

傑出獎章

# 無懼糖尿病，仍能擁有璀璨人生

曾良達診所 王添加 

從民國98年起，我被診斷糖尿病，就這樣糖尿病十幾年，目前糖化血色素6.4%，大部分都能把糖化血色素控制在7%以下，也沒有其他合併症出現，我都是規律回診用藥控制以及日常飲食控制。大部分是飲食控制，除了醫師開的藥以外我都沒有吃其他的。

十幾年前得知得糖尿病後，沒有影響到我的心情、家庭、工作及事業，一樣繼續工作與生活，只是日常中需要搭配血糖監測與飲食控制、運動。我認為就算得到糖尿病，只要積極面對，配合醫師的建議照顧自己，就算得了糖尿病，依然可以有豐富精采的人生，於是我仍舊繼續經營我的工作事業與家庭。

工作目前擔任中華民國加油站商業同業公會全國聯合會副理事長及嘉義市加油站商業同業公會理事長，是四站加油站的董事長、兩間加油站的總經理，最近也在發展汽車檢驗廠。除此之外，也有擔任嘉義市、嘉義縣、雲林縣加油站商業同業公會的一些重要職務，像理事長、常務理事、副理事長等等。

我也有參加獅子會，從參加後到現在也已經20年的時間，當過會長、主席如國際獅子會 300D1區



## 傑出獎章

2020-2021第三專區主席，期間會辦理一些糖尿病的社區宣導活動，提供民眾正確的糖尿病照顧理念及技巧。現在也是獅子會最高的區策顧問，一直都有擔任一些重要的職務。

我的生活雖然很忙碌，常常需要開會，或為了工作比較少有自己的時間，很多人會因為自己得了糖尿病，又工作忙而忽略自己的健康。但我認為健康對我來說非常重要，得了糖尿病後對我的心情沒什麼太大影響，就積極面對、規律吃藥、回診、生活上注意飲食控制。

我的血糖一直都控制這樣，我的生活一樣有很多會議要開、應酬，但酒一樣照喝，吃也一樣照吃，只是沒有像以前一樣大膽的去吃，有稍微控制份量。我在曾良達診所這裡看診，每年都會上很多次衛教課，教我如何照顧自己。包含營養師有教我怎麼分辨什麼是含醣類食物、六大類食物、各種類的食物份量可以吃多少，以均衡飲食為原則，去吃東西，就能東西照樣吃，但能避免血糖失控。我也會搭配測配對血糖，來瞭解我的飲食、生活對我的血糖有沒有影響。所以雖然有開會吃東西，但也對我的血糖沒有太大影響。

糖尿病控制我認為主要就是定期追蹤、抽血檢驗、規律服藥以及生活上飲食控制、監測血糖。我回診都很規律，除了忘記或剛好有事情會延後以外，我還是會找時間回診，相信醫師及醫療團隊的建議與處理，就能控制好糖尿病，不用擔心一些合併症發生，繼續過豐富精彩的人生。

推薦理由：王先生熱心公益，長年參與獅子會的糖尿病社區宣導活動，廟埕開講，邀請曾良達診所的衛教團隊提供社區民眾正確的糖尿病照顧理念及技巧。