煩三餐吃藥還得量血糖，跟我抗議且鬧彆扭說不要再吃藥了，他要飲食控制就好，拒絕跟我在上醫院做檢查，當時做了約法三章，若血糖還是沒控制好以後就要聽我的話，於是就這樣過了一年。

某天早上母親頭昏差點昏倒，驗了血糖高達 230 多，二話不說再回去找李醫師報到，母親就像是做錯事的小孩一樣，默默的坐在椅子上，一如往常的抽血驗尿等檢查，空腹血糖值我要求母親要在 100 以下，只要超過 100 我就會唸太高了不合格等話，護士姐姐都說我太嚴格了，營養師看到空腹血糖值及糖化血色素時都會詢問平常都吃些什麼，有沒有運動等，有時天真的母親都會避重就輕或是轉移話題，有時母親也會貪嘴不小心吃了過多的水果及糕餅還有油炸類的食物，但都逃不過血糖機的測試，有時也會相信偏方說吃什麼糖尿病就會好不用吃藥等傳言，總是會被我唸到臭頭，我說：「若偏方可以治好糖尿病，衛生署就會公告不用洗腎不用醫生了！」妍君總是很有耐心的教導母親正確的飲食觀念，把以往的舊

習慢慢改掉，不再把菜汁拌飯、滷汁不重覆使用、水果量控制在一定範圍內，多吃青菜等習慣，母親漸漸的改變習慣後，血糖值及糖化血色素也都有維持在一定的標準內。

最近這一年多來母親的糖化血色素一直居高偶爾下來一點點，但都無法回到正常值，這

是我所憂心的，母親的妹妹得糖尿病已經 30 多年了，目前正在洗腎，我也常跟母親說「小阿姨就是一面鏡子，若沒控制好就會變成跟小阿姨一樣洗腎，難道要變成這樣嗎？」母親低頭不語著，我一直跟母親說糖尿病不可怕，可怕的是不忌口又不按時吃藥，我了解母親不愛吃西藥，認為西藥都是不好的會傷肝，我說您不吃我會傷心啊！把糖尿病的藥當保健

食品一樣吃就好，母親笑了～也默默的接受，每天下班我都會問今天中午吃什麼啊！有沒有忘記吃藥啊！現在不用我說母親自動報告今天吃的行程呵呵呵～現在母親是個乖寶寶喔～按時吃藥也按時運動，不再貪吃懂得拒絕，知道那些是可以多吃那些是要少吃的食物，而做為子女的我也了解到糖尿病都是飲食不當所引起第二型糖尿病，感謝李醫師擁有專業的醫療團隊陪伴著糖尿病人及家屬們，親切和諧的醫療人員變成好朋友，感謝林醫師、妍君耐心的傾聽與教導，母親還會教導朋友怎麼吃才會健康不卡油呢！

