

林嘉鸿◎著

中国台湾知名医师林嘉鸿战胜糖尿病的亲身经历

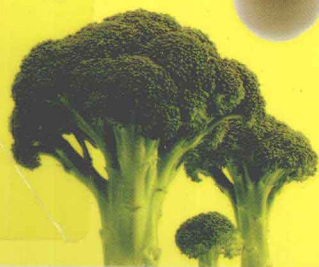
糖尿病医师的 自疗笔记

中国台北长庚纪念医院**三大医师联合推荐**

15岁时他是糖尿病患者，必须定期注射胰岛素；

35岁时他是糖尿病资深医师，与糖尿病患者并肩作战。

20年都没有任何并发症 糖尿病可以不是“病”



 第二军医大学出版社
Second Military Medical University Press



内容提要

本书作者林嘉鸿不仅是位新陈代谢科医师，更是一名病史长达20年的糖尿病患者。他不仅有专业的临床经验，更有超过20年与糖尿病“相安无事”的贴身体验。在书中，林嘉鸿医师毫无保留地公开了个人通过饮食、居家护理等方式对抗糖尿病的故事，传授糖尿病医学知识，帮助大家树立正确的防治观念，协助读者预防并摆脱糖尿病对人生的困扰。

著作权合同登记号（图字）：军-2010-127号

图书在版编目（CIP）数据

糖尿病医师的自疗笔记 / 林嘉鸿著. —上海：
第二军医大学出版社，2011.4
ISBN 978-7-5481-0191-8

I. ①糖… II. ①林… III. ①糖尿病—诊疗②糖尿病—保健 IV. ①R587.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第027049号

糖尿病医师的自疗笔记

林嘉鸿 著

第二军医大学出版社出版发行

上海市翔殷路800号 邮政编码：200433

<http://www.smmup.cn>

全国各地新华书店经销

廊坊市兰新雅彩印有限公司

开本：710×1000 1/16 印张：12 字数：260千字

2011年4月第1版 2011年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5481-0191-8 / R · 993

定价：32.80元

糖尿病医师^的 自疗笔记

林嘉鸿◎著



身体力行的典范

林嘉鸿医师目前是长庚纪念医院新陈代谢科的主治医师，也是长庚纪念医院糖尿病联谊会的会长，更是与我们从他学生时代就认识至今超过20年的“老朋友”，虽然都是糖尿病医疗团队的成员，但林医师从1型糖尿病患者到成为医疗者，使他有最深挚的体验来印证糖尿病的滋味和对策。今将成长、求学到就业，甚至结婚生子等实际生活中的心得，撰写成书来帮助有相同疑惑的人，他的爱心和热心真是令人感动。

许多孩童和青少年在面对1型糖尿病的初期，大多跟林医师相同会有许多错愕与震惊的反应，全家也会在混乱中不知所措。但接下来的修复以及重整生活就有许多差异了：有人故意以逃避或藐视的心态，不仅继续随兴吃喝，注射胰岛素也只是应付了事，如此敷衍的结果，使并发症的威胁逐年增加；也有的人将所有的心神只专注在这个病上面，把活着的目的完全局限在糖尿病的照顾，作茧自缚的结果，使他失去生活中应有的乐趣。

而林医师做了最佳示范：在不断探索中看清糖尿病的真相，并以科学的方法和累积经验来找出最好的应对之道，使这无法根治的糖尿病不仅不是负担，反而成为保健的动力！以坚定的意志和单纯开放的心情来做好血糖的控制，避免低血糖的危险，步步为营地追求他理想的人生目标，并享受众所向往的生活，使他在扮演每一个角色时都能非常地胜任和愉快！

在《糖尿病医师的自疗笔记》一书中，细说林医师自己罹病后的心路历程到如何走出困境，并详述面临各种情况的应对办法，又列举许多有关营养、运动及并发症的防范等知识，皆很有借镜及参考的价值。因此特以推荐。

黄妙珠

中国台北长庚纪念医院内分暨新陈代谢科顾问医师
长庚大学医学院教授

勇气与知识，正面迎向挑战

嘉鸿于15岁时罹患1型糖尿病，20年后的嘉鸿，任职长庚纪念医院内分泌暨新陈代谢科主治医师，成为与糖尿病正面交锋的尖兵。

20年来林医师从得病初期的情绪反应、拒绝，甚至使用偏方、酮酸中毒，直到勇敢地面对疾病，并学会与之健康相处。这个过程的辛酸与寂寞，我想足以用“浴火凤凰”来形容他，也造就培养出他独特且稳定的个人特质与卓越的抗压性。

当年林医师勇敢地率先在国内使用胰岛素帮浦，如今则负责推广教育胰岛素帮浦与连续性血糖监测仪。林医师已将毕生奉献于对糖尿病的圣战。糖尿病是慢性疾病，病友需每天时时刻刻与之相处，正如书中林医师的描述，把糖尿病从绊脚石转换成垫脚石，这生活中间的点点滴滴与诀窍，并不是一般医护人员能够体会与了解的。

正因为嘉鸿走过这样的生命幽谷，所以他能深切了解1型糖尿病病友们从患病到学习与糖尿病共处，这一路走来从发病的害怕到拒绝承认，继而接受与共同成长，如今站在既是病友也是医生的微妙立场，愿意与病友分享自己的心路历程，提供病友真正最想知道的知识与诀窍，陪伴病友们一起成长。

林医师能在繁忙的医师工作中，抽空将他所有的心得与经验记录下来，我们欣见《糖尿病医师的自疗笔记》的诞生，他提供给我们的病友面对糖尿病及重要的两种力量——勇气与知识。

黄禹尧

中国台北长庚纪念医院内分泌暨新陈代谢科主任
长庚大学医学院副教授

糖尿病友的正面示范

糖尿病对一位青少年的打击实在是太大了，因为他们正处于自我肯定的矛盾及同侪认同时期，糖尿病让多数的他们选择自我逃避、不愿告诉同学的自卑心态，更遑论饮食控制、自我血糖监测及注射胰岛素。认识林医师已有十多年了，由于他“糖尿病友”的特殊身份，我在举办糖尿病的活动时、或遇到棘手的新发病青少年时，都会邀请他来演讲及关心仍处在拒绝期的青少年；他的出现鼓励了这些青少年，让他们有信心与糖尿病为友。

现在，林医师亲笔写了这本《糖尿病医师的自疗笔记》，把他如何与糖尿病和平相处20年的秘诀传授出来。首先，他以一个糖尿病患者的告白，述说他与一般初罹病者心情一样地挣扎、拒绝接受、尝试偏方，至“将阻力变成助力”、“建立自信，活出崭新的自己”、“找到自己擅长处，好好发挥”等乐观面对的回首来时路，这些都是青少年最需要的心情告白，令人感动；他也传授了“血糖记录非常重要”、“善用学校医护室”、“改掉熬夜恶习”、“应付忙碌的不规律医院值班生活”、“培养及保持运动习惯”、“出差旅行的准备经验”、“应酬饮食的面对”等秘诀，尤其苦口婆心地奉劝“偏方草药别乱吃”，更道尽了糖尿病友病急乱投医的无奈。

接着，他以一个糖尿病医师的角度，告诉一般大众什么是糖尿病高危险人群、检测生活习惯、认识糖尿病、糖尿病的并发症及处理等，并告知如何预防重于治疗，如控制体重、糖尿病饮食的原则、适度运动、戒掉烟酒坏习惯等；尤其他强调糖尿病饮食是健康的饮食方式、且并非放弃美食的观念，是本人非常赞同的；书中更举例如何享用中西式自助餐、小吃、便当、素食、西式快餐、便利食品、健康烹饪DIY等概念，教导健康饮食观念，并显示出本书实用性。

最后，他以老朋友身份，奉劝读者用正面心态去接受“培养好习惯”，达到“人生不被糖尿病控制”的境界。这是一本难得的好书，谨以推荐。

罗福松

中国台北长庚纪念医院儿童医学中心内分泌暨新陈代谢科主任

糖尿病不是“病”

每每在坊间看到多如牛毛的糖尿病相关书籍，总觉得太多生硬的言语，却少了几分的感性。犹记得数年前，潘秀美女士出书，把她20多年糖尿病与她人生的心路历程，娓娓道来，令我非常感动。

身为一个糖尿病的病友又是新陈代谢科的医生，我想也应该为糖尿病注入更多人性的泉源。关于糖尿病的知识、保健与预防，已经有太多的论著。这本书之所以还要出版，是因为它所着重的是从我自己的观点出发，尝试以不同的风格，阐述关于糖尿病的点线面。

所以从本书一开始就以我的成长自传切入，就我的亲生经历，阐述糖尿病对一个人的影响，尤其是发生在一个小男孩身上。接着我尝试以不同的见解，来宣导糖尿病的相关医学知识，并兼以一位病患的观点，陈述我们病友所最需要了解的细节。

这本书不强调高深的学术理论，希望能以更简单的方式，来接触糖尿病，掌握糖尿病，进而征服糖尿病。我期待本书能带给糖尿病患者以及家属的，是更多的希望而不是绝望。所以站在巨人的肩膀上你能看得更远，我的经历或许不是每个人都能走的，但是我相信：一定会有人走得比我更好！

若我的这本自疗笔记能帮助到这些人，哪怕只有一两位，我都觉得当中所有辛苦都值得了！感谢在我身边一路帮助我的人，很开心今天我终于也有机会来帮助其他人。也许糖尿病在现阶段的医学来说，依旧无法根治，但是我要说的是，糖尿病只要你好好去面对它，就不是“病”！人生的路，绝对是属于永不放弃的人！

林嘉鸿

笔于 2009年初秋的台北



目录

Part1

一个糖尿病医师的告白

- 回首得知罹病的挣扎/12
- 与糖尿病和平共处/17
- 取得正确的治疗通道/22
- 支持与信任很重要/25
- 如何应付忙碌生活/28
- 照顾非常态生活有方法/32
- 回首20，人生更上一层楼/35
- 糖尿病医师的未来期许/38

Part2

别让糖尿病找上你

你是糖尿病高危人群吗/44

- 检测 ① 内脏脂肪 / 检测 ② 遗传因素
- 检测 ③ 生活习惯 / 检测 ④ 皮下脂肪
- 检测 ⑤ BMI身体质量指数 / 检测 ⑥ 综合检测

影响健康的隐形杀手/50

什么是糖尿病/52

糖尿病的3大类型/54

1型糖尿病 / 2型糖尿病 / 妊娠糖尿病

你罹患糖尿病了吗/55

不可忽视的糖尿病症状/56



糖尿病的治疗方法/57

糖尿病的并发症 /58

- 急性并发症 / 低血糖并发症 · 高血糖并发症
- 慢性并发症 / 大血管病变 · 小血管病变
- 其他并发症 / 足部病变 · 皮肤病变 · 口腔病变

六大观念，预防胜于治疗/64

- ① 自我检测&定期检查
- ② 控制体重，跟肥胖风险说拜拜
- ③ 糖尿病饮食=健康饮食原则
- ④ 适度运动，健康不二法门
- ⑤ 烟酒快脱手，健康带不走
- ⑥ 正面情绪、充足睡眠，疾病难上身



Part3

血糖衡定——糖尿病医师的健康美食新主张

两大饮食观念帮我稳定血糖 /72

稳定血糖你该这样吃 /73

糖尿病医师的饮食秘诀 /75

跟我一起健康外食/77

享受美食有诀窍 /78

- 中式自助餐 / 筵席 / 夜市小吃
- 西式自助餐 / 简餐 · 便当 / 日式餐饮
- 便利食品 / 素食 / 西式快餐

料理DIY，美味又健康/89

吃对食物，血糖不失衡/97

- 绿灯食物 / 黄灯食物 / 红灯食物

你一定要会的食物代换法/101

糖尿病饮食一日示范/106

- 外食篇 / 早餐 · 午餐 · 点心 · 晚餐
- DIY篇 / 早餐 · 午餐 · 点心 · 晚餐



目录

Part4

学习糖尿病医师的生活好习惯

健康生活从好习惯开始/116

六步骤改变生活习惯/118

- ① 正面心态是成功的开始
- ② 调整饮食，建立终身好习惯
- ③ 实行规律运动计划
- ④ 作息规律，睡眠充足不熬夜
- ⑤ 戒除抽烟恶习，用方法更轻松
- ⑥ 舒缓压力，天天好心情

找出你的速配运动/128

- 谨慎评估，加强照护，轻松运动乐无忧
- 各类患者运动前停看听
- 糖尿病患者运动简要原则
- 运动时的饮食&药物调整
- 糖尿病患者运动十守则

运动简单做，健康大加分/135

勃氏运动 / 柔软体操 / 足部运动



Part5

糖尿病患者的居家照护

●自我照护篇

一般糖尿病患者/144

1型糖尿病的嘉嘉 / 2型糖尿病的阿国

●家人照护篇

老年·儿童患者/158

固执孤单的陈老伯 / 有老伴的林老先生

令人担心的黄小弟

●特殊体质照护篇

孕妇患者/168

怀孕的糖尿病患雅兰

●其他特殊体质病患

糖尿病并发症患者/171

●糖尿病患的外出照护

糖尿病患者在学校/172

糖尿病患者在公司/173

CONTENTS

Index

附录

●附录1

血糖控制疗法·药物·工具/178

●附录2

糖尿病十大Q&A/187

●附录3

糖尿病随身急救小包/190



Column

专栏

主治医师眼中的嘉鸿/40

同事眼中的嘉鸿/41

妈妈眼中的嘉鸿/ 68

好友眼中的嘉鸿/69

偏方草药别乱吃/112

糖尿病保健食品健康吃/ 140

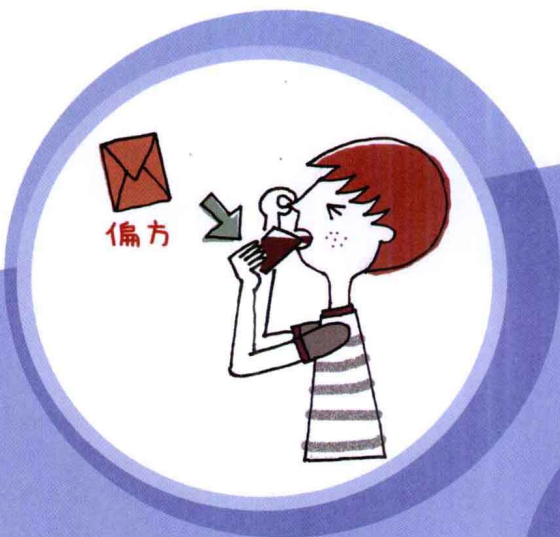
谱出另一段崭新生命乐章/191

一个 糖尿病医师的告白

当我还是一个15岁的中学生时，
得知了罹患糖尿病的噩耗，
我如何从不信、不解的心情，到真正接受？
又怎样从吃偏方差点致命的传统医疗方法，
调整成步步遵循正统医疗的方式？

从小即罹患糖尿病，
也让我更能体会糖尿病患者的心情，
给予需要的病患适当的医疗及心理协助。
这一路走来并不容易，
但糖尿病并没有因此毁了我的人生，
反而让我更积极地去面对人生，对每件事乐观以对，
更因为罹病，让我立定志向要成为医师，
对和我一样的患者提供更多的帮助，
更乐意分享我这一路上的点点滴滴！

我是一个糖尿病患者，
也是一个新陈代谢科的医师，
在本章和你分享我的故事！



回首得知罹病的挣扎 / 12
 与糖尿病和平共处 / 17
 取得正确的治疗通道 / 22
 支持与信任很重要 / 25
 如何应付忙碌生活 / 28
 照顾非常态生活有方法 / 32
 回首20，人生更上一层楼 / 35
 糖尿病医师的未来期许 / 38

回首得知罹病的挣扎

15岁的自己，才国三的年纪竟然罹患了糖尿病，这是一段从不信到接受的心路历程……

算算自己与糖尿病结缘也有20年了，20年的时间，足足可以让一个呱呱落地的小娃儿长大成人，更能让一个晦暗的生命，再度如浴火凤凰般，重新冲出璀璨的人生。

晴天霹雳的年少

看着旧相片里的自己，那时不过是一位15岁的中学生，理了一个平头，蜷缩着身体，坐在书桌前，正努力在为升初三第一次的模拟考冲刺而埋头苦读，挑灯夜战。为了考上第一志愿的高中，我不眠不

休，日子似乎也过得特别快，没什么青春期特有的叛逆及愁绪。可是当考试成绩正一步步如我所愿攀上顶峰的时候，却发现自己因不明原因地受到体重下降、口渴、频尿等症状的影响而倍感不适。

起初以为只是念书念得太累，休息一下就会好转，但是水却是怎么喝都喝不够，实在受不了。每天下课的时间就是跑去上厕所，水壶里的水也不知道被我装了多少次，水壶容量也愈换愈大，真的快令我发狂了。这种情况持续到某个下课的傍晚，我请父亲带我到诊所去看病。结果医生一听症状，就叫我去验尿，竟然发现尿糖呈现阳性反应。

当下自己也不知道一个巨大的改变即将降临在我身上，只是傻傻地听着医师的安排。接着立刻接受进一步的抽血检验，果不其然，我的血糖数值竟然高达250 mg/dl^①。于是医生告诉我父亲，这孩子可能是得了糖尿病，需要马上到大医院做进一步的检查与治疗。

天哪！糖尿病怎么会发生在一个孩子身上呢？父亲和我当时真的呆住了，顿时手足无措。于是抱着一丝丝希望，连忙赶到另一家大医院的小儿科夜诊挂号。坐在候诊室外，眼睛瞄着电视上我熟悉的节目，感觉周围的空气仿佛瞬间冻结，我听



我初二时，拼命念书的一景。

不到电视里人物的嬉笑对话，耳边只是回荡着医师告诉我：“你有糖尿病！”的声音，心里祈祷着是之前的医生诊断错误。好不容易诊间的灯号亮了该轮到我了，怀着忐忑不安的心，我走进诊间。小儿科医师看了我拿来的报告，建议我立刻住院。听到这句话，我开始明白事情可能比我想象的严重，不过对于糖尿病，我还是不明白怎么会和我扯上关系。

和糖尿病共处的开始

生平第一次的住院经验，居然是一个大男孩，躺在小儿科的病床上，和一群小病友共处一室。单纯的我，只希望能解决我口渴的问题就好，也不管每天不停地抽血、验血糖和注射胰岛素。同学们来探病的时候，我总是伸出扎满针孔的手臂，以显示自己的勇敢。因为平时在学校的我，一直是成绩名列前茅的焦点人物，我想自己不会就这样倒下去，一定能顺利出院，赶紧回到我原本所在的地方。

一个星期过去了，口渴的问题随着

血糖的下降，已经改善。但是到了要出院时，医师告诉妈妈，这孩子要一辈子注射胰岛素，所以要学会怎样在家里抽药、注射。只见妈妈默默地跟着护士操作，眼角却泛着一丝泪光。接着就是要定时检测血糖，不过因为当时血糖机并不像现在那样普及，所以要常到检验所抽血，才会知道血糖数值。看看手臂上布满的针孔，我已经没什么惧怕的感觉了。

出院后，第一次要注射胰岛素时，母亲和我对望了许久，终于狠下心来把针刺进我的皮肤，但是注射筒和针头却没有锁紧而松脱，我和母亲不禁笑了起来，得再重来一次，只是和笑声一起流出来的泪水，默默诉说着我们的心情。好不容易把胰岛素注射完，心里却有种说不上来的感慨。我还记得从此刻之后，每天早上都是在睡梦中，被母亲帮我注射胰岛素的针给扎醒。似乎我的生活真的将永远与他人不同。



自行注射胰岛素是糖尿病患者控制血糖的方法之一。

从不相信到接受患病事实

在确定我罹患了糖尿病这个事实后，全家人陷入了一片沉默中，父母亲怎么也想不通，为什么我会得这种疾病？从前更没听说有小孩子罹患过这种疾病，他们一心一意地为我遍寻各种民俗食疗、药疗等偏方，只求能有奇迹出现。我记得父母亲为此还特地带我去另一家更大的医学中心，看看会不会是诊断错误或有其他可能的治疗方式。

这次我在心里还是暗自祈祷，盼望着能听到不一样的答案。等了好久，终于见到了那位大医师，结果一看到我的出院病历，也没有再安排任何检查，就告诉我的父母亲说，这孩子只有一辈子注射胰



升初三发病前的暑假，参加了资优生科学营队。

岛素一条路了。虽然是很简单的一句话，却是像把我推入无底洞般的可怕。话听在我的耳里，注射胰岛素就是等同于打一辈子的针，这教一个十来岁大的孩子怎么能接受^②。



知识不足造成的误解

知道罹病后的心情是很复杂而不知所措的，尤其是这种必须靠注射的方式，总是让人感到是得了某种绝症似的，在爸妈的心中还是盼望有其他可以替代注射胰岛素的方法。我自己则是不明白，这种病怎么会发生在我身上？因为印象中，学校的健康教育课本，好像没有教过年轻人患糖尿病的案例。

在当时的社会环境下，一般人都没有青少年或小孩也可能罹患糖尿病的观念，亲朋好友知道这个消息后，多是以叹息的口气，说我很可怜，这让我觉得更无法接受，罹患糖尿病并不是我的错，为什么是我？年少的我，有时不禁会幻想，会不会一觉睡醒后，糖尿病就消失不见？但每每在针扎的提醒下，我

又回到了现实，糖尿病并没有消失，而扎针的疼痛感受依旧清晰！

鬼门关前走一遭

说真的，要接受罹病的事实并不容易。在经历了否认时期后，紧接着就进入所谓的“讨价还价”的阶段。既然无法否定糖尿病这个已成的事实，就想有没有可能不用注射胰岛素^③？于是，从苦涩的番石榴叶、生木瓜，到喝了快吐的草药汤，我全都试过了。当时的我，也许刚好碰上了1型糖尿病的蜜月期，误以为胰岛素真的可以减少到完全不用注射。

结果在没注射胰岛素后，精神愈来愈差，至今印象仍十分清晰，当时是高一上学期末，我硬撑着身体，把学校的考试都考完，拖着疲累身躯走回家，然后才在家里恍惚地昏迷过去。父亲急忙把我送到附近医院的急诊室，一检验就是糖尿病酮症酸中毒^⑤。医师发了一份病危通知书给我的父亲，并且要我们转到大医院的加护病房。在救护车的偌大警鸣声中，我的意识非常模糊，身体完全不听使唤，即使医护人员帮我插了中心静脉导管、导尿管，我完全没有挣扎的力气。

待我清醒，手脚能自由移动时，人已经在加护病房内了，感觉像是从鬼门关走了一遭回来。面对嘈杂的仪器声，看到来来回回的医护人员，我开始思考为什么自己会搞到这种地步？我的人生不应该如此的。经过几天治疗后，身上的导管终于可以逐渐移除，我感觉如获新生。等到转入普通病房，看看隔壁床的病患，我应该还算幸运，没有那么严重，只要能控制好血

糖，即可出院了。

乐观面对，迎向未来挑战

再次住院的那几天，暂时从高中繁重的课业中脱离的我，感觉很不一样，有更多的时间来思考功课以外的事情。每当夜深人静时，隔壁床的收音机都会传来广播的声音，我从不曾注意到的节目中，竟谈论了许多人生大道理。从那里我得到了很多启发，我告诉自己，不该就这样对命运屈服，躺在医院里不是在等死，我必须站起来！而学校的同学，又到医院来看我了。和刚发病时不同的是，从国中同学换成是高中同学，自己也觉得有点不好意思。但令我颇为惊讶的是，同学们并不觉得罹病的我有何不同，一点也没有被鄙视的感觉，反而与我热情拥抱，这让我放心许多，因为我依然是我！



生病不气馁，努力念书、顺利考上建中。