血糖與我

會稽國小 陳冠引

血糖與我的健康息息相關，為什麼呢?因為我是一位需要嚴格監控血糖的小朋友。

故事要從一年級寒假開始說起，當時的我整天懶洋洋的。爸爸媽媽還不清楚我到底怎麼了，只以為我感冒還沒好，一個星期後，全家到台南很有名的鹽山玩，到了鹽山，我連爬山的力氣都沒有，只能無力的坐在鹽山上曬太陽。第二天早上，爸爸跟我說：「冠引，你昨天沒爬山，可能是太累了。今天我們換個地方玩吧!」想到能玩遊樂器材，我忍著睡意，努力的起身去玩，可是走沒幾步，我就受不了疲勞的感覺，又昏昏沉沉的睡著了。

這時候爸媽已經警覺到我的身體出問題了，連忙送我到成大看醫生，候診時媽媽為了讓我打起精神，買了點心、飲料請我吃，那是我最後一次毫無顧忌的大啖甜食!或許是機率太低，醫師第一次並沒有檢查出我真正的病因，當時媽媽堅持要驗尿，等檢查報告一出來，連醫師都嚇一跳，緊急的為我安排住院事宜。我住進了加護病房，24 小時由護理人員照顧著，我睡睡醒醒的並不太清楚發生了什麼事情，媽媽打電話給爺爺、奶奶、外公、外婆來探望我。後來經由爸媽的說明我才知道，我因為血糖過高而造成銅酸中毒，所以我才會又累又喘。

我在醫院住了 10 天，當醫師巡房時，爸媽常向醫師請教 IDDM 兒童的問題，如飲食、注射、血糖控制等。醫師告訴爸媽，我還是可以吃糖，只不過是不再像以前一樣，愛吃多少就吃多少，而且只要控制好攝取的量，加上健康的飲食、規律的生活、足夠的運動，我也能夠長得又高又壯!聽完醫師阿姨的說明，我心理暗自偷笑，想了一想，我還是很幸福的。

出院前，醫院安排了衛教及營養師阿姨和我們見面，她們說明了胰島素的用法及代糖的使用方式，營養師阿姨告訴我，代糖也是有熱量的，一次不要食用太多，雖然多打一些胰島素可以降低血糖，不過相對的多吃多打針就會變胖，所以還是儘量控制飲食比較好。為了不要成為「恐龍妹」，我還是忍住愛吃糖的慾望，希望自己不要太胖。雖然有時也會克制不住想吃糖，不過次數不多，所以到目前為止我的血糖控制的還算理想!

日子一天一天過去，我已逐漸適應打針驗血的日子，雖然有時也會感覺沮喪，但媽媽總是想盡辦法開導我，偶爾也會預先算好熱量，再帶我去大快朵頤一番!為了讓我的飲食能有更多的變化，爸媽努力的學習食物的代換與熱量的計算。我們也加入了糖尿病協會。認識了好多 IDDM 的朋友，更交換了彼此的血糖控制心得，在認識了其他病友之後，我感覺比較不孤單，也更踏實了。

生病以後媽媽告訴我，因為我，家人的飲食變健康了，生活也更規律，我生病後的危機，經過全家人的努力，已成為家人健康的轉機，我好高興啊!

今年暑假我參加了康泰兒童夏令營，這是我學習獨立的好機會，第一次離開家，總是令人不安，但爸媽鼓勵我要向大哥哥大姊姊們學習，期待能有滿滿的收穫帶回家。