

莫任點滴到天明

◆ 文 / 簡守信 臺中慈濟醫院院長

糖尿病看似不痛不癢，但如果不好好控制，卻會造成身體多處器官與功能的破壞，真的不容忽視。研究顯示，糖尿病人產生心臟血管、視力疾病的比例是正常人的四倍，罹患腎臟病變的發生率更是正常人的近二十倍，一旦導致自律神經失調，影響所及最明顯是腸胃道的蠕動，而血管病變使周邊循環發生問題，就是造成糖尿病人腳部嚴重潰瘍，甚至必須截肢。糖尿病是可以好好控制的疾病，病人自己如果都不在乎，沒有人能幫他找回健康。

糖尿病早期的典型症狀，國人都耳熟能詳，不外乎「多喝、多尿，多吃」，醫學名詞簡稱糖尿病為「DM」，在拉丁文裡面，M 這個字所代表的意思是甜甜蜜蜜，前面的 D 指 Diabetes，代表尿，表示這個尿有一點點甜味，當然這是因為血糖比較多的關係，糖份要從腎臟裡面排泄出來的時候，就會帶著一些水分一起過來，結果當然就造成水分的流失，流失多了，就會感覺口渴，也就會多喝、多吃。

再講到血糖跟胰島素之間的息息相關，當胰島素的功能不好、或是量不夠



的時候，血糖就沒有辦法進入細胞，反而會在血管裡面堆積，結果造成全身性的一個影響，引發包括：血管、神經與眼睛等等器官的病變。一旦醫師建議，需要注射胰島素控制血糖，千萬不要馬上就排斥，因為適時的補充胰島素，其實對疾病的嚴格控制是不可缺的。

糖尿病的各種合併症中，最棘手的莫過於神經病變，血糖沒有控制好，神經的傳導也會跟著變差。人體的神經內

部，像是有很多光纖各自運作，神經纖維需要有很多微小的血管維持正常運作，糖尿病人的血管循環相對而言，比一般人更容易發生問題，以致於感覺神經、運動神經跟著發生病變。

感覺系統變差，有時候連撞到東西都不知道；運動神經病變，則會造成肌肉發生問題，骨架也跟著改變，某一些點可能受力增加，那些點就容易造成傷害，例如：正常腳部結構有足弓，中間高高的突起，著力點在足弓前後，走路時著力的部位屬於組織比較堅韌一點的地方，正常來說，可以抵擋一些外傷，但當神經病變的關係，使得足弓肌肉變形，受力點變得不一樣，不是一般應該著力的地方，原本就並不是那麼耐磨，長期使用就容易受傷。

糖尿病患者容易受傷，又沒有抵抗力的結果，就會使得細菌長驅直入，造成非常大的壞死，臨床上看到，摩擦著力久而久之造成傷口，偏偏糖尿病人的神經感覺比較不靈敏，受傷後產生感染的機會又比較大一點，萬一沒辦法控制感染，就可能得面臨截肢的遺憾。避免合併症摧毀健康，首要關鍵當然是好好控制血糖。

值得注意的是，正如臺中慈院新陳代謝科黃怡瓊主任所提醒，糖尿病患者年齡層越來越年輕，飲食習慣不好是一大病因，這也讓我想起一首宋詞——「少

年聽雨歌樓上，紅燭昏羅帳，壯年聽雨客舟中，江闊雲低斷雁叫西風，而今聽雨僧廬下，髮也星星也，一任階前點滴到天明。」我把它改為：「少年吃飯餐廳中，碗公裝肉丸，中年吃飯燈紅酒綠中，菜少肉多可樂配 XO，老年吃飯醫院中，肚也虛虛也，一任床前點滴到天明。」

遊戲的改寫之作，著眼於國人錯誤的飲食觀念。很多人從少年時期就習慣外食，大吃大喝，不喜歡正餐，高熱量的肉丸一顆接著一顆下肚。中年天天在燈紅酒綠間奔波應酬，少菜多肉的飲食，不是攝取油脂類太高的脂肪，就是碳酸飲料、酒精，飲酒作樂作息不正常，不正確的飲食習慣久而久之，終於在晚年算總帳，糖尿病上身，疲累到待在醫院裡，這時什麼都吃不太下去，也不必再去奢想什麼美食，肚子感覺很空虛，也只能吊著點滴，一任床前點滴到天明。

「從小建立正確的飲食習慣，才能擁有健康、愉快老年生活」這個道理並不難理解，只是「食色，性也」食欲和性欲都是人的本性，眼前有好吃的，自然忍不住不吃，然而一味的放任口腹之欲，吃得太營養、太油，人自然而然就會胖起來，對健康也會造成不利的影響，依醫囑持續監測血糖並持之以恆控制，就是最佳的健康之道。👤