

只要你願意 一切都來得及

營養師 林妤倩

王先生，未婚，貨車司機，3年前就知道自己有糖尿病，但根本不在意，飲料炸雞樣樣來，沒有按時服用血糖藥，也沒有規律就醫，更別提要自己驗血糖。平常除了工作外，就是和同事聚會聊天，聊天時會喝酒配小菜，酒以啤酒和米酒為主，沒有運動的習慣。

第一次看診時，王先生空腹血糖為202mg/dl，抽血檢查糖化血色素為13.7%（糖化血色素，簡稱為A1C，是糖尿病患血糖控制的指標，可以反映最近3個月血糖的控制狀況，臨床研究證實A1C小於7%，可以有效預防糖尿病慢性併發症的發生，尤其是視網膜病變以及腎臟病變）。經由醫生轉介給營養師，我由24小時飲食回憶來了解王先生最近的飲食情況，言談中，他也不諱言說自己從來不認為糖尿病有什麼可怕的，不過就血糖高了點，也沒有怎樣，生活還是一樣這樣過，從來就沒想過要好好看醫生，好好注意自己的飲食，不過最近開車時感覺到手有點麻麻的，怪怪的，按摩也沒有用，很不舒服，睡也不能好好睡；還有最近這幾天會一直想上廁所，也會一直覺得很口渴，就一直喝冬瓜茶，一天大概有喝快4杯外面賣的那種，上廁所好像泡泡很多，還有就是感覺很累，很愛睡，喝咖啡都沒效，聽人家說尿尿有泡就是腰子不好，就是這樣我才會想來看醫生，我現在這樣是不是很嚴重？會洗腎嗎？還是要注射胰島素？妳告訴我，我現在要怎麼做才可以？還是要怎麼吃？我會認真做，我很後悔我以前沒有聽醫生的話，吃東西沒有好好注意，我不要洗腰子，我也不要注射，我若是真的這樣，我乾脆死一死好了，這樣活著還有什麼意義，王先生很擔心、很害怕的問我，我安慰他：只要你願意，現在做，一切都還來得及；我們先來看一下你平常都怎吃的……。在經過一段時間飲食控制及藥物的治療後，王先生自己每3~4天早上就會到診所來測血糖，空腹血糖110~130 mg/dl，飯後血糖160~220mg/dl之間，頻尿、口渴及疲倦感的狀況已改善，手麻感覺已沒有那麼明顯，現在他希望能夠真正掌握自己的身體狀況，因此也有意願想自己買一台血糖機對自己的血糖及飲食狀況能夠更了解。

最近一次在和他討論飲食時，無意間他嘆了口氣說，以前自己就是太鐵齒，就是不信邪，總以為自己年輕，所以都沒有和醫生、營養師好好配合，其實我也知道糖尿病是不能痊癒的，就算你不想理它，結果只是自己受苦、讓家人擔心……，聽到王先生的這番話，心裡真的覺得很欣慰，因為接觸過許許多多的病人，不願或不想治療的，或被家屬押著來看的，有些甚至像王先生一樣可能有出現很不舒服的情況時才會來就醫的病人大有人在，但後來能夠真正像王先生這樣積極治療，讓自己以正向的態度面對，讓病情漸漸穩定，有時反而不多；所以王先生能有這樣的改變，真替他高興；如果您還在思考的話，希望透過他的故事，能夠拋磚引玉，獲得您的共鳴及迴響。

