

透明澄清的健康法 運動治療

文／洪建德

本刊特約健康顧問
陽明醫院新陳代謝科主任

「糖尿病」會造成人們身體的許多併發症，影響到肢體、眼睛、心臟、腦血管、腎臟等疾病，也造成許多國家第一、或第二的單一疾病醫療支出的費用。從專業人員的立場來看，糖尿病的診斷是非常直接的，一旦被診斷為糖尿病病人，就有如被判終生的無期徒刑一樣，追隨病人至終老。糖尿病不只影響病人本身的生活，還會影響到他周邊的親人。

配合醫師治療糖尿病 需要依賴病人的自覺

更重要是治療的過程需要依賴病人本身的自覺及與醫師配合，醫術多高明的醫師也只能治療病人病情的變化，及支持病人面對事實繼續活下去；在許多醫師的眼光，以生物科技的問題來看，糖尿病非常簡單，只是胰島缺乏、胰島素分泌不足，以及胰島素阻抗的現象而已，只要給予藥物、食物、胰島素的治療就解決了。

可是問題並不是一個生物科技的問題而已，它是一個心理的問題，因為人是有情緒的，人是活在人群中，這也是為什麼糖尿病病人治療常常不成功的原



糖尿病人多走路，肌肉與心肺功能受到鍛鍊，血糖降下來，體重也會減低，心情也變舒暢了，三酸甘油酯跟著降下來。（玉秀攝影）

因之一。

在國內的統計只有1/10的糖尿病病人接受治療，其他的9/10，不知道有糖尿病的佔45%，另外的25%是不治療。而另外的30%卻是治療後血糖在200毫克/100毫升上下，只剩下10%的病人血糖是在160毫克/100毫升以下。這實在是出乎生物科技專家的想像之外。最重要的原因是糖尿病的醫療人員並沒有辦法直接

治療疾病，只能透過病人讓他學習怎樣來治療這些疾病。

我們以病人眼光來看糖尿病是什麼？在糖尿病還沒被發現之前，人人都是健康的，甚至得病好幾年也完全沒有症狀出現，而是常在偶爾的健康檢查中，發現有糖尿病。只有極少部分有三多的症狀的人，求醫時才被診斷出來的。因此，醫師告訴一個沒有症狀的病人說「你有糖尿病！」時，病人的反應是「有沒有搞錯？我家裡沒有人得過糖尿病啊！」，或「我過去都沒有糖尿病啊！」。而這也代表許多人忽視了自己的健康及對疾病的不認識。

得糖尿病後沒有好好的治療，大約經過5-10年才會有症狀出現，症狀出現5年後就會得神經性病變，而神經性病變經過5年後，就會發生視網膜病變。在得糖尿病之前，或早期發現得了糖尿病，就開始預防、治療糖尿病，維持血糖在接近正常的範圍內，則併發症的機會就會消失。

開始是飲食與運動治療，往後配合飲食、運動與藥物治療，而醫師開立運

動與飲食治療則是儘量接近原來的生活習慣。服用藥物的副作用非常少見，個人治療3萬多個病人，大概只有3位有皮膚癢的副作用。打過胰島素的病人，大約也有1萬多人。其中也只有1位，因為低血糖而得了併發症，其他的病人最多也只是皮下產生因為打針之後的結節，稍有美觀上的問題，不會影響功能與健康。

走路是微小的行為改變 卻可達到非常大的效果

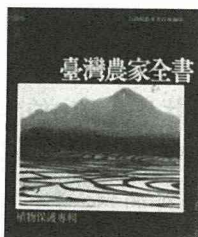
首先介紹什麼是運動治療。很多人知道運動治療就是所謂「行為修正」。這是先進國家最常見的文字之一，或許國人比較不熟悉。一位住在天母40多歲的義大利音樂家，得了糖尿病，血糖一直在200毫克/100毫升多居高不下，三酸甘油酯700毫克/100毫升多，膽固醇也接近300毫克/100毫升之外，同時有好幾種心血管疾病的危險因子，他本身170公分，卻有100公斤的體重，而且極大部分的義大利人都是美食者。

四月特價書籍

有效期間：92年4月16日至92年5月16日

1 台灣農家 全書

定價：800元
價待價：640元



2 花卉害蟲 彩色圖說

定價：470元
價待價：370元



3 青草集

定價：320元
價待價：255元



豐年叢書內容豐富實用

敬請讀者訂購利用（郵購另加掛號郵資60元）

豐年社

台北市溫州街14號

郵撥帳號00059300財團法人豐年社洽詢電話：(02) 23628148分機30或31

他從事高等教育，當然知道所謂「行為治療」。聽人介紹陽明醫院有糖尿病中心而來看我，可是一開始，他就說：「洪醫師！請你不要給我作行為治療。」我告訴他說：「我不作行為治療！」於是他就輕鬆了，先跟他談義大利菜，幾次回診之後，他自然而然地不藥而癒了，因為體重已經減低了20幾公斤，飲食行為也改變了。

同樣有一個例子，是比他更年輕一點，30幾歲的德國人，172公分左右，他的體重初診時，是87公斤，看了1年之後，體重剩下60幾公斤，也是不用血糖藥治療，也不用藥治療血脂脂肪。

病人及志工問什麼秘訣呢？我沒有什麼秘訣，他們來自於資訊發達的國家，只是跟他們聊一聊，而且多聽他們講。他們比較主動；賺錢不是生活重心，國人還是以經濟生活為主，保健資訊也是相對不足，因此鮮少有人對我說：「洪醫師！你不要給我作行為治療。」不過對病人我也是以同樣的心情，不是刻意地要作「行為治療」，而是聽他們說話，必要時提醒幾句話。

可是這樣的治療，對於極大部份受教育不多的老病人，是沒有用的。他們常常希望醫生給他「是」或「不是」，「可」或「不可」的答覆。

糖尿病能夠吃什麼？他不希望您告訴他是什麼都可以吃，希望像傳統醫學給他一大堆禁忌。他希望這是一個艱深，是一個秘密，是一個捷徑，是一個非常私密的口訣。

可是這跟我所

了解的人性化醫學是有不同的。我覺得應該是從複雜的科學變成簡單的現實可行的行為。因此有時我用非常簡單的說法，圓滿地把整個來龍去脈說清楚，病人有時反而不知道，病人沒有辦法判斷，一定要別人幫他判斷。可是別人替他判斷時，有一些病人會成功，有一些病人卻不一定。因為他自己會有自己的修飾方法。

就以運動治療來談，我鼓勵病人都走走，即使他作家事、上班或是上班時送送公文的走路，合起來每次10分鐘，也同樣一天運動有30分鐘的效果。這30分鐘的運動大約相當於有氧運動、體操…等等的運動量。常常走路是非常微小的行為改變，卻可達到非常大的效果。

首先是肌肉受到鍛鍊，心肺功能也有些許的鍛鍊，血糖也降下來了，體重也會減低，心情也變舒暢了，三酸甘油酯也會跟著降下來。持續幾個月之後，即使體重只下降2、3公斤，三酸甘油酯也會從中度高變成低度高，甚至於回復正常。血壓也可能會下降5毫米水銀柱，血糖可能也會下降100毫克/100毫升左右。這麼簡單的行為改變，而且也不需要什麼樣的花費與壓力，大家可以放心了！

腳

助聽器 50年老店 值得您信賴

留美專家 ■ 主持驗配 ■ 保障服務

獨一專門店

助聽器世家

2541-3525

台企行

2551-2525

集世界名品

原台灣華氣企業行

2563-7392

台北市中山北路2段25號2樓（中山分局附近）