

# 一個糖尿病患者的自白

**鄉**間小路上已經刊載了好幾篇由新陳代謝科大夫及營養學家執筆的有關糖尿病的文章。個人是以一個患者的身份來作回應，目的在加深“高糖協會”會友對糖尿病的尊重，切莫等閒視之而漫不經心地繼續過著瀟灑的飲食生活。

在12年前的例行年終體檢後，聯合醫務室的林海燕護理長很關心地通知說我的血糖過高。從此每年體檢報告的血糖欄數字都是紅字，而且逐年提高。可是，我不覺得體力及精神有什麼異常，因此從未去找代謝科醫生，也沒有在飲食方面有什麼節制。直到退休那年年底，發生心肌梗塞，才開始跑公保門診中心拿糖尿病的藥。（我的心肌梗塞居然自療成功，至今已有6年，經過台大醫院及新光醫院詳細檢查，都只有舊疤。因非本文主題，不再敘述。）

雖然已服用控制血糖的西藥，亦很努力地運動，而在飲食方面依然非常自在地率性而為。縱然去年中秋節後血糖升高，三總的許大夫告訴我說：以糖及油脂揉製的月餅是最難消受的食物，可是今年中秋節看到月餅又難以抗拒。大家都平安地度過1995年閏8月，我卻過不了這一關。

原來我在台北過了中秋之後去北京及上海，兩地的親戚同學們又

家家準備了當地最好的月餅。在興奮與忙碌的首次大陸2週之行後，順便帶了感冒病毒。以及一種原蟲，在回台北第6天，便攻破已被高血糖磨損的防禦體系，於是發高燒，手、腳及臉面水腫，腰酸到難以入眠，手腳又麻木。如此很痛苦而衰弱地在醫院躺了15天。在病床上的檢討及感想，報告出來供高糖人士參考指教。

1. 中年以後發生的糖尿病通常不是由於缺少胰島素，而是利用效率降低。這種糖尿病在初期不會呈現明顯的不舒服而去就醫。

如果不參加定期體檢中發現血糖過高而加以控制，不少人可能到了病重時才知道是被糖尿病給毀了健康。因此，糖尿病是一種秘密殺手。早期知道血糖過高而從運動、飲食及服藥3方面控制血糖的人，反而不容易在不知不覺中被這個秘密殺手得逞。

2. 血糖控制後，仍然要定時去看醫生。血糖高只是糖尿病的徵象之一，血糖正常不一定表示生理亦已完全正常，尤其是用藥物控制的濃度。

有幾位同社區的熟人，用中藥控制血糖，最近遇見他們，不是瞎了眼睛就是洗腎。看到這些迷信中藥偏方的“糖友”們，不禁想到鄉間小路去年10月號上，江濤先生的

那篇大作“走出秘方偏方的陰影”。

3. 像我這樣中年以後發病的不依賴胰島素型，為什麼會活得好好的，忽然間發現小便會吸引螞蟻來呢？或者是與遺傳的體質有關，而誘發糖尿病的因素，或者是一時的身體與精神上遭受的壓力過大，亦可能是長期的承受壓力超過了負荷。

近來我每天早上自己測定空腹時的血糖濃度，發現前一天的情緒不佳，以及睡眠不足，血糖都會升高。在北京拜謁101歲的恩師金善寶教授，他說長壽之道在“不生氣”。不過要能面對橫逆亦能不生氣，才真令人佩服。

4. 血糖高以及尿中有糖份，只是冰山的一角。基本上是內分泌及新陳代謝的失調，因而影響到其他部份的生理狀態。常見的是視網膜病變而失明；腎功能衰退而導致洗腎；末梢神經病變使得腳部麻木失去痛感，以致瘡瘍潰爛而不得不鋸腳，以及血管阻塞引起的心臟病等等。

不少人到了鋸腳時才知道自己早已有糖尿病。如此說來我們這些糖友們還算是幸運者，因此而更當心健康的維護。古諺有說「破碗用得久」，就是這個意思吧。 鄉