

# 你我相伴~

## 糖尿病

◎林永燦

記得約在民國75年間，正值青壯年38歲，我變得易疲倦、水喝很多又常頻尿，感覺吃不飽很容易餓…，二個月後體重直直落15~20公斤。當時工作繁忙不當一回事直到家人感覺事態嚴重再三催促我才趕緊到榮總就醫，沒想到我竟得糖尿病。真是晴天霹靂，對糖尿病的認知又非常缺乏也不知嚴重性，醫師及護理師常常耳提面命，我卻常當耳邊風不當一回事，直到3個月後發生糖尿病酮酸中毒進出加護病房5次之多，在鬼門關中徘徊多次，我想到妻小及年邁的父母，我決定收起自己的悲傷及忿怒，決心要好好與我的疾病共存。

出院之後，我決定開始與醫師及護理師配合，努力學習如何自我監測血糖及飲食控制，我接受了醫師的建議注射胰島素，以前的胰島素需用空針抽且針頭又長，必需要先抽清澈胰島素再抽混合的，實在很麻煩，又得讓自己克服恐懼，但是為了身體健康一定得要做到。近幾年胰島素筆針做的很美觀也很方便，對長期注射的我真是一大福音。太太更為了我的飲食絞盡腦汁，想辦法達到營養師的要求，那一段控糖的過程十足讓我吃盡苦頭。

歷經10多年，我調回屏東服務經友

人介紹認識了新陳代謝科李洮俊醫師，所以多年以來更與李醫師團隊密不可分，只要我有疑問都會提出衛教師及營養師都不厭其煩的詳細解說，診所舉辦團體衛教課程只要有時間我一定撥空參加，經由課程中吸收經驗，有時更藉由活動中分享我注射25年胰島素的經驗，並由我的分享讓血糖控制不佳者能更認識胰島素的好處。

現在的我是公司的負責人，並沒有因為糖尿病而感到挫折及灰心，我也樂於跟朋友分享我的控糖經驗，糖尿病讓我提早有規律生活作息及飲食，其實要控制不難，只是您願不願意做而已，更是**三分靠醫師，七分靠自己**。感謝李洮俊診所團隊對病友所做的努力及付出，只要你到過診所你就會有很深刻的體會。

