

控糖人生

語柔

2012年2月初，我20歲，在早晨發病——第一型糖尿病合併酮酸中毒、橫紋肌溶解、血鉀過低及呼吸衰竭。送急診後，意識昏迷甚至心跳停止，插管急救回來後進入加護病房住了4天、普通病房17天，在這期間，我的家人都十分的擔心我，尤其是我的父母！感謝他們的愛！

在我住院期間，父親上下班前的空檔都會來看我，儘管他很累！母親整日待在醫院照顧我，晚上一點聲響都能驚醒她，根本睡不安穩！弟弟、妹妹上班上課之餘，也會來醫院為我的雙腳按摩！當知道我原來是糖尿病，且是終身要打針的第一型糖尿病時，我並沒有大哭大鬧，我很平靜的接受醫生的宣判。是因為家人的支持與關愛讓我安心？20歲年齡的成熟心靈？母親職業給予我的健康觀念？又或許是因為差點死亡？

但事實上，我畢竟是一個年輕女孩，躺在醫院的病床上不能行動，精氣神慢慢恢復下，胡思亂想也開始了！為什麼是我？是因為我總不聽話的熬夜？是因為我脾氣不好？如果我去上大學，是不是就不會發生這樣的事？真的要一輩子打針嗎？為什麼、為什麼、為什麼？一堆的問題，沒有任何的解答！這時總會情緒上湧的哭泣出來，無法停止。而母親也會抱著我跟著哭，說不要想這些無解的問題，妳還活著就好，如果你要怪責自己，那怪我吧！是我先睡讓你熬夜，是我讓妳決定沒強迫妳上大學，是我沒照顧好妳讓你生病！天阿，我母親的心裡是這樣怪責自己的嗎？原來不只我會責怪我自己，我的親人也是如此痛心的責怪自己阿…甚至當我責怪自己時，就是在傷害他們阿！而且，上

天已經待我如此的好，讓我活了過來沒有死亡，我應該要做的不是探詢生病的原因、不是責怪自己責怪任何事物，應該是要好好的照顧自己、好好的活著，讓家人放心阿！更甚至未來讓更多的人重視自己的健康！這，是讓我決定不再低落的愛及目標！

而現在我每天測量我的血糖四次、乖乖的打胰島素，再加上我母親本身職業就是跟保健營養相關的，我們並不像普通糖尿病人一樣認為什麼都不能吃，我們知道糖尿病人什麼都能吃，只是要適量的吃，所以我的飲食比過去更均衡營養，若有想吃的甜點也會跟眾人分食，或者分著在幾天內的中餐吃完。這樣既控制了我的醣份攝取又不會吃進過多熱量導致變胖。

其實糖尿病不可怕，可怕的是血糖控制不好引起的併發症，所以只要血糖控制的好就不需要害怕。只是很多病人控制不好，又不願意多加詢問醫師、營養師及衛教師，其實有不懂就應該詢問清楚，甚至多加了解相關資訊，這才是面對糖尿病最好的態度！願眾人更了解糖尿病，讓身體更健康！

(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)