

不一樣的人生，糖寶之路

衛教師◎許綺彥

想想過去發生酮酸中毒的

那年到現在已經十九年了，第一型糖尿病的糖寶人生走了這麼久，只能說感觸良多之外，但我的人生也因此豐富了起來。

記得小時候家裡發現馬桶有螞蟻，全家總動員每個人都驗尿檢查，唯獨漏了我，大概那時我看起來就是一副健康寶寶的樣子，不過接踵而來是糖尿病三多症狀～多喝、多吃、多渴。在學校的時候平常水壺的水總是喝不完，慢慢變得不夠喝，總是好渴，到後來還必須去投販賣機的飲料。更誇張的是那時候的我才小學4年級一個人早餐可以把900ml的麥芽調味乳幾乎喝光光，人總是疲累，老是頭暈也越來越瘦，到後來因為不舒服食慾也變差，媽媽擔心我沒吃飯還磨梨子汁給我喝，情況一直沒有改變，不舒服到最後站也不是，坐也不是，躺也不是，真是無法言喻。當時幼兒糖尿病少見，看過好多醫生卻一直未被診斷出來，也打了營養針，狀況還越來越不好，終於在最後我被緊急送大醫院急診室，一切的記憶都是模模糊糊，當我醒來已經在加護病房，全身都是管路…應該這麼說不誇張，連脖子都有，當然我也開始了另一種不同的人生體驗，因為我確定我是第一型糖尿病的糖寶寶。

一路走來幸好有家人的支持及鼓勵，尤其是媽媽總是絞盡腦汁如何讓我吃的健康又可維持穩定的血糖，當然年幼的我常常會因為吃而與媽媽有所衝突，隨著年齡增長更能體會出她的苦心，對於一些幼兒糖尿病的病童我更能以同理的角度來看待他們。所謂吃飯皇帝大，民以食為天，但是餐桌上唯一可以自己夾的菜只剩下青菜和湯，其他的都是算好份量秤重秤好份數的飯、肉和水果，也沒有完整的吐司或是麵包，因為重量超過份量就必須切掉。當然甜食是必須避免的，不過幸好有代糖讓我沒那麼難以適應。大家在吃東西我不能一起參與，感覺好孤單，不是在正常時間

吃的或是應該選擇的食物就是偷吃…現在回想起來，當時雖然很痛苦，卻是控制血糖的必要手段之一，不過卻因為過去嚴格的飲食控制所奠定的基礎，我很清楚每樣食物的屬性與自己適合的份量，正確的飲食觀念與食物份數的估算對日後的我在選擇食物上幫助很大，所以我那超級厲害的媽咪更是一大功臣。

第一型糖尿病胰臟是沒有辦法再製造分泌胰島素的，表示說，那我從發病那一刻起就此和注射胰島素脫不了關係，不用懷疑，其實我和一般人差別不大，只有自動與手動的不同，一個身體會自行判斷和分泌胰島素，一個是自己判斷和補充，有差很多嗎？並沒有喔～這麼多年來胰島素對我來說不過是生活的一部分，就像吃飯喝水一樣，過去的刻板傳統觀念打胰島素就是等死就是腰子差不多要壞掉要洗腎，十幾年過去，小孩變大人一樣長的頭好壯壯沒有其他併發症，這個，除了飲食控制與規律使用胰島素和運動之外，經常自己測血糖也是因素之一，以第一型的糖寶來說，我一天至少測3到4次的血糖，更多時候甚至是7~8次，覺得不對就測，因為你不測血糖怎麼知道血糖的變化？放任高血糖遲早會出事的。

控制血糖辛苦嗎？我只能說得到的比失去的多，我比別人更早學著過健康的生活，比別人更知道怎麼注意自己的身體狀況，因為是糖寶而認識更多的朋友，而我的學生生活、工作和談戀愛都沒有因為糖寶而有所影響，我想我是幸運的。

樂觀豁達面對我的人生並和糖尿病和平共處，因為我知道美麗的“願景”就離我不遠！

