

## 控糖人生

童爾安

看著父親腿上的疤，我突然覺得父親真的很勇敢。我想起了那一年，父親腿上的傷，不容易癒合的疤，和一位鄰居的提醒，糖尿病三個字，就這麼闖進了一個平凡的家庭。

父親一直很認份，對於不景氣的經濟狀況，他從不多說什麼。他只說，不景氣大家都不好過，努力一點，一家四口圖個溫飽，絕不是什麼難事。在那一點一滴的記憶裡，父親總是早出晚歸，早上匆匆忙忙地來不及吃早餐，晚上總拖到八九點才有空閒吃飯，身材原本微胖的父親，卻在某段時間裡突然瘦了起來。本來，這事件值得高興的事，然而後來我們才回想起，原來突然的變瘦，就是糖尿病的第一個警訊。

不久後的一個颱風天裡，父親在陽台收衣服時，腳踝上方不慎被一片強風所吹進的塑膠片劃下一道不淺的傷口。父親不以為意，搽了點藥便不再管它。我們也以為，不過就是一道傷。

兩個禮拜後，卻不見傷口癒合。父親依然只是揮揮手說，大概是傷口較深，不要緊的。

一天，父親在樓梯間和鄰居閒聊起來。父親提起自己最近瘦了許多，聊著聊著，又提起自己腳上的傷口遲遲不癒。鄰居皺了皺眉跟父親說，這跟他母親糖尿病的症狀很像，要父親快去醫院檢查，拖延不得。

檢查結果出來，確實是糖尿病。父親沒有太多情緒，又或者是說，在我們面前他不願表現出來。他只說，爺爺奶奶都有這病，但糖尿病不是絕症，縱使不會完全康復，但靠著健康的飲食、適當的運動、按時服藥和控制血糖，便可以控制病情。

父親沒有被糖尿病打倒，甚至可以說，他過著比以前更健康的生活。飲食逐漸規律，更開始騎腳踏車運動。醫生提醒父親，爺爺奶奶和他都有

糖尿病，可見遺傳可能是一大主因，因此我和哥哥也要特別注意。父親的糖尿病影響了我們全家人的飲食，少油少鹽少炸，多蒸多煮多五穀，大概是我們一家人最大的轉變。

到了我國三那年，為了準備基測，每天都在補習班待到十點十一點，而父親總是會早早到補習班門口，坐在摩托車上等我。天冷時還會買罐熱飲，在我滿身疲憊走出補習班時，給我最溫暖的鼓勵。父親從沒讓我等過他，走出補習班總能看見父親的身影。

於是當那天父親沒有出現在門口等我，一股不安，就在我胸口不斷擴散。

父親出了車禍，腿傷得很重。我在補習班裡，聽著電話裡的母親這麼說。

頭一次，我拖著沉重的腳步，一個人搭著深夜的末班公車回家。

父親出院後，最大的問題就是要避免兩隻腿的傷口感染。糖尿病患的腿部傷口不容易癒合，一旦感染，就有截肢的危險。長長的縫線像兩條蜈蚣，緊緊的攀在父親的腿上，扎得我的心，很疼。家裡的經濟支柱頓時只剩母親，而我距離基測僅剩短短的幾個星期。那一陣子，家裡真的不好過，但卻也讓我們更親近，更懂得互相體諒彼此。

時間拉回現在，父親的腿復健狀況良好，這些年，父親靠著多喝水少喝含糖飲料、正常三餐、均衡飲食、不吃宵夜和少吃甜食等控糖方法，搭配運動穩定病情。糖尿病患控制血糖需要家人和朋友一起參與，別忘了關心他們今天吃了些什麼，和他們一起吃得健康，活的快樂吧！

(財團法人糖尿病關懷基金會 第三屆徵文比賽「控糖人生」佳作)