

與糖尿病初相遇-與針筒為伴的女孩

Juno.

還記得，那年我八歲，正開始享受著與同學們上學及遊戲的時光。某天，卻開始不斷的出現多吃、多喝、多尿的症狀，起初爸媽不以為意，但奇怪的是無論怎麼吃體重不僅沒有上升反而下降了，察覺到異狀後，爸媽便帶著我去診所看診，吃了不少藥，症狀卻絲毫無改善，醫師後來便建議爸媽帶我去大醫院檢查，經過最基本的驗尿抽血後，便得知了答案，糖化血色素居然高達了 13.6%，遠遠高出正常值，第一次測出的血糖值更是高達了 566mg/dL，醫師便告知了診斷為第 1 型糖尿病，多麼令人意外的答案阿！家庭中完全沒有遺傳的基因，當時爸媽也不知該如何向我解釋，只告訴我要每天乖乖打針，病才會好，雖然年紀還小，但看著他們臉上複雜的情緒，心裡大概也有了答案，病情一定沒有想像中的單純，只是沒想到需要配合著每天按時打針，一打就是十多年且依然得繼續下去。

剛開始爸媽依照營養師的調配，每天一早便開始張羅一天食物的份量，每餐內含的所有食物都經過磅秤秤重，一克不差的裝進碗裡，配合著少量多餐的方式且食物中絕對少油少鹽不加糖，也聽從醫師的建議，每天陪伴我運動三十至六十分鐘，從不間斷！血糖一天測的次數更高達六次，半夜爸爸固定設鬧鐘起床幫我測血糖，這樣的辛勞持續了七年之久，直至我上五專後爸爸才願意放手讓我學習如何照顧自己，但他依然的每天提醒我控制血糖的重要性，每三個月定期帶我回診，也因此每當我想起爸媽的辛苦，眼淚便自動浸溼眼眶。

對於罹患糖尿病的我來說，最難習慣的就是害怕旁人的眼光，總是害怕著旁人知道我的病況。在小學，曾有位男同學意外發現後，他不斷向同學宣傳且嘲笑，以致同學們都不敢接近我，從此每到陌生的環境，總會刻意的去隱瞞自己的病況，深怕這樣的情況再度發生，不過，也是有感情不錯的同学知道病況後給予更多的關心，總會時常擔心我是否有準備甜食在身邊，甚至替我準備了不少甜食以應付低血糖的狀況。不好的回憶雖然一直停留在心中，但仍然有不少同學的舉動令我十分感動及感謝。

我今年二十歲，罹患糖尿病也長達了十二年之久，剛開始總是無奈，為何沒有家族的遺傳基因卻讓我生了這種病，也曾自怨自艾甚至自暴自棄，受夠了飲食控制，背著家人大吃大喝，好幾次都想放棄自己，經由朋友的提醒才讓我覺醒，自顧自的憂憤只會讓家人更加的擔心，也因此在中學我選擇了護理專科學校，藉由上課內容更了解如何照顧自己，在臨床實習上看到了許多糖尿病友，直接應證了課本上所學，高血糖長期的累積容易造成截肢、失明、洗腎等，看書上的描述雖然會增加緊張感，但仍比不上親眼目睹的刺激，現在我不僅能接受飲食控制還能配合著運動，在未來，希望能夠成為糖尿病衛教師，藉由自己的經驗向病友們分享，這樣更增添了說服力。在自己的身體方面，希望身體狀況不要惡化，免於併發症的侵擾！當然，最重要的是感謝爸媽無微不至的照顧，而我依然會每天帶著針筒，好好的控制血糖，交出有好的糖化血色素值的漂亮成績單。

財團法人糖尿病關懷基金會 第一屆徵文比賽-與糖尿病初相遇 佳作