

幸福獎章

面對它、管理它、戰勝它 屏(平)安控糖路

曾競鋒診所 胡黃明珠 ♥

屏東鄉下火熱毒辣天氣，又熱又悶，連田間的蝸牛都懶得伸出觸角爬行，直接躲在菜圃的角落邊，好幾隻趴在地瓜葉下躲避太陽直曬，在這沒有人會干擾的地方，一片雜木叢生的菜園中，發現76歲的阿珠孀瘦弱的身軀，戴著斗笠身穿長袖衣，好像沒有汗腺似的全身不流汗，她努力的工作，而在身體開始像大腦發出口渴信號前，帶來大水屏中的水早已喝完，卻蹲在地上除草，翻土種植青江菜，菜園中雜草已拔完時，突然起身時卻感覺暈眩，從口袋中搜出小糖果撕開包裝，隨手將糖果塞入口中，經過一段時間感覺不再頭暈後才慢慢起身回家。

回憶起過往，長久以來，親朋好友常常笑阿珠孀是大食客，比誰都吃得多、喝得多、尿得多，家中剩菜多是她一手包辦吃光光，蛋糕、麵包、餅乾、饅頭再多的甜點零食都能清光光，無底洞的胃卻有一副瘦扁身軀，鄰居羨慕校她吃不胖浪費食物，然在20年前的鄉下，誰想到三多一少卻是糖尿病的開始症狀，隨著阿珠孀常莫名其妙的跌倒，及老伴去跟上帝喝咖啡的壞事，無人相伴的獨居生活，不是流行音樂中寂寞寂寞就好，可以解決的事。藉著不斷進吃，尋求安慰與解脫之有吃才是好朋友，阿珠



幸福獎章

嬭終於因足部傷口一直不好，在女兒陪伴下去醫院檢查，檢驗報告單中項目糖化血色素、飯前血糖及口服葡萄糖耐受試驗找到滿紅紅的答案，原來是血糖造成的。回想一路走來，阿珠嬭從震驚、憤怒，懷疑為何是我，不斷否認上帝對她不公平，責怪家人，拒絕吃藥，不聽醫囑到意識到與糖尿病共存，妥協後接受它，只要是能夠表達情緒的各種體力活，阿珠嬭都會去做，驅散憤怒的一個有效辦法就是種菜運動，看她菜園中的木瓜就知道照顧得多好，每次都是豐收及果實纍纍。

面對它、管理它、戰勝它，阿珠嬭擁有鄉下人的刻苦耐勞及聽話，每次回診醫生開的藥方都乖乖定時吃，參加營養師衛教課程，都是她學習的新鮮事。常在吃晚飯的時間分享今天衛教學堂中，學會的食物營養有趣事，說吃飯有順序，用餐時先吃青菜，再來吃豆腐、魚肉、雞肉，從沒有腳的先、再來兩隻腳的到四隻腳的肉類最後，常常在菜市場中，告訴女兒如何採買便宜的原型食材，少吃白米飯多吃五穀雜糧十穀米及地瓜，想要活得長壽健康，就要控制自己的嘴，藉由認識六大類食物及均衡飲食，多吃全穀根莖類，少吃精緻醣類，溜狗散步也是運動，沒有理由放棄自己，不是自己帶來的糖尿病。

當然，堅強個性的阿珠嬭經歷20年的糖尿病史，如往常健康地種田摘種有機蔬菜，每每扛起一包20公斤的肥料，比她弱雞的女兒還勇健，再次為我的阿珠嬭勇氣加油，永不放棄這條屏(平)安控糖路，唯有面對它、管理它、定能戰勝它。