

當老唐碰上了糖尿病

老唐小檔案：

職業：某食品公司高級主管

年齡：41歲

身高：170公分

體重：78公斤

家庭狀況：已婚，育二子

平日嗜好：看武俠小說，美食主義者

上個月，老唐的公司為所有的高級主管做了一次全身健康檢查。報告寄回家，唐太太看後大吃一驚，上面寫著：有糖尿病、高血脂症及高尿酸血症、肥胖等異常狀況，希望儘速到醫院複診治療。老唐只覺莫名其妙，因為他不覺得最近有何不舒服，他從小就是健康寶寶型，長大後也從沒上過醫院，第一次全身健檢居然就發現這麼多毛病，真是的，一定是弄錯了！

唐太太可是緊張萬分了，因為她想起上週才與王太太通過電話，老王在半年前也發現有糖尿病，起初老王並不在意，不去看醫生，仍大吃大喝，常常應酬喝酒，後來忽然昏迷不醒送醫急救，到某大醫院糖尿病中心治療。經此教訓後，老王變乖了，服藥、飲食均很小心地遵照醫療人員的指示，也定期運動，現在血糖控制得還不錯，身體狀況反而比以前更好。王太太感慨的說，老王一開始就能好好控制配合，便不用受那些罪了，實在划不來！



本文作者陳惠津女士在台北馬偕醫院主持營養諮詢，指導糖尿病飲食。





發現有糖尿病，勿信偏方，要趕快上醫院治療。

唐太太趕緊與王太太聯絡，搞清楚到醫院看診的流程後，即催著老唐上醫院，掛了內分泌及代謝科王醫師的內診。王醫師根據檢驗報告，立即抽血做一項糖化血色素的檢驗，結果是9.0%（應小於6.1%）。他開了一些藥，囑咐老唐去檢查眼睛有否病變，並請老唐夫婦去營養門診找營養師做飲食控制，二週後再抽一次血，回診看看有否進步。

老唐夫婦懷著忐忑的心，進了營養門診室，只見營養師陳小姐親切的招呼，量過老唐的身高、體重後，陳小姐很仔細的看了病歷及體檢報告，請老唐詳細告知平時的飲食狀況——早餐常在外頭吃，蛋餅、小籠包、三明治、豆漿、牛奶、果汁等換著吃；中餐在公司叫便當或吃麵；晚餐常需應酬，吃大餐並喝酒。回到家多半很晚，洗澡後就睡了。沒應酬時，太太在家也是煮得很豐盛，看過新聞後就去躺著修武林秘笈（看武俠小說）了。

陳小姐問道假日的生活如何？老唐想了想，好像也沒做啥，多半在家睡覺、看錄影帶，很少有戶外活動。喔，對了，為了彌補平日不常與孩子親近的遺憾，老唐一定會帶全家去有名的餐廳去大快朵頤一番，全台北市的餐廳都快被他們吃遍了。

糖尿病沒控制好，易發生併發症，健康加速折舊。

陳小姐說：「糖尿病是一種新陳代謝失常的慢性病，目前在台灣是非常普遍的；最近幾年已躍居國人十大死因排行榜第五名了。發生原因至今不明確，一般較常見的類型有胰島素依賴型，多半發生在幼童、青少年，需要靠注射胰島素來治療；另一類型是非胰島素依賴型，則好發在成年人，特別是中年又肥胖的人身上。」

糖尿病若不好好控制，則易發生併發症，有眼睛、心血管性、神經性及腎臟病變等，健康加速折舊，不能掉以輕心。

典型的糖尿病症狀，有多尿、多喝、多吃、體重減輕、視力模糊等現象，但絕大多數患者早期都沒有任何症狀；當出現症狀時，可能已發病一段時間了。

像唐先生這樣商業主管型的上班族，由於生活緊張、壓力大、吃得多、動得少，多半會肥胖，問題就來了；體內的血壓、血糖、血脂肪（膽固醇及三酸甘油酯）、尿酸、肝功能值都可能偏高，故上班族應有定期體檢的觀念，早期發現，早期治療是很重要的。

一般人飯前血糖為80~120mg/dl，飯後2小時值<140mg/dl，而唐先生是飯前180mg/dl，飯後320mg/dl，且糖化血色

素值為9.0%，正常值是<6.1%；總膽固醇值為250mg/dl，比正常值稍偏高；三酸甘油酯為300mg/dl，比正常值≤160mg/dl超出許多；尿酸值為8.5mg/dl，比正常值稍高些；以上這些異常現象，應該是與唐先生的平日飲食情況及缺少運動有很大的關係。

糖尿病的控制應由飲食、運動、藥物三方面同時進行。

為了讓血糖值漸趨正常，應由飲食、運動、藥物三方面同時進行，才能有效控制。在藥物控制方面，首先要找對糖尿病專科醫師當您的主治大夫，定期返診；且對自己吃的藥物要了解。

各種藥物的作用為何？是降血糖或是降血脂的？飯前服用或是飯後服用？最好把藥名、劑量、服藥方式都記錄下來。當每次返診領藥時，要有敏感性，檢查給藥劑量是否正確，或是否有調整劑量；特別是定期的驗血糖報告出來後，醫師有時會重調藥量，這點要非常注意。

有恆的運動好處多，如何做有效的運動治療，觀念要正確。

陳小姐接著提到，運動要每天有恆心的執行。老唐一訴說要每天運動，馬上就說太忙了，沒有時間去健康健身房。陳小姐說，一般人認為運動得一大早或去特定的地方才算數，事實上不然；只要不在飯前、飯後一小時內去



運動，則早上起床後或二餐之間或晚上睡前都可以動，挑選最容易做到、最不影響自己作息的時段，每天固定做即可。

至於運動種類那些最好呢？一般較被建議的是有氧性運動，如快走、慢跑、游泳、踩腳踏車（固定式亦佳）等，依個人喜好，每次連續動半小時，讓身體有點喘，有流汗才有效。

此外，我們要預防運動傷害，故必須了解運動的特性，才能加以避免。例如快走、慢跑要穿厚軟的慢跑鞋及綿襪，腳才不會受傷；也不要爬樓梯或爬太陡的山當運動，以免膝關節受傷。

運動有什麼好處呢？第一可降血糖，第二可維持心肺功能，第三可減肥，第四可降血壓，第五可降血脂肪。陳小姐笑著對老唐說：「唐先生，你只要每天投資30分鐘做運動就有這麼多好處，是非常划算的事情，是不是該從今天就開始了呢？」

正確、適當的飲食控制，才能有效的治療糖尿病。懂得借助「營養師」的幫忙，則事半功倍。

在飲食控制方面，陳小姐說，由於血糖值會受到所攝取食物種類及份量的影響，故患者一定要懂得如何攝取對自己最適當的飲食。我們既知「飲食」也是一種治療，則必需借助於專業人員的指導，「營養師」便是糖尿病患者最好的人力資源！

因此，糖尿病患者一定要在一發病時，就懂得趕快找營養師幫忙。營養師會根據患者的體型、營養需要、疾病類別、用藥情形、生理情況、生活型態、生長狀況以及飲食習慣等與患者共同磋商後，設計出適質、適量的飲食。

這種個別設計好的飲食，特色是營養均衡，並可使患者的血糖值漸趨正常，血脂肪亦不會變高，體重能維持在理想範圍，並可避免或延緩併發症的發生，兼顧治療及養生。若一發病之初，即做好飲食控制，即可謂已經成功一半了！

陳小姐跟老唐說，要學習正確、有效的飲食控制，剛開始是要花點時間的，要多與營養師見幾次面，多討論才會貫通，千萬不能只來一次。

通常有經驗的營養師會根據患者的生活習性，教導不同的課程，直到患者會正確地應用在日常飲食上為止。修正飲食習慣是蠻辛苦的事；但若有營養師從旁協助，常提醒、打氣則較快改善，故希望每位糖尿病患者都能充分與營養師合作，視其為自己的營養保健的顧問及好朋友。糖尿病飲食是一種健康的飲食，注重營養均衡，對於飲食原則，觀念要清楚。

陳小姐談到，其實糖尿病人對營養的需求與一般人是一樣的

，其飲食原則與保健飲食亦類似；必需有良好的飲食習慣，營養執行，依照營養師所設計的份量，定時定量。

陳小姐在介紹飲食原則後，建議老唐把他的日常飲食修正一下：早餐固定喝脫脂奶一杯（用3平湯匙奶粉泡成240cc）配二片土司夾一片火腿或瘦肉加一個蕃茄；中餐改吃自助餐，一碗飯、青菜熟食共一碗、瘦肉（含雞、豬、魚、牛）共2兩、水果一個（約棒球大小）；晚餐儘可能少應酬，若在家吃時請唐太太注意菜色搭配，儘量清淡少油，攝取份量與中餐一樣。

應酬時儘量注意油的問題，由於餐廳菜餚多半含油量高且口味濃厚，故對於血糖、血脂肪的控制非常不利，由於老唐的三酸甘油酯偏高，血糖值亦未控制好，故此時不宜喝酒，等到控制穩當後再酌情限量飲用；因酒精含有熱量，故平常應儘量避免。

陳小姐對老唐說，依他170公分的身高，體重最好在70公斤以內；而目前78公斤已算是肥胖，由於肥胖會影響血糖控制的效果故需要減肥，所以設計限制熱量飲食於他。除了飲食配合外，不要忘了每天要做運動，相信很快就可以看到效果。

陳小姐與老唐夫婦約定一週後再來回診，下次討論的主題是食物份量的代換，由於飲食的風



貌是可千變萬化，故若能學會各類食物份量的代換，便可嚐遍各式食物而不害怕，飲食將更有樂趣！再下一次則是教有關外食應酬的選擇與技巧。

陳小姐並建議老唐趕緊找糖尿病專科護理師上課，學會如何自我照護日常生活所必需的知識，當低血糖或高血糖時可如何先行自理，如何使用血糖機自我測試等，這些都是日常保健很實用的知識。

糖尿病的治療，需靠患者本身有智慧有勇氣面對疾病，早期發現早期治療，透過專業人員的協助，積極學習相關知識及自我照顧技術，必能有效控制。

經過3個月後，老唐瘦了6公斤！再度驗血發現血糖值已在正常範圍內，膽固醇、三酸甘油酯、尿酸也都正常了。王醫師對他的成績頗表滿意，藥量也減少了，鼓勵他繼續做好飲食、運動控

制，以後有可能不必吃降血糖藥呢！

老唐知道他這3個月的努力、辛苦沒有白費，心中充滿了感恩；感謝老天讓他在發病之初，即找對醫護人員協助他正確地控制病情，不像有些人沒掌握到治病的契機，多走了許多冤枉路到頭來仍事倍功半。他感謝老婆願意陪他上那麼多次營養及護理的課程，在行動上、心理上百分之百的支持他，與他一同面對疾病。

老唐回想起運動習慣的建立確實不易，還好有賢內助不厭其煩的提醒、鼓勵，終於能養成習慣。他現每天晨跑，若下雨天則在家踩固定式腳踏車，若一天沒動，反而覺得怪不舒服的。

至於飲食方面，老唐在陳小姐那兒上了五次課後已能融會貫通，了解平常攝油量太高，加上外食多，蔬菜又吃不足，整體飲

食上熱量太高但營養不均衡。他了解，糖尿病飲食其實與一般保健飲食並無不同，只要患者本身懂得自我節制，注意種類的選擇與份量的控制罷了。

當然，老唐最感謝的，是老天賜給他有足夠的智慧和毅力願意配合專業人員的指導，勇敢的面對疾病，積極的治療——透過定時的醫藥配合、正確的飲食攝取、有恆的運動，三管齊下。他也懂得利用血糖機的測定來檢視自己的血糖與藥物、運動、飲食之間的關係，並能做適度的調整，做好自我健康管理。

面對糖尿病這種需終其一生伴隨著他的慢性病，老唐一點也不怕，他知道，只要好好保養，常與專業人員聯絡，疾病會在他的掌控之中，未來的日子仍是美好、充滿信心的！

芬蘭產 PEAT MOSS

苔類泥煤

無菌的栽培介質
(附有原產國農業管理機關檢疫證明)通氣性、保水性良好，可單獨使用，亦可配合砂、土、珍珠石、蛭石等使用。

保證成分：
有機質：85%
腐植酸：7%

肥料登記證號碼：北進輔字10204號



上湧

台北市敦化北路222巷6弄6號
電話：(02)717-3900上湧公司

播種、扦插、植物
育成及移植專用

德國產 泥炭苔



保證成分：
(%) 得春盛 C TKS-1 TKS-2 TERREAU
有機質： 65 90 80 75
腐植酸： 5 10 9 5

一般的泥炭苔乾燥後，不易吸收水分，本製品經長年研究，適當調配分解程度不同之泥炭苔，添加肥料，微量要素及特殊吸水劑(有德國專利)，可立刻吸水即可使用。適於播種、育苗、培植等用途。

肥料登記證號碼：
北字輔字10202·10206·10207·10208號

總經銷：得春盛實業有限公司
郵政劃撥帳號：16993582