

營養師◎林孟菽

「王阿姨～王阿姨～」猶記得在一次的早晨，王阿姨是第一位報到的，但抽完血後遲遲未見人影至衛教室報到，心想：應該是抽完血去吃早餐了吧！九點多了藜藜阿姨帶著她的南胡出現，用元氣飽滿的聲音說：「抱歉我剛剛去運動了啦！順便去拿修好的南胡」。

在認識後，她甩掉了六公斤的體重，糖化血色素也從超過標準的7.9%一路進步到了6開頭。面對糖尿病上由否認轉變為接受，到現在擁有自己一套的健康生活模式，她的樂觀令我想要更深入的聽聽屬於她自己的故事。因此有了這篇文章的誕生。也一窺了衛教師在王阿姨心中的角色。

## 感恩、感動—更不要忘記運動

◎藜藜

退休多年，有時間會國內跑跑國外跑跑。三年前有一天在無意中聊天時，一位很熟的醫生告訴我：年紀大了要注意三高的問題。原先對三高沒什麼概念，反正家族中也沒有所謂的慢性病史，根本不會去留意。一直也認為沒有家族病史我應該不會得到慢性病吧！

好吧！就像理財專家說的：「你不理財，財不理你」，我發現這樣形容現在的身體狀況實在恰當不過了，就在那一次和醫生長談之後聽醫師的建議做了一次身體檢查。哇賽！真的不得了！我中標啦！血壓偏高、血脂尚可，可是，血糖怎麼出現好可怕的數字啊！空腹血糖 170 mg/dl！這時候我真是嚇呆了，我得到糖尿病了？這不是注定一輩子都脫離不了藥物的控制了嗎？天啊！這個消息晴天霹靂的打擊著我，也讓我的心情非常低落。

起初，一直無法釋懷，找到了同是走在控糖路上的朋友們，經過他們的建議，找到了張醫師，於是在張醫師視病猶親的關懷下，給了我很多這方面的知識，讓我不隨便道聽塗說，勇敢的面對糖尿病，現在我非常感恩，在我們的社區裡有這麼優質的醫生可以照顧我們，真是好大的福報呀！我也希望張醫師在照顧病人之餘，也要照顧好自己和你甜蜜的家庭。還有還有，那一群緊抓著我們不放的衛教師們，一開始我有點嫌麻煩，他們對你每天吃下的每一種食物都要過濾，還不厭其煩的叮嚀血糖測量的重要性還有方法，檢查血糖的數字，每天是否有去運動，對體重的控制更是斤斤計較，心理想這些小女孩看似溫柔；但是她們像拿著一條軟繩子拉著你，有時想偷懶，腦中又隱隱聽到她們聲聲溫柔的勸導，我變成不敢偷懶只好乖乖的做好功課，現在血糖也都控制在安全值內，心中真的對辛苦的醫護人非常非常的感動。

現在我把血糖控制得很好，聽醫師的話，飲食清淡及天天運動，也體會到你不理身體身體就壞給你看。所以，每天養成運動的習慣，三餐一定先吃一大碗蔬菜，太甜的水果也淺嘗一下，連我最愛吃的蛋糕，也碰一口就好，畢竟有什麼比身體更值得珍惜的呢？另外我也可以避免下次讓那一群衛教老師看到紅通通的數字。

這一段控糖期間，我發現除了吃藥以外，最重要的是要養成天天運動的習慣，不管天氣好壞，就像吃飯一樣，一天都不可少。天氣好時到外面動，下雨天在屋內看電視時也不忘甩甩手，甩得臭汗淋漓，讓身體自然排毒，每次回診看到健康的數字，又看到每位衛教老師親切的笑容，還有那位一大早就拎著早餐來上班的張醫師，在我心中就會由衷的感恩和感動！他們這麼用心照顧我們的健康，我們更應該用心照顧身體，為了有更健康的身體大家用力動起來吧！加油！加油！

