

幸福獎章

伴我一生的甜心糖友

彰化市東區衛生所 白美雲 ❤️

在9年前當我知道我的另一半得到了糖尿病，我真的非常震驚，因為我本身也是社區基層的醫護人員，平時致力推動慢性病的防護，雖然知道夫家有家族史，沒想到這一切來的這麼早，因為忙於工作，常常加班，疏忽伴我一生一世的家人健康，我拿著檢驗報告，久久不能自己，默默思考以後的生活方式該如何因應，更不知道要如何告訴他讓他接受，因為從現在開始我們要一輩子和這個疾病共存，抽血及吃藥會融入我們的生活，控制不好還會有心、血管、腎……等全身性的併發症找上門，想到這我就備感無力。

但和一般人一樣，內心抗拒許久之後，我告訴我自己，我要傾畢生所學來幫助他，因為這個疾病只要肯努力並且持之以恆落實於生活之中，相信我們一定能克服困難，讓檢驗單上的數字由紅轉黑，更要做到盡量不讓併發症發生而影響生活品質。

我帶著滿滿的信心開始我的計劃，但一開始努力的過程並非一帆風順，因為要改變一個人長久的生活習慣並不容易，由於先生工作也非常忙碌，不願意配合飲食及運動，覺得既然有按規用藥即可，為了這個我不斷的和他溝通，時時提醒他注意以便養成習慣，但他常常覺得我小題大作，後來我們經歷了



幸福獎章

一場重大的車禍，這個車禍讓先生體會到生命的可貴及短暫，於是，先生開始願意配合，我們徹徹底底的改變了生活型態，並且在飲食、運動、用藥三方面達成共識，對於用藥必定遵守醫師的處方按時按量服用，飲食部份，我們將最愛的興趣-嘗遍美食改為清淡飲食並且增加蔬菜的攝取，可以自己烹煮就盡量自己來，畢竟外食都是油又鹹，外出旅遊真的想吃美食也是淺嚐輒止，互相勉勵互相關心；運動部份我們共同討論並找出爬山和健行是最適合我們的活動，現在平日下班後我們會一起快走運動，到了假日會邀一群志同道合的友人一起爬山，這樣的轉變，我與他都覺得，精、氣、神都得到了提升，工作也更有效率，當然準時下班陪伴他的時間也變多，我們的感情也因此加速升溫。

現在我的甜心糖友的HbA1C已從7.9%降至6.7%，每每望向他，我都覺得我的努力及堅持是值得的，因為他變得更健康更有活力，我也因為這個人生的轉變，改變了我的生活作息，真的是一舉數得啊！現在我和先生已邁入知天命之年，很快就會進入耳順之年，我希望和他一起攜手走向更健康的10年、20年，因為我們都有共同的夢想，就是在退休時能健康快樂的環遊全世界。

