

傑出獎章

## 再美不過「成就感」

彰化市南西北衛生所 張麗梅 

我是張麗梅，500317生，身高151公分，體重51公斤，糖尿病有25年，衛生所護理師說要整理資料幫我報名參加比賽，覺得得病也能比賽有些訝異，很高興就答應。

25年前(36歲)，懷孕第三胎開始有抽筋不適，婦產科醫師建議喝牛奶，那時還不知道有糖尿病問題，因此一直喝，後來是在社區篩檢發現血糖值128問題，醫師建議飲食控制和運動，就這樣持續3-4年，因為嘴饞，自己控制不了，和醫師討論開始服藥…

40歲後就開始有參加團體衛教(上課)，血糖控制(A1C)在5-6%約10年，後來不知為什麼！常有控制不住的想吃東西(嘴饞)，尤其在概念不很清楚，只知要控制米食，因此不吃飯，改成自己最喜愛的芋頭，玉米、蕃薯，一直吃不顧忌(就像懷孕時的媽媽想吃什麼就吃…)，就很容易的血糖飆高…

在經過醫師，護理師，營養師一對一的衛教後，藥物按規與運動持續漸漸建立習慣，但在飲食方面會有控制不住的慾望，經過營養師不斷的衛教叮嚀，觀念逐漸正確，我是個有心人，知道了原因，也還是要「自我控制」確實執行才有效果。現在在「彰泰國中」學校運動伙伴約20-30位，自己觀念正確也積極執行後也會提



醒週遭親朋好友…也常有朋友有相關問題詢問，我會熱於分享…。

從衛生所專業人員的知識傳授，解惑，到正確行為改變進而控制好血糖，精神心情好，也能將自己所得分享別人，讓他人感受到有幫助有收穫…，這是人生中再美不過的「成就感」。

### 三師的話

**護理師：**麗梅的病程20多年了，在收集得病的經歷過程中，感受她保有著藏不住的熱忱與樂觀，滔滔不絕的細述著…，錯誤觀念讓自己對食物攝取造成血糖不穩定…說低血糖的症狀是她得糖尿病最恐怖的經驗…麗梅毫不保留的把自己整個人及所學正確觀念分享與人，是位難得及自覺很有成就感的個案。

**營養師：**麗梅對自己的健康及血糖控制非常在意，也很努力。曾在去年(110年5月時)血糖飆高，糖化血色素一度飆高至9.0%，在訪談過程中發現其飲食有一些不正確的觀念，加上吃大量花生當零嘴，分析食物對血糖的影響後，徹底改善飲食狀態並接受醫師調整血糖藥物後，血糖大大改善，重拾對自己控制血糖的信心。隨後每三個月按時回診並討論及調整飲食，觀念導正後血糖控制良好，最近1年糖化血色素皆維持在7.0%以下。

**醫師：**麗梅是個很普通的台灣糖尿病個案，很常接觸到聽來的、電視上看到的，不完全正確醫療資訊，但她都能於回診時與我們討論這些資訊的正確性，目前隨著次次的衛教，越來越能知道糖尿病控制的方法。