

第 1 型糖尿病友的遠慮與近憂

melody

在第 1 型糖尿病人的世界裡，健康是我們的權利，保健是我們的義務。醫護人員除了協助他們懂得如何用藥與飲食控制外，更期望他們的生活能自然的融入正軌、學會照顧自己。可是，病友依然會經常對未來感到憂慮，而這些憂慮比糖尿病的症狀更令人困擾。

「安全感」是人類共同的需求，但當壓力與不安的情緒起伏於生活中時，即使是對胰島素的增減得心應手的人，都會因情緒不佳與失落感而忽略規律的使用，以致身體狀況像是脫疆的野馬難以掌控。不安全感通常來自外在環境。

成年的第 1 型糖尿病友，生活中面臨的挑戰從求學時的課業壓力、人際關係，到中年時打拼工作、面對婚姻，與芸芸眾生的生命歷程完全相同，不過病友們更多了追求健康的壓力。所以，良好的血糖控制是維持生活品質的首要條件。

內心獲得平靜，病友才有力量面對外在環境的難題。家庭影響第 1 型病友至深，家人對疾病正面積極的態度能幫助病友獲得信心。負面態度常使病友產生自卑與失落感。家人的愛與關懷像利刃的兩面；過與不及都會造成彼此關係的障礙。因此，給雙方適度的空間有利培養病友的獨立負責態度。

第 1 型病友在工作上的壓力比一般人更多。工作除了追求報酬與成就感外，更是生活的動力。所以，病友除了打針、測血糖，必須學習如何處理如應酬、加班、聚餐時的外食原則。過勞影響健康，適度的伸展放鬆與簡易活動有助於體力的復原。如果碰到高血糖的情況，應停止劇烈活動。工作壓力會影響血糖的控制，甚至導致內分泌失調，糖尿病友憂鬱症的發生比率也高於一般人，因此，學習調適情緒與不要把目標訂得太高是病友需要體認的。畢竟追求健康更甚於其他。

要不要結婚是另一個課題。每一個人都需要一份安定的感情，但是婚姻生活有經濟、生育、與另一個家庭相處的問題要面對。婚前，你必須踏出告訴對方「我是第 1 型糖尿病人」的第一步。但是目前有多少人知道第 1 型與第 2 型糖尿病的分別呢？因此，協助對方瞭解第 1 型病友的「正面」知識就很重要了。如果病友能讓另一半有感覺幾乎「忘了他是個病人」或「根本不把他當病人」的自信，即便大家都知道偶而他們是需要幫助的，也會讓婚姻存在的更有安全感與品質。

他們必須像個生活高手，懂得飲食、懂得運動、懂得放下、懂得體諒。對於煩惱與壓力，要尋求宣洩的管道；無論是專業的協助或是擁抱信仰、參與病友團體.....，總是要努力豐富自己的生命與心靈。