

面對糖尿病轉折的心路歷程

—訪劉隆駿校長—

李佩儒 衛教師 李氏聯合診所

初識「糖尿病」

第一次驚覺「糖尿病」離我很近，是父親初得到糖尿病時，人瘦了7、8公斤，自此要長期吃藥控制，所以「會瘦」及「要長期吃藥」是我對「糖尿病」的第一印象。後來在升任國小校長後，交際應酬多，生活飲食不正常，吃的多體重卻不增反減，心裏想說會有這種好事嗎？雖覺得怪異，不過想到公務繁忙、體力消耗也可能會瘦，所以就不以為意，再後來因三年一次的成人健康檢查，才發現我居然得到糖尿病！

難以釋懷的心理負擔

無預警的糖尿病就這樣闖入了我的生活，當時覺得自己中年活力正盛，怎麼會得到糖尿病呢？當時週遭很多人認為這是一種生活不檢點的疾病，擔心別人以為我生活不自律、愛吃，才會得到糖尿病！所以對於糖尿病我默默承受，不敢張揚，也不想讓別人知道我有糖尿病，他人異樣的眼光讓我覺得不舒服。另一方面我也試圖找尋讓自己心理調適比較好的方法：安慰自己，糖尿病只要吃藥就好了。當時的醫師也說配合吃藥，飲食不要吃太甜就好了，所以雖然得到了糖尿病，該吃吃、該喝喝，我無一遺漏，生活依然故我，試圖說服自己：我已


經有吃降血糖的藥了，糖尿病沒關係的。

揮之不去的「糖尿病」標籤

我今年72歲，得到糖尿病那時是50多歲，回想當時任職校長的我，心理是有些恥於表露自己有糖尿病的，尤其在應酬的場合，他人勸酒勸飲食，我如果說自己有糖尿病而拒絕，不是很掃興嗎？而且在透露自己有糖尿病之後，別人對我的態度改變了，把我看做是一個「病人」，常不知該如何與我相處，勸我節制飲食怕被我討厭，也不能叫我盡量吃、喝，所以常常有些尷尬的場面。當時覺得在我的身上多了這一抹糖尿病污點，貼上了「糖尿病」個標籤，真是令我覺得有點委屈，有些啞口無言。

發現「糖尿病」新視界

後來糖化血色素漸漸爬升至8.0%以上，我自覺這樣的數值不太對勁，於是經人介紹至糖尿病專科診所就診。第一次到診所時，真的令我非常訝異，我像踏入了糖尿病的新世界，初次認識了「糖尿病衛教師」，醫師、衛教師及營養師耐心跟我說明及衛教，經由衛教指導我才瞭解到糖尿病不是只有吃藥就好，還需要飲食、運動、心情、睡眠及生活型態的調整配合，我雖



身為校長，卻像剛入小學的新生，在糖尿病的課堂上汲汲吸取相關知識，在專業醫護人員的引導下，對控糖知識不再以井窺天，對糖尿病封閉的心也逐漸展開，慢慢拓展正確控制糖尿病的視野，也漸漸踏穩了控糖之路，端正了我對糖尿病的態度。

坦然接受「糖尿病」展開新生活

經過糖尿病專科診所照護團隊的照護，慢慢引導我走向健康的生活，學會更健康的飲食，加上運動、藥物配合，慎重面對糖尿病，不再輕忽、不再無知，更重要的是我面對糖尿病的心態，不再害怕讓人知道，坦然接受糖尿病，讓我以更樂意、更輕鬆的態度面對生活、面對健康。在應酬、聚會中，不再害怕說出我有糖尿病，反而說了之後，飲食控制更容易進行了，別人也不會再勉強我多吃、多喝。反觀周遭親友，發現大家對糖尿病控制的觀念仍然不足，很多人仍然畏懼說出自己患有糖尿病，憂心自己被貼上「糖尿病」的標籤。

眾志成城，志業向大眾推廣正確控糖觀念

有感於社會大眾對糖尿病控制的觀念仍然不足，也存在很多錯誤觀念，因此我和一群志同道合者，在糖尿病專科診所的協助下，於民國104年向屏東縣政府申請成立「李氏健康達人協會」，是一個專屬於糖尿病友的組織，我有幸擔任

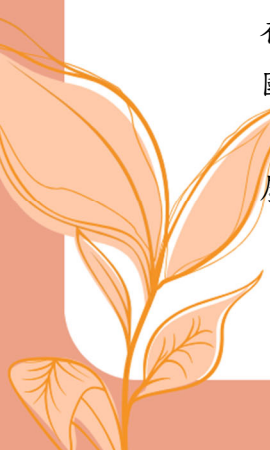
協會的理事長，大家定期聚會、交流控糖經驗，並與所有的會員們在診所當志工服務病友、安排社區宣導活動，志業推廣預防糖尿病及正確控制糖尿病的觀念，希望能協助糖尿病友接受糖尿病，有正確的控糖知識，導正社會大眾對糖尿病的錯誤迷思，正視糖尿病的控制及促進健康的生活型態。

我想為糖尿病人發聲請願

在如今科技發達、知識爆發的時代，在我周遭仍然還有很多人不知道糖尿病要如何控制，有許多人依然害怕讓人知道自己有糖尿病，有鑑於此，若有機會我想為糖尿病友發聲請願，希望這些願望能早日實現。

首先，我希望醫療照護人員，能具備及提升糖尿病治療照護相關知識及技能，有能力提供糖尿病友專業的醫療照護，並提供正確的控糖觀念，讓糖尿病友接受治療時，都能受到專業的照護及衛教。再來要請願的是：現在糖尿病人那麼多，且有越來越年輕化的趨勢，希望防治糖尿病的健康教育能從小紮根，早日建立健康生活的理念。最後，我希望能夠去掉「糖尿病」的標籤，不再稱呼我們是「糖尿病人」，我們更願意承認自己是「血糖過高」而已，不要再說我們是生活不檢點、不自律、愛吃的一群人。

在生活中，每當我說自己血糖過高時，周遭親友有的也會附和說



自己也有血糖高情形，相形之下，講「高血糖」就像講「高血壓」、「高膽固醇」的情況一樣較易說出口，所以衷心期待能將「糖尿病」的標籤去除，改以「高血糖」或其他適當的名稱來正名，以更符合實際疾病特性表現，希望能讓躲藏的「高血糖」民眾，坦然面對、坦然就診，不再害怕說出自己「高血糖」的問題，並且及時得到專業的醫療品質照護。

