

苑教授對高血糖的人生哲學


徐慧君 護理師 李洮俊診所

身為財經政論節目常客，從投資理財到國際政經，任何議題都可以用哲學切入的角度，寓莊於諧的流暢口才，加上反應極快的思辨力的台灣大學哲學系苑舉正教授，從37歲確診糖尿病至今已近27年，對於糖尿病有著非主流的觀點，他開門見山地說「糖尿病不能算是一種疾病，是一種跳過中年提前進入老化的現象，也是身體代謝異常的一種狀態」。

37歲那一年因弟弟的一句話：媽媽因糖尿病去世，我們三兄弟應該找個時間去做個檢查，沒想到一檢查就被確診了，對他來說，糖尿病並不算一個陌生的名詞。只是不懂為什麼，家中往來的親朋好友中，有許多人是有糖尿病的。這些親友給他的印象就是，胖胖的、紅光滿面，大口大口的吃肉、吃起麵來，埋在大碗中，呼嚕呼嚕地吃個不停。因為他們都是老人，所以他一直認為，糖尿病並不稀奇，只是罹患者，都是上了年紀的人。這是屬於老人專利的疾病，誰知道這卻是一個錯誤。他不到四十歲，就罹患了此病，想要選擇改善生活方式不容易，這不純粹是決心與毅力的問題，其實還有更多複雜的因素，包含工作環境、人際關係。現在的工作環境，無論職務高低，均講求人際關係、

迎來送往、赴宴應酬等等。對於在人生路上打拼的人，想要不理睬這些，幾乎是不可能的事。因此，即使知道不應該，也只好認命，酒照喝，大餐照吃，其後果不難預料。

他猶記的當時對糖尿病不瞭解，在嘉義有同事介紹他去看一個神醫(或巫醫)告訴他”輝騰哩阿溝”(血糖小於250)沒關係啦，可以醫好，噯哩瓜啦的說了一堆他摸不著邊的話，之後他再也不相信坊間偏方醫術，他感嘆在那樣”民識未開”，有疾病就求神問卜的年代，不知道耽誤多少人的一生，還好他果斷地回到主流醫療，正式面對自己的問題，在他與糖尿病共處這20多年來，他的基本態度是，不願意將自己當作病人看待，因為就像他說的，那不是疾病，就是一種高血糖現象，就像一般人在談高血壓一樣，他說話俐落、滔滔不絕，談及發病歷程、身為糖友的內心世界，細膩而有溫度。在罹患糖尿病過程中他曾經想過：『轉大人是件好事，但接受轉老人並非易事』，他說在飛機上公開地注射胰島素這件事，他花了10年的時間才願意坦然面對，因為公開承認自己有糖尿病就表示”人生就輸了”，身為一個大學教授，社會上的菁英，他的人生一直是順遂的，他不願就此服輸，



這樣的倔強一直在他領悟到糖尿病的人口這麼多，已經是非常普遍的現象了，以自己長年控制的經驗，自己無疑就像是一個正常人一樣，只是用餐的時候需要注射胰島素、測個血糖，然而這些非但也沒影響自己在學術上、職場上、人際關係的表現，反而偶爾高血糖時發現，在寫文章或即席演講時，文思泉湧、創意十足，這是讓自己意想不到的好處，雖然不是最佳示範，但這種自在與疾病共處，允許自己有偶爾「犯規」的彈性，以及苦中作樂的心態，學習讓自己從劣勢的環境中反轉成優勢，這就是他與眾不同、跳脫框架的人生哲學。

他切入糖尿病的角度一直是與眾不同，他認為在多數的醫療領域中的「專家們」，會將此「疾病」與數字畫上等號，給人感受是冰冷沒有溫度的，且往往忽略掉在數字背後所隱含的真相與脈絡，而這些卻往往比數字更具有意義。他記得有一次在候診，坐在一旁的老伯問他今天早上血糖多少？一聽到他回應200，得意的說自己80幾，他心中無限感嘆的想：人的價值難道只剩下血糖的數字嗎？而這個數字真能反應你的身體健康狀態嗎？他對於這種完全忽略「人」之存在的觀念不以為然，他說與其看數字，倒不如真切的重視疾病對糖友的家庭、工作、人際及心理層次的影響，因為每個糖友都是獨一無二的，沒有

一個人的狀況是相同的，就算他們三個兄弟的病情和狀態也不盡相同，醫療照護的介入必須要因人而異、因地制宜，才能符合個人的需求。

最後，他也提出糖尿病是『社會病例』而非僅是『生理疾病』，需要導正整個社會大眾對糖尿病不當的觀念及改善應酬文化、讓病友坦然控糖是「社會共同的責任」，尤其在二十一世紀後，糖尿病的罹患率大幅度攀升，最令人感到憂心的就是罹患年齡層的快速下降，這已經顛覆過去認定糖尿病是老人病的錯覺。現今科技的發達、生活便利、美食林立隨手可得，糖尿病卻也已經悄悄地開始向社會中的菁英階層展開侵襲的狂潮。在這種蔓延趨勢中，所有罹患糖尿病卻又正在為生活打拼的人，將生命中最珍貴的治療時機，消耗在無謂的應酬與人際關係上。

因為生命無價，我們應該共同體認幸福的追求絕不是一種自私的觀念。幸福是社會整體共同的目的，幸福是屬於大家的，只有大家都健康，我們才會有真正的和諧社會。因此我認為，我們社會中的每一份子，都應當以類似反核、環保意識般的生活態度，建立我們共同抵禦糖尿病的人生觀，然後，將少數人的觀念，在積少成多，擴大延伸成為一種「全民運動」。我期待爾後，我們能夠像宣揚「拒抽二手

菸」、「酒後不開車，開車不喝酒」、
「終身幸福，只要六分鐘」等口號
一樣，「終止糖尿病汙名與歧視」。



TACD