

控糖人生

黃頤茹

還記得被診斷出第一型糖尿病時，我只是個國小一年級的小女孩。或許是因為年紀小什麼都不懂，再加上十三年前糖尿病還沒有現今如此廣為人知，更甬說是糖尿病中占少數的第一型糖尿病，因此，小時候我也被歧視過，而我的父母被親戚說是因為沒把我照顧好才會生這種病。那時候我告訴自己：我要證明我可以比你們這些身體健康的人過得更好。我也謝謝我的媽媽，總是告訴我：「生病不是你的錯，但是我們要把它控制好，你也可以跟正常人一樣。」

因為第一型糖尿病，家人把我呵護得很好，所以我一直沒學打針，沒辦法參加學校的露營或畢業旅行。一直到國小畢業的那年暑假參加了第一型糖尿病的夏令營才學會自己打針，了解第一型糖尿病，也認識很多的病友。其中，我見識到了許多第一型糖尿病的大哥哥大姊姊都長大成人，日子過得很快樂也很自在，還可以來帶營隊當我們的隊輔，讓對未來很不安的我，有了目標——我也想要像他們一樣，並且將他們帶給我的正面影響帶給更多的第一型糖尿病的小朋友。在營隊中我了解什麼是第一型糖尿病，進入國中後我可以向我的老師、同學們說明我的情況，並且告訴大家：「我不需要同情，我只需要在身體有不舒服時給我體諒以及幫助。」有趣的是，同學中午都會像樂透開獎一樣在猜我的血糖，為我的學生生活增添樂趣。

還記得小時候好幾次半夜低血糖昏迷，爸爸媽媽在將我送醫途中不斷地給我灌糖水，當我清醒恢復意識時問我認不認得他們是誰。父母的緊張與擔心讓我覺得自己好不孝，所以國中知道睡前驗血糖的重要性，就是為了避免半夜低血糖之後，無論再忙再累我都一定會睡前

驗血糖。國高中有段時間因為專注於課業我並沒有很用心控制血糖，高中老師問我：「如果你沒有健康的身體，那麼你用功努力有什麼意義？」再加上看到病友病變的情況，讓我體認到自己一定要把血糖控制好，我才能有健康的身體去做我想做的事情，所以我開始認真善用國二時爸爸媽媽讓我裝的胰島素幫浦。我三餐飯前及睡前一定驗血糖，遇到血糖比較不穩的時候我還會驗飯後血糖，當我身體不舒服的時候我驗血糖以確定自己的血糖究竟多少，然後找衛教師研究我的血糖變化、調整胰島素劑量。並且我會找營養師討論我的飲食、學習三餐該怎麼吃怎麼變化。碳水化合物計算除了最基本的以外，我還買了幾本工具書查閱，外食時會根據營養標示或工具書上的資料決定我的劑量，若血糖有出入的時候我會再多試幾次相同的食物來確定某樣外食的碳水化合物及胰島素劑量。甚至最近我開始學習自己下廚，可以自己控制主食份量與油脂，避免外食的大份量及高油脂影響血糖。

很多人問過我：「這麼辛苦的病妳怎麼受的了？」說真的，小時候我也曾覺得自己活得很辛苦，想問老天爺：「為什麼是我？」但是後來我發現我是感謝這個病的。如果沒有第一型糖尿病，我可能只是個很普通的學生。但是因為有第一型糖尿病，我學會了很多糖尿病相關的知識、認識了更多的朋友，我享受我的人生，用心去體會每一件事，把我的每一天過得精采有意義。

(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)