



控糖達人故事集

控糖達人 故事集



行政院衛生署國民健康局

台中市南屯區黎明路二段503號5樓

TEL: (04) 22550177分機515 FAX: (04)22545510

<http://www.bhp.doh.gov.tw>

GPN : 1009803956

ISBN 978 986 02 1446 8



ISBN : 978-986-02-1446-8

定價：新台幣280元

行政院衛生署國民健康局



行政院衛生署國民健康局 關心您

控糖達人 故事集

編 著：行政院衛生署國民健康局
總 編輯：社團法人中華民國糖尿病病友全國協會
出版日期：2009年12月

控糖達人故事

目錄

05 臺北區

台北市、台北縣、金門縣

- 005 丘先生
- 008 盧國雄先生
- 010 蔣小姐
- 012 李先生
- 014 陳先生
- 016 吳小姐
- 018 羅韋淵先生
- 021 陳宇昌先生
- 023 陳義民先生
- 025 曾先生
- 027 應阿富先生

29 北區

桃園縣、新竹市

- 029 蔣光聲先生
- 033 黃新興先生
- 035 劉源坤先生
- 037 蓉生先生
- 039 陳添財先生
- 041 林老師

43 中區

台中市、台中縣、彰化縣、南投縣

- 043 李永泰先生
- 045 劉君俠先生
- 047 陳松村先生
- 050 鄭先生
- 052 李先生
- 054 大林桑先生

55 南區

雲林縣、嘉義縣、嘉義市、台南市

- 055 莊景顯先生
- 058 張源昌先生
- 060 蔡先生

- 062 陳培所先生
- 064 李勝先生
- 066 吳錦松先生
- 068 呂清志先生
- 070 陳明足小姐
- 072 范思仁先生
- 074 王梅子小姐
- 076 鄧春華小姐
- 078 陳先生

80 高屏區

高雄市、高雄縣、屏東縣、澎湖縣

- 080 徐先生
- 083 鐘先生
- 085 陳宇杉先生
- 087 許碧珠小姐
- 089 洪中良先生
- 093 許春桃小姐
- 095 王茂光先生
- 098 吳瑪莉小姐
- 100 陳如山先生
- 102 張家慶先生
- 104 林金鳳小姐
- 106 吳先生

108 東區

宜蘭縣、花蓮縣、台東縣

- 108 沈節珠小姐
- 110 陳振炎先生
- 112 陳小姐
- 114 李火男先生
- 116 林小姐
- 118 徐淑美小姐
- 120 汪鴻善先生
- 122 黃西文先生
- 124 陳先生
- 126 王先生

局長的話

據本局調查推估，目前台灣糖尿病人口約 140 萬人。研究指出，糖尿病如果沒有控制好，就有很高的機率會出現失明、截肢等併發症。由於糖尿病友之心理調適與改善自我照護行為上相當不容易，且於適應疾病過程中常感到孤單，因此，近年來本局大力推動各縣市成立糖尿病友成長團體，鼓勵病友廣邀親朋好友一同參與，藉由相互學習與支持與影響，落實自我血糖監測、規律運動、健康飲食等管理，儘早預防及控制糖尿病。

為促進並推廣更多病友改善自我健康行為，以降低並延緩併發症的發生，有效提升生活品質，本局與社團法人中華民國糖尿病病友全國協會，共同舉辦「徵求控糖達人」活動，選出 187 位 ABC(血糖、血壓、血脂) 三項指標皆能控制良好的病友，給予公開的鼓勵與表揚，並挑選其中 57 位達人之控糖經驗、方法及心得，收錄於故事集，作為全國病友及民眾的學習典範。

糖尿病友除了做好「ABC」控制外，更需要與照護團隊合作，加強「DEFG」(藥物、眼睛、腳、腎臟) 管理，要遵醫囑按時服藥、定期接受眼底檢查、做好自我足部照護、定期接受尿液微量白蛋白的檢查，預防腎(腰子)功能病變，讓控糖生活面面俱到。

在此，特別感謝控糖達人們提供寶貴的成功經驗，以及社團法人中華民國糖尿病病友全國協會大力投入本書之編製工作，方使內容更具豐富性及教育性。欣見完成，特為之序，希望能藉助本書的傳播，進而影響更多的病友，健康而快樂的控制好血糖，讓生活更美好。

行政院衛生署國民健康局 局長



謹識

中華民國 98 年 12 月

前言

控糖達標 ABC 控糖人在這裏 ～給糖友們的真愛禮物～

本會屬於全國糖尿病友團體的大聯盟，承繼多年來天主康泰醫療教育基金會的經驗，配合行政院衛生署國民健康局之策略推動，輔導過 400 多個糖友團體及促成 247 個糖友成長團體成立，協助過三萬多位糖尿病患及高危險群朋友，發現糖友們對糖尿病的認知仍待加強的有三項：

1. 用藥認知：有些人因不知道或不相信服藥可以降低因缺乏胰島素所引發的症狀，而不按時或甚至拒服藥。
2. 飲食認知：對飲食的選擇評量常識不足。多半只知道應該吃藥、應該每三個月檢查糖化血色素、應該每六個月檢查微量白蛋白，卻以為如此對飲食就可以不加節制；有些則相信正確的飲食可以有效控糖，但卻不知道怎麼吃才正確，或著沒有機會學習烹飪的方法。
3. 運動認知：因認知不清或沒有同伴，對每天運動的習慣養成缺乏動力，也不清楚怎樣的運動才適合自己的體能。

為了改善以上的狀況，本會針對以上三項認知之不足，提供專業衛教、陪伴輔導、促進健康行為養成，培訓 178 位團體輔導員，協助全國病友成長團體有效的自主管理與運作，發現成果豐碩，許多病友因此活出了自信與健康。

有鑑於我國糖尿病友團體發展趨近成熟，許多糖友「ABC- 血糖、血壓及血脂」控制相當良好，可以藉由傳播控糖達人親身的控糖成功經驗，影響更多糖友瞭解到控制血糖並非難事，以及如何正確有效的控制方法。

今年行政院衛生署國民健康局補助本會（簡稱全國糖協）辦理徵求「控糖達人」活動，並給予公開鼓勵與表揚，分享控糖達標經驗，作為其它病友之學習典範。

這本「控糖達人故事集」是一份「真愛禮物」，集結了五十七位糖尿病友「成功控糖、活出健康」的真實故事，它可以陪伴糖友打足勇氣、走出困境、再接再勵、一起活出生命的意義。願這本書走進讀書會，走進國人的生活，讓活出健康把糖尿病趕出國人十大死因之外。

中華民國糖尿病病友全國協會

理事長 江綺雯



臺北區（台北市、台北縣、金門縣）

丘先生 病齡 11 年

A: 糖化血色素: 6.2 %

B: 血壓: 123/69 mmHg 以下

C: 血脂: 低密度脂蛋白膽固醇 39 mg/dL

所屬團體: 臺北市松山錫口甜心園

鳳凰豔花紅滿枝，粽葉芬芳齒留香；這是多麼令人爽心悅目的季節，欣悉舉辦尋找「控糖達人」活動，既歡欣又期待，在「糖氏」家族中生活，身為「台灣甜頭」成員，轉眼之間，已是 11 個年頭，回憶當年參加台北市公辦免費的老人健康檢查，承以書面通知：總膽固醇、飯前血糖、血壓值超標，自感身體亮起了紅燈，內心非常焦慮、沮喪和難過，尤其是對於糖尿病（Diabetes Mellitus）一詞，更是懵懂無知，歷經 11 年來接受了全民健保醫療體制下醫院團隊之照料，各項衛教活動之指引，以及各健康促進機構之衛教宣導，漸漸地掃除了心中陰

羶，樂與糖尿病為友，和平相處了。尤其因家住民生社區，隸屬松山區，因此和松山區健康服務中心（前衛生所）結緣更深，成為糖尿病友會（錫口甜心園）會員，對一個耄耋八十年歲銀髮輩的我而言，與糖友們一路走來，除了喜悅，就是感恩。

所謂「控糖達標 ABC」，就是控制糖尿病的重要指標：ABC，「A」代表的是糖化血色素（HbA1c），血色素為紅血球的一種蛋白質，醣類會附在上面，故稱糖化血色素，可以反映過去三個月的血糖平均值，不可超過 7%。「B」指的是血壓（blood pressure），不可超過 130/80 mm Hg。

「C」則代表低密度膽固醇（LDL-Cholesterol），俗稱是不好膽固醇，血中的 LDL 濃度過高容易在血管壁堆積，形成血管粥狀硬化，進而阻塞血管，為血管阻塞的危險因子，不可超過 100mg/dl。

如何做到控糖達標 ABC 呢？

- （一）飲食方面：飲食均衡、定時定量；限制動物性油脂甜食的攝取；要食用足量的蔬菜（採用高纖飲食）；少油並以蒸、煮、滷、涼拌的烹煮方式。
 - （二）規律的運動：每週至少三次，每次最少 30 分鐘，運動時，心跳強度維持在每分鐘 130 跳，也就是傳統衛教上說的「三三三原則」。
 - （三）控制體重：體重指標（BMI-Body mass index）應保持在 18.5-23.9kg/m，其 BMI 大於 24 是過重，而大於 27 就是肥胖。
 - （四）其他：如戒菸、按時服藥，在家自我監測血壓、血糖，以及要定期回診。
- 以上所述的控糖要求和方法，如能篤實履行，就可以成為「控糖達人」了！控糖標的數據，對一般長青銀髮輩而言，有時難以記憶，我則以口訣三句自勉：「開心一點、少吃一點、多動一點。」作為自己的座右銘和奉行的圭臬，簡單的說，也就是我自己的控制良方。

我與糖尿病結伴、和平相處，每月均定期往臺北市榮總門診，承由新陳代謝科林主任主治，我也是臺灣糖尿病協會會員，協會主辦的衛教活動，一定準時參加，每月收閱「糖尿病拾問」等書籍刊物，平常抽閒閱讀。在我糖尿病求醫初期，為了渴求糖尿病知識，即自購了戴東源教授編著的「糖尿病講座」來研讀，因此和糖尿病關懷基金會結緣，每季均如期收到基金會會訊—糖尿病家族，獲益不少。此外，我因為家住在台北市松山區民生社區，所以松山區健康服務中心（原衛生所）的衛教活動，也成了我充實新知，結交糖友的地方，在松山區健康服務中心指導下，糖友們在 95 年 4 月全體會員大會時，決議通過成立「錫口甜心園」，不僅有了園名，更有「園徽」、「園歌」。錫口是松山舊名，



原住民音譯為河流彎曲的地方，「錫口」和「惜口」兩字，似有同音，意有所指神妙之處，「惜口」- 珍惜口腹之慾，和注意飲食均衡，控糖 ABC，在意義上不謀而合。往年以「錫口甜心園」名義，兩度參加了國民健康局主辦，康泰醫療教育基金會協辦的「創意策略點子競賽」和「健康操競賽」，均獲優勝佳績。我的心得和感想，綜合簡言之，有下列數項，敬請不吝賜教：

- (一) 生活情緒和品質上的轉變：由於從衛教中，對於糖尿病有較廣之瞭解，自持相信糖尿病不是「病」，我要和糖尿病為友，和平相處。身為糖友家族一員，恪守如何有效控糖，自己的生活品質提昇了，每日定時服藥，自持不是「藥」，那是「健康食品」，強化心理建設，「健康式的生病」，有如此調適，可平穩情緒，自然生活愉快。
- (二) 減低併發症，節省健保資源，也是善盡社會責任：根據健保局近年統計，在所有健保人口中，糖尿病友只有 2.5% 被歸類為糖尿病，但是糖尿病治療竟花費了所有醫療支出的 11.5%，平均每位糖尿病友的給付金額，更是非糖尿病患的 4.3 倍，希盼糖友們要充分認識這個事實。要為大幅降低糖尿病醫療財務負荷方面，做出貢獻，如果能做好自我照護工作，避免產生種種併發症，也算是為降低龐大的醫療支出，善盡了一份社會責任呢。
- (三) 體認「衛教」的重要性，樂於擔任衛教活動志工：要踴躍參加衛教活動，進而可以充實自己的「知」權利，倘對疾病有更多瞭解，進而建立了「病」「醫」之間溝通橋樑，無形中提昇了醫療服務品質。個人認為醫療診治是治標，推展衛教活動是治本，全民對於糖尿病有了認知，此項疾病可以逐漸減緩，今後如何強化衛教活動，充裕活動所需的支援能量，也是大家值得省思的！

以上是所敘「我的控糖達標經驗」，是我個人的自省和淺薄心得，期盼：『因「著糖（台語）」，我和大家有緣相遇，也因「著糖（台語）」，我和大家能在一起，讓生命發熱、發光。其實「著糖（台語）」的發生，也是一種恩典，我們大家合力做「著糖（台語）」美麗的事。』

盧國雄先生 病齡 4 年

A: 糖化血色素: 7 %

B: 血壓: 130/80 mmHg 以下

C: 血脂: 低密度脂蛋白膽固醇 100 mg/dL

所屬團體: 臺北市信義區健康服務中心糖尿病支持團體

初期在日常生活中感覺多喝、多尿、容易疲勞。經過健康檢查後發現血糖飯前超過 110mg/dl，飯後超過 140mg/dl，於是到醫院看門診，就醫時醫師給予說明血糖偏高與糖尿病的關係。由於本人在信義區健康服務中心做志工，遇有機緣被健康服務中心邀請參加信義區長青族保健系列講座的學員，健康服務中心經常聘請醫師、護理師、營養師來演講及指導，對於信義區居民受益良多，自己有幸被健康服務中心引導參加「信義區健康服務中心心血管疾病健康促進團體及糖尿病支持團體」當會長，所以對糖尿病的認識及控制特別用心。

糖尿病的控制有賴於飲食、運動、藥物三者間的互相配合。飲食是以「均衡飲食」為基礎，每天適量的攝取六大類食物即五穀根莖類(主食類)、蛋豆魚肉類、奶類、蔬菜類、水果類和油脂類，但需依個人狀況(性別、年齡、身高、活動量之不同)增減五穀根莖類和油脂類之攝取份量，以達到各種營養素的需要量，並維持身體的正常功能與活動。至於運動方面我自己是選擇有氧運動，如健走、騎腳踏車、體操、太極拳...等等，時間則在飯後 1~2 小時，每週至少五次，每次約 30 分鐘，維持規律及有恆的運動。藥物部分個人遵照醫師所開的藥物如岱蜜克龍(Gliclazide)、庫魯化(Glucophage)、心耐糖衣錠(Dipyridamole)...等等，按時服用；並定期參加篩檢與併發症相關的檢查項目：血糖、血壓，經常檢查；糖化血色素，3 個月一次；血脂肪(檢測血液中血總膽固醇(TC)、三酸甘油脂(TG)、低密度脂蛋白膽固醇(LDL-C)、高密度脂蛋白膽固醇(HDL-C)的指數，每年一次，有問題時每 3~6 個月一次。眼底每年一次；有病變時，需加強檢查次數；微量蛋白尿、蛋白尿每年一次，有異常時，每 3~6 個月一次，足部檢查每年一次，平時由自己檢查。其實糖尿病的控制主要還是在於病人的自我照顧能力，人格特質，家人支持度及社會資源的應用；影響自我照顧能力的重要因



素就是病人對疾病的感受、心理調適情形。接納並了解自己的感受，肯定自我的價值。學習壓力的調適，遇事能面對冷靜處理，勇於尋求家人及朋友的協助和支持。要有較正向的健康信念、態度及健康行為，對疾病的調適較佳。即使面對不能改變的事實，也能做適當的處理，將疾病對自己的衝擊降到最低。

對於加強心理調適的方法可從下列數項著手：

- 一、維持血糖於理想範圍，病人自己能了解糖尿病本身及其治療，可以正確檢測尿糖或血糖，並辨別高低血糖的症狀與處理；能正確了解飲食、運動及降血糖藥的劑量；能運用資訊，對治療做有效的決策，能評估自己是否達到良好血糖控制的目標，必要時可修改行為。
- 二、適當運動，可協助心理或壓力的調適，並且對血糖的控制有益。
- 三、正向態度的建立，日常生活中有許多食物不適合吃，但是還是有許多可以吃的食物；即使有糖尿病，仍然就學或就業，也能旅遊，學習去管理疾病，掌握糖尿病。
- 四、學習適應疾病，面對問題，做好時間管理，運用放鬆技巧，培養幽默感及微笑，嘗試與糖尿病唯有共存，感受親友的關懷，建立積極的人生觀。
- 五、尋求及接受家人、親友、醫護人員的幫忙或支持。
- 六、參加糖尿病病友團體。

至於糖尿病病友團體是由糖尿病人及家屬、高危險群人員、志工、朋友等共同組成，以分享經驗，情感交流，彼此支持及相互合作方式來滿足共同的需要，達成自助互助的目的。對於改善個人生的生活習慣及控制好糖尿病甚具效益。所以加入病友團體可獲得的好處，列述如下：

- 一、照護知能的學習。
- 二、情緒支持。
- 三、集體認同。
- 四、健康行為的重塑。
- 五、相關權益的爭取。

我自己參照上面所敘述的方法與要領，實踐力行，從不間斷，經過一段期間後，以獲有良好的改善，呈現在日常生活中，精神愉快，做事有勁，家庭美滿，希望持續努力實行，以臻更理想的境地。



多年來的豐富完整健康檢查與血糖血壓紀錄，見證血糖公衛史！

蔣小姐 病齡 12 年

A: 糖化血色素: 5.8 %

B: 血壓: 125/66 mmHg 以下

C: 血脂: 低密度脂蛋白膽固醇 84 mg/dL

所屬團體: 大安糖氏家族

我罹患糖尿病 10 多年，本身有糖尿病遺傳基因家族病史。先是大妹罹患妊娠糖尿病，不久小妹因子宮肌瘤開刀，也發現有糖尿病，隨後母親與大姐、二個弟弟也陸續被診斷為糖尿病。六個姊、妹、弟弟中，只有我還沒發現有糖尿病，但我隨時警惕自己注意生活飲食及抽血追蹤血糖變化，82 年到長庚醫院抽血檢查，結果為正常，醫生建議每三個月追蹤並要注意飲食及規律運動。經過五年，因離家近，轉換到第一公保門診（中央健保局臺北第一聯合門診中心前身），因空腹血糖 140mg/dl，飯後二小時血糖 219mg/dl，醫師開始開立降血糖藥，我早晚規則服用。

大妹當時服用鄰居介紹之靈芝偏方控制血糖，陸續有眼底出血之合併症，已經失明且日常生活皆要靠家人照顧；小妹是吃西藥，媽媽服用中藥偏方，但都視力退化、長期洗腎，病情日漸嚴重；媽媽、小妹相繼因糖尿病引發併發症而過世。為此，我更加警惕自己，要把血糖控制好，剛開始我不知道要如何飲食控制，所以血糖起起伏伏且控制不好，加上當時先生罹患心臟病及中風，為照顧他又要忙家務，更無暇照顧自己；先生過世後，又得幫忙照顧三個孫子及忙於家務。雖然醫院有幫我轉介給營養師指導飲食控制，但因為是一位營養師對多名病患，總是無法聽得很清楚及不了解究竟該如何控制。

很幸運的，我遇到了一些好朋友，在他們的介紹下，我開始參加醫院、糖尿病關懷基金會等地的糖尿病相關活動，在參加臺北市大安區健康服務中心於社區辦理健康篩檢活動時，負責敦煌里的李護士提供大安區健康服務中心糖尿病控制的系列活動，之後我陸續參加活動及課程。真的很感謝大安區健康服務中心的熱忱與積極，定期來家裡評估我的狀況及指導我，讓我從中學習到很多有關糖尿病的相關知識及控制技巧，進而改變我的行為，使我有更健康的生活。



另外，很多病友們一起加油打氣，現在我把我的經驗也分享給團體夥伴，影響病友及願意為自己的健康負責，感覺真的很好！

由於我家族的情況，讓我時時刻刻更警惕自己，不是只有聽聽課或參加活動而已，而是認真地落實在我的生活中，像飲食控制的部份，在家裡我備有小磅秤，起初我會每天磅秤重量並記錄飲食內容，經過一段時間的訓練，用目測及手測方式，都很精準的拿取正確的份量，甚至分毫不差，例如，我每天都吃十穀米飯，青菜也吃的很多，中餐以地瓜主食，做到攝取含有許多膳食纖維的新鮮食物。

很多人對糖尿病飲食控制有許多的迷思，其實糖尿病人什麼東西都可以吃，只要均衡的攝取六大類飲食，份量控制得宜並聽從醫護團隊指導，在日常生活執行就很容易，例如我的孫子過生日，開心慶生吃蛋糕，他們都知道阿嬤要小塊的，只因我平日就灌輸家人幫助我的觀念，讓我在控制血糖更有動力，也不寂寞。另外，就是規律的運動，我參加「養心太極拳班」已經六、七年了，每週一至週六早上我都會去，由於本身腰椎有退化情形，醫師建議不能走太久，但遇路程短，可用走路時儘量走路，給自己運動機會，來提升免疫力。還有，我會遵照醫師開立處方規則服藥，我已經吃降血糖藥十二年，現在早晚只服用“庫魯化”1顆，因為我將學習到的控糖知識、技巧落實生活中，讓我的糖化血色素均控制在5.8%（民國98年2月2日）、低密度脂蛋白膽固醇84mg/dl（民國98年4月30日）、血壓125/66mmHg（民國98年6月4日），定期門診追蹤，主動將自我監測血糖紀錄提供醫師參考。

以上是我控糖的經驗，分享給大家參考，希望大家都能控糖成功，也可以過常人的生活。

李先生 病齡 8 年

A: 糖化血色素: 6.9 %

B: 血壓: 112/66 mmHg 以下

C: 血脂: 低密度脂蛋白膽固醇 55 mg/dL

民國 91 年做自費健檢時發現血糖很高，當時飯前空腹血糖 210 mg/dL、飯後 305 mg/dL、身高 167 cm、體重 75 kg、糖化血色素 7.4%。當時以為是醫院搞錯了，於是再另找一家醫院做檢查，結果還是一樣，這下簡直就是晴天霹靂，我當下傻掉了，第一個感覺就是”我沒有家族史為什麼是我？”，情緒開始變得焦躁、暴躁很痛苦，還好家人的守護、陪伴、鼓勵與支持，我很快的就接受了這個事實，沒讓這種負面情緒繼續操控我，接下來積極的面對及處理這個疾病，除了遵照醫師指示按時用藥、定期檢查外，我開始閱讀與糖尿病相關的書籍報導，讓自己更理解這個疾病而不至於過度恐懼。每天運動 1 小時且不間斷，漸漸發現有了回饋：體重減輕了，人也覺輕鬆很多，就養成了運動的習慣，體重也都維持在 64 kg 左右。以前吃東西不忌口也比較喜歡吃甜食，現在學會少量多餐，多吃高纖維量的食物：水果、蔬菜、豆類、全麥麵包、五穀雜糧類，吃這些食物發現血糖真的會下降，有了新的希望我更積極、努力的去執行。每年一定做健康檢查，眼睛更要定期檢查，早期發現失去光明的危機。更知道要保護腳，因為如果沒有善待我的腳它可能會抗議跟我唱反調，所以我會注意鞋子是否合腳，每天都把腳檢查的很清楚，不讓它有受傷的機會。腳上的厚繭我以前都隨意用刀片割，現在學會了先泡腳再用浮石慢慢、輕輕的磨，不能像以前粗魯的動作。

這些年來我都維持飯前血糖 130-160mg/dL、飯後血糖 160mg/dL、糖化血色素 6.9~7%，我並沒有什麼特別的良方，最重要的就是學習和它和平相處，我個人控制糖尿病的方式是：

1. 攝取均衡飲食，多吃高纖維食物及水果，並少量多餐。
2. 對於過度精緻的甜點要忌口。

3. 不要讓自己處在饑餓的狀態下，可備一些含糖分的餅乾隨身攜帶。
4. 戒菸戒酒。
5. 維持規律運動。
6. 按時服藥、定期檢查。
7. 好好的保護雙腳。
8. 學會自我照顧、自我檢查血糖。

多多參與健康講座，我本身也是社區志工，朋友的支持與鼓勵是精神上的一種良藥，經過這些年的努力，目前我個人很滿意自己現在的狀況。這個疾病與我們的生活習慣有關，當被宣判得到糖尿病時會經歷很多情緒上的轉折，但要接受事實。所以要學會照顧自己，遵從醫師護士的指導，配合運動、飲食。常常參加一些講座活動，能得到許多新的醫療知識，不能一直依賴護理人員，而且心裡的調適也很重要，還好糖尿病不會傳染，所以我跟正常人沒什麼不同，我努力學習適應這個疾病，在家人朋友的協助下建立好自己的信念，即使糖尿病會跟隨我一生，我又無法驅逐它，就用「歡迎它常駐」的心情來面對，好好的和它溝通協調，讓我們都互相平安。總之，這個疾病最重要的守門員還是自己。

陳先生 病齡 42 年

A: 糖化血色素: 6.6 %

B: 血壓: 130/80 mmHg 以下

C: 血脂: 低密度脂蛋白膽固醇 89 mg/dL

所屬團體: 臺北市士林區健康服務中心 甜蜜家族

一、病史簡述

還記得當年 28 歲，正值年輕英姿煥發時，有一天上班途中眼見公車已來到面前，儘管自己多麼努力想擠進公車內而我的雙腿剎那間卻不聽大腦使喚，當下警覺是不是身體出了什麼毛病，於是當下立即向公司請假前往醫院就診，經過尿液檢查結果尿糖(+++)，也很迅速地被宣判罹患了【糖尿病】，就這樣我成了病人，從此便展開與糖共處及藥不離身的日子。

二、心情轉折

當聽到罹患了【糖尿病】的第一時間，內心確實也經歷過一番掙扎，也問過為什麼，即便早在知道自己母親罹患糖尿病的那一天起，且兄弟也相繼罹患糖尿病時，就知道有一天它一定會找上我，只是這一天來的太早，還來不及做好心理準備，甚至擔心自己未來的日子該要怎麼走下去。

然而個性堅強的我，很快的說服自己要接受事實，也把在職場上當主管的經營精神運用在管理自己的健康上，開始以認真、負責的態度管理自己的身體與作息，並開始規劃及參加一連串有關糖尿病的課程、講座並自修研讀有關糖尿病相關書籍，當有了進一步去認識糖尿病之後，並決定為自己重新規劃一份簡易的運動、飲食、用藥時間表並做紀錄，從此決心要戰勝糖尿病、戰勝自己。

三、控制良方

40 多年來，我與糖尿病和平共處，因為把它當作是家人看待，所以在細心呵護下一樣也會有擔心，但永遠不變的是我遵守了在課堂上所吸收到的黃金三角觀念，在飲食、運動、藥物控制以及血糖監測與保持心情愉悅上面面俱到，如今我不僅做到了自我健康管理，除了老化現象（輕微白內障）沒有其他因為糖尿病而引起的任何併發症，而後在民國 92 年加入臺北市士林區健康服務中心甜蜜家族團體至今並擔任小組長，將自我親身經驗與過程與小組成員分享及鼓勵、



並曾經對外機關團體分享自己 40 多年來控制血糖的成功經驗。

以下是自己的簡易管理方式：

1、飲食控制方面：

三餐定時定量、除了甜品、甜食外全部都沒有禁忌，烹飪時盡量採低油脂、低鹽飲食，每天多吃蔬菜至少 2 碗、水果少許不超過 1 碗，運動前吃 3 片蘇打餅乾及 1 杯低脂牛奶。

2、運動控制方面：

退休前，每天提早 1 小時走路上班，下班時也步行 1 小時回家。退休後，每天下午大約 3 點，從自家走路至外雙溪公園，一趟 4 公里，來回共 8 公里，在 100 分鐘內完成。一年 365 天，風雨無阻，即使重要節日或出國期間也不曾中斷過，當兒女吵著要爸爸陪玩的時候就帶著他們一起出去走。如今孩子也都長大了，有時候也很自然的會參與我的每日運動。

3、藥物控制方面：

遵守醫囑按時服用藥物，定期門診追蹤檢查，遵循正規醫療、不聽信偏方、不自行調整藥物，有任何用藥問題一律請教專業醫療人員。

4、血糖監測：

每個月至少測量空腹血糖 2 次，並做紀錄提供給門診醫師做參考，定期門診追蹤並每 3 個月檢驗一次糖化血色素，以了解自己的血糖控制情形。

至今個人的糖化血色素，僅有在出國長達 1 個月時，飲食準備上較不方便的情況下會達 7.1-7.2%，其餘時間均維持在 6.5-6.8% 之間，40 年來如一日。醫師都說我是模範病人。

5、心情保持愉悅：

藉由運動伸展身體、流流汗，讓自己每天都能有一個好的睡眠品質，心情相對的也會比較開闊。當心情低落時，不會把自己悶在家裡，會出去走走，找病友或舊同事聊聊天。

四、建議：

在此呼籲各位病友要建立正確的觀念，糖尿病雖然說只能控制不能痊癒，但是如果能夠正確遵守黃金三角，用恆心與毅力去克服自己的弱點，並且秉持自己的健康自己負責的想法，相信大家一樣可以過著像沒有病的健康生活型態，如果感到無助需要他人協助，也可以跟我一樣加入醫院或健康服務中心的糖尿病支持團體，經由團體的力量及專業講座，重拾“一定可以控制好”的信心。要永遠相信什麼時候開始身體力行都不會太晚，只要做就對了。

吳小姐 病齡 6 年

A: 糖化血色素: 6.2 %

B: 血壓: 110/64 mmHg 以下

C: 血脂: 低密度脂蛋白膽固醇 97 mg/dL

所屬團體: 臺北市北投區唎哩岸甜蜜蜜俱樂部

6 年前，來北投健康服務中心上糖尿病健康講座課程，同時測量血糖一飯前 80mg/dl、飯後 280 mg/dl，護士小姐建議我看醫生，馬上感覺不可能，自己都沒有感到任何不舒服，怎麼可能是糖尿病，一定是吃自己做的饅頭過甜，導致血糖過高，不相信這是會發生在自己身上，隔日馬上自費到醫院抽血重驗，接這又喝糖水做葡萄糖耐糖試驗，最後經過天主教耕莘醫院一林瑞祥教授的証實，確診為糖尿病，慢慢才接受自己得到「消渴症」的事實。

控糖之初，剛開始以飲食控制 2 個月後，血糖沒有控制的很好，於是開始三餐吃藥控制血糖，長達 2 年後，經醫師處方後才改吃每日長效藥物 1 顆，配合降血壓藥。剛開始覺得很麻煩，常忘記吃藥，補吃後要 30 分鐘後才能吃飯，現在把 1 個月藥都排好，如此就不會忘記或迷惑到底吃藥沒？經由不斷的學習飲食控制、運動方法、糖尿病相關知識，現在已能穩定控制血糖。

家中煮食者是本人，但是家人並不一定配合我，晚餐家人一起吃，所以發展一鍋煮兩種飯，訣竅是將五穀飯先煮好（蕎麥、小米、薏仁、芡實、米豆、糙米、一點白米）分裝冷凍，再於每日煮家人的白米飯時，同時架在裡頭蒸飯，如此可以兼顧家人的習慣，五穀飯感覺好吃甜度不會太高，會努力說服家人，改變健康飲食習慣。

上康泰基金會舉辦的控糖課程時，學會計算熱量和種類換算。現在早晚麥片 40 公克加 40 公克地瓜或南瓜，每餐一份蔬菜，上下午水果各一份。中午以麵食加青菜，因為吃素以豆類為蛋白質來源，晚餐吃五穀飯。如此天天五蔬果，就輕易達成保健又防癌的飲食。

想當志工的原因是照顧中風父親 2 年，其後往生，想要把照顧的經驗回饋社會，後來當保健志工之後，才發現自己知識還很欠缺。經過北投健康服務中



心糖尿病成長團體培訓後，現在連去社區店家做紅外線保健時，聽見隔壁陌生人聊天時，得知他血壓 150mmHg 都會雞婆的介紹他到北投健康服務中心來上課，並且告訴他不重視的嚴重後果。

麗華控糖小撇步：

1. 每日日誌：上康泰控糖課程學會記錄三餐飲食、運動情形，判斷血糖過低或過高的原因。
2. 血糖監測：每天監測飯前及飯後 2 小時血糖，調整飲食和運動。
3. 餐後即刷牙：使用牙尖刷和牙線，刷牙後就不亂吃東西，尤其在外不方便刷牙，就不會亂吃食物。
4. 攜糖保命：隨身攜帶糖果、餅乾，血糖過低時緊急食用。
5. 吃食有時、量：磅秤每餐食物份量，預先備好再食用，學會控制份量。飲食定時不過量、儘量不外食、不應酬宴會。
6. 要活就要動：每晚到石牌運動中心，室內運動場健走 30 分鐘或游泳 1 小時、騎腳踏車代步。
7. 健檢保心安：每年固定 2 個月體檢一次及做眼底鏡檢。
8. 健康知識不嫌多：北投健康服務中心的健康促進講座都會參加。
9. 快樂志工保健康：固定服務北投區公所，同時擔任保健志工服務永明里、吉利里，助人又利己。

羅韋淵先生 病齡 1 年 8 個月

A: 糖化血色素: 6.0 %

B: 血壓: 129/73 mmHg 以下

C: 血脂: 低密度脂蛋白膽固醇 63 mg/dL

所屬團體: 耕莘糖尿病病友聯誼會

一、發病過程

2007 年 11 月底，我從印度旅遊返台後，狂瘦了 10 公斤，而且覺得異常地口渴，因而大量地喝水、多尿、嗜睡，身體非常地不舒服，拖了幾天，我到新店耕莘醫院就診，當時蘇醫師聽了我的陳述，當下即以血糖機幫我測血糖，才發現我的血糖竟高達 600 多 mg/dl，蘇醫師跟我說明了我可能罹患了第一型糖尿病，並說必須馬上住院，我才驚覺問題的嚴重性。住院期間，醫生告知我胰島 β 細胞死亡殆盡，必須終生施打胰島素，並逐步調整胰島素的劑量（一天四次，三餐飯前及睡前），並配合營養師跟我說明飲食的注意事項，陪著我到醫院內的超商內看食品的營養標示，就這樣我在醫院待了一個禮拜後出院。



二、控制良方

(一) 施打胰島素

當人吃了碳水化合物（例如：飯、麵、麵包、水果或含糖飲料等）之後，經過消化，會轉化為葡萄糖並進入血液，此時正常人會自動分泌胰島素，將血糖帶入細胞中儲存，並會在身體中維持約 100mg/dl 的血糖值。而我罹患的是第一型糖尿病（或稱為胰島素依賴型糖尿病），無法自體產生胰島素，導致吃了含碳水化合物的食物並經消化後，血糖停留在血液中，無法進入細胞中儲存，導致高血糖，將侵害我的血管、眼睛、腎臟及其他身體組織，所以必須施打胰島素，將血液中的血糖帶回細胞儲存，以吸收葡萄糖並維持正常的血糖值。

三餐飯前我施打速效胰島素（Novorapid）約 3-6 單位（視該餐碳水化合物



的量而定），由於是速效胰島素，在打了之後的 10~15 分鐘開始發生效力，所以打了之後不能拖太久才吃飯，否則會發生低血糖。而睡前會施打長效型胰島素（Lantus）11~12 單位（視當天有無運動而定），以維持一天的血糖。

還有，胰島素的存放也是很重要的，若是未開封的，我會冰在冰箱最下層（切記不可冷凍），正使用中的隨身攜帶，不可以超過 30 度，如果天氣太熱，我會將保冷劑和胰島素放在同一個袋子裡，以免因天氣太熱而使胰島素失效。

（二）學習計算食物中碳水化合物的含量

由於血糖值的上升在通常情況下是經由碳水化合物的消化而來，蛋白質、脂肪與纖維對於血糖的影響不大，所以在吃飯前，必須知道該餐食物中所含碳水化合物的量有多少，以便配合施打相當劑量的胰島素。在發病初期，最好每餐吃的碳水化合物的量都固定，以便固定胰島素的劑量。而經過一段時間後，瞭解自己的身體對於多少碳水化合物的量需要多少胰島素後，便可以針對該餐碳水化合物的多寡調整胰島素。

那要如何計算各種食物中碳水化合物的含量呢？行政院衛生署出版了一本小冊子，由林瑞祥教授主編，冊中對於常見的食物中碳水化合物的含量有詳細的記載，例如：100 公克的米飯中含有約 60 公克的葡萄糖等，可以讓病友有所依據。像我在發病前半年，每天隨身攜帶這本小冊子，並帶一個小型電子秤（做西點用的），吃東西時就量一下，在對照冊中所述該食物每百公克中葡萄糖的含量，就可以知道我該餐吃了多少的葡萄糖啦！雖然你會覺得麻煩，但這是必要的，因為在歷經這一段計算葡萄糖的日子後，你已經可以大概知道哪種食物含有多少葡萄糖，不需要每樣食物都秤，也可以知道應該打多少胰島素。反過來說，若不知道所吃食物中葡萄糖的含量，就沒辦法知道該打多少胰島素，這樣要如何維持正常的血糖呢？

（三）勤測血糖

血糖機是必備的，我每天會測 3~4 次血糖，以隨時監控自己血糖狀態，若太高則補打速效胰島素，若低於 70 則要趕緊吃點東西。容我再次強調，測血糖是非常重要的，因為可以讓你了解自己的血糖狀態，以便做任何調整，雖然現在試紙並不便宜，但這仍是必要的。另扎針的疼痛也因為技術的進步而減少，或許未來科技能發展到無須扎針也能測血糖呢！

另我每 2~3 個月都會到醫院測糖化血色素，發病之初高達 12，但現在控制良好，最近幾次為 5.7~6.2 之間。因為糖化血色素代表最近三個月間的血糖平均值，所以比起單一次的血糖值更能看出控制血糖的成效。

(四) 運動

我在罹病前本就有運動的習慣，生病後一樣維持運動，有氧運動（慢跑、游泳、騎腳踏車等）及無氧運動（重量訓練、拉單槓、做雙槓等）我都會做，在生病後到現在約 1 年 8 個月，我的身體比生病前更強壯。只是做運動時要注意血糖值，因為運動會消耗血糖，所以如果運動前血糖低於 100，就應該先吃點含有碳水化合物東西，以免發生低血糖，運動中我也會適時喝點運動飲料。

三、心得

從一開始的害怕、絕望，到接受與現在的樂觀面對，我認為除了要有好的相關糖尿病知識外，更重要的是心理因素。我在罹病後，上網搜尋相關知識，發現有許多病友將自己的經歷與控制方法寫在網誌 1 (BLOG) 上，也有相關論壇 2，上面都有許多相關知識、新聞，足供參考，對於糖尿病的瞭解有非常大的幫助。我對於自己信心的來源，在於我知道很很多人得了第一型糖尿病後仍然可以活的很久且沒有併發症，例如：最長壽的第一型糖尿病友：患病 82 年，現在 87 歲的 Robert “Bob” Cleveland³；有些人有很傑出的表現，例如：電影明星荷莉貝瑞。另外運動選手方面，美國有位奧運游泳選手也有第一型糖尿病、NBA 夏洛特山貓隊亞當 - 莫裡森 (Adam Morrison) 亦是，我想，人家有第一型糖尿病都能游進奧運、打 NBA 了，那我呢？是真的被糖尿病限制住了，還是被自己弱小的意志給自我設限了呢？所以我今年二月間，騎腳踏車從台北出發，經宜蘭、花蓮、台東，過南迴公路到屏東楓港，花了六天，因為時間的限制，我只能環半島，不過我的下一個目標是走西部，把另一半給完成。

在美國，歐巴馬上任之後，提名了美國首位第一型糖尿病大法官索托麥歐 (Sonia Sotomayor) 女士，出生於窮困的拉丁美裔家庭中，8 歲起還患有第一型糖尿病，憑著自己的努力，成為美國首位患有第一型糖尿病的大法官！我念的也是法律系，生病後，於去年通過律師高考及司法官（法官與檢察官）特考，並於今年七月從政大法律研究所畢業，九月進入司法官訓練所受訓，為來想成為一名打擊犯罪維護正義的檢察官，有為者亦若是，除了需要打胰島素之外，我自認與平常人沒什麼不同，甚至期許自己要表現的更好，糖尿病是無法限制住我的!!! 與大家共勉之。

最後，我要感謝我的女朋友，有她一路上陪在我身邊，我才能有今天的自信與小小的成就。

¹ 例如：第一型糖尿病充電站：<http://cpj-iddm.blogspot.com/>、糖尿病的家：<http://blog.xuite.net/hsian01/tammy> 等。

² 例如：糖尿病友互動網。

³ 第一型糖尿病充電站：<http://cpj-iddm.blogspot.com/2007/09/after-all-these-years-robert-bob.html>。



陳宇昌先生 病齡 7 年

A: 糖化血色素: 6.4 %

B: 血壓: 110/80 mmHg 以下

C: 血脂: 低密度脂蛋白膽固醇 88 mg/dL

所屬團體: 八里鄉糖尿病友會

「高血糖不是病，飆起來要人命」，血糖時常超過 300 以上的人可能會死亡，低血糖 40 以下的人可補足糖分，如不速補充糖分也會因休克而死。

話說我的糖尿病是在民國 77 年時，因餐後都會想睡覺（高血糖症狀）、看報紙及近物都看不清，而覺得是老花眼（時值 43 歲），去配了老花眼鏡（75 度），但不到 4 個月又覺得看不清楚而去配了 125 度，再過 2 個月又看不清了，我覺得不太對勁，馬上去長庚醫院做健檢。報告出來，飯前血糖 205、飯後 316。

當時迷信大醫院才有好醫師，就掛號新光醫院（民國 86 年剛新開）看診。大醫院是看報告與聽你說病情來投藥，經過一段時間後，發覺血糖降的有限。民國 91 年時才換到地方醫院（衛生所）治療，當時 A1c8.6，經過一段時間治療後 A1c7.6，還是控制不好。那時台北有控糖班在推行，衛生所馬上幫我報名參加控糖種子班，當時信念是既然是種子班就要儘量吸收新觀念、常識、知識與執行。所謂「皇天不負苦心人」，在去年 6 月 A1c6.3，真是高興。但到了今年 3 月 A1c 又變成 7.0。哇～是那顆螺絲鬆掉了？心中好害怕。得知 4 月份於台東聖母醫院有舉辦控糖生活營，報名參加才又喚起以前的控糖心得，深入力行。

控制血糖無撇步，要有健康意識，才有機會健康，觀念要正確，不要聽信偏方說：「糖尿病可以根治」。糖尿病是不能根治，但可以好好控制來延緩併發症發生。

控制血糖有四大法則：1. 飲食 2. 運動 3. 藥物 4. 自我血糖監測及返診追蹤。

建立正確的飲食觀念：五穀根莖、蔬菜、水果、魚肉蛋豆、奶製品、油脂六大類食物，蔬菜可多吃，五穀根莖、水果、魚肉蛋豆、奶製品要適量，脂肪、鹽、糖少吃。營養要均衡，清淡少油鹽、不糖醋、不勾芡、不油炸。儘量吃天然食品，不吃添加人工甘味的加工品，買食品時要看營養標示，什麼可多吃？

要定時定量。若無控制食物份數，找營養師設計及調整飲食，以了解各類食物的醣類代換以達到效果。

多運動、多喝水，多消耗體內熱量，心情放輕鬆、不緊張、不性急。

與衛教師或主治醫師討論用藥增減，切不可不按時服藥，這樣血糖會飄忽不定很難控制。自我血糖偵測，要在餐前後及睡前測試，以了解每餐食物對血糖變化，以調整吃食的量 and 方式。

門診追蹤與醫師配合用藥，血糖自然平穩，精神無壓力，養成好習慣，簡單規律生活，血糖自然會降至理想標準內。

健康是你的權利，健康是你的責任，俗話說：「天下無難事，只怕有心人」。最後送你一句名言：「健康靠保養，保養靠自己，認真保養就吃百二」。我的健康我負責，不要放棄自己。

努力努力向前看，不要失志，你會跟我一樣達到目標。

p.s 每人體質不同，要了解自己，改變生活方式。

p.s 多參加糖尿病講座與糖尿病團體以分享控糖心得。

**陳義民先生 病齡 6 年**A: 糖化血色素: 5.8 %B: 血壓: 126/80 mmHg 以下C: 血脂: 低密度脂蛋白膽固醇 99 mg/dL

所屬團體: 署立DM聯誼會



很高興有這個機會與糖友們共同分享控糖經驗，得糖尿病迄今已 6 年，回想當初由醫師口中證實得到糖尿病時，心中感到一連串的錯愕與無助，一向自恃生活規律不菸不酒，身體狀況良好，糖尿病怎麼會降臨在我身上呢？但已發生的事實也只能去面對它接受它，心中已有與它長期常相左右和平共存的準備。自此之後在藥物、飲食、運動三管齊下努力的結果，血糖終於有了顯著的改善，得病後一星期飯前血糖由 283 降至 108，飯後血糖 446 降至 226，兩個月後糖化血色素也從 11.8 降至 6.7。從此我的糖化血色素就一直維持在 5.3~5.9 之間，數據的支持更加強了我對控糖的信心，也因自己對控糖自我嚴格要求，間接也使血壓和血脂皆能夠達標準，正所謂塞翁失馬焉知非福。

上述簡單記載個人的一些經歷，接下來與大家共同分享一些控糖心得，我一直認為面對一個突發的事實，如何面對的態度最為重要，包括疾病亦然，既然無法迴避只有勇敢面對它、接受它、然後處理它，想當初得知患有糖尿病時，心情的確是有些沮喪，因為退休後的夢想及未來人生規劃，皆受到影響，但想想既然無法改變既成的事實，不如好好的面對它。從此大量閱讀有關糖尿病的書籍，上網查資料，加入糖尿病團體活動，了解糖尿病人如何自我照顧。值得一提的是我加入了康泰第一期的控糖學習營，真的使我受益良多，不但增長了知識，更結交了許許多多的好朋友，如今我們許多的學弟妹們還經常相約到戶外郊遊爬山，互動之間彼此交換心得互相鼓勵，有了群體力量的支持，控糖這條路你是不會孤獨也不會寂寞的，糖友們！與其獨自憔悴，不如豁達面對，邁開你的步伐，走出去多多參與糖友活動，一群因同病而相知相遇關懷的好朋友正張開著雙臂歡迎著您呢！

藥物、飲食、運動這三條鐵律我想大家都耳熟能詳、但是勤測血糖、情緒

控管、充分睡眠也是不可忽視的。糖尿病並不可怕，怕的是長期高血糖所引起的併發症，也就是所謂的隱形殺手，試想體內器官長期被糖水浸泡，所產生的後果將會是多麼的嚴重，所以勤測血糖是一項很重要的工作。我曾經用兩個月的時間每天測血糖，包括三餐飯前、飯後、睡前、然後做成紀錄如有偏高或偏低的情形我會加以留意，連續追蹤偵查是那個環節出錯，例如食過量、藥忘吃、沒運動…等，確定原因之後再加以改進，一段時間後幾乎都可以準確掌握自己的血糖值。如今我仍然保持測血糖一天一次到兩次，藥物、飲食、運動把它當成生活的一部分，養成習慣，然後作好自我健康管理，就有事半功倍之效。

忘了吃藥是一般人的通病，我的習慣是每次拿藥回來之後，會把藥分在己註明有星期日期的藥盒裡，這樣就比較不會忘記了。運動一定要持之以恆，而且一定要有心跳加速、出汗的感覺才有達到運動的效果，游泳、騎單車、快步走、都是不錯的選擇，養成運動習慣不但能紓解壓力緩和情緒，更能強化心肺功能增加血液含氧量，所以在運動後會覺得特別神清氣爽。飲食方面少油、少鹽、少糖、多纖維，先喝湯再吃飯，吃菜配飯這都是一些小撇步，有人認為糖尿病人在飲食方面有很多禁忌，許多食物都不能碰，其實並不盡然，只要把份量拿捏準確其實還是可以與常人一樣生活，營養師不是經常告訴我們營養要均衡，食物多樣化嗎？曾經在講座的場合裡，有位營養師告訴大家「要接受才能享受」，這真是一句很有意思的話，你覺得呢？

尊重生命及熱愛生命，在家中把自己的糖尿病當成是一家人的事，在闔家共餐時，在餐桌上一起分享知識，互相關心互相體貼，是多麼的溫馨啊！在參加康泰活動時，經常聽到一句話「發生就是恩典」格外受用，糖友們千萬不要氣餒，應感謝老天讓我們及時警覺注意到自己的健康，防範於未然，當你能因為它，而擁有知識尚能利己利人，難道不覺得安慰嗎？祝福大家控糖達標心想事成，日日達標、月月達標、年年達標、永遠達標。

糖尿病是一種慢性病，要有與它長期共存的心理準備，更要有正確的態度及健康的心態，聽從醫生的指示用藥不迷信偏方，更不可隨意停藥或自行增減藥物，週遭有些朋友開始得病時，很努力也很認真配合醫生的指示，但假以時日就慢慢鬆懈了，自以為沒什麼問題就服藥斷斷續續甚至停藥，出現合併症時卻為時已晚，實在令人感到遺憾。

生老病死是人生必然的過程，朋友們！寧可憧憬著未來的美好，也不因眼前的病痛，讓自己惶惶不可終日，只要肯努力肯用心克服一切困難，美好健康快樂的人生，就存在你我生活中的每一天，讓我們一起共同來努力朝著目標邁進吧！



曾先生 病齡 30 年

A: 糖化血色素: 6.4 %

B: 血壓: 124/72 mmHg 以下

C: 血脂: 低密度脂蛋白膽固醇 66 mg/dL

所屬團體: 署北DM聯誼會

民國 69 年在我十五歲那年，因感冒不舒服，在住家附近的診所就醫，當時被驗出患有糖尿病。因為我沒有糖尿病家族史，所以對這疾病幾乎是一無所知，只知道自己沒有食慾，而且有多喝、多尿等症狀。剛開始，並沒有很在意這疾病，只服用熱心親友介紹的偏方、中藥，及再加上醫師開的口服藥，並盡量少吃甜的食物，來控制血糖。

民國 71 年機緣下，我到當時的省立台北醫院就醫（現在改為署立台北醫院）。醫師明確告訴我：「你罹患的是第一型糖尿病，需要長期注射胰島素，並務必將血糖值控制在正常的範圍內。因為你年紀很輕，來日方長，必須好好控制血糖，否則有可能會提早引發併發症，例如心臟病、中風、失明、腎病變、足部病變等」。我誠惶誠恐的接受了醫師的建議，每天按時自行注射胰島素，並定期回醫院追蹤治療。

過了一段時日，忽然血糖控制不穩定，血糖偏高。回診時醫師要我住院觀察，順便做其他檢查。結果在檢查眼睛時，二眼都出現有問題，要我去教學醫院做進一步檢查。後來被醫師診斷為糖尿病引起的併發症—白內障。『白內障』原是年長的人較容易罹患的疾病，我年紀輕輕，居然也有此疾，有如當頭棒喝，感覺非常沮喪，常自怨自艾，並封閉自己，感到生命沒有什麼希望。

我探究原因，有可能是開始發病時，沒有即刻接受正確的治療，以致提早併發『白內障』的症狀。當時我的狀況還不能立即開刀，由於視力慢慢地嚴重退化，使我在讀書及工作上遭受許多不便。幸好醫師的鼓勵與妥善的治療、護理人員細心的指導，我全力與他們配合，血糖值才得以慢慢的穩定下來。民國 90、91 兩年在適當的時機，我接受白內障手術，如今視力已改善許多。由於長期間定期在台北醫院就醫，因此和醫師及護理人員建立深厚的情誼；當然前者

是基於照顧病患的職責，而我則純粹是基於內心由衷的感激之情。

民國 82 年 11 月，當時還是編制為省立台北醫院的內科主任曾醫師，為了提供更完善的醫療服務，加強院內糖尿病友們對該疾病的認識，而有互相學習成長的機會，遂倡導籌組糖尿病友的相關組織。這組織終組織終於在 83 年 1 月 9 日正式成立，名為『省北健康俱樂部』。後來由於改組及各種變遷，民國 92 年 1 月 1 日，這團體更名為『署北糖尿病友聯誼會』。

以一個長期病患的身份，很自然的我就參加這個團體，並在裡面一直擔任義工。十五年來，聯誼會辦過無數次的醫學講座和外出旅遊聯誼活動，給病友們帶來許多歡樂，讓他們清楚認識糖尿病和相關的醫學知識，重要的是，他們願意走出來認識朋友。

我很感謝有『署北糖尿病友聯誼會』的協助，它鼓勵我、陪伴我走出糖尿病的陰影，讓我有信心重新面對未來的人生。我想我會繼續留在這個團體，和糖尿病們並肩作戰，一起面對『糖尿病』這如影隨形、可敬又揮之不去的同伴！我想呼籲病友們千萬不可相信偏方，聽信非醫療機構建議服用草藥，這樣有可能會越來越糟，錯失治療良機，並導致終身洗腎的嚴重後果。如果草藥會那麼有效，那早就可以得到諾貝爾獎的醫學獎了！

為了要延緩糖尿病併發症再度找上門來的時間，我努力成為一個配合度很高的病患，我的血糖、血壓、血脂都盡量遵照醫師的指示而獲得適當的控制。願以勉勵所有的糖尿病友們：罹患此病並不可怕，只要認識它並控制它，這樣定能走出陰霾，迎接彩色、快樂的人生。希望大家配合醫護人員的建議，活得更健康！更喜悅！大家共勉之！



應阿富先生 病齡 30 多年

A: 糖化血色素: 6.7 %

B: 血壓: 127/68 mmHg 以下

C: 血脂: 低密度脂蛋白膽固醇 82 mg/dL

所屬團體: 烈嶼鄉糖友會



本人今年 78 歲，患高血壓 30 餘年、糖尿病 20 餘年。得病初期，難免心情緊張慌亂，到處逢人請教求醫。便有朋友熱心提供各式草藥偏方服用，但一段期間後均不見成效，反而造成血壓血糖上升不穩，病情嚴重惡化，每天頭昏腦脹、寸步難行。最後放棄偏方治療，回歸診所診治，看診後遵照醫師指示服藥，一段時間後病情逐漸穩定。

醫生特別建議，罹患高血壓、糖尿病者，要每天運動、注意飲食並配合藥物治療，唯有

如此才能控制病情，因此我就遵照醫生建議開始每天運動。

一、運動

1. 我每天習慣 4 點起床，然後先慢慢走再加快腳步，大約行走 1-2 小時，走到滿頭大汗，有點疲累為止。
2. 我平時一般外出皆以步行為主，較遠的目的則搭乘大眾交通工具或腳踏車。我認為這樣也是運動。
3. 多多參加各種輕便運動，例如晨間的各式體操或去健身房運動。
4. 走路逛街也是一種很好的運動方法。這幾年我經過不斷的走路、輕便運動、散步，目前我的血壓控制的尚算穩定，精神也比以前好。我認為我們老年人不需要如何加強運動，每天走走路、做簡易運動，有流汗就好了。

二、飲食

1. 除米食外，儘量挑選五穀、燕麥類食品食用。
2. 蔬菜：多選用葉根類食用，含澱粉類蔬菜勿食。
3. 魚肉：都吃瘦肉或新鮮魚獲，但要少量食用。高膽固醇類海鮮勿食。
4. 水果類：高糖分水果勿食，低糖份水果也要少量食用。
5. 動物飽和油勿食，不飽和的植物蔬菜油少量食用。
6. 少鹽、少糖、少鈉。這些會對血壓、血糖造成病變影響。
7. 高膽固醇或澱粉食品儘量避免食用。
8. 吸菸喝酒對血壓、血糖會有不利影響。
9. 避免參加各種宴會，減少誤食，以免影響病情。
10. 飲食對血壓影響甚鉅，日常生活中就要特別注意。

三、醫療

1. 看診時我都會遵照醫師處方服藥。要按時服藥，且期間不能中斷或不吃停服，更不能自行更換藥物或增減量。必要時於看診時請醫師調整處方，否則會影響病情。
2. 我自備血糖機、血壓機，常在家自行測量並紀錄。發現血壓血糖有異狀，即立刻調整飲食或生活作息，或是馬上求醫。

四、旅行

1. 平日一般出門皆會攜帶方糖或糖果、飲料，以防血壓降低。
2. 外出旅遊或出國，我會多儲備有關的藥品及特效藥，以防旅途中需要。
3. 外出旅遊也會攜帶血壓計、血糖計，方便途中測量，來了解身體狀況。
4. 外出旅遊最好跟團，這樣才會有人相伴或照應。

總而言之，高血壓、糖尿病是現代文明病，非俗稱的「富貴病」，目前醫學進步，但這種疾病只能治標不能治本，平時全靠自己運動，減輕病痛，日常生活勿操心操勞，保持身心愉快，身體才會健康。



北區（桃園縣、新竹市）

蔣光聲先生 病齡 17 年

A: 糖化血色素: 6.4 %

B: 血壓: 130/80 mmHg 以下

C: 血脂: 低密度脂蛋白膽固醇 97.7 mg/dL

所屬團體: 糖兄弟姊妹聯誼會

本人由於學識淺薄，無法詳述其他細節，只有依據這幾年來控制病痛經驗，提供一些淺見作為參考。以上內容若有些文不對題，敬請見諒！

說到糖尿病對我來說真是又愛又恨，因為對於喜愛享受美食的我，必須要控制自己的飲食真是痛苦萬分的事，但慶幸的是我遇到生命中的兩個貴人，才能夠讓我在享受美食之餘還可以控制好我的血糖，當然這樣一來也保有一個好身材而不會太胖，這兩位生命中的貴人一位就是我的好老婆以及署立桃園醫院的羅主任。

至於如何在可以享受美食之餘又可以達到控糖標準當然也是跟這兩位貴人息息相關，這是由於飲食、藥物與運動必須相輔相成才能要達到控糖標準，其

中飲食方面就與我的好老婆有關；藥物方面就依靠羅主任與其醫療團隊的幫忙；最後運動方面則是靠著毅力與家人的鼓勵囉！以下就由這三方面說明個人的控糖經驗淺見，並不敢說自己已經做得很好了，但是既然知道這個好朋友（糖尿病）要跟著我一輩子，那在心中就堅定的想著要好好跟它相處，不斷地與它好好的溝通。

飲食的部份

我相信對所有的糖尿病人來說，飲食方面的控制可以算是控糖最大的困擾，尤其是我又算是個蠻愛吃的美食主義者，餐餐的食量還算是蠻大的，突然之間要我減少食物的份量可真是讓我無法接受，在發病初期也一直因為貪嘴而無法讓血糖達到標準。還好我的好老婆不斷地提醒我要注意飲食的份量，更非常有耐心地一遍遍為我煮出每一道好吃的菜餚，然後看看這些菜餚與飯量的搭配對我的血糖是否會太高，這樣的過程實在是無法形容箇中的滋味，有時候好像這樣搭配是正常的，但到下一餐之前可能會發生低血糖；而有時候是餐後血糖正常，但到下一餐之前血糖卻又升高。更麻煩的是睡前血糖正常時，睡到一半可能會發生低血糖；反之，若是睡前血糖正常為了預防低血糖而吃些點心，隔天早上的血糖又會升高。這對下定決心要好好控制血糖的我們來說可真是莫大的挫折與折磨，但看到我老婆這樣不厭其煩的一再嘗試與鼓勵，不知不覺我也深受感動並發誓無論如何一定要努力控制才不致於辜負我老婆一片的苦心。就這樣不斷地測試食物與飯量之組合與搭配，另一方面也根據羅主任的用藥建議與方法，慢慢地找出一套適合的方法讓血糖的變化逐漸控制在穩定的範圍，而且也在這樣的嘗試過程中發現了食物與血糖變化的特性，這也算是一項意外的收穫呢！也在這樣反覆的嘗試之後，我再也不會有餓著肚子而且血糖還是控制的不是很好的情形發生了。

但是與美食的戰爭可不是這樣就結束了，因為除了在家用餐之外一定會有出外用餐的情形，而且外面餐廳食物的烹調方法完全不是我們所能控制的，這對食物控制有一定經驗的我們來說又是另一項艱鉅的任務。此外，用餐的地點也不可能固定在某幾家餐廳，因為最方便最理想的做法就是所有的餐廳都可以用餐。為了達成這樣的目標，我老婆再次發揮她的耐心與毅力，只要有到外面用餐的機會，她就會用心記憶用餐的內容與份量及血糖的變化，並且未曾吃過的食物她也會親自先嘗試看看是否適合我吃，畢竟對於糖尿病人來說，只要是食物中有過量的糖與油，不管如何減量或努力控制，血糖依然會升高，所以，這也是外食的血糖控制難度非常高的原因之一。還好皇天不負苦心人，在這樣



的努力之下總算是小有心得，了解到食物的份量、互換與搭配之應用，也才不致於讓家人為了遷就我而處處受限，我老婆每次只要有外食的情況也會很貼心地幫我將可以食用的份量裝好，讓我可以放心地享用食物而不用擔心血糖的高低。

藥物的部份

在飲食的部份是自己可以努力的部份也是應該努力的部份，但是對於如何與用藥搭配，在血糖高、低時要如何增減藥量，以及該在何時進行藥量之增減，以及藥物的特性…等等。這些問題要如何解決就成為另一項重要的課題。還好在我的控制過程中有遇到一盞明燈 - 羅主任，在我控制過程中只要有任何難解的疑問都可以向他請教，透過他的指引與教導才能讓血糖的控制更加的穩定，這也是不論我工作再忙或是時間有多麼緊湊，我也一定會跟羅主任約看診的時間，就算是臨時有事無法前往，也一定會提前或是延後看診時間，這樣才能隨時與羅主任討論我最近血糖之變化與控制狀況，以最有效率的方式修正控制之方式與藥量之調整，就這樣我的注射次數從一天一次到一天四次，注射的類型也依據我的狀況進行最適當的調整，當然獲得的就是穩定的血糖變化與 7.0 以下的糖化血色素。同時，若是在這段時間有遇到任何有別於以往狀況的發生，也可以在看診時與羅主任請教，而羅主任也總是很有耐心的聽著我的問題，並提出最好的建議與說明。此外，在旁跟診的麗卉姐以及負責記錄的郭護理師也會很貼心的問候最近的狀況，對我們這些病人來說，回診不單是等著拿藥而已，更像是回到家一樣。

運動的部份

對於上班族而言，要找出運動的時間可以說是難上加難，但是運動對於血糖的控制有絕對性的幫助，雖然說有低血糖的風險，但是對我來說，運動不單是降低血糖而已，運動過後的感覺更像是全身的細胞都活化了，我想有運動的話我全身的細胞應該也都會很快樂，並且更願意一起與我跟好朋友一起相處囉！以往以為既然要運動就要找個自己喜歡的運動才能持久，所以選擇了打籃球做為我血糖控制的運動，但卻發現效果不好，因為運動過後雖然全身的細胞都很快樂，但是也都跟我說很累想睡覺，而且常常會發生低血糖，於是在跟我老婆討論並向羅主任請教之後，選擇了快步走做為我的運動。雖然說因為上班的關係無法在每天下班的時候去運動，但是假日的時候我一定會固定與家人一同去運動，這樣一來血糖也更加控制得宜，並且全家人的健康也得以提昇，這

樣也算是另一項額外的收穫唷！

以上只是我個人一點點經驗的分享，對於我們來說控制血糖已經不單單是為了健康而已，注意每天血糖的變化成為生活中的一項挑戰，只要是整天血糖的變化有達到標準，我們就會快樂一整天；相對地，只要是有一餐的血糖變化未達標準，就會想要找出飲食原因，以及請教羅主任以設法解決。這樣的心情變化相信是許多病友的心聲，但卻也非常人所能了解的地方，而從陪伴在一旁控制的家人來說，高低血糖的變化不但是折磨著病人的身體，也是在折磨家人的心裡，想想這一路走來我的老婆每晚為了擔心我睡覺時會發生低血糖而無法成眠，以及看到我低血糖昏迷的緊急狀況，那樣的心情相信是不可言喻的。總而言之，在這樣的控糖過程中，只要是堅定自己的信念加上家人的支持與鼓勵下，配合醫師所做出的建議，將飲食、藥物與運動之三角關係達成平衡，相信每個病友將來都會有自己完美的控糖經驗。



黃新興先生 病齡 12 年

A: 糖化血色素: 6.3 %

B: 血壓: 125/72 mmHg 以下

C: 血脂: 低密度脂蛋白膽固醇 52.8 mg/dL

所屬團體: 新屋鄉衛生所 棒棒糖友會

民國 86 年的那一年，一直和我沾不了邊的疾病，糖尿病無聲無息的進到我的生活中。那一年因為某些個人的因素影響情緒，導致會暴飲暴食、生活很不規律。之後，因為感覺人不舒服去就醫檢查時發現了糖尿病，按照一般大眾的反應我應該會不相信自己得了糖尿病，然後開始到處找醫院再驗血糖，但出乎意料的我選擇接受“它”且開始與“它”和平的對抗著。

在接受自己有糖尿病且要吃藥後，我選擇到鄉內的新屋鄉衛生所就醫，醫師及護士小姐在每次就醫的過程中都會告訴我糖尿病該注意的事情—藥物控制、定期測量血糖、維持適當的飲食、運動…等等，慢慢的我從對糖尿病一無所知到知道如何有效的控制血糖。在經歷了 10 幾年對抗糖尿病的生活後，在此提供一些控制血糖的心得與大家分享。

首先，所謂民以食為天，每天我們一定要吃東西，因此『飲食控制方面』我們必須非常清楚自己能夠吃多少的份量、哪些東西吃多了血糖會很高，並且盡量多吃青菜、多喝水，如此想控制好血糖就幾乎可達成一半囉！接著『藥物控制方面』很多人常會忘記或沒有規則吃藥，導致血糖控制不好進而藥量一直加，這樣不僅藥越吃越多也打擊了自己控制血糖的信心，我本身的習慣是每天一起床第一件事就是吃藥絕不忘記，且一定清楚什麼時候藥會快吃完，規劃好要回診的日期，因此，10 幾年來我始終維持每天的藥量就一種（半顆 / 每天）。再來『運動方面』我養成每天早晚各會運動 1 個小時的習慣，因為年紀越增加身體代謝越緩慢，所以規律運動可以增加新陳代謝、消耗熱量，有益體重控制達到控制血糖的目的，除此之外，運動會讓人有好的心情，心情好自然身體就健康。確實做到上述三項血糖控制自然不錯。

另外，糖尿病的病人有傷口時要非常的注意尤其是足部，平時外出時一定

要穿襪子及包鞋，防止不小心踢到、刺到或被別人踩傷了，天氣冷的時候要注意足部保暖讓足部的傷害降到最低。我個人就曾經因赤腳到田裡工作不小心受了傷，一開始沒特別注意它加上傷口會碰觸到農藥，導致傷口一直好不了，我發現事態嚴重才開始下田時一定要穿鞋襪，認真照顧傷口，之後傷口才慢慢癒合，經過這一次的經驗我體會到足部的保護真的很重要。

或許你們會問我「從有糖尿病開始情緒都不受影響嗎？」我必須說「當然會受影響」，一開始的不習慣、生活上有限制，為了控制好血糖感覺每天都在做功課交差，日子久了我會想辛苦做的這一切是在為誰呀？！我靜下心認真的思考，我雖然得了糖尿病但我想比以前過的更健康，我努力做的這一切其實都是為了自己呀！我開始轉換心情不再覺得做這些事是為了交差，我把它當成生活的一部份，有糖尿病後的我依舊開心的過日子，所以，親愛的病友們有了糖尿病不代表你就必須把以往所有的快樂生活收在記憶中，只要養成好的習慣、規律的生活，你也可以和我一樣用積極的態度過輕鬆的生活。



劉源坤先生 病齡 22 年

A: 糖化血色素: 7.0 %

B: 血壓: 130/80 mmHg 以下

C: 血脂: 低密度脂蛋白膽固醇 50 mg/dL

所屬團體: 桃園縣龍潭鄉衛生所

行政院衛生所國民健康局為激發糖尿病友的自我照護，鼓勵各醫院及衛生院所組織糖尿病友團體，透過團體運作及成員間互相支持與關懷，使糖尿病患控制好血糖，減少併發症，過健康生活。糖尿病高危險群藉由照顧家中的病人，也學習執行保健行為，延緩糖尿病發生。

如何控制血糖

糖尿病的控制，依賴於運動、飲食、藥物（口服或注射胰島素）三者間的互相配合，並與醫師、護理師討論如何配合。對於血糖控制，應以越接近正常越好，但絕不能發生低血糖現象，若發生而無立即補正，可能會造成永久性的腦病變，後果比高血糖還嚴重。低血糖會使狹心症惡化，甚至是心肌梗塞，對於心血管有問題的人這點要特別注意。

糖尿病患服用藥物或注射胰島素後，不要忘記吃飯，否則容易引起低血糖症，病人會呈現虛弱、發汗、頭昏甚至是昏迷不醒的情形，此時能給病人方糖、糖果服用來改善症狀；嚴重時要儘速送醫。此外，出國或外出時應隨身攜帶方糖、糖果或含糖飲料及糖尿病護照（上面要詳細記錄家人聯絡方式、藥單），避免萬一發生昏迷時，可爭取急救時間。

糖尿病飲食

高鈣及多喝水、飲酒節制為目標。養成定時定量的進食習慣，有助於維持理想體重及血糖平穩。依照飲食計畫，選擇高纖維食物來延緩醣類的吸收，如全穀類（糙米、薏仁、燕麥）、未加工豆類（紅豆、綠豆等）、蔬菜類、水果類。儘量避免吃精緻糖類或加工食品，如蛋糕、汽水、蜜餞、醃漬罐頭等。外食選擇少油、少鹽、少糖方式，烹調採清蒸、水煮、清燉、涼拌等方式。若應酬需

飲酒時，要限量飲用且應避免空腹飲酒。

每天要運動

不要空腹運動，最好在飯後 1~2 小時內運動，每天至少運動 2 次，運動時間約 30~50 分鐘。依照平時走路速度，並要規律且持久的運動，就可達到促進心肺功能，預防心血管疾病、糖尿病的運動效果。晨起運動者，要避免清晨起床後的低血糖發生，運動時要隨身攜帶糖果及糖尿病護照，預防低血糖發生時，能馬上補充糖分。

定期檢查

尿糖檢查：飯前保持陰性，飯後 2 小時保持在陰性。

血糖檢查：飯前 120 mg/dL，飯後 140~180 mg/dL。

血壓檢查：130/85mmHg

糖化血色素要低於 7%

眼科檢查：視力、眼壓、眼底

健康檢查：注意檢查紀錄，並請醫師做總評與建議。

BMI 要在 18.5~23.9 之間。

糖尿病人的心理調適

維持血糖於理想範圍，病友能了解疾病本身及治療方法，可以正確檢測血糖或尿糖，並會辨識高低血糖之症狀與處理方法。正確了解飲食與運動及降血糖藥的分量。加入病友團體能獲得照護知識、情緒支持、集體認同以及相關權益的爭取。

維持正常規律生活有助於糖尿病的治療，運動能促進葡萄糖的吸收利用，幫助降低血糖，促進血脂代謝。糖尿病友最好養成每天規律運動習慣，運動不宜過度或激烈，老年人以散步為最佳。

此外，保持愉快心情，依個人特性培養各種嗜好，像我就是唱歌、旅遊等。現在我會在出國旅遊後利用空閒時將旅遊中所見所聞及觀感，撰寫心得投稿台電月刊或桃園觀光雜誌社，詳實介紹，以饗讀者。



蓉生先生 病齡 7 年

A:糖化血色素: __6.7__%

B:血壓: __120/80__ mmHg 以下

C:血脂:低密度脂蛋白膽固醇 __80__mg/Dl

所屬團體:風城健康 100 聯誼會

牛津大學博士陳耀寬曾說：「台灣人的飲食習慣幾乎餐餐都大魚大肉」，在滿足口腹之慾的同時身體也一點一滴出現變化，成為「酸性體質。」根據調查有高達 95% 的人體質是酸性血液，人體正常酸鹼值為 7，在台灣 10 人就有 9 個人不合標準。十大死因中的腦中風、心血管疾病、糖尿病、癌症都和酸性體質有關，因此酸性體質就是百病之源。他會導致尿酸、血脂肪、血糖過高，血壓也會受影響。不分年紀大小，人人都有可能受害，他在不知不覺中侵入人體，察覺時病情已嚴重，必須接受藥物治療，方能控制病情，以免惡化，造成終生遺憾。

我是一個職業軍人，以往在部隊服務期間，經常實施體能訓練，如晨跑、體操等活動，所以從沒想過會罹患糖尿病。退伍後，一個偶然機會下我進入遠東百貨公司擔任後勤職位，每天從早到晚均坐在辦公室算錢、禮券、提貨券、餐券、折價券等事宜，缺乏運動，飲食又未加控制，以致身體逐漸衰弱，經常感覺口渴、頻尿、吃多。但當時年紀尚輕，又因工作不便請假，以致身體疏於照護，僅用休假期間在附近看診、吃藥，病情並不十分嚴重。

直到退休後，參加老人健檢，抽血時才發現血糖過高。醫師告知若控制不好，會導致身體病變，諸如眼睛視網膜病變、高血壓、心臟病、中風、失明、足部病變，嚴重時會失明、截肢..等併發症甚至會死亡。聽完醫師解說後深感事態嚴重，須立即找大醫院做詳細檢查治療。

因為我是退伍軍人，不自覺的就選擇國軍醫院心臟內科接受治療。醫師很和藹可親，又不厭其煩為病人解答疑難，因此聲名大噪。他親切的告知糖尿病不可怕，可怕的是不能控制好而產生併發症。多年來在他細心照顧及衛教師、營養師指導下，遵從醫師指示按時服藥，且經常參與醫院所舉辦之各項醫療保

健講座，吸收新知識，增加對病情的了解。

為使病情穩定每週三五皆參加外丹功，假日由太太陪同爬十八尖山，每日飯後步行 30 分鍾及騎自行車半小時。對高膽固醇海鮮、油炸食品、動物內臟、刺激性食品少吃，讓體重不致增加，病情趨於穩定。

謹將個人淺見提供各位先進參考，希望有所幫助。



陳添財先生 病齡 5 年

A: 糖化血色素: 6.3 %

B: 血壓: 119/79 mmHg 以下

C: 血脂: 低密度脂蛋白膽固醇 99 mg/dL

所屬團體: 風城健康 101 聯誼會

我有一個吉祥且「俗擱有力」的好記名字——陳添財。約莫十年前，發現自己的體重在一年內迅速增加了 10 公斤 (77 kg / 162 cm)，中廣增至 37 吋，常被朋友揶揄面圓體寬，人變帥了，有賺大錢的福氣相，要我請客。

直到 5、6 年前，飲食似狼犬般抱盆狂咽，吃的多，也餓的快。因此三餐外加零食、宵夜，而毫不忌口；也常因感到口渴，水是一大杯一大杯的灌，藉此得到暢快感。吃、喝的這樣多，卻不見應當有的好氣色，反而是鎮日精神萎靡，且有嗜睡的情況。朋友聚會中常呵欠連連，



眼睛因腫脹而眯成一條線；加上總掛著一臉倦容，面色又灰黃。自己除上述症狀外，也有眼睛模糊、小傷口不易癒合及左手臂微麻感覺，在朋友的建議下，於民國 93 年 5 月至國軍新竹醫院作免費健康檢查，檢驗結果是糖尿病…。

我的主治醫師黃醫師告訴我，我的病情屬第二型糖尿病，目前無法根治，但藉由藥物、飲食及運動，則可有效改善。另外，因為糖尿病是慢性疾病的一種，容易引發心血管、腎臟及視網膜病變、四肢血液循環不良、傷口不易察覺及傷口較不易癒合等，都有導致截肢的可能。因此黃醫師強調控制血糖的重要性，更要找營養師及護理師面談，如何從食物和運動中控制血糖。

我看到蔡營養師在桌上擺了許多食物樣本，告訴我蔬果、魚肉的每日食用量，並建議飲食以少油、少糖、少鹽的原則，以求達到均衡的營養。李衛教師則要我外出應穿舒適的包鞋，注意足底的保健。並建議每週至少運動 3 次，每

次至少 30 分鐘的有效運動。

回到家後，和家人分享檢查結果及醫護人員的囑咐建議，內人立即從飲食中著手，全家改吃糙米飯—糙米富含纖維質，易有飽足感並控制血糖，對於需要血糖控制的我，真是幫很大。

承蒙大家的幫忙及通力協助，我也勵志要實行“控糖計劃”，飯量由每餐三碗減為一碗 7 分滿，戒除零食、宵夜，並改變嗜肉的習慣。酒類尤其要戒除，從前與朋友聚會總無忌憚“乾”，現在也只能淺酌；出門也儘量安步當車。經過兩個月的努力，體重下降到 65 kg，空腹血糖值控制在 100 上下。

雖然努力有了成效，但飲食習慣頓時改變減少，使得偶有勞務工作的我十分吃不消，又故態復萌地吃起零食，當然血糖和體重也不受控制的雙雙攀升了。

這幾年來，我一直嘗試如何能逞口腹之慾（只是喜歡吃的會多吃兩口），又能讓血糖不會衝破標準的飲食方式，卻也沒成功過。後來我退而求其次，只要能穩定血糖而又不餓肚子的方法就可以了。

恰巧在民國 98 年 5 月 16 日，衛教室舉辦端午節糖尿病友聯歡會，其中陳營養師強調，病友每日應食用 5 份的蔬果—3 份蔬菜（一個飯碗為一份），2 份水果（約略拳頭大小），並控制澱粉類的攝取，這引發了我的靈感。之後我每餐改吃 1/3 的飯量，兩碗蔬菜，少許魚、肉，加上運動：來回走一趟十八尖山，每週 3-5 次，每次約 1 小時，現在我的糖化血紅素已經下降到 7 以下了！

在黃衛教師的鼓勵下，我儘可能的寫下病史與心得。糖尿病發生在我的身上既然已是不可改變的事實，就應以務實的態度面對，尋求如同一般人的正常生活。我想人生有 50% 的機運掌握在自己手中，只要我多運動、多注意均衡的飲食、按時服藥並多關心自身的變化與反應—血糖升高時，我有眼睛模糊及左臂微麻的情況，配合醫護指導與家人、病友分享控糖經驗和成果，減少後遺症的發生機率，讓糖尿病成為督促良好生活習慣的益友。在這邊我要特別感謝家人，尤其是內人，主治黃醫師、衛教室的諸位小姐的協助。祝各位和我一樣患有糖尿病的病友們都能活的更健康、快樂且長命百歲！



林老師 病齡 23 年

A: 糖化血色素: 6.3 %

B: 血壓: 119/79 mmHg 以下

C: 血脂: 低密度脂蛋白膽固醇 99 mg/dL

所屬團體: 新竹醫院 甜蜜家族

我是新竹市人，今年已是八十歲高齡的人，記得在民國五十四年應聘為國民中學教師、連續服務三十八年，於民國八十四年，屆齡退休時政府給我一份退休金，可以過著安定的退休生活。

記憶猶新，在民國七十五年，一次公教人員健康檢查時，發現血糖偏高，經醫院進一步檢查，確定患糖尿病，一時相當恐慌，知道患了終身無法治癒的慢性病。嚴重的事是，此病帶來的併發症，如眼底的病變容易造成全盲，腎臟病變要洗腎，其他還有血管、神經病變，最後都是威脅生命的大病。我開始定期前往醫院（新陳代謝科），看病拿藥治療（血糖值的控制不良）。血糖變化時高時低，相當不穩定。當時尚無簡單的血糖檢測，都靠檢驗科抽血。後來醫院代謝科，擴編為診療室、病友諮詢室。醫師依據檢驗及病人敘述給予妥當藥劑。諮詢室有營養師及護理師，每三個月約談一次，指導病人營養的改善，病人身體健康的照顧，大大的發揮糖尿病治療的效果。

我是熱愛運動的人，早期喜歡網球運動，休假時會去旅遊、爬山，後來因膝蓋關節，患退化性關節炎，經開刀治療，換了人工關節，康復後，不允許激烈活動，順從醫師的建議，改為游泳運動。民國九十二年七月，加入晨泳會員，從此每天早晨五點起床後前往游泳，幾乎每天不受風雨阻礙必到游泳池報到。該游泳池設備齊全，是一座溫水游泳池，有 SPA 沖水池，冷水沐浴池、烤箱、蒸氣室及室內運動器材室。我到游泳池，最先選擇長泳水道蛙式、自由式、仰式，連續慢游五十分鐘，大約七八百公尺，然後享受各種喜愛的 SPA，並沐浴於冷、熱藥浴池、蒸氣室、烤箱與三溫暖。八點離開游泳池回家。關於運動，對一般人維持身心健康很重要，對糖尿病患者而言，勤於運動更能保持血糖的正常，控制理想的體重。

每天上午，早餐後無事時到菜園，從事自己喜愛願意做的工作，蔬菜園大約有三百坪，離住家大約有八公里處，騎著機車前往，種菜工作繁重，翻土、除草、種植、殺蟲、施肥、澆水，按四季變化，種植季節性蔬菜，看蔬菜成長，心情是愉快的，如果豐收，分享給親戚、朋友、鄰居也是一項開心的事。

下午餐後多休息，看電視、閱讀書報，不睡午覺乃是避免影響我晚上十一點上床，一覺到天明的習慣。

提到我三餐的飲食，為了維持身心健康，禁忌頗多，還好我家人的配合，三餐飲食的烹飪和調配良好。茲略述菜餚的內容，主食為一碗五穀米飯，不吃精緻的白米或白麵，副食種類繁多，湯類有蛋花湯、冬瓜湯、山藥湯、紫菜湯、海帶湯等，水煮類更多，綠色蔬菜更重要，如空心菜、高麗菜、小白菜、菠菜、包心菜，金針菇、香菇等，滷燉類有豆腐、豆干、瘦肉，蒸煮類如魚類、蛋類，還有涼拌類，有小黃瓜、萵苣、高麗菜、包心白菜、紅白蘿蔔等，每餐需依計畫，定量定時進食，不可以隨意自行增減，糖尿病患者經常因為節慶、聚餐、旅遊，遇到美食當前，難免一時嘴饞、貪吃，偶一開禁，將失去血糖控制，並引起的不良後果。

患者通常營養的攝取，水果也很重要，但願多吃蔬菜，少吃甜度高水果類，對甜度高的香蕉、荔枝、龍眼、瓜果，每次限量數粒或一小片，本人建議水果可以代替點心食用，我平時很少吃點心或宵夜。

至於食物的烹飪，食用禁忌頗多，為了避免含脂肪熱量高的食物，宜選用清蒸、水煮、涼拌或採取滷、燉、少用炒、炸、煎等方式，同時少油、少鹽、禁糖，以避免高血糖高血壓症狀發生。還有少吃膽固醇高的內臟、蝦蟹，脂肪高的油條、蛋糕、烤雞鴨，忌用沙茶醬、芝麻醬，少吃加工食品如香腸、臘肉、貢丸、蜜餞、罐頭、市售飲料、冰品。

我的退休生活，確與糖尿病，緊緊的綁在一起。為了生活愉快，對抗困難，不如順於自然與病情變化妥協，飲食、藥物、運動均重要，我們要靠醫師、營養師、護理師的幫助和照顧，更重要的還是靠患者本人克服一切困難、持之以恆，堅持改變過去的不良習慣與生活心態，適應目前飲食清淡、定時定量、按時服藥、有規律的生活，人生才能過得既健康又多彩。



中區（台中市、台中縣、彰化縣、南投縣）

李永泰先生 病齡 29 年

A: 糖化血色素: 6.5 %

B: 血壓: 112/52 mmHg 以下

C: 血脂: 低密度脂蛋白膽固醇 82 mg/dL

所屬團體: 開懷糖友會

一、“高血壓”病如何找上我

我現年 85 歲，出生中國大陸北方黃河流域，地處寒帶，自然養成重鹹重油飲食習慣，飲烈酒為生活之必需，歷經抗日、國共內戰，生活顛沛流離，投筆從戎三十年，於 67 年退伍轉任服務業，頓時解除嚴肅軍旅生活，工作之餘與酒為伍，加上飲酒不吃主食，配菜偏鹹重油，至 71 年秋突然暈倒，經檢查舒張壓超過 200，視力不清形成「複視」，醫師告知高血壓病，已到危險程度，此時才知道自己成了高血壓



病人，自此常跑醫院，按時服藥，但生活習慣尚未改善，尤其飲酒惡習未改，10 多年治療時好時壞，不覺已老之將至，深感自己健康關係家人，社會甚鉅，想到醫病之重要。

二、幸遇仁心醫療團隊：

95 年初夏經介紹轉診至台中市聯安醫院診治，由心臟內科張醫師細心診斷，懇切指導，加上檢驗血糖，我當時醫學知識貧乏，不知高血壓與糖尿病的關係，再者已經十多年看診，甚少檢驗血糖；該院衛教師、營養師的熱心教導，親切檢查，尤其對飲食，運動，服藥等不厭其煩指導，使我頓時領悟治療疾病也需靠自己，於是下決心飲酒減量到不飲酒，偏鹹重油食物改為清淡食品，加上增強運動量，養成運動習慣，兩年多來，頗有成效，該院成立”關懷糖友會”承蒙相邀參加，每次活動都有醫護人員解說糖尿之醫治、護理、飲食、藥物、運動等知識，加以多采多姿的活動，使得病友們心生感激與參與。

三、如何做個快樂的控糖達人

1. 飲食習慣的控制與改善：我飲食習慣的不好，完全是嗜酒如命引起的，經楊營養師之飲食指導，加上自我覺悟，以前是嗜酒如命，現在是命比酒重，不飲酒加上飲食完全改變，對膽固醇、血糖之控制明顯見效。
2. 不可相信”偏方與成藥” 偏方自古流至今，必有其效應，但絕不適合每個病人，更不可因用偏方而延誤治療時機，另一種是成藥，用成藥所含成分不明確，為增加一時療效而加入禁藥，服用後對病情無助反而有害健康。
3. 重視運動：

運動是維持健康最好的方法，以個人年齡，體質來選擇運動方法。我自己每週五個早晨參加太極拳活動 1 小時，下午散步 30-50 分鐘；自覺運動不必請求良好場地或器材，將運動融入於生活當中，將做家事做為最好運動，養成自己能做的事，絕不假手別人，不要只想坐享其成，隨時想到我能對家人做什麼事，如此不但能達到身體勞動，最大收穫是心情開朗，家庭歡樂，心情好了，疾病就遠離你，記住另一事就是對家人笑，你對別人笑，別人也會對你笑，讓生活在笑意中，是多麼好的場景。努力吧！有病不可怕，最怕是向病魔投降。



劉君俠先生 病齡 11 年

A: 糖化血色素: 6.3 %

B: 血壓: 128/70 mmHg 以下

C: 血脂: 低密度脂蛋白膽固醇 87 mg/dL

所屬團體: 台中市糖尿病關懷協會

在十一年前我發現怎麼周圍的朋友們，隨著年齡的增加，有些人陸續發現有糖尿病，當時心理有些擔心自己會不會哪天也得到糖尿病，因此抱著預防勝於治療的心態，在家的附近找醫事檢驗所檢測飯前血糖，結果測出飯前血糖為 130 多，醫事檢驗所的先生告訴我，我的血糖有偏高需再找醫師確定診斷，當下直覺自己擔心的事居然真的要面臨審判，心情有些低落與沮喪，不想遇到的怎麼會這麼倒楣碰到了呢？那我是不是也和朋友們一樣要每天吃藥，但是自己告訴自己還好有檢查發現得早，等去找醫師時再好好的問清楚，於是找了家附近的內科診所，醫師看了報告後直接就開降血糖藥並告訴我是糖尿病需吃藥控制，並且要注意飲食，但是在吃了一段時間的藥後怎麼覺得血糖控制的不太好沒有很穩定，每次拿藥測飯前血糖都在 190-230 之間，聽朋友說他在醫院看糖尿病除了吃藥之外醫師和營養師會告訴你需要注意的事項，因此就換到醫院的新陳代謝科。在醫院，醫師告訴我，糖尿病要控制穩定除了按時服用藥物之外，飲食和運動要相互配合，於是醫師要我去看營養師和護理師，在看過營養師之後才知道我的飲食有問題，早餐的牛奶沖兩個蛋，我習慣加糖；午餐我不吃飯，吃山東饅頭一個或包子兩個，加魚頭湯，沒有蔬菜，或是大碗的牛肉麵一碗，午點再吃一碗麵或一個饅頭當點心，晚餐飯吃半碗不吃肉、青菜半碗，結果營養師告訴我主食吃的量超過我一天所需的量，蔬菜吃太少。於是建議我早餐牛奶不要加糖，蛋兩天一個就好，山東饅頭早餐吃半個，另外半個饅頭中午配魚頭湯，要記得煮蔬菜或是魚湯中加大白菜或高麗菜；吃牛肉麵記得改小碗，再加一盤青菜；晚餐蔬菜可以吃一碗，水果當早點與午點，一次一碗、一天兩次，回家後照營養師建議並且維持原本騎腳踏車運動的習慣，漸漸我的血糖飯前控制在 140 左右。

要維持身體健康將血糖控制好，在此提醒身邊的朋友有三種嗜好絕對不能有，第一是不要抽菸、第二是不要喝酒、第三是不吃檳榔。因為四十年以前我在鐵路局鋼樑場工作，當時有許多工人在工作之餘的嗜好，就是吃檳榔、喝酒、抽菸，當時我的鄰居有十多個不到五十歲就往生了，所以我常常會勸年輕人需養成運動習慣要避開菸、酒和檳榔，如此身體才會健康。

我十一年的糖尿病在控制上始終如一，就是按時服用醫師開的藥物，飲食依營養師指導定時定量，固定主食份量、增加蔬菜量、適量的肉、還有油炸、刺激食物不碰，定期自己測量血糖並記錄，尤其是在自己覺得不舒服時一天會多測量幾次，發現自己排便不順、便秘時血糖會不穩定，那時就會注意並改變飲食中水果的種類或是蔬菜量增加來做改善，還有水分也很重要，有時會忽略喝水，平日我喝白開水偶而泡茶葉，騎腳踏車是我最擅長的，因為從小騎到大，甚至以前上班也是騎腳踏車，讓我最得意的是曾經參加騎雙人腳踏車比賽拿冠軍，當年照片還留著，所以我自己深感運動習慣的養成，其實不只是糖尿病控制的好方法，也是一般人維持健康的好習慣。

最後與大家共勉糖尿病是可以早期預防、早期發現、早期治療，就像我就是早期發現早期治療至今十一年，血糖控制沒有偏方就是要自己能夠去接受，並養成正確適合自己的飲食和運動習慣，規律監測，保持心情開朗，如此大家都會是控糖高手。

過了明年我即將邁入九十歲，能有此機會與大家分享控糖好方法，讓我覺得高興與值得，也期待大家都能像我一樣穩糖九九、快樂長久。



陳松村先生 病齡 4 年

A: 糖化血色素: 6.1 %

B: 血壓: 102/75 mmHg 以下

C: 血脂: 低密度脂蛋白膽固醇 90 mg/dL

所屬團體: 糖葫蘆家族

我得到糖尿病差不多有 4-5 年左右，其實更早 1-2 年前（距今 6-7 年）曾因感冒到明德醫院看診檢查，醫師有告訴我檢查報告顯示空腹血糖偏高，那時血糖是一百四十幾（到現在當時的檢驗報告都還留著），醫師要我吃清淡一些，不要太甜也不能太鹹，從那時飲食上就開始稍有控制，但並未再複檢血糖變化。直到 4-5 年前到醫院健康檢查，才確定診斷為糖尿病。當時就問醫師：「這樣要不要吃藥？」醫師口氣很差、很兇的回答：「藥開給你，你要吃不吃是你的事」（註：此醫師非新陳代謝科醫師），回家想想，還是吃藥好了；女兒回家時，也告訴她健康檢查的情況，女兒就說應該看專科較恰當，所以藥吃完後就轉新陳代謝科看診，從此除了飲食控制外也開始持續服藥控制，也一直不間斷的定期在沙鹿光田綜合醫院新陳代謝科就診。

當初知道有糖尿病時，因為對疾病不了解，也不曉得其嚴重性，只知道肉類不要吃太多，不能吃甜食；而我太太也開始幫我注意飲食的選擇，並會限制我的甜食；剛開始，不可否認看到甜食會想吃，但同時心理也想到不能吃多，淺嚐就好，也就慢慢的改正吃喝甜食的習慣。我太太很喜歡躺在床上聽收音機的廣播電台節目，常常聽到睡著，但有一次聽到廣播訪問台中某醫院的新陳代謝科主任，馬上從床上爬起不敢睡著，很認真專注的聽，才知道糖尿病如果血



糖控制不好的嚴重性。我女兒為了讓我好好控制血糖，就買一台血糖機回來教我太太操作，我太太剛開始學就想這機器操作這麼複雜，怎麼可能會使用，應該由媳婦來學比較適合，但是我太太體諒到媳婦家事多較忙碌，每次要驗血糖時都要麻煩媳婦也不好，所以還是由太太學習操作，不懂的就再問媳婦，後來練習幾次學會了就覺得其實很簡單，我太太就會幫我定期（至少每兩天一次）監測血糖和使用水銀血壓計量血壓。如果我較隨意亂吃，或監測出血糖值偏高，我太太就每天幫我監測血糖，讓我提高警覺，也就忌口少吃一點。水分的攝取也很重要，女兒會叮嚀我每天要喝白開水 3000 cc，自覺喝水量有達每天 3000 cc，但我太太覺得不足，天天和太太討價還價，後來我太太就計量我的喝水量，讓我眼見為憑、啞口無言，且早、晚餐後也以白開水代替菜湯。

平常我的勞動量較大，每天清晨 5 點多出門前會先喝一杯沖泡牛奶（二匙奶粉、一匙麥片、一匙米麩等粉狀雜糧），就到菜園種菜、施肥等等農忙到 8 點多返家再吃早餐，避免忘記吃藥，太太會將口服藥和早餐擺放一起，這樣就不會忘了服藥。早餐吃後就騎著腳踏車約 20 分鐘的路程，到朋友家坐坐聊天，10 點多回家覺得肚子餓了，就吃水果以解飢餓感（平常飯後沒有接著吃水果的習慣）。平日都吃自家種的青菜，青菜量約飯量的兩倍，菜量多容易有飽足感。我太太煮菜方法是青菜上淋少許油、加些薑片，蓋上鍋蓋悶熟，再灑些鹽巴就起鍋了；如果是媳婦煮菜就淋較多油，那就夾較上面的，避免盤底吸油量較多的菜。米飯是添加五穀雜糧的糙米飯，糙米飯比白米飯香，糙米飯吃久了反而吃不慣白米飯。太太會幫我控制飯菜的量，將飯菜裝成一碗，先盛飯（才看的出飯量多寡是否恰當），飯上再夾上魚肉和青菜；也避免在餐桌上用餐，以免看到整桌豐富的飯菜而控制不住大吃大喝；其實是沉浸在收音機旁，享受用餐時刻聽覺的快樂。雙腳皮膚照護方面，以前都是赤足在菜園裏工作，大家都稱呼我『赤腳伯』，自從 3-4 年前才開始穿雨鞋下菜園工作；當初不懂時，曾聽說糖尿病人若腳受傷不容易癒合，就覺得很納悶，心想糖尿病和腳傷有什麼關係，什麼不容易癒合；後來我兒子告訴我，有同鄉的糖尿病友赤足下田被螺殼刺傷，狀況不樂觀，就知道保護雙腳避免受傷的重要性。

尚未有糖尿病的我，工作之餘總是大魚大肉（尤其愛吃爌肉類），愛吃什麼就吃什麼，很喜歡吃甜食，飲料都買一整箱，工作累了就喝很多甜的冷飲，又不喝白開水；現在有糖尿病的我，心內深深覺得以前的自己在飲食上太放肆了，完全沒做到均衡飲食的原則，所以才會罹患糖尿病；以往已享受過多了，現在也該懂得適可而止；有了如此想法，在控制上就顯得輕而易舉，而非他人



感覺的困難重重。有人問我，習慣那麼多年了，怎能說改就改？我覺得自己心理的正確想法和家人的支持顯得格外重要。當我想吃不該吃的食物，心中就會響起警鈴聲，叮嚀我這食物不適合或點到為止就好了，有了這一層認知，如此就不會過量了。在衛教門診的營養師和護理師常說：糖尿病的飲食和一般人沒有不同，就是要均衡飲食。而我的太太也很用心的我準備健康的均衡飲食，且不厭其煩的提醒我要多喝水、幫我監測血糖並作記錄；在回院看診時，便可將血糖記錄本給醫師、衛教護理師、營養師作血糖控制調整上的考。

數字會說話，自我監測血糖真的是血糖控制的好方法，是好是壞，一目了然，沒得說謊；也因此久而久之就更清楚明白對自己血糖控制最恰當的情況是怎樣，懂得拿捏分寸，便一點一滴的養成生活好習慣。好習慣成自然，健康跟著來，控制好血糖就變的輕鬆簡單多了。如果心理想著這麼多年的習慣，怎麼改的過來，那就真的不可能改正了。我太太常說：身體是自己的，沒人能代替。所以自己內心最確的想法，是改變行為最主要的因素，也是最大的動力。如果自知對食物的誘惑無法克制，我建議把可吃的份量先盛裝好，以免不知覺中多食且有害健康。當然定期返診、按時服藥也不容忽視；太太曾經因為血壓控制良好而自己停用降血壓藥物，結果因血壓升高致身體不適到急診求醫，才知道原來是自己擅做主張停藥所導致的後果。糖尿病和高血壓同樣是慢性病，所以按時服藥的重要性由此可見。而且衛教護理師也會提醒就算血糖控制理想也不要未和醫師討論便停藥或自減藥量，以免血糖不自覺的偷偷升高。總而言之，要有良好的血糖控制，定要做到：多喝水多活動（讓身體排汗），按時返診，規則服藥（千萬不可自行減量），飲食定時定量，再加上自我監測血糖。俗話說：天下無難事，只怕有心人。有心，進而身體力行，一切就變得易如反掌。期望同為糖尿病的朋友，不要放棄控制血糖，用心會有好結果，讓我們一起努力加油。

鄭先生 病齡7年

A: 糖化血色素: 6.8 %

B: 血壓: 120/70 mmHg 以下

C: 血脂: 低密度脂蛋白膽固醇 87 mg/dL

所屬團體: 糖有理工作坊

一、在不知不覺中感受威脅

在一次健康檢查報告書中，發現血糖及糖化血色素竟高達 9.8%，當下既恐慌又懊惱。恐慌的是該怎麼辦？因為當時對糖尿病不甚瞭解，只聽說糖尿病是「富貴病」，將終其一身伴隨，吃藥像吃飯一樣，永無止盡。懊惱的是自己飲食習慣不良，工作期間擔任公司企劃行銷，經常在拜訪客戶途中飲用取得方便的罐裝和瓶裝飲料，在辦公室裡為了體恤員工辛勞，更是在公用冰箱裡放滿飲料，隨時「清涼解渴」，沒想到喜歡大吃大喝，對含糖飲料來者不拒（雖然我不喝酒）的習慣，竟然成為我成為名符其實「糖先生」的最大推手。

二、生命中的貴人出現

感恩生命中的貴人，和美鎮糖友里庚新診所林醫師及糖尿病衛教師，還有和美鎮衛生所鄭護理長及護士慧華小姐等。他們透過各種方式及上課不斷講解。讓因著甜美的誤會而和糖尿病結下不解之緣的我，透過許多衛教課程，我逐步瞭解而不再害怕糖尿病。

三、成長團體「糖有理工作坊」的誕生

由於林醫師深知「抗糖」的過程是一條辛苦漫長的路，除了藥品之外，他更明白與其「抗糖」，不如和它和平相處「控糖」。既然擺脫不了就馴服這個「糖寶寶怪物」，團結才能發揮最大的力量。林醫師邀集和美鎮衛生所人員與數位熱心病友，在 95 年初成立「糖有理工作坊」，吸引約三十位病友加入。這個成長團體由林醫師領導，還外聘專業醫師演講、營養師、運動達人授課。講課內容如糖尿病的併發症、實地演練健康操。林醫師訓練志工定時定點協助病友，提供免費監測血糖的服務，讓我們這一群孤軍奮鬥的「抗糖烈士」，找到一個



溫暖的補給站。每個星期三晚上及週日早上，我們這群病友就會自動自發到診所，或許是監測，也或許是分享這個禮拜的自我照顧成果。在彼此的分享中發現自己，瞭解別人血糖的控制小妙方，每個人都有屬於他的故事。

四、自我照顧不能三缺一

其實大家都知道高血糖的可怕併發症，像視網膜病變可能造成我們眼盲、心血管病變造成中風，更甚者因腎功能衰弱而必須要洗腎。所以當我成為「糖先生」，我就開始接受治療及衛教，很用心的對待這個好朋友「糖」。

按時服藥，控制飲食量及適度的運動，這三寶確實缺一不可。我曾經自我實驗，只要其中有一種沒落實配合，我的血糖值就增高，例如：吃藥久了總想偷懶一下，有一次沒按時服藥，雖然飲食和平時一樣沒增減，也作了適度的運動，但血糖自我監測值高升達 150。我也曾在運動及飲食方面做了類似的測驗，果不其然，二次的血糖值分別高達 190 及 175。透過三次實驗，我證實「糖尿病」的自我照顧不能三缺一，服藥、運動、飲食這三寶一定要持之以恆，「恭敬以對」，才能能和貼身好友「糖尿病」和平共處，共度美好人生。

五、感恩內人的呵護及照料

除了感恩庚新診所團隊的照護外，我最要感謝家人全力支持配合，及我的內人在飲食及起居無微不至的照料。要知道為了配合我的「糖尿病」，全家三餐飲食必須特殊調理，注意控制分量和挑選食物，讓我在飲食方面營養又沒負擔。家人更是經常提醒我按時服藥、監測血糖和陪我運動，讓我的糖化血色素從 9.8% 的「放牛班」回到 6.8% 的「資優班」。我發現我的健康越來越進步，真要感恩所有幫助過我的人，也希望我能與其他病友分享自身經驗，祝福大家健康快樂。

李先生 病齡 1 年

A: 糖化血色素: 6.4 %

B: 血壓: 113/70 mmHg 以下

C: 血脂: 低密度脂蛋白膽固醇 85.2 mg/dL

發表控制糖尿病心得之前，我必須先感謝永靖鄉衛生所對糖尿病患者關懷，因為有蔡主任、長官、醫護團隊、工作人員很親切的詳細解說得到糖尿病的利害關係，如何保護糖尿病友的身體健康，及降低併發症發生。我參加幾次座談會增加很多知識，從圖片、看板中了解得到糖尿病的嚴重性，像是眼睛失明、腦中風、心肌梗塞、尿毒症、足部病變、冒冷汗、手發抖、全身無力、心跳加快、飢餓，如果輕忽這些症狀與病變，很可能導致截肢的嚴重後果，甚至逃不了死亡命運，真的很可怕。

生命很可貴，得到糖尿病的我們應如何保護生命、享受人生，比以前活得有意義呢？醫師和營養師說，每天定時服藥，適量運動，控制飲食，定期檢測血糖等，都是糖尿病友保護身體健康的要件。

在治療糖尿病方面，知道飲食、藥物、運動是三大不可或缺的元素，若飲食控制和適度運動仍無法有效控制血糖值時，則考慮服用藥物，最好把血糖值控制在空腹 80-160mg/dl 較為理想。

糖尿病友飲食最好遵守與營養師共同協商的飲食計劃，養成定時定量且營養均衡的飲食習慣。多選用纖維質豐富的食物，如蔬菜、水果等，少吃油炸、油煎、油酥的食物及含油脂高的食物。飲食儘量清淡，不可過鹹，避免食用加工或醃製食物，少吃含糖食物及精緻糖類食品，例如糖果、蜂蜜、果汁、汽水、蜜餞等。炒菜使用植物油、並且少吃膽固醇含量高的食物，喝豆漿最好不加糖，饅頭也一樣選擇無糖饅頭。

菸酒、檳榔少碰為妙，酒精會嚴重傷害肝機能，也會影響胰臟機能，最後引發酒精胰臟炎，造成胰臟功能障礙，而嚼檳榔會提高罹患口腔癌機率。本人自知是糖尿病友，菸、酒、檳榔三樣都不吃，希望身體比別人更健康。



飲食過量、暴飲暴食者，容易擾亂新陳代謝，得到糖尿病的機會較高。少量多餐最好。控制體重、定時定量、勿暴飲暴食，這是糖尿病患者追求理想的目標。

糖尿病患者一定要持之以恆運動，飯後 1-2 小時最適合，每次運動時間以 20-30 分鐘為宜。一週至少五次，並且固定運動時間。運動要注意：運動前後一定做暖身運動，運動強度要看自己的體能狀況慢慢增加。隨身帶方糖、糖果、鹽餅乾或飲料，萬一血糖過低時可食用補充熱量。記得隨身帶糖尿病護照，避免單獨一個人外出運動。運動時穿布鞋比較適當，絕對不能光著腳運動。

糖尿病友必須注意幾種情況之下不宜運動，包括飯前血糖值超過 250mg/dl、常會低血糖發作、生病、及空腹。天氣變化、下雨天都不宜從事室外運動。嚴重高血壓、中風、心臟病肝、腎功能不好者不適合劇烈運動。總而言之，最好徵詢醫師並接受評估後再決定運動量和運動方式。

運動時特別運用大肌肉，例如手臂及腿，重複地做有規律的移動，我每週二、三次騎腳踏車到田尾公路花園運動，或到清水岩爬山，平常做伸展操、爬樓梯、健走、慢跑、有氧運動，偶而打太極拳、游泳、做體操等，每週至少 5 次，每次 20-40 分鐘，能夠保持規律運動對促進糖尿病友是最好不過。此外，還要注意避免過度疲勞，經常保持心情愉快。

糖尿病患者若沒有好好控制血糖，易造成眼睛視網膜病變失明的後果。我有兩位朋友，一位是女性，經濟壓力忙於工作而沒空看醫生及接受治療，我發現她雙腳出現水腫病狀，三年前就死了。這是不吃藥、不看醫生、不接受治療的結局。另一位男性，每天大量喝酒，知道自己得了糖尿病也不治療，後來一腳截肢，現在裝義肢走路不方便。上述活生生的教訓告訴我們，要好好珍惜生命，一旦得知罹患糖尿病就要運動、吃藥和飲食，控制好血糖、血壓、血脂，達到理想值。

藥物治療是控制糖尿病重要方法之一，我們要確實依照醫師開的處方，按時按量服用藥物。我每天「照起工」吃藥，血糖就穩定；天天運動，身體就輕鬆。幸福的人生並非擁有龐大財富或坐擁嬌妻美妾，也不是住別墅豪宅，幸福人生的第一步是要擁有健康身體，有了健康，家庭才能美滿，才能過得好日子。糖尿病友們，健康靠自己，按時藥物、定時運動、均衡飲食，咱們一定做得到，加油！

在蔡主任醫師指導下，我的血糖、血壓及血脂等控制達到理想值，內心喜悅難以形容，以後會更加努力保持身體健康。千言萬語，我只能說「蔡主任、護士小姐、營養師，謝謝你們」。

范整武先生 病齡 4 年半

A: 糖化血色素: 5.5 %

B: 血壓: 124/63 mmHg 以下

C: 血脂: 低密度脂蛋白膽固醇 77.6 mg/dL

所屬團體: 甜心俱樂部

與病友相聚言談中得知:當你被告知得了「糖尿病」後,確定你已患了多年。此間或已發生不預期的意外—可能暈眩、暈倒、昏睡、迷路、肝昏迷…。這是很危險的。自己的父親就是曾經行走路上往電線杆撞!或昏睡、失禁在床!

數年前在署立南投醫院的內科門診中,對醫師苦訴:近來常無故的猛喝水,半夜頻尿、頻喝水,冬天裡也會冒汗,猛食大啖卻吃不胖。經檢驗,醫師就交辦「護照」,不明就裡的問醫師:「又不出國,給我什麼護照?」

自此,與醫師、護理師、營養師皆有聯繫、互動。幾年來,滿懷欣悅的參與院內護衛教室所舉辦的講座、病友聚會活動。在此過程中與病友分享生活情趣、養護經驗;對衛教師、營養師的建議遵守、相信、力行。除此外,自己也非常留意或搜集報章雜誌上有關糖尿病的報導與醫學知識,並廣為分享。如今,我自以為是「沒有糖尿病」的人。

但是,像我們這群年近 60 的人,一天吃的藥可多阿!這樣會讓我們已老化的肝、胰、腎多負擔、多勞累。約在 3 年前便請是醫師捨藥丸子、藥片,改以胰島素針劑(目前使用鋼筆型注射器施打 Novomix30 penfiss)。

雖然有傳聞---一旦施打胰島素時,已經非常嚴重了,體內有尿酸、尿毒、會痛風、將要洗腎、可能截肢、快死了…所以千萬不能打胰島素!

但是我虛心的相信醫師診斷、衛教師的關心、營養師的建議,加上自己的修持,如今我快樂的不得了,因為我已明白:保持少量多餐,餐膳間隔不要超過 5 小時,要按時定量注射胰島素。只要覺得昏眩、迷糊時就要補充甜品。在日常生活中只要儘量控制多餘的糖(醣)、多運動(如騎單車、慢跑、散步、游泳、爬樓梯…),飲食節制、逢人微笑、廣結善緣。照樣,所遇到的人都是善良健康的,因為我們也是健康、快樂、浪漫的人,不是嗎?

相信我們這群糖尿病患各有良善的養生、控糖經驗及方法。何不提供大家分享參考,當作行善積功德吧。



南區（雲林縣、嘉義縣、嘉義市、台南市）

大林桑先生 病齡 2 年

A: 糖化血色素: 6.7 %

B: 血壓: 109/57 mmHg 以下

C: 血脂: 低密度脂蛋白膽固醇 48 mg/dL

人生的意外

大約是在 96 年中的時候，有一天開車在國道二號往回家的方向，突然間我看不清楚指標，非常的模糊，人也覺得疲累，眼睛快要闔上了，順手拿起一瓶飲料往嘴裡灌，想藉此提起精神，不知是何緣故似乎情況越糟，越喝越口乾，又一直想小便，眼睛也更加的模糊，那一晚，上上下下交流道及休息站後，終於回到了家，已經凌晨兩點了，我從來沒有這麼累過，這真是一趟驚險的旅程（我事後想起）。

營養均衡充足再求血糖控制

從發病到得知自己得了糖尿病初期，我不敢吃東西，凡是以空腹血糖低於

100 mg /dl，飯後小於 180 mg /dl 為目標，經過了幾個月，而那時的主治醫生把我當成純粹的第二型糖尿病治療，那期間體重由 73 公斤降到 62 公斤，每天洗頭時抓下的頭髮總是一大把（營養不良引起），恐懼與不安一直纏繞我的生活，後來轉住進大林慈濟醫院（這是我人生第一次住院），在此藉護理師及營養師的教導，以及在醫院圖書館的涉獵營養的相關知識，我的血糖得到了部份的控制是其次，最重要的是學會了如何吃東西，不過卻必須注射胰島素，我想人一天沒吃東西就會全身無力，長期就會出現營養不良的情形，所以一定要把營養吃對了，再以藥物來控制血糖，千萬不要本末倒置。它控制著我的日常作息，整個人精神恢復了，體重也回升至 68 公斤。

是我控制胰島素

出院後注射胰島素的筆針，就是我吃飯的傢伙，好像是筷子般少不了它，姑且不談這皮內之痛，我有我的交際生活，我的隱私，也尚未結婚，不想讓女友的父母得知我的病情，我想要使每個人理解、接受糖尿病患是自己女兒的丈夫，大概沒有多少人作得到吧！每次在餐廳用膳時，就必須躲進廁所施打胰島素，若是測量有誤可能又得再挨一針。有時在外工作，朋友善意的請吃水果或是冰品，如果筆針沒帶或是找不到廁所，那真是很困擾我。直到裝置了胰島素幫浦後，這種情況獲得了改善，不再是被胰島素被動的宰制，是我隨心所欲的控制它。胰島素幫浦不僅是方便而已，它還可彈性的調整基礎率（這是一天 4 針做不到的）及臨時基礎率（活動量大時可用），總之，用了之後，我再也不想回到那段與針為伍的日子了！ 7

我的經驗談

堅持最正統的治療方式，勿信秘方或依照自身主觀認知，而捨棄吃藥或胰島素控制。因為高血糖短期不會產生太大的不適，所以有些人總是不當一回事，以為有糖尿病也不會有什麼事。可是長期而言，它的併發症是相當可怕的，一定要把醫護人員的話聽進去。

“此糖非彼醣”，常聽到長輩的一些是是而非的觀念，比如說「西瓜太甜不要吃」、「香蕉最容易使血糖升高也不可以吃」、「糙米飯多吃也沒有關係，因為血糖不會升高」、「吃無糖餅乾血糖不會高，可以安心吃」，一般人總是把糖的甜認為是血糖升高的元兇，不知道沒有甜味的醣其實才是最可怕的殺手，但還好是一般第二型病患就算搞不懂，並不會有什麼大的關係，因為吃藥刺激分泌就可應付了，糖化血色素也會不錯，但是，若一旦隨著胰島素分泌功能不



斷下降，觀念還沒改過來，麻煩就會不斷困擾著糖尿病了。

以本身注射胰島素而言，在家裡或是住院期間，我會頻繁使用電子秤及血糖機，務必搞清楚食物份量與血糖的數值間的關係，利用電子秤回測食物碳水化合物份量的能力，一直去修正，力求準確。如此，外食時既省事又準確了。

關於食物的攝取方面，若依中國的飲食習慣，再少油（可過水）、少鹽，肉類避免過多及油炸，肉類（蛋白質）有時可以豆類、豆漿或是牛奶代替也可，蔬菜則多吃，水果每天不宜超過兩份。我個人認為原則是「天然、多樣、少油、少鹽、均衡及適量」。另外保持積極樂觀的想法，只要血糖控制好，我們的生活品質不會比一般人差，依然可以做任何我們想做的事情。譬如有第一型糖尿病患者上美國職棒大聯盟（西雅圖選手）、NBA、跑超級馬拉松、參加奧運、當飛行員（印度）、演員（荷莉貝瑞）…，所以接受這樣的人生，積極勇敢的面對它吧！！加油！

保險及政府補助

人要發生什麼事誰也不知道，我壓根也沒有料到糖尿病會找上我，生活習慣比我差的人大有人在，為什麼是我？我也可能因此失去工作，因此住院或是花費許多金錢治療，但是還好我發病前糊裡糊塗的買了保險，也因此使我無後顧之憂，能接受比其他糖尿病患更好的治療。從此我對保險的觀念轉變了，人有旦夕禍福，若不幸用上保險，真的慶幸有它。買保險可針對家族病史去買，而且要慎選保險公司及其條款，才可以避免日後的糾紛。

使用血糖機，量一次血糖的成本至少 20 元，第一型糖尿病一天最少測 2 次血糖，一年少說也近 15000 元。許多人因其所費不低，也就不大量驗血糖，那自然血糖也難控制得好，併發症的機會一定高。若是政府可以補助血糖試紙的費用，會提高糖尿病患驗血糖的意願，糖尿病產生的併發症會降低，相信整個社會成本也會降低，請不要執著於眼前的預算不足，應放眼於未來！或許這是一個大工程，過程需多方的因素配合，但希望大而為政府公務人員們，能蒐集資料、數據及研究報告，勇敢地提出政策吧！！

張源昌先生 病齡 35 年

A: 糖化血色素: 7.0 %

B: 血壓: 117/70 mmHg 以下

C: 血脂: 低密度脂蛋白膽固醇 90.4 mg/dL

所屬團體: 糖甘蜜甜俱樂部

我於民國 63 年（43 歲）時參加公保接受體檢，檢查出高血糖，成為「三高」危險病患者，但那時候本身都沒有感覺。過了不久，症狀就一一浮現，口乾、舌燥、頻尿、飢餓感，原本豐腴的身體，忽然消瘦（體重急速減輕），全身倦怠。到處問神求醫，卻毫無見效。當時，糖尿病患者鄉下，大部分迷信於偏方，卻因而更加傷害身體。我也曾經經歷低血糖的危急狀況，心口一陣陣發慌，額頭一粒粒的汗珠沁出，手指也不聽話地顫抖起來，這時如有一杯糖水，慢慢喝下即可解決這種低血糖症狀。可見只要用對方法，糖尿病是可控制的，並跟我們和平相處。



以下跟大家分享我個人對於糖尿病的控制方法，這是我長久以來的經驗，希望藉著拋磚引玉的方式，能對大家有所幫助：

藥物療法：定期接受醫院檢查，隨時掌握病情，才能將病情穩定控制；依醫師指示小心照料自己的身體，按時服用控制藥物 --- 請和醫師保持聯繫，對健康才有保障。

飲食療法：確實遵照醫師、營養師指示。營養應均衡，需適量攝取蛋白質、纖維、礦物質、及豐富的維他命等，而油脂攝取以植物油為佳。並應養成規律



的飲食習慣，料理應注意少鹽、少糖、少油、高纖維，一切以清淡、天然為主。另外，每日用餐時請記得細嚼慢嚥，並盡量與家人共餐，保持開朗寬闊的心情也是很重要的！

運動療法：每日作息應有規劃，並持之以恆的照著計劃表執行，要有恆心與毅力。並且應安排適當的體能運動於規劃中，促進血液循環、排泄、呼吸等各種新陳代謝的運作，不需過度激烈但不可間斷，運動能讓身體保持健康，增強抵抗力。

我每天約早上四點起床，看「生活講座」吸收新知，五點至六點練元慈真功，六點至七點練太極拳、劍、棒、扇等，七點以後回家用餐，並準備志工工作，如此規律的生活及運動，不但讓我的病情得以控制，且傷口癒合較快，身體較靈活。

還記得幾年前，我因牙齒蛀蝕且有牙周病，需拔除換假牙，醫師一下拔除五顆牙，照一般糖尿病患者的禁忌一傷口不易癒合，這是相當危險的醫療行為，但我卻癒合良好，並按照醫師所定計劃，如期將牙齒全部換好，如今咀嚼不如原來真牙銳利，但卻無任何後遺症，這都歸功於平日血糖控制良好之成效。

注意事項：患者應小心防範感冒及急性併發症的發生，其他意外也請多加留意並預防。

努力創造患者理想的生活環境，心理的愉悅與否，往往能影響生理的健康。糖尿病患者除了以上各種身體保健方法，最重要的是保持開朗的心情，過著健康、快樂的生活，多接觸社會群眾，為大眾服務，如社團參與、社會活動等，都是讓自己再創生命價值，保持心情開朗的最佳方法。

以我個人而言，擔任志工是我人生中第二春的開始，自小學校長退休後，一開始生活突然不在忙碌，整個人失去生活重心，竟罹患帕金森氏症，手抖個不停，言語也不能順暢表達，心情頓陷憂鬱，使家人擔心不已，到處求診。此時，幸好太太引導我走出來一起擔任志工，跟群眾接觸。慢慢地由衛生所宣導保健志工開始，進而擔任銀髮族日間照顧志工，跟銀髮族聊聊天，分享生活常識，同時又擔任派出所志工，將警局一旁雜草叢生的空地，重新整理種植蔬菜，如今蔬菜可供員警自用，尚可分贈弱勢家庭。而這一連串為他人忙碌的喜悅，不僅讓我帕金森氏症不再復發；心情的轉換，更讓我身體越來越健康，也從不覺得自己是個糖尿病患者。佛說：「為他人點燈，明在己前」，即是此證。

以上是個人控制血糖的方法，與大家分享，也誠心祝大家身體健康愉快！

蔡先生 病齡 24 年

A: 糖化血色素: 6.0 %

B: 血壓: 100/70 mmHg 以下

C: 血脂: 低密度脂蛋白膽固醇 74.8 mg/dL

所屬團體: 甜心家族

我罹患糖尿病已經 20 年了，當初是因為高血糖掛急診才發現是第一型糖尿病，便開始使用胰島素治療，每天都需要自行施打，罹病初期，10 幾歲的我認為血糖控制，是每餐定時定量不要多吃，當時在學校唸書，因為有同學邀約一同進餐所以吃飯時間比較固定，在學校幾乎不喝飲料，零食也少吃，覺得血糖控制的還不錯；但每次回醫院抽血時，便發現血糖時常在 200 到 300 之間，控制的其實並不理想。雖然每個月都會去醫院抽血檢查血糖，但實際上我對真正的血糖控制原則也是一頭霧水。因為我的誤判常發生高血糖，酮酸中毒住院，那時我才了解不是所有頭暈、身體不適、肌肉無力都需要吃糖果或巧克力治療。

了社會後，因為工作關係，血糖的控制每況愈下，三餐飲食作息不正常，再加上陪老闆應酬喝酒、抽菸，根本沒有在控制血糖；我的第一次低血糖昏迷也在那時發生，後來才知道是因為酒喝多了，三餐也無定時定量，才會發生低血糖，從那時起才想要認真控制血糖；剛好也因為血糖儀的價格降價許多，開始有長久控制血糖計畫的念頭，就改變不良生活習慣，加強飲食和運動的控制。

到目前為止我發現 90% 以上血糖控制都要靠自己，因為血糖控制的三個要素中，醫生能夠主導的只有藥物的劑量，飲食與運動就無能為力了，因為只有自己才清楚自己吃了哪些東西？做了哪些運動？血糖一天 24 小時都在變化，正常人體內胰臟分泌胰島素來降低血糖，而糖尿病患者體內若胰島素無法分泌就只能由外補充，當然更需要時時監測血糖變化。由於本身對糖尿病已有相當的認識，而且五專念的科系又是食品營養，所以在最開始的飲食調整上，做出了一份幾近完美的菜單，只是真正去做時才發現，書上的知識只能用做參考；現實生活上根本不可能做得到，除非家中有一位專門料理的廚師，三餐還得回家吃飯才有可能！這對在工作的我而言，實在是有點難度，當時還真不曉得該怎



麼辦才好？思考許久後我訂出一天可攝取的熱量與主食份數，與肉類、蔬菜類、水果、油脂的攝取量，因為我外食居多，所以我盡量選擇固定一兩家的餐廳用餐，一方面和老闆打好關係，在調味方面也比較好跟老闆開口少油、少鹽，也可以針對血糖監測的結果來調整食物的份量和種類。事實上同樣價格的陽春麵，兩家不同的麵店做出來的麵條對血糖的影響絕對不一樣，因為餐廳端出來的是成品，其中麵條有多少，湯頭油脂有多少，根本無法一眼看出；如果吃的是快餐飯盒，除非與老闆熟識，不然根本不知道飯量有多少？配菜有多少？雖然自己做的飲食計畫很粗略，但長期施行下來，血糖也漸漸穩定，對食物的估算也越來越準，只是參加喜宴時要多帶餅乾，因為喜宴大魚大肉居多，主食較少，以前我就常喜宴吃完，人也昏倒的情形。運動也是控制血糖的方法之一，因為我長久血糖都只維持在 100 出頭，運動結束後一定要在 30 分到 1 小時內多吃一份主食類點心，但是如果是大量運動或突如其來的搬重物等特殊情況，就一定要額外多加幾分主食，通常我都會在機車內放餅乾，因為有時正餐誤點，可以因為這樣來避免低血糖。事實上，控制血糖並不是多困難，我認為醫師的幫助不是最主要的，重點是依自己的飲食及生活習慣來作改變或調整，如此才有規律的生活，穩定的血糖，這樣生活才會自由自在。

最近幾年真的讓我感覺醫療品質有成長，現在會有衛教師與營養師陪同解決困擾，如果任何有關於糖尿病的書或任何問題也可以詢問醫師，在醫護人員的介紹下加入了病友團體「甜心家族」，所以現在的我除了基本控制之外我還多認識了許多新朋友，有新朋友的陪伴我想我糖尿病控制之路會走的更順暢。

陳培所先生 病齡 4 年

A: 糖化血色素: 6.4 %

B: 血壓: 128/78 mmHg 以下

C: 血脂: 低密度脂蛋白膽固醇 98 mg/dL

所屬團體: 糖糖俱樂部

我罹患糖尿病已有 4 年之久，本來都不能接受，心裡很沮喪，但是經由家人及朋友支持，才了解糖尿病是一種慢性的文明病，只要每天都按規服藥及定期回診追蹤，飲食及運動互相配合，使血糖控制穩定，降低合併症發生，生活便能穩定。從此我便與糖尿病結為好朋友。

平日我都有血糖自我監測，一發現血糖過高，便回診治療，讓醫師做藥物調整及自我平日飲食的監控，但是兩年前我發現大便習慣改變，常感解便不順，聽醫師建議至大腸直腸科求診，做了大腸鏡檢查，發現竟有 2 顆像雞蛋大小的腫塊，醫師建議手術拿掉，於是安排時間開刀，術後非常虛弱，體重減輕 3-4 公斤，大便習慣非常不適應，常常還不到廁所，便解在褲子，非常困擾，情緒非常低落，家人總是不厭其煩的照顧我、安慰我，我也聽從醫師教導，飲食及適當運動。大約經過半年，大便習慣已正常，血糖初始也非常不穩定，但隨著身體狀況穩定，血糖控制也慢慢趨於穩定，我真的非常感謝家人的陪伴及支持，經過這次的大波折，讓我更懂得珍惜身體，且體認遇到任何身體不適，都應勇敢接受且積極治療，沒有解決不了的事，所謂「天公疼憨人」應該就是如此。我現在也體認助人助己，平日參加東石教會關懷獨居老人活動（每星期四下午兩點到社區），除參加社區團康活動娛樂自己也服務別人心情也開朗起來，也曾參加嘉義縣東石鄉船仔頭藝術文教基金會所辦理的數位學習課程，充實電腦的知識及技能。並且每週 2-3 次，每次 30 分鐘，騎腳踏車至東石漁人碼頭運動，增強體力。加上糖尿病飲食也是定時定量，目前血糖控制穩定，我要感謝東石鄉醫護團隊的幫忙，讓我加入糖尿病試辦計畫，每 3 個月定期追蹤血糖變化，我也加入東石鄉糖尿病病友團體，每 2-3 個月聚會一次，學習老師的見解及技術。記得有一次辦理血糖自我監測學習營，我竟當起小老師，不僅自己測血糖，



也教病友測血糖，一舉兩得，更增加自己自信心。還有甜美營養師的細心教導，各類食物熱量及總量攝取分析，詳細解說，便於飲食的選擇。

每年一次視網膜檢查，更是不可少，能預防合併症的發生。全方位的照顧，無微不至，真讓人感到貼心。目前我最大願望是身體健康，希望能與大家分享經驗，也希望大家甜甜蜜蜜過一生。

李勝先生 病齡 18 年

A: 糖化血色素: 6.2 %

B: 血壓: 112/78 mmHg 以下

C: 血脂: 低密度脂蛋白膽固醇 97 mg/dL

所屬團體: 義竹鄉尿病病友成長團體

當衛生所的小姐告知我是「控糖達人」候選人，要我提供「我的控糖達標經驗」跟其他病友分享，我實在覺得很不好意思，因為我沒有讀過什麼書，也不會說什麼大道理，說我是控制血糖的專家實在不敢當！我並沒有什麼過人之處，生活過的很簡單、規律，就是像古早人過著日出而作，日落而息的生活。

我的個性本來就很開朗，感謝上蒼賜給我幸福美滿的家庭，讓我無牽無掛的可以常常保持愉快的心情。聽人家說老了一定要有老伴，而我不只擁有疼惜我的先生，還有認識了幾十年的手帕交，每天清晨五點，我們一邊跳元極舞一邊閒話家常，在一個小時中有什麼不如意就吐吐苦水、互相安慰彼此加油打氣。閒暇之餘，我家的卡拉 OK 一開就成三五好友「飆歌」的好所在。不過我們只純唱歌——桌上不擺任何食物及含糖飲料，頂多泡壺好茶潤潤喉，這可是我的堅持。

回憶起來我的血糖並不是一直這麼好，也曾經失控過！約莫 2 年前因健檢發覺有些問題，在衛生所的小姐鼓勵下勇敢的面對疾病的挑戰，而生活的規律似乎也被打破了，在那愁雲慘霧的狀態下，不禁心想我還能活多久？我的生活為什麼要有這麼多限制？吃藥要按時、配合每天運動、飲食要靠意志力控制再控制——我真是苦阿！！

有位基督教的朋友安慰我：「苦難的背後總是藏著神的祝福」，我慶幸在家人的鼓勵陪伴下走過了陰霾，也深深感受到健康的寶貴，如今面對衛生所照護團隊的耳提面命，不僅不覺心煩，反而感到被人關心是一件很幸福的事呢！加入糖尿病門診試辦計畫後，營養師所擬定的個別飲食計畫實在助我良多，但是剛開始雖然想照著做會擔心吃不飽沒力氣工作，反而形成一種說不出的壓力，也曾找藉口不去上課、不參加病友團體的課等等..但衛生所的小姐沒有放棄我，每一次的活動都會邀請我參加。我想是經過那麼多次衛教潛移默化的效果，再



加上追求健康的決心與動機，我已經可以掌握食物的份量與代換原則，現在我能坦然的面對營養師了！

要我說控糖的建議，我覺得就是要擁有追求健康的決心，並用感恩的心面對關心我們的醫護人員及陪伴我們的家人朋友，用謙卑的心來學習照顧管理自己的身體，最後就是用愉快的心享受有限制的生活。

吳錦松先生 病齡 10 年

A: 糖化血色素: 6.2 %

B: 血壓: 123/79 mmHg 以下

C: 血脂: 低密度脂蛋白膽固醇 95 mg/Dl

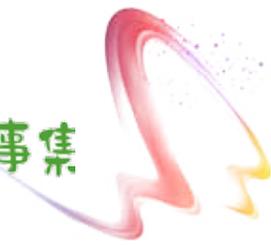
所屬團體: 新港鄉糖尿病病友會

我於民國四十五年開始擔任教職工作，除了做好校務外，熱衷於兒童宋江陣之訓練活動，一直周旋於熱心家長、教師、教練及學童上，每日應酬不斷，讓宋江陣揚名全台，自己卻積勞成疾，民國八十八年無意間抽血，發現了無法治癒的「糖尿病」。剛開始晴天霹靂，生活秩序大亂，對於我的人生產生重大抉擇，在身體與工作上的權衡，民國八十九年申請了退休，離開我 43 年半的教職生涯。

退休後，剛開始相當不適應有糖尿病的日子，每天要懂得如何照顧自己、愛自己的生活真難過，太太常限制我這不能吃，那不能做，每個月還需至嘉義基督教醫院拿藥，一直交待我要按規矩吃藥，跟我以前忙碌及照顧別人的日子落差太大，心理方面也顯得煩悶。

退休後幾個月，發現我是閒不住的人，坐下來思考真正想要過的退休生活，於是立即加入志工的行列，如文教基金會、社會處的獨居老人關懷服務，於民國九十三年加入衛生所保健志工的行列，並將我的醫療病歷轉至衛生所就診，為增長知識，我不停接受各項保健業務訓練，並加入糖尿病試辦計畫，有營養師關心我的飲食，衛教師也關心我的藥物、運動和心理調適。我除了關心自己也關心別人，成立時我即加入衛生所糖尿病病友會，主動召集病友們定期聚會，相互認識，大家一起分享控糖經驗，我加入到現在，每一堂課我絕不缺席，民國 92 年至今我糖化血色素皆在 7.0% 以下，血壓控制在 140/80 以下，身體比以前更健康，也過的更快樂。運動方面，我跟一群退休好友，每天下午騎腳踏車尋找騎車路線，這些退休好友看見我的成就，也都加入了衛生所保健志工的行列，在這之中我結交很多好友，達到運動效果，尋找我的人生樂趣。

在衛生所當志工，我秉持「甘願受、歡喜做」的精神，把志工執業當做我



的志業，每月定期拜訪送醫療到我家因糖尿病出院的個案，幫他們測血壓、測血糖，用我人生經驗告訴他們如何控制血糖，也可以聽一聽他們心聲，了解他們的問題提醒衛生所護理人員幫助他們，如有不按規矩吃藥，我會經過時跟家人督促，如有經濟或獨居老人，我會常常去看他。

現在的我除了以前教我的學生叫我老師外，走在路上我不認識的人也叫我老師，沒想到退休後我更忙碌，但身體更健康，原來糖尿病只是改變生活方式而已。我在幫助別人之餘，也看到很多借鏡。我看到了因糖尿病截肢、洗腎、中風的人，那些併發症真的很可怕，一定要讓民眾有預防保健的觀念及如何照顧糖尿病的身體，藥物、飲食、運動、心理調適、壓力減少，依照醫師、衛教師、營養師的指導，有問題一定要請教醫療團隊，做自己喜歡做的事，身體自然會健康，也重新找回自己人生的方向。

呂清志先生 病齡 6 年

A: 糖化血色素: 6.5 %

B: 血壓: 123/68 mmHg 以下

C: 血脂: 低密度脂蛋白膽固醇 89 mg/dL

所屬團體: 糖尿病病友成長團體

我是一個樸實的鄉下農夫，平時早出晚歸，生活規律正常，6年前因為自覺常有口渴，小便量及飲食量增加情形，這樣的症狀持續約1至2個月的時間，本來以為是因為農忙收成工作量大增的原因，對於這些徵兆不去理會，可是又覺得不妥，經家人的勸說及催促下，為了進一步了解是否身體有問題，即至轄區診所做飯前血糖及飯後兩小時血糖檢查。皆已超過糖尿病數值，再經過二、三次抽血檢驗、血糖值及臨床症狀判斷，醫師診斷為第二型糖病患者。當時覺得晴天霹靂，那時我剛滿60歲，覺得人生由彩色變灰色，尚未變成黑色，因飯前血糖值在150~180左右，醫師當下開立口服降血糖藥物，每天早晚吃一顆，但吃了三天後即覺得身體有些不適，偶有頭暈情形，但休息一會，頭暈情形稍有緩解，除了接受藥物治療外，醫師也定期幫我驗血糖，醫師及護士也會告訴我按時服藥，不可以隨便停藥，這樣血糖才會控制的很好。

剛開始知道自己得糖尿病時，心裡總覺得怪怪的，好像有一種病跟自己一輩子一樣，好像不會好，每次至診所看糖尿病門診時，好像在等醫師宣判一樣忐忑不安，一直期待會有好的抽血檢驗值出現，雖然醫師和護士都很客氣，對我也相當關心，可是心裡還是不相信自己是糖尿病患者，有時看到自己朋友或鄰居有糖尿病，有些血糖值都飆到300至400的也有，但有些人好像不大按時服用藥物，也過得很好，好像跟一般人沒兩樣，還是過自己想過的生活。好像沒有像醫師及護士說的那麼嚴重，心裡也覺得相當矛盾，所幸家人也很關心我的健康，時時刻刻叮嚀及鼓勵我要遵從醫師的話及按時服藥。才不致於因不遵從醫囑而產生一些併發症。

由剛開始不相信不接受糖尿病，到後來接受事實，剛開始確實有逃避及不願意按時吃藥情形，到現在已把糖尿病當作自己身體的一部份，不再排斥它，



也了解糖尿病是需自我照顧的疾病，醫師及護士只是協助的角色，最好能習慣用血糖機檢測並記錄血糖數值供醫師開藥之參考，有時因為田裡工作忙碌，回家有時會很累，看電視休息，家裡都由太太料理三餐，每次飯量約一碗飯，青菜攝取量較多，太太會煮微糖養肝茶給我喝，幾乎不喝外面販賣的飲料，飲食控制上除了自我控制外，家人提醒及鼓勵也很重要。

後來因為診所門診費用增加，也得知衛生所有一位新來的新陳代謝科醫師，並於 95 年轉至太保市衛生所門診繼續追蹤。所幸衛生所醫護人員對於新來個案也很有愛心及耐心教導及衛教注意事項，除例行性檢查外，衛生所小姐也努力邀約我參加糖尿病病友成長團體活動，讓我和其他病友有交流的機會，了解血糖自我控制及如何預防嚴重合併症發生。讓我覺得來到衛生所繼續治療追蹤是對的。

第一次由衛生所護士小姐告知有糖尿病患者需每年追蹤眼底視網膜檢查，所幸因血糖控制尚穩定，目前檢查無視網膜病變情形。

今年衛生所護士邀約參加長庚醫院與衛生所合作辦理足部照護計畫活動，也接受一系列的衛教宣導諮詢，最特別的是接受動脈硬化檢查，覺得所有的醫護人員對於糖尿病患者非常關心，也告知要如何注意避免合併症發生。回憶這幾年來，如人飲水，冷暖自知，自知道是糖尿病友，反而會更注重自己的健康，是危機也是轉機。除每天慢跑約 20 分鐘外，藥物治療更是不敢間斷，今年第一次參加衛生所營養師的營養衛教指導，才知道原來飲食控制也是有許多訣竅，是可以變化的。太太也很關心我，在飲食的烹飪上也很注意。

糖尿病控制的不二法門無疑是藥物、飲食及運動，既然碰到了只有接受它，所幸週遭有如此多的專業人士關心，照護及家人的陪伴都是我對抗疾病的動力。這是天上掉下來的禮物，雖不是中樂透，也不需自暴自棄，因現代人壽命延長，飲食西化及精緻化，慢性病逐年增加，中老年做身體檢查不是血壓高、膽固醇高就是血糖高，這三高病，似乎逐漸成為文明病，得病年齡也逐漸年輕化，我們真的不得不注意呢！

真的希望也期望自己未來人生，跟一般人一樣，漂亮活出自己，不要讓生命留白。

陳明足小姐 病齡 4 年

A: 糖化血色素: 6.8 %

B: 血壓: 117/77 mmHg 以下

C: 血脂: 低密度脂蛋白膽固醇 98 mg/dL

我有糖尿病已經 4 年了，我是家族性遺傳，家中父親因為糖尿病引發足部感染而過世，9 個兄弟姐妹包括我，就有五個罹患糖尿病。大姐因為糖尿病併發症而過世，我因發生車禍，手腕斷了開刀住院，量血糖時才知道血糖值高達 250mg/dL，醫生建議出院後來掛門診，後來抽血驗出糖化血色素 11.2%，三酸甘油脂 1109。結果出來後很緊張也很害怕，不知怎麼辦，當時我發病時真的很無奈，也很傷心，怕像父親及大姐一樣發生併發症時怎麼辦？我不想像父親一樣最後雙腳潰爛臥病在床，更不想像大姐一樣摸黑看世界。

還好在門診時醫師不斷鼓勵我，並安排我去上糖尿病衛教的課程，衛教師教導如何做才能使血糖控制達標，告訴我要按時吃藥及規律運動的重要性。我開始天天走路最少 40 至 50 分，一定要克勤自己，不要有時走或有時 3-5 天才走一次，那是沒用的運動。

營養師指導我，吃東西也要節制，飯 7 分飽就可以，因為我本身擔任學校廚師的工作，煮飯炒菜時總是要嘗試味道，剛開始在控制食物份量時，總抓不到份量。正餐食會像營養師建議的只吃 7 分滿的飯，但忘記每次在試菜時也會吃進一些東西，久而久之，血糖就控制的不好。回門診時，和營養師及衛教師討論血糖時，才知道這樣試菜也會影響血糖值。現在我知道當我在工作試菜時，每餐我的飯吃 5 分飽即可，慢慢的我的血糖就穩定了。還有吃東西時一定要克制自己，刨冰、冰淇淋要少吃，最好不要吃，飲料、果汁一定不能喝，不然血糖會飆高的很可怕。自己本身很愛吃水果，營養師告訴我每天 2 個分量剛剛好，其實剛開始真的很困難，後來我慢慢發現 2 份的水果拆成 3 份，不過份量要比一次少吃一半，這樣血糖也是能控制的很好，又能滿足我吃水果的習慣。

現在血糖穩定了，我還是有用血糖機測量血糖，時時刻刻提醒自己控制好



血糖。如果飯後血糖到 200 mg/dL 左右就會開始緊張，就會去運動且多喝水，並會提醒自己下一餐要吃少一點，並且把這次吃的食物記錄下來，這樣我才會知道哪些食物會血糖升高。

經過這些年我發現，其實控制血糖要看個人意志力，要時時刻刻提醒自己，天下無難事，只怕有心人，一定要做到有放糖的食物要少吃。多用心就能控制好血糖、血壓及血脂，才能降低併發症的發生，一定要有信心、勇氣、毅力及耐力，要做健康的人一定要聽醫生的指示吃藥。罹患糖尿病 4 年多，感恩醫師、營養師、衛教師們的照顧，只要我們配合他們的建議，就能做個健健康康的人。

范思仁先生 病齡 1 年

A: 糖化血色素: 5.4 %

B: 血壓: 122/70 mmHg 以下

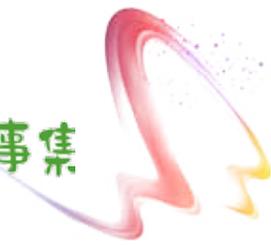
C: 血脂: 低密度脂蛋白膽固醇 54 mg/dL

我在 97 年 7 月下旬在嘉義基督教醫院確診為「第二型糖尿病」。頓時感受到以後會引發中風、截肢、失明、尿毒症等合併症，使我生活及生命備受威脅與壓力。還好拜醫學發達之賜，經歷醫師、營養師、衛教師、護理人員悉心指導，以正向的自我健康概念與自己病情的強烈控制慾（毅力），很快的，約 3 個月後自我監測血糖已漸趨正常值，病發後一年，血糖控制對輕鬆自如，幾無疑惑。唯一遺憾的是糖尿病無法完全康復，易造成我日常生活上小有不便，如：不能盡興宴會、外出旅行、休閒活動的不便，飲食不能隨心所欲，生活品質稍受影響，我仍不放棄積極控制血糖。

我是 B 肝帶原者，醫師建議我採胰島素注射治療，衛教師教導胰島素注射前準備及注意事項，及血糖自我監測方法。我遵照醫護人員建議，買了一台血糖機，就開始步上我的糖尿病控糖旅程，這段漫長無終止的路程。

血糖控制期間，醫師替我檢測了糖化血色素值為 8.3%，可接受，但不夠標準。我不甘心，決定追根究底，到底問題出在哪裡？我會研讀相關知識以及請教醫師、衛教師。醫師便適度的調整注射劑量，衛教師教導我在家自我監測技巧。三個月後再次檢測糖化血色素，數值為 6.2%。在這 3 個中自我血糖監測期間，偶有偏高或偏低之情形，我不死心，百般思考飲食、活動、胰島素，三者間互相牽動關係。

我從醫院糖尿病衛教中心，看到有 72 小時連續血糖監測系統（CGMS）服務，因此決定做一次連續血糖監測，以徹底了解我吃了食物、做的活動、施打胰島素，三者間影響血糖值的曲線圖。完成監測系統裝置，我按照護理人員之交代，詳細紀錄監測期間的飲食、活動、胰島素及其他藥物等內容。前後共計 5 天。當系統報告血糖值曲線出來，營養師給了一份 CGMS 營養判讀及建議書，



由營養師解說飲食與餐次之間內容及份量調整。營養師指出，血糖值上升較高之飲食，均欠缺「青菜」。就是說每餐要有足夠的蔬菜混食，及可延緩血糖立即爬升。醫師閱讀報告後，我則提出注射混合型胰島素（NPH+RI）的「胰島素效應拋物線示意圖」，特別提出請教醫師；個人於晚上用餐後常有飢餓之感覺，是否晚上注射胰島素後，效應作用特別長之原因？醫師便做了修正，增加晚餐主食份數，減少晚點主食份數。

我的控糖心得就是要「用心」與「耐心」。用心就是對醫師、衛教師、營養師的囑咐不要聽而不聞，視而不見。多多詳讀相關書籍或再往上搜尋相關知識。耐心就是契而不捨、不要灰心、不厭其煩、追根究底，多與醫護人員請教，找出血糖控制不良的原因。綜合以上控糖過程所得到的答案就是多吃蔬菜類食物，有利健康。飲食、藥物配合控制、血糖自我監測及適當運動，血糖一定能控制穩定。

王梅子小姐 病齡 3 年

A: 糖化血色素: 5.9 %

B: 血壓: 128/76 mmHg 以下

C: 血脂: 低密度脂蛋白膽固醇 67 mg/dL

所屬團體: 33 聯誼會

有一天當我在逛街時，忽然看到一群人圍在那裡，仔細一看是在做身體健康檢查，我就走向前也去測量血糖，結果是 195。檢查人員告訴我說：「您的血糖在邊緣，要注意了」，之後我也不在意，也不知道血糖控制不好會發生病變。

後來有一段時間，我的心臟常常覺得痛痛的，於是我便至心臟科就診，醫師對我說：「來測血糖吧！」檢驗的結果是 258，當時我也同時檢測低密度脂蛋白，也一樣很高，報告是 108 mg/dL。

開始我就去看新陳代謝科，醫師說：「要少吃糖的食物及澱粉類」。在一個機緣下嘉義基督教醫院有開關於糖尿病病友講座的課，我從那裡得到了很多資訊；營養師的吩咐、衛教師的講解。他們告訴我，我們必須每天計算吃了幾卡的食物，以及要有均衡飲食，少吃油炸食物。

我也經常外食，當我去自助餐時，我都盡量選用蒸的魚，大約 3 根手指頭大小的魚肉。蔬菜一定是有色系（黑白紫青紅黃），每種菜色都夾一點。肉是小小的 1、2 片。水果也要限制，如香蕉吃一半、荔枝吃 6 粒、西瓜也是小小 2 片、鳳梨只能吃 1/8 顆，水果選擇一份，大約是 1 個小碗的量。遇到菜太油時我會倒一杯開水，將要吃的東西在水裡沖一下。儘量吃五穀米或糙米，一餐吃半碗飯，蔬菜吃一碗。

如果吃雞肉飯我都吩咐店家不要加油，我也不吃罐頭食品、醃漬食品。若是在餐廳叫菜，我會吩咐少油少鹽少糖。如果吃羹類食品，如：肉羹、魚羹、麵羹，我都不喝羹湯。吃火鍋時，高湯也不喝。如果是和朋友喝咖啡，我則不加糖或代糖。端午節吃粽子，我會把粽子分一半（少量多餐）。中秋節想吃月餅時，會把月餅分 8 等分，只吃 1/8 分解解饞，把時間拉長 3 ~ 4 小時後再吃一點。要多喝水，一天的水量大約 2000 cc，要做運動，每天至少要半小時以上



的運動，在家時也可以做健身操、甩手操、毛巾操等等…，隨時隨地都可以動一動。

每天要按時吃藥或打針，不能等到血糖上升時再來吃藥或打針，這是不對的。而且要常常測量自己的血糖，至少每星期要測 3 天以上，飯前後 2 小時、睡前都要量血糖。若是出門旅遊時，血糖機也要帶在身上，並隨身準備方糖或軟糖，以防不時之需。最好自己的糖尿病護照也隨身攜帶！

總之我們要計較每天吃進肚子的東西，好好控制血糖，以免引起併發症，如：心臟病、中風、失明、腎病變、足部病變。

希望我的經驗能與你們分享，現在我的糖化血色素都維持在 5~6，血壓在 130/80 上下，低密度脂蛋白則低於 100! 加油吧！

鄧春華小姐 病齡 2 年

A: 糖化血色素: 6.2 %

B: 血壓: 114/70 mmHg 以下

C: 血脂: 低密度脂蛋白膽固醇 60 mg/dL

【他】甜，我不甜

2008 年 7 月因脊椎滑脫需要進行手術，在手術前一天先到院辦理住院及數前驗血、檢查，當天護士一直幫我測量血糖，我也無疑慮或不適，只有緊張跟擔憂手術成敗。等待是次日功課，從午夜後未進一滴水的我等待手術通知，無明確時間反令人不安，見護士的頻繁出現詢問後才明白當下的我血糖值高達 340。這是我第一次和【他】有了超連結，對【他】從課本

內容變成我的一部份，我很怕麻煩也很懶，所以我不愛保養不化妝，非常素顏的女人。這下遭透了，隨性是我自在的源頭，要手術用了近 7 年的時間調整安排，現在我又交上這個【甜朋友】。



【人憨，看臉也知】

手術後休養期實在沒事做，只有躺臥休息。<甜朋友>數值依據居高不下，飲食請院方營養師調配，住院期間營養師也到病房詢問平日飲食習慣、發病前症狀、飲食觀念：如熱量換算、食物特性；觀念的迷思：如多吃水果不會胖？最愛的水果？鳳梨一次吃多少？我很高興的回答 1 粒半（若是有飲食概念者就知道，我是多麼無知阿！）住院期間醫護人員最擔心的傷口癒合，一切無狀況，麻醉後遺症時好時壞，主治醫師安慰我、會診、安排末梢神經反應測試（8 合格，我 7.9）。其實在醫院問題不大，一切有專業人員照料，出院後才是挑戰的開始。



購買血糖機準備我的奮戰史

初期一日 2 次測量血糖（空腹、飯後）及記錄飲食和反應，吃不飽心悸胃不適，吃多吃錯怕血糖變高，初期尚可忍受吃的問題，心中有畏懼，戰鬥力旺；第 2 次門診是我慾望的漲停板，很痛苦”食”在不滿足。我愛麵食，一次可吃掉 5 粒的光復饅頭，現在只能吃不到 1 粒的分量，林林總總的問題出現，尤其是心理需求影響生理需求。如何讓他甜，我不甜？左思右想，唯有整理出一套能滿足說服自己的方法。

作戰計畫 1：『知己知彼才能百戰百勝』

首先，認識糖尿病？飲食熱量計算、食材特性？上網找資料、找相關書籍閱讀。所謂『知己知彼才能百戰百勝』，當你越瞭解他，你會試著和他做朋友，必須和他和睦相處；若能選擇最好不要，但能早預防最佳。

作戰計畫 2：滿足慾望

飲食條列式文字紀錄一個月後無趣，愛塗鴉的我接著將我的紀錄用手繪紀錄。有了色彩，我的紀錄就越有人讚賞就越有趣。因有色彩滿足了我的的視覺而減輕了無法滿足吃的欲望，達到點到為止（淺嚐一下，有吃到就好），不讓慾望擴大到失控。

作戰計畫 3：找事做，有事想

慈濟月刊、靜思語、勵志書籍全部閱讀，找出對自己有益語錄，做成卡片、書籤…。

作戰計畫 4：設定 1 年不吃肉，節能減碳

當有忌口時，減肥效果不差，會自我節制，又跟上流行，不妨試一試，有意想不到效果。

作戰計畫 5：生活規律

規律生活看似簡單，做起來難度高，我是夜貓子，越晚精神越好，思緒也較活躍，這可能是有小孩後我的睡眠品質變得易醒，又不容易入睡，更常利用孩子睡覺時做自己的事，常睡不到 6 小時。吃飯不是狼吞虎嚥就是不定時。當有了〈甜朋友〉時時告誡自己定時定量規律生活，效果不賴。

凡是正向思維，說好的話人人愛聽，振奮人心增強毅力，「你變瘦了!」、「漂亮」、「穿什麼都好看」、「真好」，說好話功德無量。當偷懶倦怠時，醫生、營養師、護理師提示面談，讓自己又回到小學生一般受到呵護。一年來控制的還算滿意，也達成目標。你若和我一樣不要怕，讓我們一起努力，控制飲食、運動（走路），當個快樂的甜姐兒。

陳先生 病齡 20 年

A: 糖化血色素: 6.6 %

B: 血壓: 120/80 mmHg 以下

C: 血脂: 低密度脂蛋白膽固醇 89.8 mg/Dl

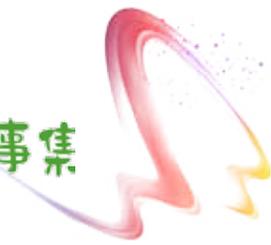
所屬團體: 甜蜜蜜俱樂部

我在民國八十七年六月十四日當選為傑出公職人員，而且也在隔年的七月十六日退休，當時的職位是台南市政府的兵役科徵集股長。我有三個兒子和兩個女兒，他們都已經成家，我自己則和老婆兩個人相依為命，但是在老婆過世之後一直到現在，都是和已離婚的兒子一同居住。

在民國九十四年一月二十八日的那一天，我因為罹患大腸癌而去醫院做了切除手術，從那之後開始，醫生便幫我裝置慶管作為替代，還記得在做切除手術以及裝慶管之前，我每年都會跟老婆一起出國旅遊，但是因為裝了慶管造成的不方便，使的出國旅遊成為已經無法再實現的夢，也開始了我每天一定要做的功課－在晚上六點半到七點半的這段時間裡，我必須要替自己灌腸。

另外，我本身患有糖尿病，到目前為止的病史已經長達十年，在這麼一段不算短的日子裡，我每天早上起床第一件事就是量飯前血糖（一週至少量五次），血糖值都保持在飯前 120 以下，偶爾血糖不理想時便會回想近日是否有過量飲食或忘了吃藥並且把異常值記錄供醫師參考，所以我的血糖一直控制得很好。

關於飲食的部分，我始終自己在家做菜，並且強調飲食的清淡及養生，再加上我是屬於那種早睡早起、有規律的生活作息的乖寶寶，我的早睡是大概在晚上八點左右熄燈睡覺，而早起則是在早上大約五點半的時候就起來刷牙洗臉，準備迎接美好的一天。接著我會去離我家不遠的公園慢走半個鐘頭左右，還會跟一起慢走的人邊走邊聊，真的很有趣；之後再搭配游泳六百公尺，游泳也是大概游半個小時就差不多了，所以我一整天的運動量至少就有一個小時左右了，其他的時間就偶爾打開收音機，聽一些賣健康藥品的頻道，和很多退休老人的生活應該差不了多少。在每一個月裡我會挑一天回去署立台南醫院的新陳代謝



科做定期的回診檢查，醫生給的血壓藥每天只要服用一次，而至於血糖藥則是早晚各服用一次。

這麼多年以來，我因為有著健康清淡的飲食習慣、規律的生活作息、每天都有足夠的運動量，再加上醫師給的控制藥物我都有按部就班的服用，所以我的血壓、血脂肪，以及糖化血色素一直以來都控制的很好，也都在適當的範圍內，醫師每次也都會鼓勵我要繼續保持下去呢！

除了以上我所提到的以外，還有另一個很重要的部分沒有談到，那就是積極正面的心態，雖然我歷經了因為大腸癌做的切除手術並且裝置瘻管、心愛的老婆過世離開、還患上了糖尿病等等，但我對於我面對到的人事物，不管是好是壞，我都會盡量用積極正面的想法去思考、去看待，我當然不可能從一開始就是這麼樣的樂觀，但是隨著自己將一些悲觀消極的想法慢慢的放開，慢慢的調適自己的心態，並且對於每一天的到來都覺得是充滿著活力與希望的，才發覺到其實我的一生並不全是苦難的，想想我的子女們都已經成家，生活也沒什麼煩惱憂慮，我已經感到很心滿意足了，也因為我面對人生的態度是積極正面的，反而對控制糖尿病的病情有更大的幫助，希望大家都可以跟我一樣，用樂觀積極的心以及上一段提到的幾個重點與糖共舞！！

高屏區（高雄市、高雄縣、屏東縣、澎湖縣）

高雄市

徐先生 病齡 8 年

A: 糖化血色素: 6.8 %

B: 血壓: 122/76 mmHg 以下

C: 血脂: 低密度脂蛋白膽固醇 85 mg/dL

所屬團體: 阮愛甜蜜健康聯誼會

自 90 年得知患糖尿病後便深感勢必要改變生活習慣已及作息，初期其實並未有一般人擔心的躁鬱現象，反到會一直思考為什麼會罹患這樣的病症。

所幸有營養師詳盡解說以及衛教師、營養師細心關懷與照顧，才讓心裡的疑慮有所釋懷，在對照著書本、醫療報導便更加明瞭糖尿病病非絕症，更非洪水猛獸，過去二、三十年揮霍自己的健康，未來日子可得好好照顧自己身體，可不能讓生命虛度。

人類本就是動物，要活的好，活的健康就是要動，這很清楚說明身體機能代謝不佳的糖尿病患者，更不能疏於運動。要讓身體代謝良好，原先有運動習慣的我，因為工作繁忙之故日益減少運動量，爾後更是停止運動，導致約莫 3 年後就讓身體機能產生故障狀態。讓無家族病史的我就此與糖尿病結下不解之緣。



雖在 37 歲的壯年也難逃自己造成的惡果，但是反過頭想及早產生病症，也就警告自己不可再無止盡的揮霍健康。就此更珍惜養成良好運動習慣的重要性，也成為生活當中必要一環，積極地讓每次運動務必要有一定的效果，找出癥結點後，便考慮該做什麼運動最恰當，既然原本羽球運動因球友失聯而無法再聚，又害怕跑步會對膝蓋傷害，對健康的快走興趣缺缺，於是選擇登山自行車運動，維持四年間不間斷，每週固定天數，每次騎乘時間必定保持 90 分鐘以上，要求自己每次的騎乘運動一定要有成效，同時不斷告訴自己絕不可荒廢、不可放棄，更不願因為疏忽再造成血糖控制不佳，更擔心會讓好發的併發症纏身，對於足部、眼睛及心臟尤其注意有無不是的症狀，因為自行車運動會為生活添加不同的元素，逐漸跟隨车友前輩挑戰高山地區，也確實明白自己的心肺功能還能應付高山地區，也讓自己覺得欣慰。

當然除了自覺自發地積極從事單車運動外，也要規規矩矩、安安分份的恪守醫師與衛教師的叮嚀，按時並正確用藥，不厭其煩地做密集自我監測、紀錄，對此更是不敢有絲毫的輕忽鬆懈，因工作之故，不便於中午做血糖監測，但是早晚餐前餐後血糖監測就確實的紀錄。回診時更攜帶紀錄與醫師作檢討，這一切除了自己要將本身該做的工作做好外，更應與醫護人員作密切配合，時時刻刻注意血糖變化以及血壓測量監控，注意血壓值變化、保持血壓平穩，才能預防其他病變的產生，做好自我的照護才是對自己負責，按時回診與血液檢驗也無法輕忽，才對自己的健康照顧更完整。只要養成習慣後一切作為都是相當自然的，如同呼吸、吃飯、喝水，久而久之對於身體些微變化都能更瞭若指掌，也並能使自己遠離併發症的威脅。

自我的監測、運動習慣的養成都是改善病症不可或缺的因素，在飲食方面更輕忽不得，必須嚴格遵循熱量計算，每日蔬果不能缺乏，碳水化合物的攝取更要嚴加克制。時時注意食物熱量計算，不致使過多熱量無法代謝導致肥胖纏身，早期的我正因過重及過大的腰圍，使身體不斷的發出警訊，發病後也因改變飲食內容、生活作息而苦不堪言。尤其是原本飲食不定時、暴飲暴食、重油、重鹹、重口味，且常應酬飲酒過多，這一切在急於改變的同時真是感覺異常痛苦。所幸日子一久變習慣也成為理所當然的事。現在蔬菜水果攝取量不僅是合乎標準，每日飲食更加得以均衡，隨時留意體重、腰圍有無變化，所有的一切初期覺得繁瑣，又因業務工作因素，使得我在自我監控工作執行困難重重，長期下來一切習慣中將成為自然行為，而不再感覺困擾及繁瑣。

血壓、血脂、血糖的指標真正是疏忽不得，除了自我要求外更必須確實與

醫師配合以及遵守衛教師、營養師的囑咐，按時服藥或注射，確實注意食物熱量計算，時時刻刻做我自我監控，務必要求自己除了符合標準指數外更要持之以恆、不間斷的執行著，才能遠離不必要的病痛，保持健康狀態。

高血壓、糖尿病一直是國人重大疾病的榜首，接觸了糖尿病也了解病因的形成，其實並不如一般大眾觀念中的那麼可怕，改變自己長久以來養成的不良習慣可能才是最大的難處，更何況要長久持之以恆的做。希望以上簡短的個人心得能給予病友最大的鼓勵，但願病友們不但保有健康的身體，也將自我的心理建設的更健康、堅強。



鍾先生 病齡 15 年

A: 糖化血色素: 6.2 %

B: 血壓: 110/62 mmHg 以下

C: 血脂: 低密度脂蛋白膽固醇 96 mg/dL

所屬團體: 阮愛甜蜜健康聯誼會

自從 2 年前加入「阮愛健康甜蜜聯誼會」，我的病例也由診所轉移到阮綜合醫院，承蒙醫院新陳代謝科醫療團隊戴醫師診治，血糖由飯前的 162mg/dL、飯後 176 mg/dL、糖化血色素 8.5%，確定我已罹患第 2 型糖尿病的事實，粉碎我 5 年來自我安慰只是「血糖偏高」的妄想，對我衝擊很大。回想幾年前父親就是糖尿病併發心疾而過世的，心裡更加恐慌。雖然醫師安慰「早期治療效果較好，」但必須改變生活習慣，把握控制血糖的黃金時機，持續運動、均衡飲食，定時量測血糖血壓，按時服藥，就可延緩病發生。

我的血糖剛開始自我測量（每天按飯前後及睡前 7 次）時，有如海上波浪，時起時落，很不穩定，如何降低血糖很費思量，在醫師與衛教師、營養師悉心指導下，實際體驗，徹底改變生活習慣。日常生活中除了注意定時定量外，營養的攝取與理想體重控制與工作休息的規律，定時持續運動，以及保持身心愉快，精神飽滿是構成健康要素，也是自我要求目標。我一定不會辜負醫療團隊期望，首先付出行動就必須先將口語化成數位訂出標準以策勵自己，日常生活做紀錄以檢驗成效。

- 一、身體質量（BMI）指數 18.5~24 作為標準，再加上腰圍控制在 90 公分內。
- 二、飲食依照營養師計算標準 1800Kcal/ 天，在 6 大類食物中安排份數攝取（奶類 1 份、主食類 13 份；肉類 4 份、蔬菜 3 份、水果 2 份、油脂 6 份），按照飲食代換表作紀錄。
- 三、規律運動：每天快走 8 公里 /2 小時。
- 四、血糖控制在飯前 120mg/dL，飯後 180mg/dL 以內，糖化血色素低於 6.5%，血壓低於 130/80mmHg，LDL 低於 100mg/dL。
- 五、服藥時間做成紀錄依照醫師指示按時服用。

在自我力行標準目標之下，放棄糖份飲料以白開水取代，每天檢測血糖、血壓之結果。以記錄來檢討運動強度，是否需增加？飲食質量替代是否適量？或須調整，睡眠是否充足？服藥是否確實？..等。在檢討過程中，諸多因素影響血糖穩定度，我的經驗是把日常生活作息時間確定，然後確定運動時間，運動量，運動強度，以漸進式完成運動目標，服藥按照醫師指示納入生活作息表中。若運動目標與醫藥服用可以穩定控制血糖，再將飲食納入，利用替代技巧，如少用油炸、甜、鹹食物，多樣攝取蔬果。主食類選擇五穀、全麥；蛋白質則優先次序為：植物性豆類、魚肉、家禽類、畜肉，奶類選無脂奶粉。遇到血糖值過高或過低時利用食物代換技巧選用較低或較高熱量來平衡血糖值使之趨近標準目標，又不影響營養品質。我目前血糖控制在飯前 100mg/dL，飯後 150mg/dL 血壓 120/70 mmHg，糖化血色素 6.2%，BMI23，腰圍 89 公分。血糖控制成穩定現象，感覺非常愉快。感謝醫療團隊熱心輔導，病友同仁互相鼓勵。更感謝家人協助與忍耐。



陳宇杉先生 病齡 6 年

A: 糖化血色素: 6.6 %

B: 血壓: 120/80 mmHg 以下

C: 血脂: 低密度脂蛋白膽固醇 80 mg/dL

所屬團體: 阮愛甜蜜健康聯誼會



屬於第一型病友，依個人 6.7 年來經驗，分享控糖心得。

- 一、誠實、樂觀面對它，沒什麼好擔心的，不用怕人知道。
- 二、不斷學習如何飲食，尤其是碳水化合物的精確估算，並認知”醣”、”胰島素”、”血糖值”的關係。
- 三、適當而有規律的運動，會有相得益彰之效。
- 四、學習如何善用血糖機（它是我們的眼睛）
- 五、確實認識自己所使用的藥物（胰島素）
- 六、加入附近的病友會，讓我們不孤單。
- 七、認識專業人員，讓我們有更多良師益友。
- 八、其他

【上天的禮物～糖尿病】

糖尿病是上天賜與我這一生最寶貴的禮物。自從我得到糖尿病的第一時間起，所有人世間最想要的一切，似乎都逐漸浮現在我身上，諸如親情、愛情、友情、貴人、知識（與糖尿病相關者）、健康（身體越來越好）、金錢（基本開銷）、（新的）事業…。真是太感謝上天的疼愛，讓我發現了生命有無限的可能，也真正體會了生命價值的存在。

記得 92 年五月初（逢 SARS 期間）的前一週，我感覺身體很不對勁，但也知道原因，只是覺得累、疲倦、口渴、肚子微痛（還曾照過胃鏡），到最後情況更加嚴重。當時我還不當一回事，以為只是中暑或工作太累，睡眠不足而已。

或許是母子連心，媽媽感覺到我很不對勁，強迫我女兒一定要帶我去看醫生，就到高雄阮綜合醫院掛急診，隨即轉入加護病房（當時覺得很莫名奇妙）住 5 天，再轉普通病房住 5 天。前後 10 天才出院，歷經了有生以來，最不一

樣的洗禮，也開始我重生的起點。（出院後才得知我當時血糖值高達 1136 mg/dL）。

自從我在醫院得知我是一個糖尿病患者，且必須天天靠注射胰島素過日時，霎時間真是驚訝不已，還記得我當時做了幾件事：

1. 在自由活動時，請我女兒去陪我買涼鞋，因自認為比穿拖鞋安全。
2. 每天請營養師教我有關飲食的營養學。（營養師說我是她見過最認真的學生）
3. 忽然間體驗到人生的無常，相信也有許多人跟我一樣的情況（對於糖尿病），因此我發願要在我有生之年，奉獻剩餘的生命來幫助糖尿病人。

【每一個人的人生都是不同的色彩組合。每一個發生也都是上天賜與的恩典。】

在上天的引導下與康泰基金會結緣，並一直延續至今，讓我心願也有機會慢慢落實。因為在那裡我認識了陳良娟執行長及她所率領的一群熱心、可愛的夥伴，又有幸認識了糖尿病的國際大師林瑞祥教授，並得到了他們許多的照顧與指導。最重要的是在他們身上感受到真正的愛、誠、包容、謙虛，真是君子也。

如今，我每天的工作幾乎沒有離開糖尿病相關的人事物，除了要不斷的接收現有的相關資訊，也要進一步去尋找有關糖尿病的其他訊息。這樣除了能照顧自己之外，也更能幫助其他需要的人。（好像自己又另外學了一技之長）

總之，經過 6.7 年不一樣的日子，有感恩、有快樂、有期許…。感恩的是上天給予我這美好的禮物，讓我重生。讓我有機會跟許多貴人結緣～阮綜合醫院醫療團隊的照顧、良娟姐、麗美老師、林教授的照顧，指導並給我機會。江綺雯理事長的疼愛。還有許許多多的醫師、營養師、衛教師、病友們的陪同，真是感謝您們！

快樂的是我每天過的充實又有挑戰（糖尿病）。

期許的是自己能加強自我學習、自我管理（情緒）。

期許所有的病友能為自己及家人多保重（預防併發症發生）。

期許全國醫療團隊的人力能更提升，專業更加強，以提供更好的醫療服務品質。

糖尿病嘛！怕什麼？不用怕！讓我一起來共同學習、鼓勵！人生一定是彩色ㄟ。

我的健康我負責！ 家人的健康我照顧！ 他人的健康我開心！

需要我，就 call 我吧！ 成就您！成就我！ 讓我們一起向前走！



許碧珠小姐 病齡 4 年

A: 糖化血色素: 6.3 %

B: 血壓: 130/80 mmHg 以下

C: 血脂: 低密度脂蛋白膽固醇 86 mg/dL

所屬團體: 高雄市立民生醫院 糖尿病友健康俱樂部

三年前車禍，於手術時測出血糖四百多、血壓二百多，醫師宣判第二類型非胰島素依賴型糖尿病患，從此就遠離美食，吃得很無奈，心情跌至谷底，深感人生乏味又無樂趣。

如今醫學猛進，加上與技術高超的醫療團隊配合，使病患飲食控制得體，明白糖尿病飲食其實就是健康飲食，只要掌握重要原則，不需要因為飲食再增加自己的壓力與抗拒，而能盡情享用食物的好滋味，人生照樣由黑白變彩色。以下是我的八大目標：

一、遵照三師的約定：醫師開的藥品用法與用量，能正確服用，不可自行停用或一次服過量，這樣會發生意外。如 98 年 6 月台北市公車司機未依用法與用量，就發生暈頭轉向而發生撞人事件，同時醫師提供病患的各項檢查和治療要配合，而且還要結合護理師和營養師的指導。

護理師提供日常照護的法則，教導如何測量血糖及注射胰島素，同時教導建立良好的運動方法與習慣，且要維持理想體重和腰圍，戒除不良的習性，如抽菸、喝酒。

營養師指導選擇低糖指數且具高纖食物。教患者自己用簡易計算每日攝取的熱量，擬出自己量身訂做的「飲食計畫」。各類份數的量是由專業營養師依據個人的健康情形、體能狀況、罹病程度及用藥劑量所量身而訂做；同時食物代換亦須靈活運用。

二、選擇低糖指數具高纖的食物。五穀根莖類有五穀雜糧麵包、全麥吐司或麵包、蕎麥麵、糙米飯或稀飯。奶類有脫脂牛奶、低脂牛奶。水果類有蘋果、芭樂、蕃茄、柳丁、草莓、葡萄柚、奇異果、梨子。其他類有花生、毛豆、豆腐、昆布、白蘿蔔、蒟蒻、萵苣、四季豆、洋蔥、竹筍、蘆筍、山苦瓜、甘薯葉、菠菜、苦瓜、芥藍菜、青花菜。尤其山苦瓜和甘薯葉，我常用水燙拌橄欖油與鹽少許，湯當茶飲。上述食材最好是當季盛產之青菜或水果。

- 三、有規律的飲食習性：定時定量且要慢嚼細嚥，較有飽足感。澱粉類食物分配在各餐吃，不要以為這一餐吃了三碗八分滿的白飯，下一餐完全不吃白飯就能抵消，如此一來，反而讓血糖上上下下不規律，造成更糟的結果。因此，三餐必須訂時定量，一則可使體內血糖規律，二則可避免過於飢餓而使下一餐吃更多。吃飽後立即離開餐桌，遠離誘因不犯嘴饞，同時馬上刷好牙，來斷念食慾。
 - 四、有恆的運動：運動絕對能使血糖下降又能促進熱量消耗，而降低血壓，同時可維持理想的體重與腰圍。因為上肢或下肢的大肌肉有節律性的收縮運動，就可促進腦中某些荷爾蒙分泌，讓病患心情舒展。在醫學研究文獻中發現有規律且有效的運動，可改善胰島素的敏感而分泌，同時控制血脂肪的異常，進而達到糖尿病控制理想的指標。但是並非每一型的糖尿病患者皆可任意運動，特別是激烈或不當的運動，不僅無助病情，反而會誘發低血糖症、心肌梗塞心血管疾病，所以患者運動要保持漸進，慢慢的將運動量增加或延長時間。患者最適合的運動是大肌肉規律的運動，如健步走、慢跑、騎腳踏車、游泳。而我每天到學校做運動操、健步走 45 分鐘，分成二段，中間休息 15 分鐘；下雨天則在家甩手、踏步、單腳交替擺動。
 - 五、依照營養師進行飲食控制：依據自己的健康狀況、體能強弱、工作輕重及用藥劑量，以量身訂做「飲食計畫」，同時學會食物代換能靈活運用，得以悠遊於奶類、五穀根莖類主食、蔬菜類、水果類、魚肉蛋豆類、油脂類這六大類中。
 - 六、別落入「少量多餐」的迷惘：患者往往只記得多餐，但如何拿捏才叫「少量」，卻很少人了解，因此造成患者的血糖控制不穩，因為只吃一次食物，胰臟就要工作一次，多餐等於增加胰臟的工作負擔。何況控制血糖的藥，有些用藥的功能本來就會讓胰臟「加班」，因此，必須慎用「少量多餐」的思維。
 - 七、烹調方式符合低油、低糖、低鹽調味，同時避免營養素流失。謹記盡量採用清蒸、清燉、水煮、汆燙等方式，少用高溫油炸、爆、煎、炒、乾煸等方式，因高溫易產生自由基，破壞營養素。
 - 八、注重調劑身心：維持良好的血糖值，越接近標準值越佳，能面對問題兼具積極的人生觀，同時有技巧的「放下」，再行有餘力則助人，走出陰霾，參加糖尿病的病友團體。
- 總而言之，養身在勤、養心在靜、飲食有節、起居有時、物熟始吃、水沸始飲、知足常樂、無品自高。



洪中良先生 病齡 3 年

A: 糖化血色素: 7.0 %

B: 血壓: 120/74 mmHg 以下

C: 血脂: 低密度脂蛋白膽固醇 100 mg/dL

所屬團體: 高雄市立民生醫院 糖尿病友健康俱樂部

個人身為糖尿病的患者，知道「按時服藥、適當運動及飲食控制」是降低血糖的不二法門，其中服藥與運動容易實施且能持續，然而飲食控制卻是困難重重，究其原因，原來「服藥」與「運動」是與「控制飲食」互相對立的，因為：

降血糖藥促進胰島素分泌，幫助糖分進入細胞，降低血糖；然而習慣高血糖的身體，只要血糖一低，下視丘就會分泌激素使人感到飢餓而引起食慾。

人體運動後，血糖容易進入細胞中，以供人體利用，因此血糖也降低了，自然又容易引起飢餓。

因此有部分的糖尿病友，縱然遵照醫師的囑咐服藥、運動、飲食控制，但由於後者的施行不易，導致體重不減反增，造成血糖、血脂的控制不良。經過數年的自我控制，整理出一些不錯的減重方法，提供給大家參考。

《總熱量減重方法》

◎熱量代謝率：每公斤體重每天消耗的熱量，但老年人或代謝低的人則選擇低標。

| | |
|---------------|----------|
| 躺在床上的人每公斤體重 | 20-25 大卡 |
| 專職家庭主婦每公斤體重 | 25-30 大卡 |
| 輕勞力的工作者每公斤體重 | 30-35 大卡 |
| 中度勞力的工作者每公斤體重 | 40-45 大卡 |
| 重度勞力的工作者每公斤體重 | 50-55 大卡 |



◎總熱量計算方法：

例如：一位體重 60 公斤從事輕勞力的老年人，則其每天所消耗的總熱量為 30 大卡 × 60 公斤 = 1800 大卡

如果他每日飲食超過 1800 大卡，則會變胖；如果他每日飲食低於 1800 大卡，則會變瘦。

◎食物熱量參考值：

以下食物的重量其熱量約為 80 大卡（一個單位）。

| 碳 水 化 合 物 | | | | | |
|-----------|--------------|-------------------|--------------|-----------------------|--------------|
| 食物名稱 | 食物重量 (公克) | 食物名稱 | 食物重量 (公克) | 食物名稱 | 食物重量 (公克) |
| 米飯 | 55 | 麵條 | 80 | 乾麵粉、米粉、冬粉、 玉米粉、太白粉 | 20 |
| 麵包 | 30 | 蛋糕 | 25 | 巧克力 | 15 |
| 甘藷 | 70 | 乾豆（紅豆、綠 豆、花豆等） | 25 | 糖果 | 25 |
| 馬鈴薯 | 100 | 煮熟紅豆、綠豆、 花豆等 | 35 | 果醬 | 30 |
| 芋頭 | 80 | 葡萄乾 | 25 | 砂糖 | 20 |
| 柿餅 | 40 | 奶粉 | 20 | 堅果類 | 15 |
| 雞蛋 | 50/1 顆 | 餅乾 | 20 | | |



| 液態食物 | | | | | |
|------|-----------|------|-----------|------|-----------|
| 食物名稱 | 食物重量 (cc) | 食物名稱 | 食物重量 (cc) | 食物名稱 | 食物重量 (cc) |
| 烈酒 | 35 | 汽水 | 220 | 全脂奶粉 | 140 |
| 啤酒 | 200 | 果汁 | 150 | 脫脂奶粉 | 170 |

| 海鮮類食物 | | | | | |
|-------|-----------|----------|-----------|------|-----------|
| 食物名稱 | 食物淨重 (公克) | 食物名稱 | 食物淨重 (公克) | 食物名稱 | 食物淨重 (公克) |
| 貝類 | 150 | 高脂魚 | 30 | 無脂白魚 | 100 |
| 低脂魚 | 40 | 烏賊、螃蟹、蝦類 | 90 | | |

| 肉類食物 | | | | | |
|------|-----------|------|-----------|-------|-----------|
| 食物名稱 | 食物淨重 (公克) | 食物名稱 | 食物淨重 (公克) | 食物名稱 | 食物淨重 (公克) |
| 瘦肉 | 60 | 脂肪油 | 10 | 帶皮雞胸肉 | 35 |
| 低脂肉 | 40 | 雞胸肉 | 80 | 火雞肉 | 60 |
| 香腸 | 25 | 五花肉 | 20 | | |

| 水果類食物 | | | | | |
|-------|-----------|-----------|-----------|------|-----------|
| 食物名稱 | 食物淨重 (公克) | 食物名稱 | 食物淨重 (公克) | 食物名稱 | 食物淨重 (公克) |
| 蘋果 | 150 | 柑橘類、枇杷、桃子 | 200 | 葡萄 | 140 |
| 香蕉 | 100 | 西瓜 | 260 | 梨子 | 200 |
| 草莓 | 250 | 鳳梨 | 140 | 榴槤 | 50 |
| 芭樂 | 22 | (帶殼籽) 龍眼 | 170 | 荔枝 | 250 |
| 櫻桃 | 110 | 芒果 | 180 | 釋迦 | 200 |
| 酪梨 | 180 | | | | |

※ 蔬菜每天要吃 300 克

如何運用《總熱量減重方法》

- (1) 準備兩個秤，一個秤重，一個秤食物（秤久就自然駕輕就熟，知道份量了）。
- (2) 做一個每天吃多少熱量（單位）的表，例如：

| | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|
| 8/1 | 正 | 正 | 正 | 正 | 正 |
| 8/2 | 正 | 正 | 正 | 正 | 正 |
| 8/3 | 正 | 正 | 正 | 正 | 正 |
| 8/4 | 正 | 正 | 正 | 正 | 正 |
| 8/5 | 正 | 正 | 正 | 正 | 正 |

註：一個單位(80大卡)畫一劃，並將此表貼在自己常停留的地方，一定要確實登記，成功失敗就看這張表的執行。

- (3) 只要控制總熱量，甚麼都可以吃，香醇的巧克力、滋腴的培根、可口的冰淇淋、甜蜜的黑糖飴，百無禁忌，只有一個原則「一定要知道他們的熱量」。
- (4) 三餐熱量請控制在總熱量的 2/3，其餘的 1/3 則可以在兩餐之間好好的運用，例如：半根脆皮雪糕、24 粒半片的杏仁果，4 粒亨士巧克力、5 粒沖繩黑糖飴、48 粒半片的花生米(以上都是一個單位的熱量)，巧克力、糖果可分多次品嚐。
- (5) 如果您能夠愉快的把體重穩定下來，未來日子將會更多彩。

Ps. 民生醫院的李護理師認為我的血糖控制得不錯，希望我能提供一些心得與大家分享。以上是我這些年的作法，衷心希望能對大家有所助益，謝謝！



許春桃小姐 病齡 6 年

A: 糖化血色素: 5.7 %

B: 血壓: 130/80 mmHg 以下

C: 血脂: 低密度脂蛋白膽固醇 61 mg/dL

我的故鄉在澎湖，從小在澎湖長大，家中無糖尿病病史、中風等慢性病史，父親去年才辭世，享年 88 歲，辭原因是其他疾病造成的。母親目前仍健在，身體硬朗無任何慢性病，從小住在海邊長大，18 歲那年嫁來台灣，先生是一位職業軍人，生了三個女兒，因無一技之長，又不懂生意，所以工作性質以工廠女工為主，民國 80 年左右工廠大批引進外勞，因此失去工作賦閒在家，靠先生的退休俸過日子，先生於前年辭世，享年 79 歲。

前幾年突然瘦很多，去診所檢查赫然發現是糖尿病上身，我這糖尿病不是家族性遺傳而是後天沒有注意飲食所造成的，故從那時開始醫生就對我說，除了按時吃藥外，飲食要完全配合，不能想吃什麼就吃什麼喔！而且每天要適當的運動，從那時候起，我就很聽醫生的指示，首先在飲食方面，每天早上都會喝一杯無糖薏仁湯加高鈣粉，平時以蔬菜類及魚類為主，水果類的部分我也會注意，澱粉類及豆類則不攝取，健康食品類的營養品我很少吃，目前有吃的只有銀髮族吃的銀保善存，就運動方面，因膝蓋的關節有退化的現象，所以不適合爬山，每天只在住家附近的學校及公園走路即走路運動，早上六點及下午四點各走一次，每天固定晚上十點就寢，早上五點半或六點左右起床，生活上很規律，沒有不良的嗜好例如抽煙、喝酒等.. 現在我雖然控制的很好，不用再服藥了，可是我還是每個月一日固定至診所驗血檢查，不敢怠忽，一直保持著這樣的好習慣。

總而言之，得了慢性病例如糖尿病、中風...等，均屬長期抗戰，必須要很有毅力的戒掉平常人的飲食習慣，並且要聽從醫生的指示，千萬不可不聽醫生的話，而且要經年累月的長時期這麼做才可以，不能做幾個月就放棄，也不能因為報告顯示正常就恢復和一般人一樣的飲食，因為所謂的正常並不是永遠的

正常，所以在慢性病上身之前，真的要懂得保養身體，萬一慢性病上身，也不要沮喪，更要保持愉快的心情勇敢面對才行。這個月 1 日我照常的去診所做驗血檢查，報告於 3 日出來一切正常，所以在這裡我要鼓勵所有和我有相同慢性病的朋友，要聽從醫師的指示，並且要徹底做到正常的生活起居、規律的運動，及飲食上的注意與控制，還有很重要的一點就是每天都要有平穩的心情喔！（盡量不要憂傷，生氣，不快樂…等）讓我們和糖尿病長期達到和平共處，大家一起勉勵，平安幸福 ---- 加油 ----!



王茂光先生 病齡 13 年

A: 糖化血色素: 6.7 %

B: 血壓: 114/72 mmHg 以下

C: 血脂: 低密度脂蛋白膽固醇 63 mg/dL

所屬團體: 李兆俊診所糖尿病友團體

螞蟻雄兵!! 馬桶旁看到了螞蟻雄兵, 大事不妙了!! 我得到糖尿病了嗎? 懷著忐忑不安的心情到醫院檢查, 結果飯前血糖高達 260, 把我嚇到了! 從此之後我展開了與糖尿病生死與共的生活, 糖尿病與我已經成了近 15 年的莫逆之交。

剛開始得知罹患了糖尿病, 心裏很不能接受, 也難過了好一段時間, 糖化血色素高低起伏不定, 也讓我的心情上下飄盪。雖然心情不安, 但一段時間後, 覺得好像身體也不會不舒服, 也沒有什麼很明顯的症狀, 覺得身體健康狀態跟以前比較也沒有明顯變差, 只是身上多了一個「糖尿病」的標籤, 因此心理上對於自己血糖的高低, 漸漸變得沒有那麼在乎了。糖尿病控制不好, 我仔細回想其原因可能在於自己: (1) 面對糖尿病沒有做好心理準備、(2) 沒有遵照醫師指示服藥、(3) 飲食沒有好好控制、(4) 沒有建立良好運動習慣、(5) 沒有定期監測血糖。

2008 年初, 有幸參與診所志工團隊服事, 志工服事的過程中, 參與糖尿病志工繼續教育, 並且定期參加團體衛教課程, 從中導正了許多我對糖尿病控制的錯誤觀念, 也澄清了許多糖尿病的迷思, 我瞭解到糖尿病是不能輕忽的一項疾病, 短暫的高血糖或許對身體健康無法有嚴重的危害, 但其實長期的併發症卻叫人顛驚、恐懼。我不想我的下半輩子與心臟病、中風、洗腎、失明、截肢為伍, 不想坐輪椅、不想造成家人照顧上的負擔, 我想要自由、健康的過有品質的生活, 因此我下定決心要好好的來面對糖尿病, 要將血糖控制好。

之前在服藥方面, 有時並沒有遵照醫師處方服藥, 因聽信別人說藥吃多了會傷腎、傷肝, 所以藥有時有吃, 有時沒吃, 或者有時會自己減少藥物, 不想吃那麼多, 甚至還吃過許多傳說中對糖尿病有效、可以根治的祕方, 但接受了糖尿病團體衛教課程後, 我才知道那些似是而非的說法, 真是害人不淺, 所以

我馬上改正自己錯誤的觀念，知道以前都是在錯誤嚐試，錯走好多冤枉的路，從此我都遵照醫師的指示服藥，我知道這才是對血糖控制正確有效的道路。

以前對糖尿病飲食存有許多不正確的觀念，認為有些東西是糖尿病人絕對不能吃的，人家介紹什麼食物對糖尿病很好我就照三餐吃，太太也幫忙去買，殊不知過猶不及對健康、血糖都是有影響的。自營養師修正了我飲食上不正確的觀感後，我現在都可以很自由的吃，只要把握少油、少塩、少糖的原則，均衡攝取營養及飲食，避免食用過度加工的食品，我自己喜歡的食物也都能吃到，家人的飲食也都變得更健康，吃得更安心。

因為已經退休沒有什麼上班的壓力，所以之前覺得晚睡，反正早上可以晚點起床沒有關係，而且自覺身體健康都還不錯，有運動跟沒運動，有差嗎？！但從書上、從衛教人員口中瞭解正常的生活起居與運動對血糖控制也是很重要的一環。因此在太太及家人的支持、鼓勵下，我開始了正常的起居生活，早睡、早起、睡眠充足，並且建立每天運動的生活習慣，從簡單的做起，像是快走、慢跑、柔軟體操等，在這運動過程中，感謝有太太的陪伴，有時想要偷懶時，也因著太太的鼓勵與陪伴而能夠繼續持續下去，運動後覺得新陳代謝都變好了，也變得更有精神，對血糖控制也相當有幫助。

三年前兒子買了血糖機送我，要我常測血糖，瞭解血糖變化，但是那時覺得驗血糖真是麻煩，還會痛，而且血糖試紙又很貴，反正去醫院一個月會驗一次，這樣就好了，認為那麼常量血糖，量來量去還不是都差不多，有什麼好量的，空腹高那飯後的一定更高，而且吃完飯後一定會高，這有需要量嗎？！但從醫師、衛教師苦口婆心的教導中，我瞭解到定期監測血糖的目的及重要性，飯前、飯後血糖各有其代表意義，從血糖起伏的軌道中，找出造成自己血糖高低的蛛絲馬跡，我現在時常測量自己的血糖，並且從中瞭解到各種食物、運動對血糖的影響，可以立即做修正，所以兒子買的血糖機，現在都充份被利用，總不枉費兒子對我的一片孝心。

目前就醫診所的醫療團隊，對每一位病友都真誠相待，熱心的付出與關心，定期舉辦糖尿病相關衛教與營養講座，使病患獲益良多，就像大家庭一樣讓病友感受到溫暖與愛。為了自己的身體健康，將所學的落實在與糖尿病共存的生活中心，也將糖尿病控制的心得分享給許多相同處境的病友，因而能幫助自己也幫助他人。在每星期一次的糖尿病患的志工服事中，服務的對象是同病的糖尿病伙伴，感受到現在的醫療服務是全面性的，可以得到很好的醫療服務及糖尿病控制資訊，並且會針對個人在糖尿病控制方面的問題，提供個別化的關心及



糖尿病控制計畫，但是常常看到門診有些病患會覺得衛教人員囉唆、不領情甚至生氣，血糖也控制不好，所以這些人更需要醫護人員及志工伙伴們一同努力來關懷他們，希望邀請他們來參加團體衛教課程，共同分享糖尿病的控制經驗，使糖尿病患者都能達到血糖良好控制的自信與快樂。

罹患糖尿病後，一路走來，體認到不能拒絕糖尿病上身，那就與糖尿病好好共處吧。我要感謝照護我的糖尿病專業照護團隊，更要感謝家人對我的包容、體貼、關心與陪伴，陪我共同走在糖尿病控制路上，我只想對大家說，這一路上有你們陪伴，真好!!

吳瑪莉小姐 病齡 3 年

A: 糖化血色素: 6.0 %

B: 血壓: 122/78 mmHg 以下

C: 血脂: 低密度脂蛋白膽固醇 94 mg/dL

所屬團體: 李洮俊診所糖尿病友團體

從小我就很注意運動、飲食。因早知母親有糖尿病家族遺傳，希望我能避開這惱人的病，但是三年多前因心臟有先天毛病須做電燒手術，才發現我也避不開這魔咒，繼兄、姐之後，我也有了「糖尿病」。當醫生告知時那種驚嚇不輸給告訴我有「心臟病」要手術還驚恐！但是面對現實是第一要務。於是開始我自己的長期抗戰。

婚前我也得知婆婆有多年糖尿病，但不是控制的很好。先生也有遺傳高血壓。婚後常看婆婆拿著花生米吃得很開心。賣玉米的、賣豆花的攤子來都要買來吃，與先生商量後買了日文的糖尿病書籍給婆婆看，並買了一個小秤子，把食物可吃的份量秤給婆婆看。起初，婆婆無法接受吃的份量這麼少，種類的限制嚴格，但經過詳細解說，慢慢的也接受了。適度的關懷老人家很重要，婆婆四十幾年的糖尿病，晚期才換施打胰島素，常做健檢，所以也都沒有其他疾病發生，九十歲才仙逝。多年照顧婆婆的心得現在竟然用在我自己身上了，這是想不到的事。所以我也面對現實，積極治療。醫學進步，找到好的醫師、營養師、衛教師，多聽衛教，參加衛教課程，與病友們互相交換經驗、鼓勵。買了許多糖尿病的書、食譜、並上網查詢新的資訊。加上家人的鼓勵、關懷。我也能與「糖尿病」做長期抗戰了。憑著照顧婆婆的經驗，多年的飲食習慣都已著重於蒸、煮、汆燙、涼拌、不吃高油脂、魚肉盡量去皮、不吃多糖、多鹽、加工的鹽漬罐頭食品。不勾芡、澱粉類也限量。多吃高纖多樣顏色的蔬菜，選擇糖度較低的水果，注意份量攝取。家人也都習慣了這種飲食。定時、定量也很重要，不要讓肚子太餓了，血糖太低是很危險的，而且太餓時容易飢不擇食，反而吃的過量。

熟記各食物一份的含糖量及份量代換方式，準備餐點、點心、或應酬、外



食時才不會多吃了，尤其參加喜宴往往會延誤時間，所以去前先吃一點東西，而且要慎選豐盛的菜餚種類，不要貪食芎芡或太油的羹湯不要喝，甜食更要避開，多吃蔬菜，雞肉、魚先去皮再吃。千萬別吃過量，飲料、酒也不喝，可自己帶水是最安全的。飯後回家記得量一下飯後血糖，就可知道自己有沒有吃過量了。

市面上書局有非常多糖尿病的食譜、保養的書，要常常看增加印象。主食類、魚、肉、蛋、豆、奶、蔬果還有油脂類都有明顯指示份量與代換的方法。新鮮的食物營養素才能保持清淡可口，吃的安心。均衡飲食保持適當的體重，運動更不可少。早晚甩手、散步、騎自行車、游泳都是很好的運動。飯後不要馬上坐下來看電視，走走或站半個小時、做家事、整理花園、甚至聽音樂動動手腳舞動身體，多動才可以保持體力。但不要太勞累，也要注意運動後血糖快速下降情形，有頭暈冒冷汗時，也要測一下血糖，趕快補充食物。出外旅行也要注意血糖。飯後更別忘了馬上刷牙，可保牙齒衛生與健康，每半年一定要檢查牙齒。不隨便聽信偏方，亂吃營養食品，增加身體負擔。最好先請教醫生再作決定可不可以服用。以免引起更多的併發症。

還有身體的保養也很重要。冬天注意保暖，手腳會常冰冷，洗完澡擦凡士林，穿上棉襪，注意有無凍瘡或傷口。夏天也要注意有無夏季熱，別忘了多喝白開水，穿透氣的棉質衣服。出門也別忘了戴上防紫外線的太陽眼鏡保護脆弱的眼睛。走路時穿上棉襪，寬、軟的鞋子，走累了抬抬腳、按摩一下腳。

出門也別忘了帶急救包，內有糖粉、牛奶糖、和健康的餅乾，以備急需時能很快的食用。

除了在家常量血糖、血壓並紀錄，看診時要拿給醫生看。三個月一次的糖化血色素、血脂、糖尿病護照都要記錄。

三年多了，我努力控制好我的病情，別讓先生，孩子們擔心。也可以到診所當個快樂的志工。看到許多同病相憐的病友，能服務他們以自身的經驗來互相鼓勵病友們參與衛教課程。所以控制血糖並不難，毅力，加上勇敢的面對，保持快樂的心情，大家都能作好血糖控制。別忘了常注意自己的糖化血色素、血壓、與血脂的指數，好好對自己的身體負責。願全體病友共勉之！

陳如山先生 病齡 14 年

A: 糖化血色素: 6.9 %

B: 血壓: 122/80 mmHg 以下

C: 血脂: 低密度脂蛋白膽固醇 66 mg/dL

所屬團體: 李洮俊診所糖尿病友團體

我名叫陳如山，今年 68 歲，罹患糖尿病已有 14 年之久，最近 2 年內的糖化血色素、血壓及低密度脂蛋白膽固醇都在標準值以內，所以診所建議我將控糖經驗與所有糖尿病友分享。14 年前因健康檢查檢驗出有糖尿病之後，我很快的就接受自己有糖尿病的事實，並且積極接受醫師治療，尋求控制糖尿病的正确方法，也去上衛教課程，聽取醫師、營養師與衛教師建議的方法，並落實執行後，覺得血糖控制穩定，身體健康也能維持。



我相信上過衛教課的病友同學都知道，糖尿病的控制方法無非是藥物、飲食再加上運動，除此之外在我的控糖經驗中，我覺得定期血糖監測也是相當重要的一環，我測血糖都是飯前、飯後 2 小時測，這樣成對的測，可以觀察我飯前血糖和飯後血糖的變化，進而調整飲食的量與內容，也可以依此和醫師討論用藥及劑量等，以我的體質經驗而言，早餐一杯 250cc 牛奶加二片全麥吐司，飯後血糖就增加了 30-50，那就很正常，若一量超過 60 以上，則要注意飲食量或用藥量，掌握自己的血糖變化，才可以快樂的用餐與生活。

在飲食方面，我與家人都注重少油、少糖及少塩的原則，營養師常提醒我們要飲食均衡，就是什麼食物都可以吃，只是量的多少及烹調過程的問題，我的內人也相當注意我的健康，料理食物大多以燒、烤、燉、燙、煮、蒸及涼拌等方法進行，所以我覺得自己在吃的方面，也是什麼都有攝取，可以吃到我愛吃的食物。常常聽到一些患者說，這也不能吃，那也不能吃，覺得一點生活品質都沒有，「甘願吃乎死，不願死沒吃」，但是如果吃出毛病來，例如：視網膜病變、中風或截肢，屆時要用輪椅推，那時才叫生活沒品質。營養師也常叫



我們多吃蔬菜，蔬菜除了有飽足感外，還可以幫助消化、排便，它還有含豐富的纖維，可以協助血糖及血脂的控制，另外飲食的定食定量與血糖控制也很有關係，如果 2 餐間有吃了一些點心，那下一餐就少吃一點就補回來了，這樣飲食就多了許多彈性，也多了許多變化。

至於運動方面，在我 30 幾歲時就養成了運動的習慣，舉凡跑步、羽球、游泳、爬山等樣樣都來，但運動首要注重安全，和專業醫護人員討論適合自己體力、健康狀況的運動方式，並找出合適的運動時間、頻率及強度等。像血糖小於 70 或大於 250 就不適合運動，像我個人有坐骨神經痛的問題，在向醫師諮詢適合我的運動之前，熱敷、拉、推拿、整脊等都試過，但 1、2 年過去了，有時還是隱隱作痛，後來轉到骨科門科經專業醫師評估我個人身體健康情況後，建議我騎腳踏車運動，結果我一騎就騎了 4 年多，至今坐骨神經很少再有疼痛問題，而且早上騎車回來，略略沖洗一下身子，停個半小時，在早餐前測一下血糖都維持在 100 左右，不但改善了我的坐骨神經痛，也讓我的血糖控制更穩定，所以找出適合個人的運動也很重要。登山也是另一個好的選擇，別人我不知道，就我個人的登山經驗而言，在山中行走，一路呼吸新鮮、清新的空氣，下山時再來桌營養均衡的慶功宴，洗完澡後，經過 2 個小時再測飯後血糖，還是維持在 130、140 左右，結果就像再換過一次血一樣，精神百倍，可再約定下一次的爬山行程。

運動完了，再來就是用藥問題，如果飲食和運動都有規律的執行，用藥要遵照醫師指示服用，千萬不要自己當醫師加減藥量，若是如此血糖還是控制不穩，那就可找醫生討論用藥種類或是藥量是否適合，像我本來的用藥量 Acarbose (50mg) 2 粒、諾和隆 (1mg) 3 粒，但我跟醫師討論的結果，後來把 Acarbose (50mg) 減為一粒，至今我的糖化血色素還是維持在 7% 以下，血糖維持很穩定。

最近有很多醫學相關報導指出，良好情緒控制，保持樂觀心態及讓生活減少壓力，這都對我們的健康很有幫助，壓力大或情緒不穩，也會影響血糖的起伏變化，因此我們儘量調整自己的生活步調，讓自己保持輕鬆愉快的心情，減輕自己面對糖尿病的壓力。

總之糖尿病並不可怕，放開心胸與糖尿病和平共處，有問題時與我們陣容堅強的糖尿病專業的照護團隊：醫師、衛教師與營養師諮詢、討論，並與糖尿病友團體的病友相互關懷、經驗分享與交流，只要定期監測血糖、規律運動、飲食控制、按醫師指示服藥及維持良好情緒控制，面對糖尿病即能輕鬆控制，樂觀以對，每個人都能當個「控糖達人」。

張家慶先生 病齡 26 年

A: 糖化血色素: 6.8 %

B: 血壓: 120/54 mmHg 以下

C: 血脂: 低密度脂蛋白膽固醇 92.5 mg/dL

民國 72 年某日，在馬桶內發現一大堆螞蟻，我嚇一大跳，因確定自己剛上過廁所，心想不會吧！我得了糖尿病，由於爸爸也是糖尿病患者，看爸爸每天吃藥就覺得可怕，我不想要接受得到糖尿病的事實，但在家人堅持下，我硬著頭皮到診所檢查，當然醫師給我的答案就是「糖尿病」。

在 72 到 96 年間，我因血糖控制不佳，不停更換我的就診診所，也合併服用中藥，嘗試跑步或爬山等運動，但天不從人願，我的腳扭傷了，我無法跑步或爬山，當時我真是懊惱，原本血糖就控制不理想，如今負傷血糖一定更差。

雖然我得了糖尿病，但我不害怕讓其他人知道，所以每當我需要請假看診時，同事都會義不容辭的來幫我忙，有聚餐宴會時，他們都會提醒我飲食要多加節制，當同事都知道我因血糖控制不理想又負傷懊惱時，給我一個良心的建議：「到大醫院看看」。

96 年 5 月我投入屏東基督教醫院糖尿病治療團隊，當接受醫師、營養師、衛教師的指導後，我才恍然大悟，血糖會控制不理想是因為浪費太多時間在不正確的血糖控制方法。在醫院的衛教團隊中，我學習到血糖控制必須面面俱到，除已知的藥物治療及運動外，我所需學習的還有血糖自我監控及飲食控制，尤其是飲食控制，營養師教我，三餐要吃菜配飯吃到飽，和我原本認為的「少量多餐」實在落差太大，這才發現自己所要學習的還很多呢！

除了認真學習，家人也給我很大的支持，同時他們也參與學習的行列，看他們如此認真學習，自己不認真也說不過去，我覺得雖然身體是我的，有他們的支持，我感受到溫暖和愛在其中及自己存在的價值，好想大聲對家人說：「我愛你們」。

雖然我足踝受傷無法跑步及爬山，但衛教師告訴我，可以嘗試做體操來代



替以往運動，又不會使足踝舊傷復發。健康操對我來說並不難，現今的我除了自己做，還在關懷老人協會指導會員做健身操。以前糖化血色素 12.0% 時，精神很差，上班哈欠連連。現在的我糖化血色素控制在 6.8%，不論是心情、精神都很好，而且也非常有自信，我會持續這樣的生活直到閉上眼睛的那一刻。

林金鳳小姐 病齡 6 年

A: 糖化血色素: 6.6 %

B: 血壓: 122/76 mmHg 以下

C: 血脂: 低密度脂蛋白膽固醇 98 mg/dL

所屬團體: 澎湖縣糖尿病之友協會

我今年 58 歲，從年輕時就體型屬於肥胖型。於民國 92 年參加澎湖縣衛生局舉辦的體重減重班過程，因抽血檢查發現血糖值過高後，一時不敢相信，還懷疑是否檢驗中出錯。日後再跑兩家醫院檢查結果皆相同，心想我才五十出頭糖尿病怎麼找上我，所以不甘心最後再前往台灣本島大型醫院檢查，結果血糖偏高情形依然存在，事實擺在眼前不得不相信，只好開始接受衛生所的治療。

剛開始二、三月血糖指數都沒降低，經過醫師再三檢查調整藥物，病情日漸改善，醫師也建議要多運動有助降低血糖，加上因緣際會參加了糖尿病病友團體，在病友相互鼓勵相邀一起開始每星期有四天晚上參加社區土風舞，每次一小時，跳到汗流浹背才肯罷休，每日清晨五時至六時一小時晨泳，經過一段時間後感覺精神變好，不再天天昏昏欲睡。

後來從病友團體活動中知道糖尿病未控制好會帶來併發症，才發現原來併發症的發生就在我的生活週遭，之前在林投公園做生意時，認識一位住湖西鄉林投村的病友因糖尿病未控制好引起併發症，造成右腿截肢不久就往生。加上夫家母舅也是患有糖尿病卻因長期不服藥飲食方面不控制，血糖值飆至 600 多，因一次感冒引發併發症住院三天就死亡。有這樣的前例警惕，之後我更在飲食上慢慢改善以少糖、少鹽、少油、多青菜、多素食為主的三餐控制飲食。例如，以前怕熱愛喝冷飲，現在改用糙米炒熟後待涼沖開水放入冰箱冰涼後當開水喝，氣味香醇喝起來別有一番風味。蔬菜方面如苦瓜切薄片、菠菜切段、高麗菜切塊、紅蘿蔔切薄片及綠色花椰菜熱水汆燙，待涼後放冰箱冰冷，調些醬汁做沙拉亦是夏天消暑的聖品，五色補五臟清涼降心火，真是人生一大享受。三餐主食也以糙米五穀米為主，就這樣我除遵守營養師建議的主食量，加上多運動多流汗，睡眠充足保持身心愉快、生活有規律，配合按時服藥，終可收到意想不

到的效果。

現在我從原先一日三次按時服藥，改以早晚服藥，血糖自我監測也由一天1-2次改為3天一次，血糖值已控制在正常值內，糖化血色素降為6.6。經過這幾年控糖經驗，我覺得除按時服藥外，就是要選對運動項目，我曾經試過幾種的運動，如慢跑、跳土風舞、打羽球、騎單車、體重是降下來了但是糖化血色素值9一直無法下降，膽固醇值也高至280。自從選擇游泳和沙灘慢走以來不到幾個月，再經醫生檢查糖化血色素降至6.6，膽固醇則降至181，腎臟功能、尿酸一切都在標準值內，我想走沙灘和游泳是種柔性的運動。運動並非比賽，可依個人體力能承受下不間斷持續運動，過一段時間，你會得到意想不到的收穫。這是本人這些年的經驗談，希望能與病友共同打氣過健康快樂的生活。

吳先生 病齡 2 年

A: 糖化血色素: 6.6 %

B: 血壓: 114/64 mmHg 以下

C: 血脂: 低密度脂蛋白膽固醇 96 mg/dL

所屬團體: 歡喜糖尿病友會

2年多前因疝氣開刀後，體重一直減輕，我以為是開刀的關係，不以為意，偶然的機會到衛生所，詢問醫師，醫師建議抽血檢查，才發現血糖 338，醫師診斷我得了糖尿病。剛開始我很驚訝及恐慌，心想這不是老人、胖子才會得的病，我既不胖，也只有 34 歲，怎麼可能得到糖尿病呢？是不是檢驗有錯？種種疑問浮現在我的腦海，不過經過醫師詳細的為我解釋病因，這時才讓我對糖尿病有初步的認識。雖然我內心很排斥，也很害怕，但還是乖乖的開始接受治療。吃了兩個多月的藥後，血糖已控制在正常值，我誤以為已經好了，就不再繼續吃藥，1 個多月後，又回到衛生所抽血，這時血糖又升高為 150，心想糖尿病不是已經治療好了，怎麼還會血糖高呢？這時醫師又為我解釋說糖尿病是一種慢性病，無法根治，必須長期追蹤治療。

護士邀請我參加衛生所的糖尿病病友團體，我因工作關係，一直無法參加，今年剛好有機會第一次參加病友會，參加的人大多為老年人，我坐在那裏覺得渾身不對勁，好想趕快逃離現場，我故作鎮靜，當我仔細聽護士小姐的上課內容，讓我學習到原來糖尿病不能只靠藥物，還有飲食、運動也非常重要。我因工作關係（搬運工）常常喜歡喝飲料來止渴，護士小姐說喝飲料血糖很容易升高，之後我就開始戒飲料，也不敢亂吃東西，現在已經改喝經濟又實惠的白開水。從病友會中，有一些長者也和我分享經驗，讓我聽得津津有味，聽說糖尿病的患者嚴重可能要洗腎、眼睛瞎掉、截肢（我家鄰居就有一位長者因為糖尿病而截肢）、中風、心臟病 --- 等，想到這裏，我的頭皮就開始發麻，我可不要這麼年輕就就要瞎眼、斷腳、躺在床上，所以我一定要堅持把飲食控制好，才不會碰到這麼可怕的遭遇。從病友會當中，讓我收穫非常多，下次有機會一定要參加，同時也要鼓勵週遭有糖尿病的人，一同來參加病友會。



雖然我這麼年輕就得到了糖尿病，是幸與不幸，塞翁失馬焉知非福，這是見仁見智，我覺得對我而言是不幸中的大幸，因為我一直覺得自己年輕又健康，從來不注重身體的健康，更不懂得要保養身體。自從得了糖尿病後，我才發現原來我喜歡做的事，像抽菸、喝酒、吃檳榔、喜歡吃山珍海味都是在危害我的身體健康。我很高興我已經把酒、飲料、檳榔戒掉、香菸也抽的比較少，自己感覺身體變得更輕鬆，精神也變得很好。以前工作回來都會覺得很累，休息的時間都沒有了，那有空做運動，現在的我，每天再怎麼忙，我都會撥時間騎腳踏車運動，我覺得運動讓我更充滿活力。這都要感謝老天爺讓我得了糖尿病，為我的人生上了最寶貴的一課，才會讓我痛下決心，做了這些改變。

- PS：1. 我要呼籲有糖尿病的人千萬不要氣餒，要多運動、飲食控制、按時服藥、多喝水，這樣就可以把血糖控制的好，你的人生就會是彩色的。
2. 呼籲有糖尿病的人，要盡量的把菸、酒、檳榔不良的壞習慣戒掉，人生苦短，不要拿自己寶貴的性命開玩笑。
3. 感謝衛生所的醫師和護士，謝謝您們的細心、及耐心指導，讓我的疾病能控制穩定。
4. 也要感謝病友會的老先覺，你們的鼓勵及分享讓我更下定決心要好好的控制糖尿病，也祝福你們能活的健健康康。

東區（宜蘭縣、花蓮縣、台東縣）

宜蘭縣

沈節珠小姐 病齡 12 年

A: 糖化血色素: 6.1 %

B: 血壓: 118/74 mmHg 以下

C: 血脂: 低密度脂蛋白膽固醇 97 mg/dL

所屬團體: 宜蘭縣礁溪鄉糖友會

在發病前即有血糖偏高情形，一直至 57 歲時才開始接受醫師建議服用降血糖藥物，當自己得到糖尿病時心中有很多的連想，是否因為我平時喜歡吃重口味的食物，尤其是甜食特別喜歡，再加上周圍朋友也告知得糖尿病的人甜食不能吃，因此自己有所警覺到從此以後不再喝甜食飲料。

自從得了糖尿病以後，曾嘗試周遭朋友介紹的偏方及民俗療法，血糖仍一直偏高，同時也花了不少錢真是得不償失，俗語：「賠了夫人又折兵」，有了幾次的經驗後，我告訴自己糖尿病是一條漫漫長路是無法根治，一生都要與它為友，有了糖尿病的人，心情一定要保持愉快，不可有煩惱及壓力都會影響到血糖，記得幾年前大女兒乳癌過世，我因悲傷過度吃不下以致全身虛弱無力無法走路，由家人扶持送醫治療，經醫師診斷懷疑因糖尿病引起的併發症，在家人細心照顧調養一段時間才慢慢好起來，所以糖尿病的人，心情要放輕鬆血糖



才能控制穩定。

從生病這 12 年來我的血糖一直有控制，平時除按時服藥外也注意到飲食，白飯不敢吃太多，每餐約半碗的量，大都吃自己所種的青菜常常吃 1-2 碗增加飽足感，太甜水果擔心會影響血糖就不敢吃太多，每次參加喜宴或餐會用餐後血糖均會偏高，因此就特別注意再加上平時有參加糖友會團體營養師也教我如何來選擇適合自己能吃的食物。平日的運動除了種菜及做家事外，也開始參加社團活動，每天清晨 5 點外出到離家不的礁溪國小跳讚美操約 1 小時，在不知不覺中已經 4 年了，身材一直保持的很好在標準範圍，身體的柔軟度不因年齡增長而僵化，一點兒也不比年輕人差，因此養成良好的生活型態是必要的，尤其有糖尿病的人更需要運動。

要使糖尿病得到良好的控制，好與壞都握在自己的手中，因此自己絕對是主宰飲食的主人，要怎麼收穫？就要怎麼栽？只要肯付出學習知識與技巧，並落實執行，具體修正改善飲食行為及養成適當運動的生活習慣，一定會有好成果。最簡單的一句名言「天下無難事，只怕有心人」，所以糖尿病控制不良，自己也需要負責，有人說：只有懶女人，沒有醜女人，同樣的只有不合作的病人，沒有控制不好的糖尿病，病人積極認真、關心自己、相對的照護團隊成員醫師、營養師護理師、藥師等會加倍的與自己站在一起面對疾病，給予積極治療，最後隨時注意身體的變化，防範於未然，雖說是千篇一律的論調，但是卻可以讓自己不必擔心後遺症發生，過著健康的生活，把糖尿病當成是生活的朋友，讓自己過得更愉快更健康。

陳振炎先生 病齡 11 年

A: 糖化血色素: 6.1 %

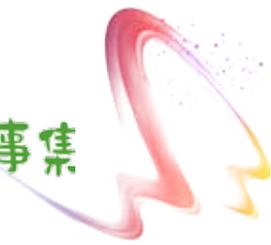
B: 血壓: 110/70 mmHg 以下

C: 血脂: 低密度脂蛋白膽固醇 100 mg/dL

所屬團體: 冬山鄉糖友會

回想在 20 幾年前正逢年青力壯時，一心一意只想賺錢努力的工作，也很耐操相對的飯也吃得下吃得多，平均一餐至少三碗飯以上，晚上再加一餐點心，長久下來肚子也變的越來越大，尤其是在夏天可樂、奶茶飲料喝得更多，覺得年輕就是本錢，從未看過醫生身體一切良好，也沒有一點醫學常識，幾年後在一次偶然的機會裡，聖母醫院在辦測血糖活動，朋友一直鼓勵我去做檢查，朋友的好意我怎能說不，結果一測血糖超高的，心想怎麼可能會是這樣的，一時還無法接受這個事實，後來慢慢聽醫師講解與溝通後，因我媽媽本身也有糖尿病，才知道可能是遺傳基因，有了這個資訊之後，趕緊連絡家人檢查，結果哥哥也發現有糖尿病。於是我從 87 年開始吃血糖藥物控制，同時也開始從飲食方面控制，飲食控制的目的是在維持合理體重，有效控制血糖，血脂及血壓，我除了喝白開水或茶水外其它飲料或酒一概不喝，並攝取充足的膳食纖維有利於血糖的控制，孩子也很貼心馬上去買一組測血糖機可以隨時監測血糖，因為血糖監測是維持良好血糖的必要工具，經常的血糖監測除了可以避免高血糖帶來的問題外，還可以預防低血糖的發生。孩子們的用心更讓我感到溫心，也更有決心對抗疾病。但有一點讓醫生及家人感到頭痛，就是要戒菸，因為我是一個老菸槍抽了 30 幾年的菸，真是飯後一根菸快樂似神仙，但每次到新陳代謝科門診醫師一再勸說，家人一再反對的情形下，在 2 年前決心把菸戒掉，全家人都好開心喔！皆大歡喜也給家人一個清淨的空氣品質。現在勸抽菸的人儘量不要抽菸，才體會到吸二手菸真的是很難過又危害健康。

運動是控制糖尿病非常重要的一環，運動有許多好處，除了可強壯肌肉，健全心肺血管外，更可以降低膽固醇和三酸甘油，消耗過多的熱量維持理想體重。對於糖尿病患者來說，運動可增加糖尿病人體內胰島素的功能，減少降糖



藥物的需求量，良好的運動計劃可減低精神壓力和增加精神集中。規律的運動加上良好飲食控制，將對血糖的控制有非常大的助益。現在的我每天清晨 4 點多起床運動，然後到茶園裡種菜，而且是有機的健康蔬菜，我們全家的早餐也是有機的健康蔬果汁。我現在每天生活的很充實，也很快樂，而最大的功勞應該都要歸功於我太太及家裡每一位成員，在此要特別說一聲謝謝有你們真好，糖尿病外表看起來和一般正常人都一樣，雖不是什麼大病，但是沒有控制好的話，一些併發症很快就會接種而來，真的是會要人命，個人覺得除了藥物與專業醫師配合外，飲食與運動及正常生活起居，良好的生活習慣，更是我們要特別注意的地方。現在的我血糖都維持在正常範圍，並且有了更好生活品質。

陳小姐 病齡 7 年

A: 糖化血色素: 6.1 %

B: 血壓: 120/80 mmHg 以下

C: 血脂: 低密度脂蛋白膽固醇 90 mg/dL

所屬團體: 五結鄉糖友會

【對抗糖尿病之甘苦談】

糖尿病在我的印象中它是種無法治癒的慢性疾病，甚至會延伸出許多的後遺症，因媽媽及姊姊都有此疾病而做治療，所以自己會注意日常生活中的飲食習慣：如不喜好甜點、不常喝飲料等，相信自己應該與糖尿病無緣吧！即使是種遺傳性的疾病。但再一次的健康檢查中得知血糖偏高，檢驗 2-3 次後確定讓自己從此也與它長期抗戰了。

一開始不太能接受這個健康警訊的事實，但是在衛生所團隊的衛教指導下不論在飲食方面、服用藥物、治療部份等，都提供我相當完整的訊息及定期抽血檢查了解自己的血糖控制，且加入病友會互動中認識大家分享到每個人的控糖經驗，因此在面對疾病時我不孤單且很快樂，以下是我在疾病控制的經驗分享：

一、飲食：

糖尿病醫生簡單一句話告訴我就是如果血糖控制不好身體的器官就是沉浸在糖分中，因此在選擇食物時，要控制糖份的攝取，例如：稀飯、羹類食物、地瓜等高澱粉類的食物，所以三餐大都採用低脂、低鹽、多纖維煮食。

二、運動：

相較於一般人的運動時間，糖尿病患者有個運動的原則：飯後 1-2 小時最適合從事運動，千萬不要在飯前或飯後一小時內，每次運動時間以 20-30 分鐘為宜。我通常都是在晚餐飯後的兩小時以走路作為每天的運動，走路的速度介於散步與快走之間，以讓自己有流汗為原則。

三、服用藥物：



我定時的向衛生所報到，為的就是追蹤自己日常生活對血糖控制的情形，當然須搭配服用降血糖之藥物，再加上飲食控制雙管齊下，藥物必須定時定量服用，才能百分之百的達到控制血糖的目的。

四、治療：

除了平時飲食及服藥以外，隨時監控血糖的方式—血糖機，且當自己有頭暈會身體不適時，血糖機能檢測出目前的身體血糖指數，以確認是否因血糖問題而引起身體不適，也可藉此數據得知在自我控制下是否使用正確的方式與達到目標。糖尿病的控制有賴於飲食、運動、和胰島素或口服降血糖藥三者間的互相配合。若能將空腹血糖控制在 80-120 mg/dl，飯後二小時血糖控制在 160 mg/dl，則較理想。

五、心得分享：

我要感謝衛生所的同仁提供良好完善的治療計畫，並感謝家人在飲食上的配合，雖然無法完全擺脫疾病的存在，但至少目前能夠保持身體的最佳狀態，我們要「讓我們控制疾病」而不要「讓疾病控制我們」，這樣才能活出自己，而且我擁有跟一般人的生活，不需要成為藥罐子或常進出醫院；因為歷經對抗疾病的過程，我更了解如何達到均衡的飲食與適當的運動。

剛開始我與別人一樣害怕疾病，但有一群人（病友）陪我一起走過艱辛的路程，因為我們存在著和別人不同的身體狀況，因此彼此間更惺惺相惜的互相勉勵走向健康之途，在我能夠悠然自得的生活時，我更希望能夠幫助其他尚未達到理想目標的病友們，我們一起加油吧！

李火男先生 病齡 6 年

A: 糖化血色素: 6.7 %

B: 血壓: 124/72 mmHg 以下

C: 血脂: 低密度脂蛋白膽固醇 100 mg/dL

所屬團體: 南澳鄉糖尿病病友聯誼會

在一次偶然的機會之下，我發現我的血糖非常的高，也有喝多、尿多的情形發生，在家人的不停的督促之下，去衛生所進行檢查，並且由醫生診斷出我是糖尿病人，需門診治療，那時真是晴天霹靂，心裡想著糖尿病不就是這個不能吃，那個不能吃？那我乾脆死了算了…，但在進行一系列的抽血、足底檢查、心電圖等檢查，醫生跟護士的態度很親切，讓我開始放鬆心情，口服藥物的使用、飲食跟運動的衛教，也是依著我的生活慢慢調整改變，而不是這個不能吃那個不能吃，並且提醒我定期每三個月要做複檢及一年一次年終檢查，足部檢查跟眼底檢查一年也要做一次。

回到家後，家人的飲食習慣也因為我，開始少油少鹽少糖，連肥肉的皮也通通幫我去掉了，最後連青菜也是用燙的…，我最愛的炸雞排、牛肉等美食從此在餐桌上都不見了，更不用說每天都會有的小點心，感覺好像是吃素，我最討厭吃素食了，外加運動的時間及量都增加了，在肚子餓的時還要忍著不能吃，有時還會冒冷汗不舒服，這樣下來真的是讓我無言以對，從剛開始時有信心好好的控制血糖，時間一久就開始覺得灰心，又不是一次二次就好的，糖尿病是要控制一輩子的，一直要如此，實在是不能接受，但該怎麼辦？心裡想乾脆去死算了，這樣下去我吃也吃不下去，讓原本是好好先生的我，變的到餐桌上吃飯時就會發脾氣，但在看到大家被我嚇到的眼神後，也覺的非常不好意思，後來乾脆就趁老婆不在時偷偷弄東西來吃。

從一開始我的糖化血色素都保持在 7.4，後來就一路往上衝從 7.6 到 8.1 再到 8.6，連著好幾次我的糖化血色素都很高，到最後一次檢查時被女兒警告，她提醒我如果一直都沒有好好控制好血糖，容易造成眼睛、腎臟等併發症，如有一點點小傷口也不容易好，而且我最近一直覺得頭很暈很不舒服，是因為這個



原因嗎？沒控制好真的會發生這些合併症嗎？

後來跟朋友聊天時聊到我得到糖尿病的事，朋友說他也是糖尿病病人已經罹病十幾年了，一開始也是跟我一樣控制的很差，後來眼睛就發生看東西霧霧有點看不清楚，去眼科檢查時才知道原來眼睛已經開始發生病變，醫生提醒如再不好好控制好血糖的話，嚴重的話會造成失明。之後我又問了許多有關糖尿病的事，朋友一直安慰我說「糖尿病」只要藥物、飲食、運動配合的好，就可以過自己想要的生活，像他現在生活過的很健康，連帶家人也一起注意自己的健康並開始注重運動了。

在平時為了打發時間我太太開始在附近的空地種菜，我有時也會去看看她種菜陪她聊聊天，並且下去幫幫忙，如像灑水、挖土之類的，慢慢的幫出興趣來了，之後她要去種菜時我就會主動跟著，最後變成我主動邀約太太去種菜，種完菜後我們會一起去散步半小時，一起回家泡茶休息，等女兒跟兒子一起吃晚餐，一開始在飯後她們會押著我一起去散步 40 分鐘左右，後來換成我帶著大家一起去散步，還可以順便聊聊天說說心事，除散步之外偶爾還會打打羽球。

後來因為要出國旅遊，跟太太討論之後，決定去衛生所看門診並且多拿一些藥，以免一不小心在國外發生狀況，在看診時護士跟我們衛教一些有關出國旅遊及高、低血糖的注意事項，並且一再叮嚀要隨身帶著一些餅乾、糖果之類，以備不時之需，沒想到這次出國時完全沒有不舒服的情況發生，反而玩的很開心，跟之前想的完全不一樣。

這樣下來，三個月後再去抽血檢查時，發現我的糖化血色素降到 7.3，之後就一直保持在 6.6、7.1、6.4、6.8 左右，我覺得其實得到糖尿病一點也不可怕，不過要調整一下我們的生活形態，慢慢讓我們習慣這些健康的行為，我相信未來我可以做的更好。

林小姐 病齡 5 年

A: 糖化血色素: 6.4 %

B: 血壓: 130/80 mmHg 以下

C: 血脂: 低密度脂蛋白膽固醇 62 mg/dL

所屬團體: 805 甜蜜夥伴

我是林玉燕，今年 77 歲，身高 151 公分，體重 51.4 公斤，腰圍 79 公分，不抽菸也不喝酒。我發現糖尿病到現在約有 5 年病史，爸媽是否有糖尿病不詳，弟弟因有糖尿病及肝硬化已往生，妹妹也有糖尿病但是未控制。民國 93 年 8 月，那時我 72 歲，在國軍花蓮總醫院新城門診就診抽血檢查發現有血糖偏高，同時也有多吃、多喝、多尿和體重減輕的情形，醫生說糖尿病有腎病變和血脂過高的情形。

剛發現糖尿病時用飲食和運動控制，後來控制不下來才開始吃藥，現在每天一次飯前吃降血糖的藥，飯後也吃降血糖的藥，每天二次吃降血脂的藥，每天早上約四點起床，刷牙洗臉後就馬上吃飯前降血糖的藥，飯後的藥也都照時間服用。我吃藥很認真很勤勞，從來不會忘記。

記得有一次坐船到澎湖七美，大浪來時身體騰空又用力坐下，身體有骨質疏鬆的情形導致腰椎骨折開刀，有一陣子揹著背架，所以有做運動但不能太劇烈。現在每天早上會和村莊內的 5 到 6 位鄰居相約一起去運動，在三棧海邊的河提上快走和做體操約 45 至 50 分鐘。做運動都做到流汗，每天都很認真的做運動，因為想控制好血糖。有時候比較累時就騎腳踏車，如果下雨，就會打著雨傘在村子裡散步，一定要每天運動。

早餐都吃早素，自己泡三湯匙的牛奶和二匙麥片配半個饅頭或是一個菜包。午餐自己一個人料理，大部份都吃半碗飯、一碗菜和一點肉（約二兩豬肉或鷄胸肉）。晚餐和兒子、媳婦、孫女一起吃，有時候自己煮或兒子煮，內容和午餐差不多。早午餐間、午晚餐間會吃點心，以前吃糖果 2 至 4 個或營養口糧二片，後來經營養師建議改成水果各一份取代糖果或餅乾。以前很多食物都不敢吃，體重只有 48 公斤，後來醫生和衛教師說什麼食物都可以吃，但是要控制量，現



在的體重都在 51 到 52 公斤，體重有沒有變化我摸手就知道。吃東西對控制血糖很重要，吃什麼食物、吃多少一定要控制，千萬不能過量。

以前三酸甘油很高的時候驗出來指數有 1000 到 1200，也曾經用過中藥治療，最近幾年都在國軍花蓮醫院劉醫師的門診控制，膽固醇和三酸甘油控制在 200 以下。

我會自己驗血糖每週至少一次，看看血糖控制的情形並記下來。有時會有低血糖情形，手會抖、肚子會餓，我會自己補充 15 克的糖，低血糖的情形會改善。腳趾會有麻木感，從足底到小腿都很麻，衛教師教我要每天溫水泡腳，用乳液按摩，檢查足部情形，出門要穿棉襪和包鞋，我都有在保養，現在腳部皮膚變得又細又嫩。

因為我有糖尿病的家族史，醫生說早期的檢查很重要，參加篩檢或抽血等檢查可以早期預防早期治療；規則的服藥，不可以忘記；規律的運動，並且有運動的伙伴互相激勵；配合營養師飲食控制確實執行；規則的看診配合醫師的各項治療；隨時注意檢查身體的異常狀況；並且持之以恆的控糖。血糖、血壓、血脂肪的控制都有進步，以前有腎病變情形現在已經沒有了，以前腳會麻現在好很多。我一直很努力的在學習血糖控制，我的經驗是吃藥、吃食物、運動等各方面一定要控制，而且要很認真、很勤勞、很努力的控制血糖，就能有健康的身體。

徐淑美小姐 病齡 4 年

A: 糖化血色素: 5.9 %

B: 血壓: 116/75 mmHg 以下

C: 血脂: 低密度脂蛋白膽固醇 81 mg/dL

所屬團體: 糖老鴨俱樂部

我平常都在衛生所拿高血壓藥，大概在四年前左右做健康檢查發現血糖偏高，又在門診追蹤後確定為第二型糖尿病，所以我開始服用糖尿病藥物。在衛生所護士跟主任的建議下，我加入了光復鄉衛生所輔導的糖尿病友團體—糖老鴨俱樂部，開始接觸許多跟糖尿病有關的課程或活動，雖然我的病程只有四年，不像其他病友好多都是十幾年的老糖友，但因為我一開始確定為糖尿病後就很快加入糖老鴨，才能夠讓我的血糖控制的比其他人好。接下來我想分享我自己的糖尿病控制經驗給大家，希望能幫助到我不認識的朋友，但卻為了糖尿病煩惱的糖友。



接下來是我的一些小撇步，這些都是糖友可以利用的喔！首先也是最重要的一點，林主任常跟我們說定期追蹤及按時服藥持續治療是糖尿病人最該先做好的。我平常最常使用的醫療資源就是衛生所，因為離家近拿藥很方便，也方便追蹤我的糖化血色素和其他檢驗，我也會定期參加健康檢查、口腔篩檢、還有每年一次的社區免費視力篩檢，讓我知道我今年的身體狀況是否良好，所以穩定血糖第一步就是規則服藥、定期追蹤。現在好多人一天要吃好多種藥，而且一天要吃好多次，我都會利用我的藥盒來提醒自己，藥盒固定只放在飲水機旁，讓自己不會忘記吃藥，也會利用日曆註明哪一天要回診，每天看日曆的時候就會記得返診日了。

第二步，加入糖尿病友團體—糖老鴨俱樂部。加入糖老鴨也四年了，從一開始我只是個新糖友，衛生所護士安排了很多種課程讓我們認識如何保護足部、飲食原則、糖尿病人做運動等等，邊聽邊學邊做是新糖友最難跨出去的，因為好多人都會害怕承認自己是糖尿病人，所以加入糖老鴨和許多與我一樣的糖友



或家屬在一起學習，讓我不再害怕糖尿病。學習過許多跟糖尿病有關的課程後，在輔導員的鼓勵下我也開始參加其他鄉鎮糖尿病團體的觀摩活動，看看別人如何控制血糖。除了這些，糖老鴨也參與許多社區的大型活動，讓我也開始了解學習糖尿病自我照顧，最有效的方法就是用自己的語言和身體去力行實踐。去年我參加過為獨居老人辦的過年圍爐園遊會，我們教老人家們怎麼做足部運動；也參加跨年踩街活動表演我們自己編排的運動操，今年我們更積極走入社區，在整合式篩檢發報告時，我們帶民眾做運動認識運動 333，還鼓勵大家來參加糖尿病團體和去做視力篩檢；今年在糖老鴨的活動中我們所有幹部也自己參與課程設計、學習活動安排及主持，讓我跟其他糖友的互動更多了，例如：趣味遊戲競賽、活力運動操、分組會歌競賽票選、年度表揚票選、DIY 分享自助餐等等都是我們的新點子。自從去年初糖老鴨三年一任幹部改選大會，我被聘用為會計組長，能被許多糖友肯定選出來服務大家真的很開心，因為被選為幹部才讓我有更多機會走入社區為更多人服務，也因此能獲得大家的肯定。加入糖尿病團體可以拓寬你的視野，你會遇到跟你有一樣的疑問，但卻能一起努力幫助你解決你疑問的夥伴。這是我的第二步，不要害怕，做就對了。

第三步，運動 333 — 每週三次、每次三十分鐘、脈搏 130 次 / 分鐘。你可能會想控制血糖哪有這麼簡單？對阿！不簡單。不過只要你做了就會親身感受到”五做五差”（台語）！我定期看病、參加免費篩檢也積極參加糖老鴨的活動、還參加社區內的社團，例如：真善美早覺會，就是”透早”（台語）五點起床一起運動的社團。人都會懶惰，為了克服懶惰，所以團體運動就會增加信心喔！還有糖老鴨每週二早上九點的運動日，每週一次一小時跟糖友們一起做不同的運動，例如：有氧操、阿美族舞蹈、手語操、糖老鴨會歌帶動操等等，大家一起做運動變地非常有趣也達到運動的效果。持續的運動可以幫助我穩定血糖，你也一定要試試看！還有千萬不要忘記，出外或運動時一定要記得隨身帶糖跟糖尿病護照，穿著休閒服、合適的運動鞋、白色的襪子，這些都是糖友們運動時應該注意的重要事項。怎樣的運動最適合呢？很多糖友都上了年紀，我們不適合做節奏太快太激烈的動作，所以有氧運動操、太極拳、慢走、騎單車等都是適合我們的運動喔！就算在家裡也可以做運動，像是足部運動，每天檢查完足部後做一做足部運動，加強下肢肌肉力量，讓我們不容易跌倒也能改善血液循環、放鬆一整天緊繃酸痛的雙足，簡單好做不花錢。

三個撇步跟大家分享，最後以糖老鴨的口號與你互相勉勵—活力、快樂（happy=黑皮）、精進、神氣。希望大家會重新獲得『活力』、人生變得『精進』、生活更多『快樂』、糖尿病者也能『神氣』有自信。

汪鴻善先生 病齡 20 年

A: 糖化血色素: 6.1 %

B: 血壓: 110/60 mmHg 以下

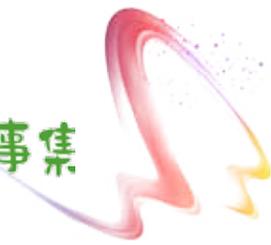
C: 血脂: 低密度脂蛋白膽固醇 85 mg/dL

糖尿病已經 20 年之久了，我相信沒有一個人願意得到此病，剛開始時我也與大家一樣恐懼害怕甚至生氣，怨天尤人…更不知道如何控制非常困擾，聽從醫師指示按規服藥很重要，但是最難的部分就是要改變以及調整自己的飲食習慣，以及建立規律的生活作息與運動。

血糖控制不好身體無法健康，沒有健康的身體就無法做自己想做的事，更何況沒有人可以照顧我，因此，我選擇了面對它，當然一開始時絕對不是那麼順遂。

現在，我已經釐出了一套控制血糖的方法，因此，我的血糖不可能再變高，我希望把我的控糖經驗分享給大家，讓大家都健康快樂，血糖會穩定絕對跟自己有關係，自己有沒有一定要控制好的決心，如果有您一定可以戰勝它，我的分享如下：

- 一、飲食方面：絕對不能貪嘴，定時定量不要多吃，也絕對不能挨餓，我的用餐習慣，6:30 分吃早餐以麥片牛奶為主，12:00 中餐，18:00 晚餐，我一定選擇新鮮蔬菜水果，我不吃罐頭類製品，每餐吃一碗多的青菜與飯，再配一些瘦肉或魚，我都是自己烹調，可以增加自己的日常生活活動，最重要的是可以製作新鮮健康的飲食，不會太油膩或太鹹，水果每天 2 份選擇比較不甜的，例如：芭樂、蘋果、水梨等，我很少外食。
- 二、運動方面：規律的生活作息是一定要的，我每天晚上 8:00 就寢 4:00 起床，到戶外運動走路 1 小時（大約 4 公里的路程），記得保護腳一定要穿鞋襪，必須選擇好一點的鞋子，有襯墊圓頭的鞋子，另外，我在家中還會舉重呢？我 82 歲了身體很強壯呢？有一次家裏遭小偷我自己把他擊退了～！
- 三、藥物治療方面：我遵照醫師處方按規服藥，千萬不能忘記，也千萬不能任



意調整藥量，我現在每三個月在衛生所抽血檢驗一次，非常穩定，我非常自信我的血糖絕對不會再變高。

四、心理保健：我相信誰都不願意罹病，患病的初期難免會憂鬱、恐懼甚至怨天尤人，自嘆命苦，當然，也有人毫不理會它，仍然大吃大喝，等到覺醒時…後悔莫及，畢竟糖尿病的合併症太多了，想要健康的過活、活的有尊嚴，就必須勇敢的去面對它，我自己調適心情的方法除了運動外，我還會吹口琴與唱歌，讓自己心情愉快，因為，心理不健康、身體也不會健康，希望大家能夠培養正當的生活興趣，把血糖控制好，快樂的生活。

五、結語：希望大家與我一起來當個快樂的控糖達人吧！秘訣就是「規律的生活作息」，均衡飲食、適當的運動、控制體重、規則的用藥、定期檢查，一定要快樂喔！

黃西文先生 病齡 8 年

A: 糖化血色素: 6.2 %

B: 血壓: 113/75 mmHg 以下

C: 血脂: 低密度脂蛋白膽固醇 89 mg/dL

所屬團體: 甜蜜蜜俱樂部

我是黃西文，今年 62 歲，來自台東縣鹿野鄉，目前從事社區導覽服務，太太任職托兒所保育員，育有三名子女家境小康民國 89 年左右發現自己罹患糖尿病，本身無家族遺傳病史，病發初期是因為腰痠疼就醫求診，當驗出是糖尿病後，心裡非常難過，當時家人一直安慰我別將糖尿病看成無藥可醫之疾，原本陪小孩住台東市，因每天悶悶不樂，而且每天都要服藥常常感嘆人生至此將被成黑白的，在太太的支持下回老家鹿野靜養身體，也慢慢接受事實。

最初都在榮民醫院拿藥，早晚飯前各服藥一次，每次一顆大約一年時間，後來因交通因素，將處方就近帶給鹿野診所黃醫師諮詢後，改由鹿野診所拿處方，但是血糖一直降不下來，偶爾感覺心臟不舒服，才到蔡明宏診所看診，經蔡醫師詳細檢查說明後是因糖尿病引起，建議我飲食要節制並要每週至少 3-5 天每次 30 分鐘的運動，每次看診，蔡醫師都一再強調飲食控制之重要性，我也試著將三餐飲食量減半，譬如我每餐吃兩碗飯就改成吃一碗飯，每週約 3 天到永安社區的觀光景點玉龍泉健走，來回一趟約三十分鐘，走到全身流汗達到心肺功能之強健，空腹血糖也從 300 左右慢慢降到 100~120 之間，糖化血色素也都維持在 7% 以下，信任醫師與醫師做好藥物諮詢，將身體狀況詳細告訴醫師，做好雙向溝通，不聽信偏方亂服藥，感謝蔡醫師的嚴格要求，我才有信心將血糖控制的那麼平穩身體也日益健康起來，讓家人不再擔心我的身體。

民國 94 年經由鹿野鄉衛生所吳護理長及護士許小姐的邀請，參加「甜蜜蜜俱樂部病友成長團體聯誼會」，從活動中學習到很多有關糖尿病控制的相關知識與秘方，從疾病的認知、用藥的知識、飲食控制、運動的方法、足部護理及控糖成功經驗分享等，都讓我獲益良多，健康是自己的自己負責，常保一顆愉快的心，並堅持三不政策，一、不抽菸，二、不喝酒，三、不熬夜，對血糖控



制很有幫助，因對解說有興趣 92 年便報名參加社區導覽解說人員訓練培訓，目前從事此職，並結識了很多朋友，至此我的人生不再是黑白，而是多采多姿豐富又完滿。

糖尿病是一種恩賜，提醒人們要愛惜自己的生命。

陳先生 病齡 5 年

A: 糖化血色素: 6.7 %

B: 血壓: 129/76 mmHg 以下

C: 血脂: 低密度脂蛋白膽固醇 98 mg/dL

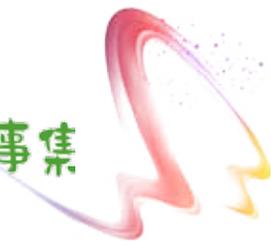
我的故鄉是煙硝味夾雜紙醉金迷的緬甸金三角，在三十年前，海洛英，大麻與各式各樣的毒品，就像繁星廣布於天空。只是這星光並不引領人們走向永恆，而是走向生命的絕境。感謝家父在三十年前送我來台灣，讓我免於毒品的誘惑，這是我生命領受到的第一個恩典。

來台三十載，十年在台北，二十年在台東。人浮於事，滄海桑田，我落腳在台東這海角樂園，與摯愛的乾媽相依為命，沒想到一次右眼中風，讓我驚覺仍然不夠珍惜自己。醫師雖告訴三個月即可痊癒，然而我所深深驚恐的是：該如何重塑人生的下半場？

來到台灣的我，雖遠離毒品的誘惑，但生活的苦悶與種種際遇，仍需要以菸酒排遣憂悶。日日高粱米酒與啤酒自是必要，長壽菸來個十餘支吞雲吐霧，可獲得短暫的自在。這一切在右眼中風無法自在轉動後，我用剩下的左眼看著年邁垂垂老矣而深愛我的乾媽，六十歲的我，怎可讓八十餘歲的她為我擔憂？

正當人生面臨幽谷時，行政院衛生署台東醫院的糖尿病衛教團隊適時拉了我一把，我永遠記得那天，衛教師看完我的血脂肪血糖報告，問過血壓心跳後。用極為誠懇而擔憂的語氣告訴我：阿伯，真的該戒菸酒了。她告訴我成年男子飲用高粱的限制是每日 60cc 以下。當時我真懷疑怎麼可能做得到？然而生命真的改變了，衛教師除了教我正確飲食與長期運動的概念外，要求我準備血糖機與血壓計，逐日逐周記錄自己的改變，更仔細檢查確認每一次我帶來台東醫院的數據，細心的她安排我自己都沒想到的眼底攝影與糖尿病足部檢查；營養師教導我正確的五蔬果與飲食調配 這些點點滴滴，都是衛教團隊們幫我走出的路，一條沒想過的光明之路。

現在的我，在台東太麻里開闢了一畝果菜園，每日勞動配合藥物與飲食的



控制，讓收縮壓維持在 110 內。雖是揮汗雨下，貼近土地卻比以前更少感到疲倦。我和酒也達成了默契：每周只有兩小杯的約會，不超過衛教師說的 60cc 為限。三餐規律，也不再食用點心 從沒想過可以如此輕鬆而踏實的過日子，是衛教師醫師與營養師們幫我找回了希望。

我的體重最重曾達 78 公斤，現在只有 62 公斤。然而更重要的是心理的輕盈與自在。我的經驗不多，能與朋友分享的，就只有輕鬆自在過日子，還有相信糖尿病衛教團隊的努力。病人自己先要放鬆心情與下定決心，配合衛教團隊的愛與鼓勵，我們一定可以和糖尿病共處，並改變自己的命運。讓糖尿病不再是生命的幽谷，而是重生的恩典！

王先生 病齡 3 年

A: 糖化血色素: 5.7 %

B: 血壓: 124/80 mmHg 以下

C: 血脂: 低密度脂蛋白膽固醇 98 mg/dL

小時就胖胖白白的得到父母及長輩疼愛，一路平順。直到 2000 年跨年活動時，恰巧衛生局辦理血壓血糖檢測，心想剛好空腹，順便作了檢測。血糖 200 多。「我的天」！怎麼會這麼高。衛生局人員一直告訴我這樣的血糖指數不正常，希望我能去醫院詳細作檢查。嘴上說好，我內心是抗拒的「怎麼可能」。我這樣告訴自己一定是我昨天吃太多太好、是儀器不準確，這樣的想法一直再腦海裡徘徊，催眠自己。這不是真的…… 正因為此想法，讓我錯失勇敢面對疾病的機會。

2006 年底與家人一同快樂出遊，就在行經楓港時，突然左眼一片黑影。就是這眼前的一片黑，開啟了我惡夢的開始。回家後我即刻上眼科診所檢查，醫生詢問我病史，問我有沒有糖尿病。怎麼會～我沒有…我很肯定告訴醫生。散瞳檢查後，我最不願聽見的消息。醫生兩眼瞪的大大的告訴我，是糖尿病引起眼睛病變，快去大醫院作檢查。你這麼年輕……

連續看了幾間醫院，全是一樣的答案。我心急了！怎麼會～怎麼會～我內心沮喪後悔。不想這樣快，失去光明。我還有很多美好事物等著我。我接受黃醫師建議以注射胰島素方式，期待可以迅速將血糖值控制下來，並配合飲食、運動控制。我有愛我的家人，關心我的朋友，我不能讓他們擔心，我是家庭的經濟命脈。我不可以被病魔擊倒，孩子年幼需要我，家庭需要我。就是這樣的信念，轉化為行動力，過程不覺得苦，畢竟！成也自己敗也自己。

起初過程有點辛苦，我擔心害怕病情無法獲的有效控制，眼睛狀況會持續惡化。一但如此，我的世界不是彩色、不是黑白、而是一片黑暗，這段時間我體重不斷急速下降，也曾經因為不敢進食，造成服藥後血糖過低狀況。在醫院醫護人員提供正確資訊下，克服這樣的問題，有了好的開始。我將每日血糖值



詳細紀錄下來，再回診時提供醫生判讀。藥不是萬靈丹，只有配合醫護教導正確觀念，我深信不疑。很感謝他們做的努力，我更堅定。現在我已經不用服藥，定期追蹤與良好生活、飲食、運動習慣已經成為日常生活一部分。我樂於分享這一切，縱然有點晚，都還來的急。

患病那斷時間我曾把自己封閉起來，害怕接觸人群、害怕朋友對我的關心。頓時這世界上好像剩下一個人似，孤單無靠。其實我錯了，周遭的朋友都感受到我的危難，一路陪伴鼓勵，安排我加入假日林道健走，積極鼓勵。原來我不孤單，現在我很珍惜每一次的活動。也正因為此～讓我對自己身體更加珍惜，定期捐血，一方面可以救人，一方面可以知道自己血壓，膽固醇，血脂肪變化。並定期醫院回診。隨時注意身體可能發出的警訊，它不是一日造成，經年累月消耗，輕忽。一但併發症發作，為時已晚。對此，糖尿病不可怕，怕的是錯誤觀念及害怕面對它。

民國 79 年間，我還是 8 歲的黃毛丫頭，就被診斷出患有糖尿病，當時懵懵懂懂的我跟著媽媽看診，每天還被打針。每到打針的時刻就是我害怕、流淚的時刻，這種日子到了國小 3 年級才改善。

記得在國小 3 年級時，我參加了開泰基金會舉辦的兒童夏令營，這是針對第一型糖尿病兒童所舉辦，除了遊戲還加入課程，在活動當中，我才真正了解原本自己的疾病是這麼一回事，原來有這麼多人跟我一樣，每天都要打針，也從中學習注射胰島素，真的很感謝康泰基金會舉辦的這個活動，使我受益良多。當夏令營結束後，我告訴媽媽我已學會打針，今後我要自己打針。從此開始我自行注射胰島素的生涯，算算也 16.17 年了。

記得我血糖控制最不理想的時候，糖化血色素是 12.5%，雖然我的糖化血色素現在維持在 6.6% 左右，醫護人員都說我控制的不錯，但我都希望能控制在 5.5～6.0% 左右，所以我都按時服藥打針、控制飲食、運動、驗血糖、從血糖值中調整飲食及藥物劑量，能做的盡力去做，但挫折出現了，低血糖的發生，讓我徹底的對嚴謹的控制血糖感到害怕，當低血糖、出現的那種無力、手發抖、身體發熱的無法掌控感覺，令我覺得很不舒服，我也曾經因為低血糖掛急診，當時的我已經不知道是什麼情況，家人也對我的血糖控制產生疑慮，甚至希望我不要那麼嚴謹。回診時，我告訴我的主治醫生我的不適與疑慮，醫師對於我積極控制的態度給予肯定，並請衛教師告訴我低血糖的預防及緊急措施，對於醫師的肯定，加上衛教指導，我知道如何預防及掌控低血壓，我又重獲信心，家人也不再反對，我會持續努力下去，因為我希望自己健健康康，不要有併發

症出現，不要增加家人負擔，然後存夠 100 萬就嫁為人婦，過著我幸福快樂的日子。

小學和中學期間的我，不敢讓人知道我是糖尿病人，更不敢讓別人知道我有打針的這件事，我害怕別人用異樣的眼光看我，害怕別人誤以為我吸毒，當時只有校護知道。現在想想這些害怕都是多餘的，讓更多人知道就會有更多人來關心我、照顧我，對於我血糖控制是有幫助的。就像我現在同事都知道我有糖尿病，吃東西時都會考慮到我、提醒我甚至是幫我點無糖的食物。如今交朋友我也坦然告知我是糖尿病人，因為我知道這世界是友愛的、人間是溫暖的，糖尿病只是一種慢性病而非傳染病，並不可怕。

控糖達人故事集

編著：行政院衛生署國民健康局

總編輯：社團法人中華民國糖尿病病友全國協會

編輯小組：

丘熏、盧國雄、蔣莞茹、李綱桃、陳幸雄、吳麗華、羅韋淵、陳宇昌、
陳義民、曾國能、應阿富、蔣光聲、黃新興、劉源坤、柳蓉生、陳添財、
林諭志、李永泰、劉君俠、陳松村、鄭有桂、李恆利、范整武、莊景顯、
張源昌、蔡振幫、陳培所、李勝、吳錦松、呂清志、陳明足、范泰維、
黃王梅子、鄧春華、陳良貧、徐承易、鍾賢明、陳宇杉、許碧珠、
洪中良、許春桃、王茂先、吳瑪莉、陳如山、張家慶、林金鳳、吳豐桀、
沈節珠、陳振炎、陳月英、李火男、林玉燕、徐淑美、汪鴻善、黃西文、
陳家永、王睿明

執行小組：行政院衛生署國民健康局徐瑞祥、謝玉娟、王良玉

製作單位：永望文化事業有限公司

國家圖書館出版品預行編目資料 (CIP)

控糖達人故事集 / 行政院衛生署國民健康局〔編著〕。

-- 初版.-- 臺中市：行政院衛生署國民健康局，

民 98.12

面：公分

ISBN 978-986-02-1446-8 (平裝)

1. 糖尿病 2. 病人 3. 通俗作品

415.668

98023287

書名：控糖達人故事集

出版機關 行政院衛生署國民健康局

地址 40873 台中市南屯區黎明路二段 503 號 5 樓

網址 <http://www.bhp.doh.gov.tw/>

電話 (04) 22550177-515

出版年月：98 年 12 月

版(刷)：初版一刷 1,000 本

其他類型版本說明

本書同時登載於國民健康局網站，網址為 <http://www.bhp.doh.gov.tw/BHP/index.jsp>

定價：新台幣 280 元

展售處

台北 國家書店

地址 10502 台北市松江路 209 號 1-2 樓

電話 (02) 2518-0207

台中 五南文化廣場

地址 40042 台中市中區中山路 6 號

電話 (04) 2226-0330

GPN：1009803956

ISBN：978-986-02-1446-8

著作財產權人：行政院衛生署國民健康局

本書保留所有權利。欲利用本書全部或部分內容者，須徵求著作財產權人行政院衛生署國民健康局同意或書面授權。請洽行政院衛生署國民健康局（電話：04-22550177-515）。

All rights reserved. Any forms of using or quotation, part or all should be authorized by copyright holder Bureau of Health Promotion, Department of Health, R.O.C.. Please contact with Bureau of Health Promotion, Department of Health, R.O.C...(TEL : 886-4-22550177)