

風中的承諾

衛教師/李佩儒

～在恆春的落山風中馳騁，
但控制好血糖的承諾辛辛的烙印在他心中，風吹不散～

今天在門診見到那位先生，和氣的笑容、整潔的儀容、親切的態度，帶來台灣最南端溫暖的太陽，驅走連日來的綿雨陰霾，在抽血、驗血糖後，不急著吃早餐，反而尋找自己熟悉的糖尿病照護醫師、衛教師與營養師，捧出一袋恆春的特產—洋蔥，開心的說：「這是我自己種的，很甜很好吃喔，給你們帶回去吃」！見到他爽朗的笑容，就覺得他手中那袋洋蔥特別耀眼、鮮甜。

今天是他回診的日子，他來自南台灣半島—恆春，每回門診時，頂著偌大的太陽，背著山風，不辭路途辛勞的來到高雄文山診所看診，因他是拿三個月慢性連續處方箋，每回看到他就驚覺時間不知不覺又過了三個月。他46歲，正值壯年時期，黝黑結實的身材，難以看出他罹患糖尿病已七年了，39歲那年，大兒子剛出生，不料他也被診斷出罹患糖尿病，正值健壯時期，沒料到自己和糖尿病早早結緣，想起來也許是父母都有糖尿病的關係吧，但父母都是到年老時才有糖尿病的，自己年紀輕輕就罹患糖尿病，真是令人難以接受啊！對父母、親戚、朋友也覺得難以啓齒！也因為如此，擔心自己在恆春地區就診會害怕碰到熟識的人，擔心自己得糖尿病的事會被傳開，也為了尋求更好的治療，因此不惜跋涉百里路至高雄義大醫院求診，後來主治醫師離開醫院至文山診所執業，個案因信任主治醫師，而且在基層診所也能有衛教師、營養師可諮詢，能獲得相同的照護品質，以前在醫院等候看診、領藥及交通往返時間，每每耗掉他過多的時間，因此他選擇在文山診所落腳看診。

過去幾年，他在規律回診方面還算是乖的病患，有時農忙時才會延後幾天回診，但在規則服藥或是飲食控制上，就不是那麼乖了，幸運的是目前還沒發現什麼糖尿病慢性併發症，這幾年糖化血色素都在8.0–10.0%之間起伏，問他想將血糖控制好一些嗎？他說他也怕自己的血糖控制不好會有一些併發症，但在日常生活上也沒有覺得糖尿病有造成什麼不舒服，因此在服藥上也是3天打漁2天曬網沒怎麼認真在吃，和朋友聚會時，因為擔心讓人家看出自己有糖尿病，因此跟著大家吃吃喝喝飲食不忌口，有時太太會耳提面命一番，他就當有蜜蜂在耳邊嗡嗡嗡，看診時衛教團隊的苦口婆心，他不時也會燃起好好控制糖尿病的雄心壯志，卻常在回程路途中，被落山風吹得片片不剩，這幾年日子就在這樣的心情反復間過去了。

3個月前他抽血報告出來，結果讓衛教團隊嚇了一大跳，糖化血色素7.5%，真不容易啊！第一次在8.0%以下，連忙打電話通知他，他正在洋蔥田間荷鋤揮汗，接到消息開心的跟我們分享他的喜悅，他說有一次和太太深夜談心，他靜下心來聽進了太太的話，小孩還小，剛要上小學，若沒有健康的身體，如何照顧家庭與小孩，自己的身體不好，太太的壓力也很大，將來想一起陪著小孩長大，扶養他長大成人、結婚生子，若剩下太太一個人怎麼辦！？他心裏想著想著就覺得耽憂害怕，這幾年想要控制好糖尿病卻時常反復的心情，彷彿就在這一刻起清爽明朗，是該好好面對的時候了。在糖尿病控制的這條路上，沒人能幫你走，旁人只能在路上乾著急或加油打氣，但切切實實走在這條路上的-唯有自己。不論血糖高或低，凡走過必會留下痕跡，他想起父親當初把洋蔥田交給他時，曾說過：「要怎麼收穫先怎麼栽」！想來糖尿病控制也是如此吧！於是他嘗試好好認真吃藥、飲食也多所節制，與朋友的聚會他也坦然告知自己血糖有較高，不適宜大吃大喝，多年的祕密說出口，心中某部份被綑綁的一角似乎鬆開了，心胸豁然開朗，不再鬱悶，他也讓父母知道自己有糖尿病，但他向父母承諾自己會好好控制糖尿病，不讓父母操心，也向妻子承諾，會好好照顧自己的身體，共同照顧好家庭，在心中也向兒子及自己承諾，要好好的陪伴兒子長大！！

眼裏看著他的改變，很替他開心，我們很榮幸能陪他走這麼一段路，能當為他加油打氣的人之一，我們相信一路陪伴、一路扶持，是對病人最好的鼓勵，不忍他從恆春舟車勞頓來到文山診所，問他現在已能好好的掌控糖尿病，是否要轉回居家附近看診？他回說3個月來門診一次，就當3個月來看老朋友一次，春夏秋冬4季更迭，在繁忙的田間生活裏，也算是忙裏偷閒吧！回程在恆春的落山風中馳騁，但控制好血糖的承諾牢牢的烙印在他心中，任憑風吹不散。我們祝福他的血糖控制能愈來愈好，生活也能愈來愈自在，愈來愈精彩！