

<<糖尿病醫師的自療筆記>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病醫師的自療筆記>>

13位ISBN编号：9789862291559

10位ISBN编号：9862291559

出版时间：三采文化出版事業有限公司

作者：林嘉鴻 著

页数：192

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<糖尿病醫師的自療筆記>>

### 前言

回首得知罹病的掙扎 算算自己與糖尿病結緣也有20年了，20年的時間，足足可以讓一個呱呱落地的小娃兒長大成人，更能讓一個晦暗的生命，再度如浴火鳳凰般，重新衝出璀璨的人生。

晴天霹靂的年少 看著舊相片裡的自己，那時不過是一位14歲的國中生，理了一個平頭，蜷縮著身體，坐在書桌前，正努力在為升國三第一次的模擬考衝刺而埋頭苦讀，挑燈夜戰。為了考上第一志願的高中，我不眠不休，日子似乎也過得特別快，沒什麼青春期特有的叛逆及愁緒。可是，當考試成績正一步步如我所願攀上頂峰的時候，卻發現自己因不明原因地受到體重下降、口渴、頻尿等等症狀的影響而倍感不適。

起初以為只是念書念得太累，休息一下就會好轉，但是水卻是怎麼喝都喝不夠，實在受不了。每天下課的時間就是跑去上廁所，水壺的水也不知道被我裝了多少次，水壺容量也愈換愈大，真的快令我抓狂了。

這種情況持續到某個下課的傍晚，我請父親帶我到診所去看病。

結果醫生一聽症狀，就叫我去驗尿，竟然發現尿糖呈現陽性反應。

當下自己也不知道一個巨大的改變即將降臨在我身上，只是傻傻地聽著醫師的安排。

接著立刻接受進一步的抽血檢驗，果不其然，我的血糖數值竟然高達250 mg/dl。

於是醫生告訴我父親，這孩子可能是得到糖尿病，需要馬上到大醫院做進一步的檢查與治療。

天呀！

糖尿病怎麼會發生在一個孩子身上呢？

父親和我當時真的呆住了，頓時手足無措。

於是抱著一絲絲希望，連忙趕到另一家大醫院的小兒科夜診掛號。

坐在候診室外，眼睛瞄著電視上我熟悉的節目，感覺周遭的空氣彷彿瞬間凍結，我聽不到電視裡人物的嘻笑對話，耳邊只是迴盪著醫師告訴我：「你有糖尿病！」

」的聲音，心裡祈禱著是之前的醫生診斷錯誤。

好不容易診間的燈號終於輪到我了，懷著忐忑不安的心，我走進診間。

小兒科醫師看了我們拿來的報告，建議我立刻住院。

聽到這句話，我開始明白事情可能比我們想像來得嚴重，不過對於糖尿病，我還是不明白怎麼會和我扯上關係。

和糖尿病共處的開始 生平第一次的住院經驗，居然是一個大男孩，躺在小兒科的病床上，和一群小病友共處一室。

單純的我，只希望能解決我口渴的問題就好，也不管每天不停地抽血，驗血糖和注射胰島素。

同學們來探病的時候，我總是伸出扎滿針孔的手臂，以顯示自己的勇敢。

因為平時在學校的我，一直是成績名列前茅的焦點人物，我心想自己不會就這樣倒下去，一定能順利出院，趕緊回到我原本所在的地方。

一個星期過去了，口渴的問題隨著血糖的下降，已經改善。

但是，到了要出院之時，醫師告訴媽媽，這孩子要一輩子注射胰島素，所以要學會怎麼在家裡抽藥、注射。

只見媽媽默默地跟著護士操作，眼角卻泛著一絲淚光。

接著就是要定時檢測血糖，不過因為當時血糖機並不像現在那樣普及，所以要常到檢驗所抽血，才會知道血糖數值。

看看手臂上滿滿的針孔，我已經沒什麼懼怕的感覺了。

出院後，第一次要注射胰島素時，母親和我對望了許久，終於狠下心來把針刺進我的皮膚，但是注射筒和針頭卻因為沒有鎖緊而鬆脫，我和母親不禁笑了出來，得再重來一次，只是和笑聲一起流出來的淚水，默默訴說著我們的心情。

好不容易把胰島素注射完，心裡卻有種說不上來的感慨。

我還記得從此刻之後，每天早上都是在睡夢中，被母親幫我注射胰島素的針給扎醒。

似乎，我的生活真的將永遠與他人不同。

## <<糖尿病醫師的自療筆記>>

從不相信到接受患病事實 在確定我罹患了糖尿病這個事實後，全家人陷入了一片沉默中，父母親怎麼也想不透，為什麼我會得到這種病？

從前更沒聽說有小孩子罹患過這種疾病，他們一心一意地為我遍尋各種民俗食療、藥療等偏方，只求能有奇蹟出現。

我記得父母親為此還特地帶我去另一家更大的醫學中心，看看會不會是診斷錯誤或有其他可能的治療方式。

這次，我在心裡還是暗自祈禱，盼望著能聽到不一樣的答案。

等了好久，終於見到了那位大醫師，結果一看到我的出院病歷，也沒有再安排任何檢查，就告訴我的父母親說，這孩子只有一輩子注射胰島素一條路了。

雖然是很簡單的一句話，卻是像把我推入無底洞般地可怕。

話聽在我的耳裡，注射胰島素就是等同於打一輩子的針，這叫一個十來歲大的孩子怎麼能接受。

知識不足造成的誤解 知道罹病後的心情是很複雜而不知所措的，尤其是這種必須靠注射的方式，總是讓人覺得是得了某種絕症似的，在爸媽的心中還是盼望有其他可以替代注射胰島素的方法。

我自己則是不明白，這種病怎麼會發生在我身上？

因為印象中，學校的健康教育課本，好像沒有教過年輕人得到糖尿病的案例。

在當時的社會環境下，一般人都沒有青少年或小孩也可能罹患糖尿病的觀念，親朋好友知道這個消息後，多是以歎息的口氣，說我很可憐，這讓我覺得更無法接受，罹患糖尿病並不是我的錯，為什麼是我？

年少的我，有時不禁會幻想，會不會一覺睡醒後，糖尿病就消失不見？

但每每在針扎的提醒下，我又回到了現實，糖尿病並沒有消失，而針扎的疼痛感受依舊清晰！

鬼門關前走一遭 說真的，要接受罹病的事實並不容易。

在經歷了否認時期後，緊接著就進入所謂的「討價還價」的階段。

既然無法否定糖尿病這個已成的事實，就想有沒有可能不用注射胰島素？

於是，從苦澀的芭樂葉、生木瓜，到喝了快吐的草藥湯，我全都試過了。

當時的我，也許剛好碰上了第1型糖尿病的蜜月期，誤以為胰島素真的可以減少到完全不用注射。

結果在沒注射胰島素後，精神愈來愈差，至今印象仍十分清晰，當時是高一上學期末，我硬撐著身體，把學校的考試都考完，拖著疲累身軀走回家，然後才在家裡恍惚地昏迷過去。

父親急忙把我送到附近醫院的急診室，一檢驗就是糖尿病酮酸中毒。

醫師發了一份病危通知書給我的父親，並且要我們轉到大醫院的加護病房。

在救護車的偌大警鳴聲中，我的意識非常模糊，身體完全不聽使喚，即使醫護人員幫我插了中心靜脈導管、導尿管，我完全沒有掙扎的力氣。

等我清醒，手腳能自由移動時，人已經在加護病房內了，感覺像是從鬼門關走了一遭回來。

面對嘈雜的儀器聲，看到來來回回的醫護人員，我開始思考為什麼自己會搞到這種地步？

我的人生不應該如此的。

經過幾天治療後，身上的導管終於可以逐漸移除，我感覺如獲新生。

等到轉入普通病房，看看隔壁床的病患，我應該還算幸運，沒有那麼嚴重，只要能控制好血糖，即可出院了。

樂觀面對，迎向未來挑戰 再次住院的那幾天，暫時從高中繁重的課業中脫離的我，感覺很不一樣，有更多的時間來思考功課以外的事情。

每當夜深人靜時，隔壁床的收音機都會傳來廣播的聲音，我從不曾注意到的節目中，竟談論了許多人生大道理。

從那裡我得到了很多啟發，我告訴自己，不該就這樣對命運屈服，躺在醫院裡不是在等死，我必須站起來！

而學校的同學，又到醫院來看我了。

和剛發病時不同的是，從國中同學換成是高中同學，自己也覺得有點不好意思。

但令我頗為驚訝的是，同學們並不覺得罹病的我有何不同，一點也沒有被鄙視的感覺，反而給我熱情擁抱，這讓我放心許多，因為我依然是我！

## <<糖尿病醫師的自療筆記>>

好不容易一個星期後順利出院了，回到學校，剛好也是期末考成績出來的時間，很幸運地，我雖然住院，還是拿了全班第一名。

想想這一年多來，在課業上和一般學生同樣努力，也順利地進入第一志願的高中。

這期間，我完全忘了糖尿病的存在，只是我現在必須正視它，一股要重新生活的期望，油然而生。

我不但開始去瞭解胰島素的作用方式，也試著學習自己注射。

我已能慢慢把糖尿病融入自己的生活中，而且要主動把它控制好，我絕對不要再住院了。

而父母親經過這次的可怕經驗後，也不再相信各種偏方，選擇回歸到正統醫療方式。

更重要的是他們可以完全放心讓我去做，去過我應該過的新生活。

要完全接納糖尿病是自己的一部分，需要一點時間，雖然「糖尿病」這個名字總有著一種令人揮之不去的負擔，但我可以選擇面對疾病、主宰自己的人生，也可以不接受患病事實、放任糖尿病失控，我想，聰明的人一定會選擇前者的！

## <<糖尿病醫師的自療筆記>>

### 內容概要

**聯合推薦** 長庚紀念醫院內分泌暨新陳代謝科顧問醫師、長庚大學醫學院教授 / 黃妙珠  
長庚紀念醫院內分泌暨新陳代謝科主任、長庚大學醫學院副教授 / 黃禹堯 長庚紀念醫院兒童醫學  
中心內分泌暨新陳代謝科主任 / 羅福松 我的人生不被糖尿病控制！

看患有糖尿病20年的林嘉鴻醫師，公開與糖尿病和平共處的智慧！

根據調查，台灣約有110萬名糖尿病患者，其中甚至有35萬人不知自己罹患糖尿病，比例可說相當高。

一般人對於糖尿病多抱有錯誤的觀念，包括認為糖尿病一定因為愛吃甜食才會導致發病、一旦得到糖尿病就得一輩子吃藥、很容易引起其他併發症等等。

其實，血糖值高不一定就是糖尿病、也不需要絕望地面對未來日子，只要及早發現，妥善管理好個人飲食與生活習慣，就能免於依賴藥物。

本書作者 - 林嘉鴻醫師，不僅是位新陳代謝科醫師，更是一名病史長達20年的糖尿病患者。他在年少時期發現自己罹患第1型糖尿病，雖然曾經抗拒、沮喪，但是在經過一番心境轉換後，長時間控制血糖的經驗讓他找到與糖尿和平共處的方法。

甚至立志從醫、投入對糖尿病的研究，以期能幫助更多人的健康免於受到糖尿病的威脅。

目前，坊間雖有許多糖尿病相關書籍，卻少有從病友角度出發點的書籍，嘉鴻醫師不只有醫師的專業臨床經驗，更有超過20年與糖尿病和平共存的貼身體驗。

在書中，他毫無保留公開個人透過飲食、生活、居家照護等方式對抗糖尿病的故事，希望喚醒大家對於自身健康的重視。

重點就是，做好生活照護、別讓糖尿病找上你。

1. 本書作者不僅是位新陳代謝科醫師，更是擁有20年病史的糖尿病患者，以過來人經驗、專業知識背景教導讀者最正確的糖尿病知識。

2. 本書內容從預防、飲食、生活、照顧等單元切入，幫助讀者從生活各層面控制血糖、預防糖尿病。

3. 分享醫師長久以來的飲食原則與飲食代換法，學習醫師的方法，身為糖尿病患者也可以享受美食的好味道。

4. 公開醫師推薦的居家運動，養成規律的生活、運動習慣，就不怕糖尿病的威脅。

5. 提供不同類型糖尿病患者的照護建議（老人、兒童、孕婦等），給予身旁家人更多的知識。

6. 書末收錄醣類計算活用小冊，切合讀者的生活需要，增添實用性。

## <<糖尿病醫師的自療筆記>>

### 作者簡介

林嘉鴻 \*\*台灣大學醫學系畢業 現任長庚紀念醫院內分泌暨新陳代謝科主治醫師 1974年生。

就讀於台中市立中山國中期間，因學業成績優異，曾獲得保送台中一中資優班的機會，卻在升國三的暑假發現患有第1型糖尿病，因而改變整個人生，同時經歷對抗糖尿病的種種心路歷程。

一路走來，雖然跌跌撞撞，卻也愈挫愈勇，並立志進入醫學院就讀。

因為家庭因素，國三畢業後舉家搬回台北，因而放棄直升台中一中的機會，考入台北市立建國中學就讀。

畢業後進入台大醫學系，經過七年的學業及實習，依舊沒有改變投入糖尿病治療的心願。

畢業後來到長庚醫院服務，通過完整的內科住院醫師訓練，進入新陳代謝科，並順利晉升主治醫師至今。

目前除了照顧好自己的身體之外，更積極投入糖尿病研究、教育和服務的工作，以本身的豐富經驗，持續為糖尿病奉獻心力。

## <<糖尿病醫師的自療筆記>>

### 書籍目錄

Part1一個糖尿病醫師的告白回首得知罹病的掙扎 與糖尿病和平共處取得正確的治療管道支持與信任很重要如何應付忙碌生活？

照顧非常態生活有方法回首20，人生更上一層樓糖尿病醫師的未來期許Part2別讓糖尿病找上你！

你是糖尿病高危險群嗎？

檢測1 遺傳因素 / 檢測2 內臟脂肪檢測3 生活習慣 / 檢測4 皮下脂肪檢測5BMI身體質量指數 / 檢測6 綜合檢測影響健康的隱形殺手什麼是糖尿病？

糖尿病的3大類型第1型糖尿病 / 第2型糖尿病 / 妊娠糖尿病你罹患糖尿病了嗎？

.不可忽視的糖尿病症狀糖尿病的治療方法糖尿病的併發症急性併發症 / 低血糖併發症?高血糖併發症慢性併發症 / 大血管病變?小血管病變其他併發症 / 足部病變?皮膚病變?口腔病變6大觀念，預防勝於治療1 自我檢測&定期檢查2 控制體重，跟肥胖風險說掰掰！

3 糖尿病飲食=健康飲食原則4 適度運動，健康不二法門！

5 菸酒快脫手，健康帶不走！

6 正面情緒、充足睡眠，疾病難上身！

Part3血糖衡定！

糖尿病醫師的健康美食新主張6大飲食觀念幫我穩定血糖 穩定血糖你該這樣吃糖尿病醫師的飲食祕訣跟我一起健康外食享受美食有訣竅中式自助餐 / 筵席 / 夜市小吃西式自助餐 / 簡餐 . 便當 / 日式餐飲便利食品 / 素食 / 西式速食料理DIY，美味又健康吃對食物，血糖不失衡綠燈食物 / 黃燈食物 / 紅燈食物你一定要會的食物代換法糖尿病飲食一日示範外食篇 / 早餐?中餐?點心?晚餐DIY篇 / 早餐?中餐?點心?晚餐Part4學習糖尿病醫師的生活好習慣健康生活從好習慣開始6步驟改善你的生活習慣1 接受、積極，正面心態是成功的開始！

2 漸進調整飲食，建立終生好習慣！

3 增加活動量，實行規律運動計畫！

4 作息規律，睡眠充足不熬夜！

5 戒除抽菸惡習，用對方法更輕鬆！

6 舒緩壓力，天天好心情！

找出你的速配運動 各類患者運動前停看聽運動時的飲食&藥物調整糖尿病患者運動10守則運動簡單做，健康大加分勃氏運動 / 柔軟體操 / 足部運動Part5糖尿病患者的居家照護自我照護篇 一般糖尿病病患第1型糖尿病的嘉嘉 / 第2型糖尿病的阿國家人照護篇 老年 . 兒童病患固執孤單的陳老伯 / 有老伴的林老先生令人擔心的黃小弟特殊體質照護篇 孕婦病患懷孕的糖尿病患者雅蘭其他特殊體質病患糖尿病併發症患者糖尿病患者的外出照護糖尿病患者在學校糖尿病患者在公司附錄附錄1 血糖控制療法 . 藥物 . 工具附錄2 糖尿病10大Q&A附錄3 糖尿病隨身急救小包附錄別冊 醣類計算活用小冊專欄主治醫師眼中的嘉鴻同事眼中的嘉鴻媽媽眼中的嘉鴻好友眼中的嘉鴻偏方草藥別亂吃！

糖尿病保健食品健康吃譜出另一段嶄新生命樂章

## <<糖尿病醫師的自療筆記>>

### 章节摘录

每每在坊間看到多如牛毛的糖尿病相關書籍，總覺得太多生硬的言語，卻少了幾分的感性。猶記得數年前，潘秀美女士出書，把她20多年糖尿病與她人生的心路歷程，娓娓道來，令我非常感動。

身為一個糖尿病的病友又是新陳代謝科的醫生，我想也應該為糖尿病注入更多人性的泉源。關於糖尿病的知識、保健與預防，已經有太多的論著。這本書之所以還要出版，是因為它所著重的是從我自己的觀點出發，嘗試以不同的風格，闡述關於糖尿病的点線面。

所以，從本書一開始就以我的成長自傳切入，就我的親生經歷，闡述糖尿病對一個人的影響，尤其是發生在一個小男孩身上。

接著，我嘗試以不同的見解，來宣導糖尿病的相關醫學知識，並兼以一位病患的觀點，陳述我們病友所最需要瞭解的細節。

這本書不強調高深的學術理論，希望能以更簡單的方式，來接觸糖尿病，掌握糖尿病，進而征服糖尿病。

我期待本書能帶給糖尿病患者以及家屬的，是更多的希望而不是絕望。

所以，站在巨人的肩膀上你能看得更遠，我的經歷或許不是每個人都能走的，但是我相信，一定會有人走得比我更好！

若我的這本自療筆記能幫助到這些人，哪怕只有一兩位，我都覺得當中所有辛苦都值得了！

感謝在我身邊一路幫助我的人，很開心今天我終於也有機會來幫助其他人。

也許糖尿病在現階段的醫學來說，依舊無法根治，但是我要說的是，糖尿只要你好好去面對它，就不是病！

人生的路，絕對是屬於永不放棄的人！

<<糖尿病醫師的自療筆記>>

媒体关注与评论

長庚紀念醫院內分泌暨新陳代謝科顧問醫師、長庚大學醫學院教授 黃妙珠 長庚紀念醫院內  
分泌暨新陳代謝科主任、長庚大學醫學院副教授 黃禹堯 長庚紀念醫院兒童醫學中心內分泌暨新  
陳代謝科主任 羅福松

<<糖尿病醫師的自療筆記>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>