

糖尿病送給我的禮物

陳志洋

我是 35 歲時被診斷出糖尿病。當時我事業剛要起步，第二個女兒出生半年，人生正要起飛的階段，一切順遂。

我父母都沒有糖尿病，對於糖尿病我完全陌生，不知所措。直到現在，我還記得宣告我得糖尿病的當下，醫生面帶微笑地告訴我，”糖尿病無法治癒，若不好好控制病情，不用十年就要洗腎。”真是個好消息，被告知這個病不會好，而且還可能更糟。一無所知的我只好買書研究，加上網路自學，開始與糖尿病慢慢熟悉，和平相處。我的第一本糖尿病課本，是戴東原教授的”糖尿病講座”。確診當天，醫院藥局的販賣部買的。內容有提到控糖三要素，藥物，飲食，運動。我是個膽小鬼，也是個乖學生。藥物部分，醫生叫我怎樣吃藥，我就乖乖照辦。飲食部分，重新學習健康飲食，還拉著老婆跟衛教室營養師上課。至於運動，對於沒有運動習慣的我，每天規律抽時間出來運動，難度頗高。但回到洗腎的威脅，當時的思考方式是，洗腎一週含車程要 10 小時，同樣每週花 10 小時，我是要運動還是洗腎？想到學生時期曾偶而和同學一起跑步，就試試重拾跑鞋，看能不能對控糖稍有幫助。

發病時，我體重掉了 15 公斤，體力嚴重衰退。剛開始跑步時，在國小操場跑道，連 50 公尺都跑不完，自己都嚇一跳，擔心身體就這樣完蛋了。還好每天去跑，每天都進步一點點，一週過去，我已經可以慢慢繞操場一圈的正常跑步。乖乖吃藥，小心飲食，每天跑步的結果，一個月內，回診測量的數字很快就恢復正常，給了我很大的信心

與鼓勵。也許，我真的可以跟糖尿病和平相處。跑步前後我都會測血糖，兩個血糖值相減的數值，就是我跑步消耗的血糖值。經過長時間的觀察，我跑步一小時血糖會下降約 100，所以，後來我的跑步前血糖若不到 200，我就一定補充一些食物再開始運動；但這只是參考值，有時才跑 40 分鐘就會沒力氣，開始低血糖。因此，運動時我一定準備緊急糧食，例如小餅乾，糖果之類的零食隨身攜帶，以防萬一。

規律練跑大約一年，我開始參加 10 公里的路跑賽。兩年之後，慢慢增加到 21 公里的半程馬拉松，及 42 公里的全程馬拉松。五年之後開始參加 100 公里的超級馬拉松。第一次參加 100 公里的超級馬拉松前，有先詢問我的糖尿病醫師蘇醫師，得到許可後才開始準備報名。比賽前，先與主辦單位與醫護組許醫師聯絡，告知我的病情。

許醫師您好

我是參賽跑者 007 陳志洋

我是 type 1 糖尿病患者，這次百 k 比賽，想將血糖機(會貼上姓名編號)放在醫護站，請醫護人員幫忙保管。不知這樣會不會造成您的困擾？

之前參加馬賽都沒有在比賽途中測血糖，但這次距離較長，時間較久，實在沒把握會如何。我預定每 3 圈到醫護站測一次血糖，當作補給的參考。希望醫護站不會離跑道太遠才好。

不久就得到兩位的答覆，允諾盡力幫忙。非常感謝他們的幫忙，讓我比較沒有後顧之憂，並能順利完賽。

我總共完成三場 100 公里的超級馬拉松，包括 2012 年從池上出發，直上海拔 1800 公尺栗園的南橫 100 公里超級馬拉松。超過 12 小時的賽程，身處在南橫峽谷壯麗多變的景色中，令我至今難忘。因為參與跑步活動，我認識了許多來自不同領域的運動朋友。因他們的帶領，我陸續接觸各種不同的活動，單車，游泳，三鐵，登山，健身，瑜珈，獨木舟，越野跑，我的生活也更豐富，多姿多采。

現在回頭想想，若不是糖尿病，我可能還在做我的宅男夢，還不知道有沒有機會接觸這麼多好玩的活動，認識這些有趣的朋友。也許，我應該謝謝糖尿病帶給我的這些禮物。

目前，我有參與路跑團體的配速員活動。配速員主要是在路跑活動時，帶領跑者在一定的時間內，一起跑完全程，準時回到終點。活動之中，我除了要確定自己的狀態，能跑完全程，還要照顧到同車跑者身體與心理的負荷。己達達人，己樂樂人。照顧好自己健康的同時，還能幫忙別的跑者自我突破，一起健康快樂，是一件多美好的事啊。我覺得，只要事先的規劃與準備，糖友可以做任何正常人可以做的任何事。