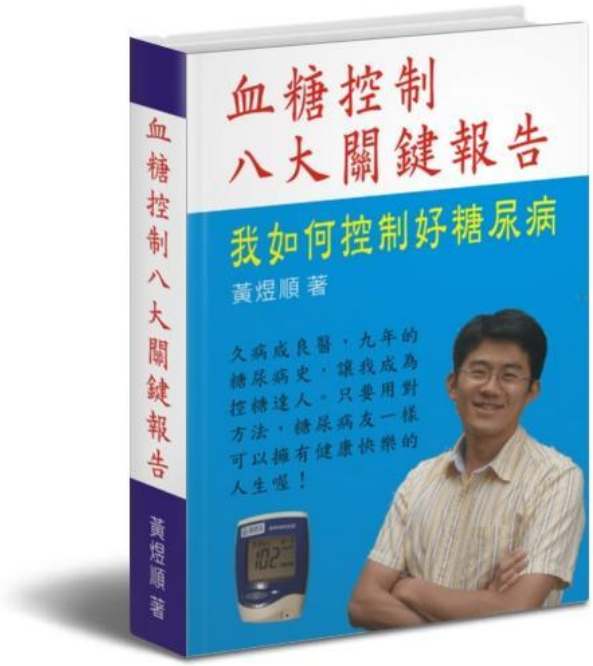

版 權 聲 明

這本電子書是由黃煜順 撰寫製作，

請注意，您不可以轉寄、放在論壇、部落格、網站、銷售……這些都是不被允許的

感謝您的尊重與配合

祝福您

身體健康　平安快樂

By 黃煜順 / 順子

關於作者

親愛的朋友你好：

我是黃煜順，您可以叫我「順子」。1973 年出生（民國 62 年），台灣彰化人。

一向自認身體健康的我，卻在 28 歲那年，因為身體極不舒服，出現疲倦、多喝、多吃、多尿，及馬桶邊有螞蟻、身體狂瘦十公斤等怪現象(一個月內從 70 公斤暴瘦到 60 公斤)，而前往彰化基督教醫院就醫。

檢驗結果我的血糖高達 595（那時我並不知道這個數值有多嚴重），並有酮酸中毒的情況；經杜思德醫生診療後，判定我得了第一型糖尿病，必須每天打針注射胰島素。

那時候的我實在無法接受，正值大好青春的我，怎麼可能會得到這種病？

平常我不會暴飲暴食，飲料、甜食也很少吃，而且家族裡並沒有人有得到糖尿病，怎麼看都不覺得我像是會得到糖尿病的樣子，實在沒有可能得到糖尿病啊！

從 2001 年（民國 90 年）2 月檢查出罹患糖尿病了，算算至今都已經 12 年多了。俗話說：久病成良醫。因此我想，我可以把這些經驗與心得來跟您分享，因為這些經驗與心得，對於糖尿病友來說真的是太重要了。

我依據這些方法與信念，讓我即使都已經有 12 年的糖尿病史了，身體都還是維持的很健康。

我是怎麼做到的呢？

不囉嗦，趕緊來跟你分享控制糖尿病的八大關鍵吧！

順子 – 黃煜順

第一　接受這個事實

是的，你沒看錯，控糖的首要關鍵，就是去接受得到糖尿病這個事實。我是跟你講真的。

不但是自己要接受，家人也要接受。

我記得我 28 歲那年知道得了糖尿病時，根本是無法接受的。在還沒去彰基做最後的確認時，我是先去路邊的檢驗診所驗血檢查，因為我根本不知道我得了什麼怪病，怎麼會有那些奇奇怪怪的症狀？

當血糖驗出高達 590 時，那位醫生幾乎斷定我得了糖尿病；我永遠記得那個醫生跟我講：「糖尿病是沒藥醫的！」

這不等於判我死刑嗎？有這麼嚴重嗎？我還這麼年輕耶！怎麼可能有病沒藥醫？

不單這樣，影響我最大的，是他後來又再補了一句：「建議你不要結婚，因為糖尿病會影響另一伴的『幸福』」。

那時我隱約覺得他是在跟我講有關性這方面的事，直到後來我才明白，糖尿病是會有可能陽萎的。那該怎麼辦？男人就最怕陽萎了！

我那時還沒有交女朋友，因為他這一句，我有好幾年的時間不敢交女朋友，甚至一度打算這輩子就真的不要結婚算了；不但老婆不能性福，將來若是有一堆併發症的，我也不想連累到家人。

我很沮喪，當然就很排斥去醫院、抗拒打胰島素，因為我不想承認這個事實，我不想要過這樣的人生。我實在想不通我怎麼會得到糖尿病？因為家族裡沒有人有糖尿病，不可能是遺傳，我自己飲食上也很正常，完全找不到得到糖尿病的原因。

大約將近一年的時間，我都不想去面對這個事實。不但我自己無法接受，父母也同樣無法接受。

爸爸媽媽為了我四處去問偏方，只要聽說哪裡有可以根治糖尿病的，再遠都去求回來，再貴的藥也毫不手軟。

媽媽辛苦的為我弄這些偏方，叮嚀著我要吃。為了讓身體恢復，徹底遠離糖尿病，我也真的相信這些是會有用的，就認真乖乖的吃。

無奈的是，血糖仍然沒有回穩，我還是得每天依賴打胰島素。

一年後，我不得不接受須終身施打胰島素的事實，乖乖聽醫生的話，不再信這些偏方。另一方面則是跟爸媽好好溝通，要他們不要再那麼費心去找有的沒的，就承認這個事實吧！

也因為開始接受這個事實，我才開始去瞭解有關糖尿病的保健須知。

從得知、抗拒到接受，我大約經歷近一年的時間。之後，我就不斷的去看相關的資訊、請教醫生及衛教師，解除心中的一些疑惑，**把糖尿病當做好朋友般的去了解他**。

在這過程中，我也破除了糖尿病最好不要結婚的謬論，我不但在 2004 年結婚，還在 2006 年生了個兒子。現在兒子健健康康的，根本沒有遺傳到我的糖尿病。

想到那個診所的醫生跟我講的話，就忍不住想要罵人，因為他讓我心生恐懼，差點誤了我一生。好在我沒有把他的鬼話給聽進去。

所以，惟有當你接受這個事實時，你才會開始注重自己的身體。

若您有感情或結婚這方面的困擾，我誠心的建議您，把身體照顧好，勇敢去追尋幸福，千萬別因糖尿病而什麼都不敢做！

第二　相信自己很重要

親愛的糖尿病友，這句話我也是認真的，請你一定要「相信自己是很重要的」。

為什麼我會這樣說，因為我聽到、看到太多的糖尿病友，一點都不重視自己的身體。可能是還在抗拒，不肯接受這個事實；也可能是覺得，既然無法根治，那不如好好及時享樂、大吃大喝，血糖居高不下也無所謂。

看到這些病友這樣不愛惜自己的身體，我都不曉得他的家人心裡會有多難過著急。

我之所以能控制的好，很重要的一點，就是我不要讓我的家人為我擔心，我不要將來我的生活起居淪落到需要家人的幫忙。糖尿病是個慢性病，短時間內控糖不好可能還看不出來後遺症；但長時間累積下來，你我都很清楚會發生什麼毛病。

醫生跟衛教師一定跟你講過飲食忌口的重要，你也知道血糖控制不好會帶來併發症，那個代價是你我付不起的；既知如此，那為什麼還不好好配合、好好照顧自己呢？

表面上，這些病友是想要享受一些感官的刺激、美食的口慾，但在內心底層，其實是源自於覺得自己不重要。因為覺自己不重要、沒有人愛，所以就肆無忌憚的亂吃、不配合各項檢查；因為覺自己不重要，所以不接受別人的關心，也不理會身邊的人好言相勸，反正也不在乎家人的感受。

這種訊息可能連自己都察覺不到。

對自己與家人負責任

其實這樣不在乎身體是很不負責任的，因為我的不負責任，不好好對待身體，有朝一日，我的身體跟身邊的家人都要為我付出代價的。

我想誰都不願意自己的眼睛失明、手腳截肢、神經血管出現病變、洗腎、中風、陽萎的。不但自己難過，家人也要特別勞心費力為我們做些事。既然不願意見到，為什麼還不好

好照顧自己？糖尿病已經是台灣十大死亡原因前四名，不好好照顧自己，家人是會有多擔心啊！

只有當我覺自己很重要，我才會去愛惜自己的身體，好好照顧自己。不單單是對自己，對家人而言，我也是重要的。

如果你是糖尿病友的照顧者，我想也請你讓他明白這一點，不是因為嫌麻煩或怕併發症而要他好好愛惜自己；而是因為他對這個家是重要的，他對我的意義是重要的，他是值得所有家人去愛他的。

請你用愛去讓他明白，讓他可以接受你的愛、醫生的愛，而不是用那些教條式的方法要他照做。如果他不能明白自己存在的重要性，這些照護的方法，他都會不曉得為何而做。也許做個一陣子，又開始抗拒不配合，這樣是行不通的。

請你相信：「**我是重要的**」。只有當我覺自己是重要的，才會認真看待糖尿病這件事。只有當我很在乎自己與家人時，我才會聽進醫生的話。

第三　正面思考

看著願景前進

我要我的眼睛很健康，因為我還要看我的小孩長大，我要繼續陪著他玩、教他功課；我要看著他唸小學、中學、大學；我要參加他的畢業典禮、他的婚禮，**看著他人生最榮耀的時刻**。

我要當孩子的榜樣，要他看到，老爸雖然有糖尿病，但一點都不為糖尿病所苦；要他看到老爸是怎麼在愛自己、是怎麼努力在照顧自己的健康。

孩子，你也要跟我一樣，好好照顧自己的身體喔！

我承諾過要好好照顧老婆一輩子，既然是一輩子的承諾，我理所當然要先把自己的身體照顧好，不要讓她為我擔心；老婆很怕孤單、很怕一個人面對生活，我更沒有理由比她

先走一步啊！

為了孩子與家人，我必須照顧好自己，不要成為他們的負擔。不單單他們對我意義重大，**我對他們而言也是很重要的**。

我要走遍世界各地，我想去日本看富士山、我想登上萬里長城、我想去香港血拼、我想去澳洲看袋鼠...；**我還有夢想要去實現**，我還有家庭要照顧，沒有理由我會被一個小小的糖尿病給困住，因此我的身體各部位一定要健健康康的。

而我所要做的，就是把血糖控制好，如此而已。

糖尿病讓我更健康

以正面思考來看的話，發生糖尿病這件事，就是讓我更去珍惜自己的健康，不管是在飲食還是作息上，都讓我比以前更去注重。

特別是在食物的挑選上，都比以前更加注意。也因為有經驗，哪些是高熱量的、哪些是低熱量的，我現在都很清楚。不知不覺中成為親友中的飲食顧問，有機會都會問問我怎麼吃才會更健康。這不也是好事一件？

從抗拒到接受，從接受到擁抱，這一路走來，我真的是覺得，把**糖尿病當好朋友**般的對待他，是最好的共處態度。

態度決定結果

我講的這些，你也許覺得很無聊，控制好糖尿病不是應該要講說吃些什麼、要多運動忌口之類的嗎？

當然飲食運動這些也是很重要的，但在這些的「方法」之前，更重要的是**我們對糖尿病的「想法」是什麼？什麼是我們對健康的信念？**

我是怎麼看待得了糖尿病這件事的？**我是用什麼態度去面對這個醫生口中無法根治的**

病的？是抗拒、逃避、假裝沒發生、無所謂，還是用一個接受他的態度？

態度不對，結果一定也不對。你可以留意一下那些血糖失控的病友，他們是怎麼想糖尿病這件事的？

種什麼因，得什麼果；要「結果」是好的，**則信念一定要正確**。

如果沒有一個正確、正向的心態，則要你忌口多運動，你就會覺得很痛苦，你就會放自己一馬；跟著就是多吃一口、少動一下，反正也沒人知道，不是嗎？

你的想法，真的就會影響到你的健康。

第四　遵照醫生的指示

我在這十多年期間，前前後後只看過三**位**醫生，一個是我發病的時候，在彰化基督教醫院看的杜思德醫生；一個是我後來到台北工作，台北市立聯合醫院忠孝院區看的陳春燊醫師，給陳醫生看了約有七年的時間；後來因為搬到宜蘭羅東，才改到這邊的醫生。

像我們這種慢性病的病人，我的想法是盡可能都在同一家醫院，看同一位醫師。因為這樣，醫生與衛教師才會最瞭解我的病情，所有的檢查報告也才最完整。

而且看久了，醫師跟衛教師也會認識我，無形中也比較親近，有什麼問題也比較敢開口問；與醫生建立信任感，我覺也是很重要的。

醫生當然會跟你講說該怎麼注意、要怎麼預防及保養的，身為一個病人，理當就是要聽醫生的指示，乖乖去做。

而營養師或是衛教師，也都會教你怎麼吃、怎麼選擇食物、怎麼照顧腳啊傷口的，為了身體健康，當然就是聽話照做囉！

可是有些人就是這麼奇怪，就偏偏會忘記、選擇性聆聽；或者以為醫師反正也看不到，就根本不照指示去做。反正要去看醫生或是驗血之前，才特別去控制，騙騙醫生，假裝

自己有認真在做。

其實這種小聰明的做法，也是騙不過醫生的，因為「糖化血色素」就會透露出你有沒有認真在控制。

騙得了醫生，但對自己的身體健康有好處嗎？

我覺還是實話跟醫生溝通比較好，因為醫生看病人看多了，其實是能理解糖友的狀況，包含一些心理方面的；正確的溝通，醫生衛教師才能給你較好的建議呀。

第五　飲食控制

飲食忌口是糖尿病友在生活中一定要特別注意的事。碰到糖尿病，你就真的要認命，很多美食是要忌口，甚至是碰不得的。

健康勝過口慾

飲食只是生活裡的一種習慣而已，初期要完全不碰那些高熱量的食物、克制那份想吃的慾望，是會有些困難的。

但就是去慢慢**鍛鍊**自己的**意志力**，一次不吃、二次不吃，每次吃就少吃一點點，久而久之，那份慾望就會慢慢降低，甚至到最後不為所動。

但我們都要清楚，少吃或不吃的目的是什麼？只有當我們夠清晰做這件事背後的目的時，才不會一邊做一邊心裡嘀咕。

很多人對於糖尿病飲食有個錯誤的迷思，以為「糖」是不可以吃的，不然怎麼會叫糖尿病？實際上糖尿病飲食要控制的，是「碳水化合物」，也就是「醣類」；糖可以吃，只是也是要控制。只要你有個**均衡的飲食**，其實美味與營養是都可以兼顧的。

每天我都會測血糖二到四次，空腹、飯前、飯後二小時都會測，因為我要知道我吃這些東西血糖會升多高。從這個結果去推算這些食物的熱量高或低、胰島素劑量需不需要調

整？等於是拿自己的身體做實驗啦！

根據這些實驗，我就知道哪些食物吃了後血糖會飆高，那些升的較少。這對我在日後飲食上來說是很有幫助的。

固定的飲食習慣有助血糖控制

這麼多年下來的經驗累積，我發現我的飲食習慣已經變得很固定，我幾乎都是吃那幾樣的食物，量也差不多固定。就算是去吃到飽的那種餐廳，我也都會克制自己，不會狂吃。白天工作外食，也都固定去吃那幾家。

這樣的好處是，可以精準的作好血糖控制。想想看，要是每天都吃不一樣的食物，每次都要去計算份數、卡路里，然後還要量血糖，超過又要調整，這樣不是很麻煩嗎？

盡量把飲食的部份簡單化、固定化，這樣對血糖控制是很有幫助的！

固定的飲食對我來說並不是問題，也許有的人喜歡每天都有變化，或是上館子吃好料的；但我考量的，是健康性及方便性。飲食，真的只是一種習慣而已，當你真的覺得健康勝過口慾時，就不會覺得有多麻煩了。

你一定有聽過，光用飲食控制就可以把血糖穩定下來的故事。這對第二型糖尿病友來說是可以做到的，但對我這種第一型的糖尿病友來說，因為是胰島素缺乏，就比較難完全用飲食控制；只能做到用飲食控制與運動，來降低施打胰島素的劑量，沒辦法完全不打的。

選擇低熱量的食物

另外就是我較會選擇「低升糖指數」的食物來吃，也就是說，吃這些食物血糖升的較慢，有助於控制血糖。

哪些是「低升糖指數」的食物呢？例如：糙米、全麥麵包、脫脂牛奶、青菜….等。

那又有哪些是「高升糖指數」的呢？像是：雞排、炸雞、馬鈴薯、甜甜圈、蔥油餅、白土司、肉羹、冰淇淋、蜂蜜、蘿蔔糕、銀絲捲、薯條….等，這些都是高升糖指數的食物。

如果不是很清楚那些是高哪些是低的話，記住一個原則：菜多吃就對了！我到後來幾乎都是吃飯配菜而已；最常去的是吃自助餐，這樣選食物最簡單方便。

這種方式，也俗稱「**低 GI 飲食法**」，對糖尿病有來說有很大的幫助。

搭配營養品

坊間有一些專為糖尿病友設計的營養品，是還蠻不錯的。

我自己本身也有在使用一些保健營養品，來協助穩定血糖、補充一些身體所需的營養。

如果不是很確定這個營養品及食物有沒有幫助的話，在您每個月回診的時候，就順道問問醫師，讓醫生或衛教師來協助確認，那就是最準確的囉！

千萬不要自作主張，尤其是一些來路不明，聽都沒聽過的東西，更是要小心。花錢事小，賠上健康可就划不來呢！台灣「洗腎王國」的稱號，可不是沒有道理的。

第六　定期檢查

除了每天打胰島素/ 吃藥、量血糖之外，糖尿病友是一定要定期檢查身體各項功能的。

配合醫生的指示，按時間回診驗血驗尿，檢查血糖、血壓、糖化血色素、尿蛋白、膽固醇、三酸甘油酯等。依據這些檢查結果，就知道自己有沒有認真在控糖囉！

以上這些是較固定的，其他像是每半年要檢查牙齒，每年至少檢查一次眼球，確認健康沒問題。

而其他像是神經、動脈血管流，也都是要做的喔！

上面所說的這些檢查，我都是在正常範圍內，可說是醫生眼中的好寶寶呢！記得有一次衛教師還找我去醫院辦的糖尿病講座，去跟大家分享我的控糖經驗。而現在你不用出門，在家就可以下載我的經驗，網路是不是很方便呢！

好了，話題扯遠了。對於控制血糖這件事，我強烈建議，糖尿病友一定要自備一台血糖機，方便隨時可以測量血糖。

在家必備血糖機

12 年前得到糖尿病的時候，我就有去買一台血糖機，那時大約是二千多吧！心想雖貴，但為了健康還是得買。（誰知更貴的是後頭的試紙，幸好健保現在對第一型糖尿病有給付試紙，可以省下不少錢）

有量過血糖的人就知道，扎那手指頭是很痛的，仿佛是「滿清十大酷刑」。有時為了怕痛，就輕輕扎，結果血擠不出來，就還得再扎一次。即便我都已經扎十多年了，現在我每一次在扎手指頭時還是會怕怕的。

準備血糖機的目的是在於隨時可以檢測血糖，就像我前面說的，吃了什麼東西血糖前後升了多少，就可以自己測量，並以此作為飲食及劑量的調整。

如果沒有一台血糖機隨時可用，既不知道自己的血糖是多少、也不知吃了這食物血糖會升多高，就永遠在那擔心害怕的，去醫院量也不方便。不準備一台血糖機，才真的是麻煩呢！

第七　運動

依政府提倡的「三三三」計畫，也就是每週至少運動三次、每次最少三十分鐘、每次運動後心跳達１３０次/分以上。

運動對糖尿病友來說，重要性就更大於一般人；運動會促進身體吸收胰島素，有助於血糖的穩定，另外也可減少心血管疾病方面的問題。

糖尿病友在運動時，要特別**注意避開藥效的尖峰時間及空腹時段**，以免發生低血糖。一般來說，最好是飯後一至二小時之間運動較好。

至於要做哪方面的運動，則就依個人的喜好選擇。

順子我最常做的是健走與慢跑，以前因為住家附近就有學校操場，晚上吃過飯後，大約八九點去運動一下，很方便。現在搬到宜蘭來，就用健走的方式來運動。

就我的經驗來說，有運動真的有差，胰島素的劑量都可以減少個二單位左右。

其他像是有氧運動、散步、慢跑、打球、有氧舞蹈、游泳、騎腳踏車等，也都是不錯的選擇。

在運動時要穿著運動鞋及襪子，千萬不要赤腳運動，糖尿病友的腳可是要小心保護的。而老年人最好能有人陪伴，免的發生什麼狀況。

另外還有一點，假如你的血糖高於 250mg/dl，或是低於 80 mg/dl 時，就先暫停運動，因為這樣的血糖值去運動，對身體反而是不好的。

當然了，帶個飲料或糖果預防低血糖也是必要的喔！

第八　體重控制

為什麼我把體重控制放在最後呢？因為體重控制的很大決定性因素，就是上面所說的飲食控制與運動。只要飲食與運動得當，要有一個健康的體重就比較容易做到。或者說，飲食控制與運動這個「前因」做得好，理想的體重只是個「後果」而已。

體重控制是要長期經營的，千萬不要求快速，去使用一些偏方或減肥藥，那樣反而會得不償失。

理想的體重是有個計算的公式的，俗稱 **BMI**，也就是身體質量指數（Body Mass Index，

縮寫為 BMI)，其計算公式如下：

BMI = 體重 (公斤) ÷ 身高^2 (公尺^2)

最有利於健康與壽命的理想值為 22，＋10% 內都是符合理想的範圍，男女皆相同，通常年輕者適用較低的 BMI 值，年長者適用較高的 BMI 值。根據 BMI 值與個人身高，就可以推算個人的理想體重。

成人的體重分級與標準	
分 級	身體質量指數
體重過輕	BMI ＜ 18.5
正常範圍	18.5 ≦ BMI ＜ 24
過 重	24 ≦ BMI ＜ 27
輕度肥胖	27 ≦ BMI ＜ 30
中度肥胖	30 ≦ BMI ＜ 35
重度肥胖	BMI ≧ 35
資料來源：衛生署食品資訊網／肥胖及體重控制	

根據許多研究報告指出，過高的 BMI 將使某些特定疾病的風險大幅提高。例如：高血壓、心臟血管疾病、關節炎、糖尿病、女性不孕症等。BMI 愈高，罹患疾病的機率愈高，身體質量指數與健康息息相關，身體質量指數只要超過 24，與肥胖相關疾病的危險因素開始增加。

對於我們糖尿病友來說，體重的控制更是重要，相對可以減少一些疾病與併發症的機會。而且體重是否穩定正常，也可以檢視我們的血糖控制是否穩定。所以時時量體重，也是必要且一定要做的喔！

好了，以上簡單跟你分享我的控糖經驗，希望對您或您的家人有所幫助。

後續我會再跟你分享有關更多的控糖經驗及糖尿病資訊，

請留意信箱裡的信件，建議把我的 E-mail 加入您的通訊錄裡，以確保不會進到垃圾信件夾裡！

祝福您與您的家人

身體健康　平安喜樂

順子 - 黃煜順

以下是我的網路資源，歡迎造訪

我的部落格：第一型糖尿病休息站 http://shun893.pixnet.net/blog

我的網站：健康一百 http://www.health100.tw/

我的個人 Facebook： http://www.facebook.com/profile.php?id=825865593

第一型糖尿病 Facebook 粉絲專頁： http://www.facebook.com/iddm893

血糖控制八大關鍵報告
2010.6.5　初板
2010.9.17 二版
2011.6.27 三版
2012.1.16 四版
2013.7.29 五版

好消息

我另外在 2013 年 7 月出版了實體書「天啊！我 28 歲得了糖尿病」！（大寫出版）

若還沒看過，趕快去買來看喔！

書的介紹請看這裡 http://shun893.pixnet.net/blog/post/50062136