

# 我的小甜心

認識第一型糖尿病

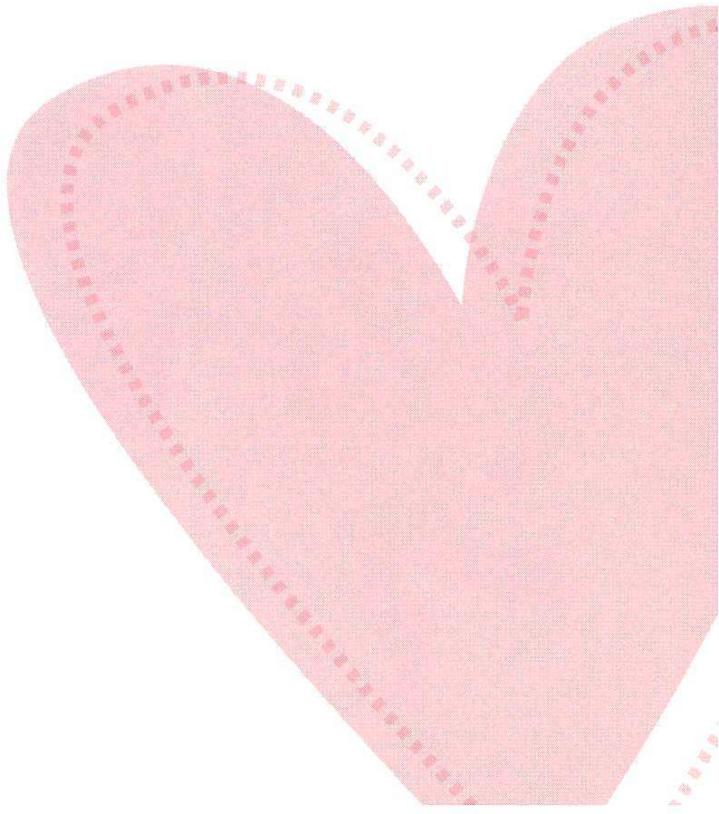
*My Little Sweet Heart*



我的小甜心

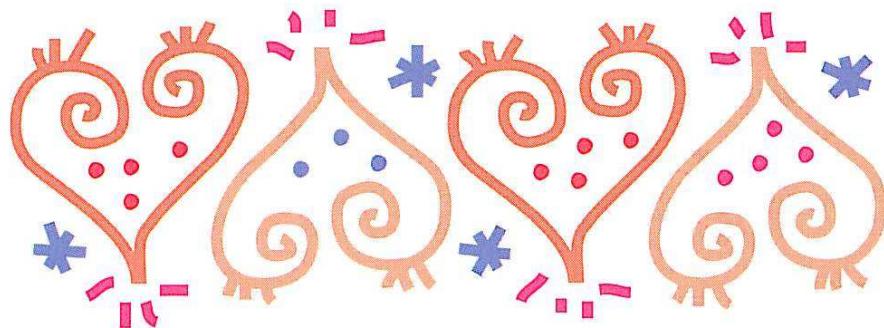
認識第一型糖尿病

*My Little  
Sweet Heart*



# 目錄

第一章	疾病來報到	6
第二章	認識第一型糖尿病	8
第三章	第一型糖尿病飲食原則	16
第四章	注射胰島素與血糖監測	20
第五章	學習的力量	27
第六章	篇後語	29



# 序言

對

人們來說，生病是一件麻煩的事，不僅要忍受生理的不舒服，更常影響心情，導致生活秩序大亂，工作也常因此被耽擱；幸好大部分的疾病，都能很快得到紓解，因此，我們將偶爾生病當做休息的機會，其實也算有收穫。

不過，當一種需要長年相伴的疾病出現，而且大部分是發生在年輕的孩子身上時，那隨之而來的考驗與挑戰，恐怕就沒那麼輕鬆，第一型糖尿病，就是一個典型的例子。

這個疾病主要是胰臟分泌胰島素的功能，因為複雜的原因受損，病人需要藉由補充胰島素來平衡身體的新陳代謝；而截至目前，胰島素的補充幾乎是唯一可行的辦法，更由於這個疾病好發於小朋友身上，因此，一旦被判定罹病時，父母親的害怕與不捨是可想而知的。

不過，隨著醫療知識及臨床經驗的累積，目前在第一型糖尿病的照顧上，已經有很明確的證據可以說明，只要病人適應注射胰島素、學會自我監測血糖變化、知道該如何照顧自己，其實可以和一般孩子一樣過的很健康，甚至以往比較擔心的體能活動，都可以在病人自我照顧得當，及師長的協助下安全的進行，在國外，甚至還有



這一類的病人發展為運動健將，代表國家參加世界級的比賽，成為運動場上的風光人物呢！

此外，還有像康泰這樣的團體，長期持續提供孩子及家長們支持性照護與教育，給我們一個抒發心情的天地，讓我們明白自己並不孤單。孩子不僅是父母的寶，也該受到應有的疼愛，孩子生病對大人是一種挑戰，特別是新病號，從發病時因為一無所知導致的恐懼、害怕、到接受疾病的事實、到學注射、學習監測血糖、學習自我照顧，這一路走來是需要時間的；但是在經歷挑戰的過程中，相信父母和孩子都共同體驗到「愛」是那麼真實的存在；而且透過這個疾病，孩子學會許多過健康生活的本領，例如會自己算食物熱量，會監測自己的血糖狀態，知道怎麼吃才健康，相對同齡的孩子不知道珍惜自己健康，不斷踐踏蹂躪自己；我們常感覺糖尿病孩子真是一群令人欽佩的生命小勇士。

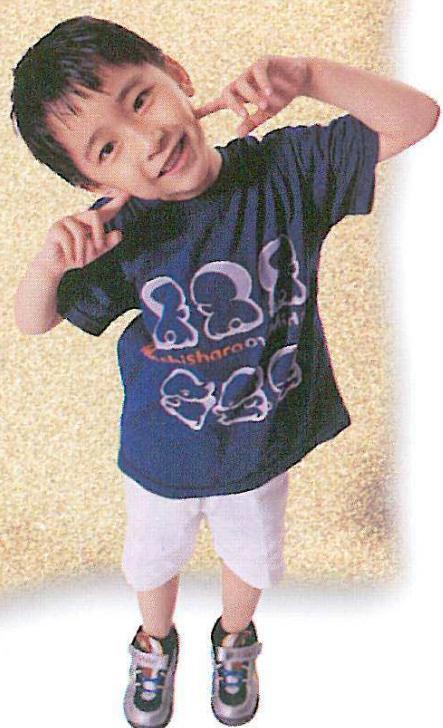
因此，對新發病的家庭來說，我們很能同理您的恐懼與不安，但經驗告訴我們，經歷過必然能明白它是一個可以適應的很好的疾病，疾病初期的不安是正常的，只要接受正規的醫療團隊協助，一定可以驗證我們的說法，相對也能和您的小甜心，甜甜蜜蜜的過生活。辛苦了，小勇士和父母們，疾病路上隨時有我們相陪！

康泰醫療教育基金會 董事長 張達人

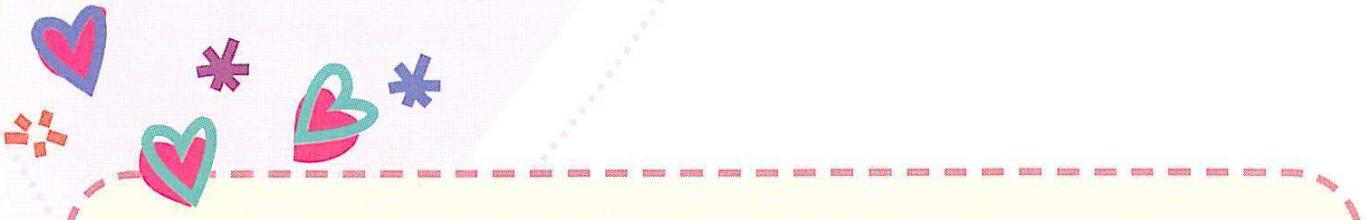
我 花了一個月的時間學習注射胰島素、學習測  
血糖，醫師叔叔和護士阿姨還鼓勵我把每天  
的血糖變化記下來，當我身體不舒服時，也會把原因  
寫在我的日記裡；回到學校，我主動和同學分享自己  
生病的心情，大家都瞪大眼睛看我，似乎在肯定我的  
勇敢，雖然有些同學會好奇的玩起我的注射器，有時  
還會故意開玩笑說我是在打毒品……他們越好奇，我越  
有機會告訴他們事情的真相，2年多下來，我已經很  
能適應自己是第一型糖尿病病人的事實，我甚至想把  
我的病人日記發表出來，讓更多人認識這個疾病。

李培棟

11歲發病 現就讀8年級



# 第一章 疾病來報到



我們家小正是7歲時發病，一開始以為是感冒導致食慾不振，結果吃了幾天藥完全沒有改善，後來他整個人昏過去被送急診，經過一連串抽血檢查，被判定是得了糖尿病……

開始要給他打針時心情很沉重，會想說這一針打下去，就要打一輩子，一輩子耶..他年紀還這麼小，往後的日子怎麼過？

我婆婆說他們一家人都很健康，也都沒有人得糖尿病，對於子安的病情，她一方面表達關心，但也同時讓我覺得她是在懷疑我娘家的遺傳不好，才導致子安生病，這一度讓我很受傷…



余太太僅有的2個小孩相繼罹患第一型糖尿病，哥哥偉宏是7歲讀小一時發病，妹妹天美則在5歲幼稚園大班時發病，家裡在南北雜貨街營業的余家，是傳統而守舊的大家族，哥哥發病後不久，一個很久不見的遠房長輩，特地來到余家希望余太太給孩子買偏方吃，並且委婉轉告說是公婆的意思，為順長輩意見，余太太花幾十萬給孩子試了幾十帖藥，

但病況並未改善，「當時一方面要面對公婆妯娌不友善的眼光，一方面孩子還小，每天給他打針打到自己捨不得，他哭我也哭…妹妹發病時，已經有照顧哥哥的經驗，原來想說還好照顧吧，結果兄妹兩人個性天南地北，一個看到東西不能不吃，一個是什麼都不愛吃…妹妹很勇敢不怕打針但就好動，哥哥一直到10歲才學會打針…二兄妹體質也不一樣，像哥哥經常半夜低血糖，我和先生二人經常要輪流照顧他，到白天醒來看他人好好的，我們才敢大口呼吸」…

家裏出現第一型糖尿病的病人時，大人和小孩都免不了要經歷恐懼、害怕與擔心未來病人能否照顧好自己的心情，這期間可能還要面對各式各樣的誤解，被貼標籤的壓力，這一切在不同人身上會有不同的反應，但可以很確信的是，這個疾病和父母做錯事、誰家遺傳基因不好或是爸爸或媽媽不會照顧小孩等，絕對沒有關係，目前醫療研究，比較相信這個疾病是因為病人自體代謝系統的應變能力出問題，只要藉由補充胰島素，隨時監測血糖變化，病人可以和一般人一樣過健康的生活。



## 第二章 認識第一型糖尿病



小孩子怎麼會得糖尿病？醫生你搞錯了？

**糖**尿病主要分為兩型，大家較常見的發生於成年人的是第二型糖尿病，而在兒童、青少年階段發病的絕大多數是「第一型糖尿病」。

很多人會很驚訝！糖尿病不是中老年人的疾病嗎？怎麼會發生在小孩子身上呢？也有許多家中的長輩會質疑，從來不曾聽聞親友當中有小孩得糖尿病的，會不會是醫師診斷錯了呢？

其實「第一型糖尿病」的發生率的確比第二型糖尿病低很多，尤其在亞洲人又比白種人更少，在14歲以下孩童約為 $1.5/100,000$ 。難怪大家都以為只有成人會得糖尿病，事實上不然。

在1921年以前，尚未發現胰島素可以治療兒童糖尿病的年代，「第一型糖尿病」是不治之症，所以從前的人不清楚這種疾病。現代醫學發達，雖然還不能夠完全治癒糖尿病，但是可以好好去控制它，仍然可以正常的上學，正常的生活。





## 就是愛吃糖，才會小小年紀就得糖尿病。

糖尿病並不是愛吃糖引起的，它也不是傳染病。

「第一型糖尿病」是一種自體免疫疾病，由於體內產生了破壞胰島素細胞的抗體，使身體缺乏胰島素。一般人在用餐後，腸胃道分解吸收了食物中的糖分，此時胰臟中的胰島細胞分泌出大量胰島素進入血液，幫助血液中的葡萄糖進入細胞，使血糖維持衡定。

當人體無法製造胰島素時，血液中的葡萄糖無法被細胞利用，血糖會上升，過多的血糖通過腎臟會形成尿糖，產生利尿效果，所以糖尿病的人會

多吃、多喝、多尿等「三多」症狀，同時會消瘦，體重下降。

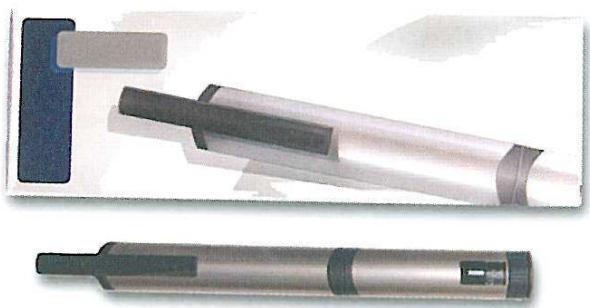


「第一型糖尿病」如果沒有治療容易發生酮酸中毒，會出現脫水、呼吸急促、腹痛嘔吐等急性症狀，需住院治療。以上症狀只要對症下藥，就可以恢復健康。



## 要用什麼藥治療呢！答案就是「胰島素」

「第一型糖尿病」的病友通常需每天注射胰島素兩次至四次，也有人使用皮下連續注射幫浦。為了解自己血糖的變化以調整胰島素的劑量，並且避免低血糖，所以需要使用血糖機自行監測血



糖，每天一至四次。血糖的變化和每天的飲食、活動量有關，所以學習均衡飲食、定時定量，並且適當的運動，有助於糖尿病的控制。



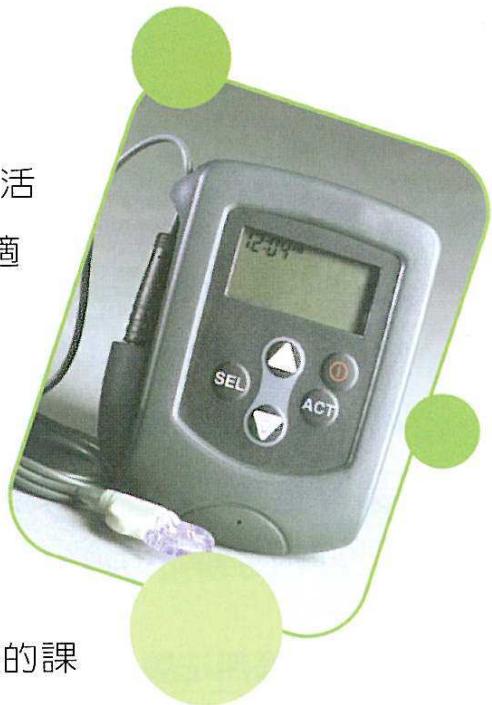
### 得了糖尿病，人生就會變黑白嗎？

糖尿病的孩子只要每天固定注射胰島素，熟悉飲食技巧，留意血糖的變化，日常生活和學校的課程與活動都可以和其他孩子相同，體育活動、校外教學、旅遊活動我們都鼓勵孩子參加。



通常大部分的孩子會利用上學前或下課後的時間檢測血糖和注射胰島素，但是若要參加課後的活動或一天以上的旅遊，一定要在外面打針，這時除了平時在家裡要先熟悉注射技巧，更重要的是克服周遭同伴好奇的眼光。

許多孩子會選擇到隱蔽的場所，例如廁所施打胰島素，有人會因為找不到合適的地點而放棄打針，造成血糖過高，最好的狀況是在熟悉的同伴面前可以大大方方的測血糖和打針。



其實糖尿病既不是傳染病也不是可恥的疾病，如果親友、老師和同學都能正確瞭解糖尿病，知道測血糖和注射胰島素是糖尿病孩子生活中例行事項，何不一起學習尊重這群勇敢的孩子呢？

## ♥ 父母的態度，決定孩子的未來！



在剛剛診斷孩子得到「第一型糖尿病」，需要天天注射胰島素時，父母親總是期望是否有其他方式可以治好糖尿病？經過醫護人員詳細說明之後，家長通常願意接受正確的治療。但有時仍會受到親朋好友的關心與質疑，因而嘗試各種偏方，甚至停打胰島素，對孩子的身心造成更大傷害！

## ♥ 注射胰島素一輩子，那不是慘了！後遺症很可怕耶？

許多人會問：「長期打胰島素會不會發生副作用？」

「是不是胰島素用多了以後會洗腎？」

其實胰島素是人體每日基本新陳代謝所需要的，一般人每天由自己體內製造出足量的胰島素供身體使用，而糖尿病的孩子則是經由皮下注射獲得。



胰島素本身沒有腎毒性，長時間高血糖才是造成腎臟傷害的原因。

然而使用皮下注射胰島素仍然有一個副作用要注意，就是「低血糖」。

一般人體在一段時間不吃東西或激烈運動後，血糖下降至一定程度就不再分泌胰島素；可是皮下注射的胰島素並不會因為血糖下降而停止吸收，所以有可能發生低血糖。

預防的方式正常作息，除了三餐再加上點心，照血糖值調整胰島素劑量，長時間運動加吃點心，並且在運動後及睡前留意血糖的變化。



現在的血糖機非常進步，體型輕巧可隨身攜帶。

醫護人員會教導小朋友出現飢餓感、頭昏、手腳無力等低血糖症狀時立即吃下隨身攜帶的含糖食物和飲料，通常很快就會恢復。萬一已經冒冷汗、頭痛，情緒無法集中，很不舒服的時候，可能需要旁人協助，趕快拿出含糖食物或飲料給他吃，極少數的狀況下會發生嚴重的低血糖，意識不清或抽搐，就必須肌肉注射升糖素或至醫院靜脈注射葡萄糖。





## 別拒絕我活潑好動的本色！

各種體育活動對小朋友的身心發展好處很多，對糖尿病的小朋友當然也不例外。所以我們不應該害怕低血糖而禁止小朋友參加運動，而是要用正確的方式來預防低血糖。



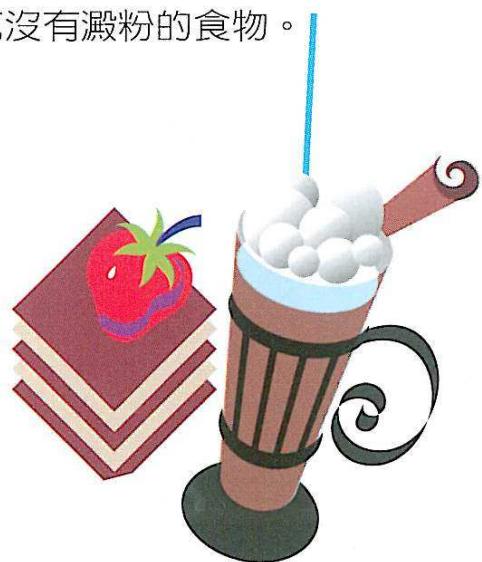
## 生病不能亂吃東西，真糟糕！



在飲食方面，糖尿病的飲食其實就是健康、均衡的飲食。

有些人誤以為糖尿病的人不應吃飯、麵這類主食，只能吃沒有澱粉的食物。

其實糖尿病的孩子仍然和所有孩子一樣，六大類營養都要均衡攝取。偶爾有特殊的聚會，例如生日餐會，可以增加胰島素劑量。平常原則上不應喝含糖的飲料或吃糖果，如果很想吃甜食，可以選擇代糖的食品。





## 因為你的肯定，我可以很快樂



糖尿病本身並不會影響孩子的學習能力和人格發展，但是孩子需要親友、師長和同學對糖尿病正確的了解，適時協助他們照顧好自己，例如定時用餐、身體不舒服應立即告訴同學或老師、低血糖時雖然尚未到用餐時間也應讓他們進食。

六歲以下的幼兒發生低血糖時不易表達，即使大孩子也有可能發生沒有自覺的低血糖，所以周遭的朋友觀察到糖尿病的孩子出現異狀時，能夠立即協助他吃糖、喝含糖的飲料，就可以幫助他們不發生危險。



在家庭中不必為孩子生病責怪任何人，避免讓孩子常依賴父母的照顧，應盡早讓孩子學習各種生活技巧，與糖尿病和平共存。

## 愛心 同病不相憐

走出罹病的陰影，面對生活，並多參與病友團體。世界是寬廣美好的，不要將自己關在象牙塔裏，應該走出來，面對群衆，應該多參加病友團體，互相鼓勵，並可吸取他人的生活經驗。



## 第三章 第一型糖尿病飲食原則



這不能吃、那也不能吃，  
媽媽，我到底可以吃什麼啊？

**第**一型糖尿病的飲食還是以正常飲食原則為基礎，營養師依各人需求調整熱量、蛋白質、脂肪、醣類的攝取量，目的在提供均衡的營養，達到控制血糖及延緩併發症發生。由於第一型糖尿病多好發在幼兒及較年輕的族群，所以熱量及營養素的計畫必須考慮成長的因素，第一型的病友平常更應自我血糖偵測，也應和營養師保持連繫，討論血糖變化及飲食內容，調整熱量需求，以達生長所需且有良好的血糖控制。



### 一、飲食控制的目的

和一般糖尿病友一樣，維持合理的成長體重、控制血糖、血脂、血壓。遵循和營養師協商的飲食計畫，養成定時定量的飲食習慣，記錄餐前餐後的血糖值，找出血糖變化的脈絡，定期和醫師討論並和營養師共同計畫飲食內容及熱量變化，減少並延緩併發症發



生的機會及時間。當身高、體重因成長而有變化時，熱量必須有所調整，以達生長所需。當熱量有所變化時，胰島素也必須跟著有所調整，並更嚴密監測血糖的變化，作為修改胰島素用量及使用時間的依據。避免低血糖的發生率。兒童及青少年族群，活動及運動量較大，血糖起伏也較大，多留意平時活動狀況、配合飲食控制、和醫師討論胰島素彈性調整的可能性、隨身攜帶含糖飲料、葡萄糖片、方糖等，以減少低血糖的發生及低血糖所產生的影響。



## 二、飲食控制的原則

對年輕的第一型患者，需長時間讓飲食、胰島素的協調反應在血糖控制上。均衡的攝取各類食物。適量攝取主食類、蔬菜類、水果類、油脂類、奶類、肉魚豆蛋類等 六大類食物。

所謂的六大類食物包括五穀根莖類（主食類）、奶類、蛋豆魚肉類、蔬菜類、水果類及油脂類，其中五穀根莖



類、奶類及水果類因含有醣類，會直接影響到血糖的高低需特別計算外，蛋豆魚肉類只要適量，蔬菜多吃些且油脂少用點，並不需要做特別的計算。

目前比較強調是醣類（碳水化合物）的計算，只要將含醣類的食物份數控制好，食物的選擇可更多樣化。

醣類的計算  
控制的是醣類的  
總量而不是種  
類，所謂一份  
醣類含15克的  
醣，通常指一份  
主食或一份水果  
或一份奶類或其  
他含有15克醣  
類（碳水化合物）  
的食物，只要份  
量概念清楚，可  
做正確的代換，  
且在均衡健康的  
原則下，對食物  
的選擇並無太多  
的限制。





### 三、改變飲食慣性 建立健康生活

建議與家中的成員討論日後的生活，如飲食的調整、生活作息的調整等。家裏儘量減少擺放含碳水化合物的食品或飲料，以免引起孩子的慾望。若家中其它成員想吃，建議在孩子看不到的地方吃。

- a. 按照飲食計劃攝取澱粉類食品。
- b. 攝取充足的膳食纖維。可多從未加工的豆類、水果、蔬菜、全穀類等食物可攝取豐富的膳食纖維。
- c. 減少飽和脂肪酸，降低高血脂症之危險性。
- d. 少吃油炸、油煎、油炒和油酥的食物。
- e. 選購一些單元不飽和脂肪酸含量高的食用油（如橄欖油、苦茶油等）。
- f. 避免攝食加工或醃製的食物，烹調食物改採燉、烤、燒、蒸、煮、涼拌等方式。
- g. 定時定量。



其實糖尿病飲食是一種均衡健康的飲食，強調少鹽少油高纖，均衡的攝取六大類食物，不只糖尿病的小朋友需配合，全家人也都可以一起配合，不僅可將小朋友的血糖控制好，全家人也能吃的很健康，可說是一舉兩得。

## 第四章 注射胰島素與血糖監測



小孩子怕打針怎麼辦？

現

在的注射針頭都經過潤滑處理，針頭也更細，可以減少疼痛程度。

說服孩子接受注射器是需要時間的，大人千萬不能急，也不要一切都幫孩子做的是好的，如果有機會讓孩子多參加糖尿病友團體舉辦的講座、經驗分享或營隊活動，透過同儕的激發，他們學習注射、學習自我照顧的意願會變強。



在學校打針會不會很不方便，那可以怎麼辦？

第一型糖尿病童既然必須每天注射，那麼大人可能要花點力氣和學校老師溝通，透過老師的協助，一方面可以讓班上同學多多認識這個疾病，也可以讓病童本身在學校的生活較為自在，一般會建議如果病童需要在學校打針，最好能由校護幫忙監督，或讓病童至保健室施打，以維持病童的隱私與尊嚴，這些都可以和學校老師溝通，之後取得互信基礎以協助病童。





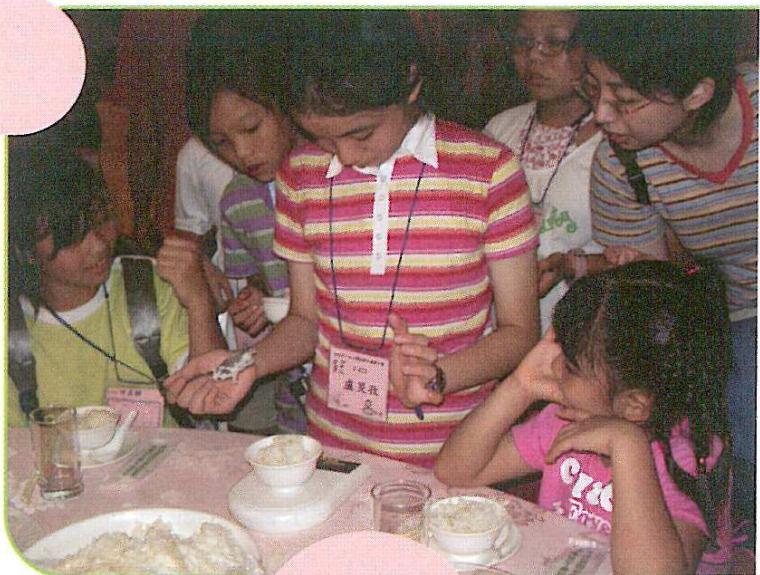
### 使用胰島素後，生活會有很大的不方便嗎？

現在胰島素的注射方式和時間有多種組合，可以配合個人生活型態，選擇最適合的。當然要先花點時間，學習如何配合血糖監測結果做調整。仍然可以從事個人原來喜歡的活動，有位奧運游泳金牌選手就是每天注射胰島素的糖尿病友。



### 使用胰島素可以預防併發症？

胰島素可以幫助病人控制好血糖，而良好的血糖對免疫力的增強、精神的改善、合併症的預防都有幫助。



### 使用胰島素會造成低血糖、體重增加等副作用嗎？

不論吃口服降糖藥或注射胰島素，都需要飲食量、運動量的配合。只要適當調整，低血糖、體重增加過多等問題是可以預防的。



### 使用胰島素會讓病人更依賴醫師？或讓親友更關心？

糖尿病人是最能做自己主人的病人，因為每日生活型態的配合掌握在自己手中。醫護人員或親友的支持與關心是有限的，有心學習如何將胰島素治療融入生活之中，就有機會將糖尿病控制地更好，也更能獨立地過彈性的生活。



## 為何需要測量血糖

### 1. 為了安全

由於並不是每次低血糖時病患都有感覺，所以預防低血糖發生是很重要的，尤其在睡前以避免半夜低血糖而不自知。

### 2. 改善血糖控制

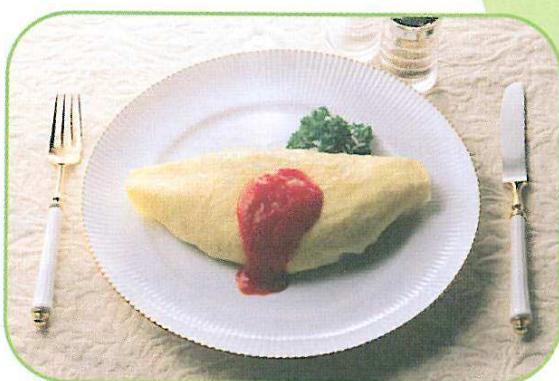
已有研究指出一天最少量3次了解自己的血糖值，對血糖控制相當有幫助（2005 ADA Clinical Practice Recommendation）。

### 3. 調整胰島素劑量

依據血糖值之高低作胰島素劑量適當調整達到良好血糖控制。

### 4. 生病或手術後之治療依據

生病時或手術後可監測血糖值並作適度的治療調整。



		血糖變化記錄表			
餐後	午餐前	糖		晚餐前	晚餐
		126	110		
		108		130	170
		80		175	174
		92		200	154
		101			167

### 5. 了解食物運動壓力對血糖的影響

開始吃食物的2小時或運動後的血糖，皆可讓我們知道下次應給的胰島素劑量。

## 6. 了解身體的不舒服是低血糖或高血糖

低血糖會頭暈；高血糖也會頭暈，利用血糖機的測量告訴我們做出適當的處理，身體有症狀不舒服時就測量。學齡前期小朋友低血糖定義是小於70mg/dl 以下，如果血糖值過低趕快補充糖分。

## 7. 了解如何控制血糖

多測血糖可讓病人了解自身的身體狀況，血糖值雖然有時候測量結果與預期的不一樣，病人可與衛教師再作討論與了解問題的原因。



### 什麼時候要自己測量血糖

目前建議一天測量3-4次，分別是早餐前、晚餐前及睡前，早餐前血糖是反映前一天晚上血糖狀況。早餐及晚餐前胰島素是依據血糖值而作適度調整劑量。宵夜前血糖值也很重要，尤其是晚上血糖不穩、飯後到外面去玩，或晚餐吃不好的病人更要注意。如果必要的話半夜3點也要驗。午餐前血糖測量不方便，因病人此時多在學校裡或上班地點，建議可利用周六或周日放假時監測，以提供醫護人員更完整數據。睡前的血糖對半夜低血糖的病人很重要，如睡前血糖偏低則需另外補充點心。

兒童的身高和體重必須每3至4個月測量一次，且要描畫在生長曲線圖上。若身高或體重



掉在正常的百分位以下，就立即評估其血糖控制、胰島素劑量、營養狀態或診察是否有其他內分泌疾病。



## 低血糖預防與處理

- (1) 常發生於胰島素注射劑量過多、注射胰島素後延誤用餐、有額外增加運動未減少劑量或補充食物，若晚上打中效胰島素者，應注意半夜是否低血糖。
- (2) 常見症狀是飢餓、發抖、冒冷汗、四肢無力、心跳加速感、頭暈、嘴唇麻等症狀，嚴重者會導致神經損傷而昏迷。
- (3) 處理方式：若意識清楚立即進食含糖15公克的食品或果汁（如方糖4-5顆或含糖飲料約150cc），症狀應可在15分鐘內改善。若已意識不清，可將一湯匙麥芽糖、糖漿或糖膏擠入牙唇縫間，並讓患者側臥，隨後立即送急診，絕不可強灌飲料，以免造成吸入性肺炎。或由家屬學習肌肉注射升糖素，此藥物健保已給付，家中及學校都要準備一份升糖素及空針，以備不時之需。





(4) 將低血糖經常發生的時間記錄下來，就診時明確告知醫師，做為劑量調整的依據。

自我監測血糖在糖尿病整體控制是重要課題，依據病患治療指標更需密切監測血糖，依血糖數值來作適當胰島素調整原則。

第一型糖尿病童一天最少驗 3 次或更多 (2005. ADA Clinical Practice Recommendation)

### 貼心的叮嚀

約有70%的兒童和青少年在得病初期會有緩解期或稱蜜月期，這時胰島素劑量可減少，血糖也較穩定，讓人誤以為好像糖尿病快痊癒了，很遺憾的是，我們仍須保持警覺，因為蜜月期隨時會結束。

大部份的兒童每日每公斤體重約需1單位胰島素，通常在0.5至1.5U/kg之間。



在監督下，我們鼓勵小學二年級以上的學齡兒童能自己注射胰島素。當然，適宜年齡，常因人而異，不要太勉強，參加夏令營是學習打針很好的時機。

幼童常用的注射部位是大腿、上臂和臀部的上外部。學齡兒童和青少年可鼓勵選用腹部。輪換注射部位要有一定的方式，如上午注射臀部，下午注射大腿。

飲食治療的原則與成人的不同，必須要給予足夠的熱量以供生長和發育所需。

主要目標在確保生長和發育的正常，避免肥胖、血糖過度起伏、低血糖和高血脂，並要控制血壓，防止日後的合併症。糖類：脂肪：蛋白質 = 55-60 : 30 : 12-15。

用較少量的蛋白質主要是因為過多的蛋白質會影響腎臟血流，增加腎臟破壞的機會。

大多數大於6歲的兒童要吃三頓正餐、午後和睡前點心。6歲以下的兒童還要有上午點心。

## 第五章 學習的力量

\* \* \* 寫給孩子的信 周余素維

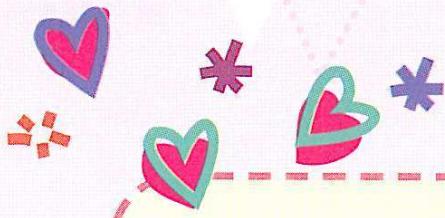
我最親愛的阿宏和妹妹

媽媽提起筆來想給你們寫信，但不知怎的？腦袋瓜就是異常混亂，我總想說你們長大了，媽媽一定要給你們寫些祝福的話，但媽媽不經意就想起阿宏半夜側著頭睡的很甜，我和爸爸卻每二個小時就要起來替他測一次血糖的恐怖日子，阿宏你知道嗎？你很容易低血糖，我和爸爸有責任照顧你，再辛苦再累，我們都不怕，因為你是我們最寶貝的兒子，素英阿姨對你最好，對你的要求也最高，她常常對你耳提面命說：「我和爸爸如何犧牲睡眠照顧你，將來你要怎麼回報我們的話」。

我想當時你還小聽了都覺得煩，哪裡會想到將來如何呢？

不過媽媽很肯定告訴你，當你10歲那年從夏令營回來，我和爸爸親眼看到你學會打針時，我們感動到整夜討論著你好像長大了，可以給你更多自由了，你這樣的學習其實就是





給我和爸爸最好的回報，真的，世界上再也沒有比親眼看到自己孩子成長茁壯更喜悅的事，而妹妹你從小任性、不讓人家過問，雖然很會照顧自己，但畢竟你還小，你以為倒頭睡覺一天就過去了，其實才不，你剛發病的前3個月血糖很不穩定，我和爸爸一樣要輪流替你監測，你可能不知道哥哥雖然比你容易低血糖，但你看到東西就想吃的個性，可讓我請教了很多專家，才學會換一台小冰箱，減少擺置過多零食的撇步，每次在你想吃時與你約法三章，媽媽的神情雖然嚴肅而堅定，但心裡其實悲痛不已。

現在你和哥哥都長大了，媽媽可以老實說，我到現在心裡頭百般不願意你們是病人，但我要感謝爸爸的鼓勵，他說你們生病是老天爺給我們家庭的考驗，通過這一關，你們會比同齡孩子更懂得珍惜自己的健康，去年阿婆住院，你和妹妹觀察阿婆的症狀，主動提醒醫生，後來確認婆婆是有糖尿病，我看到生病帶給你們的學習，這讓我很安慰，你和哥哥都大了，我要提醒你們，人生的每個階段都有不同的挑戰等著去克服，別因為疾病而害怕，但也不能因掌握住疾病而大意，我相信唯有用心才能讓自己活的更精采。

阿宏你和妹妹經常參加康泰聯誼會的活動，主動分享經驗幫助別人，這讓媽媽感到光榮無比，我要謝謝你們的仁慈和愛心！

愛你們的媽媽

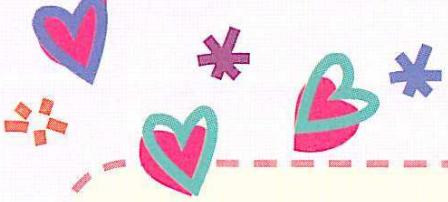


## 第六章 篇後語

由於第一型糖尿病人普遍發病年齡偏低，多數在求學階段，病人因為年紀小心思敏感，對於同儕的疑問、好奇，甚至不經意的一些玩笑話，往往會造成他們退縮、缺少自信甚至自閉，所以校園師長的引導就顯得彌足珍貴。

王沛如有一個讀小三的孩子，在小孩罹患第一型糖尿病之後，她花了一星期的時間伴讀，也藉此機會進入校園，體會病後孩子生活時間最長的處所，帶給她們的種種考驗，她很有感觸的寫下這封給老師的信，希望透過自己的經驗，保護初罹病的孩子，回到生病前的快樂校園生活。



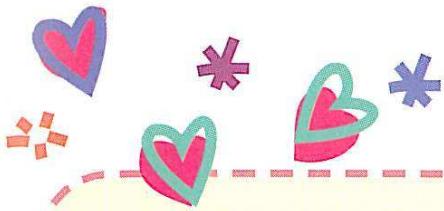


## 給令人敬愛的曉芝老師 祐華的媽 王沛如

我不知該怎麼向一直疼愛祐華的老師 您，說明我們家祐華生了一個有點小麻煩的病，左想想右想想，最後還是決定提筆給您寫信，我相信老師您一直以來教孩子打開愛的視窗，多多關心別人的用心，一定可以給生病的祐華不一樣的協助，做為母親，我有義務向您介紹這個疾病。

現在的祐華和健康的孩子不太一樣，她有第一型糖尿病，由於第一型糖尿病是一種自體免疫疾病，自己排斥自己的製造胰島素細胞，使胰臟分泌胰島素太少，所以必須每天注射胰島素，才能像正常人一樣維持平穩的血糖；根據比較保守的估計，臺灣地區第一型糖尿病可能有將近一萬人左右。

或許您從未遇過這一類的孩子，不知如何照顧他們，其實他們和一般孩子一樣，可以過正常生活，可以上體育課、升旗、戶外活動等，請老師一視同仁，不需要刻意給祐華特別的待遇，我也必須特別強調，糖尿病不是傳染病，他們比其他的小朋友只多了要注意飲食控制、注射胰島素、時常自我監測血糖的功課而已。不過有些事情還是要麻煩老師您：低血糖是這一類孩子可能會遇到的問題，孩子如果有煩躁不安、心悸、發抖、冒冷汗、頭暈、舉止失常、神智恍惚、昏迷時，請老師在她的書包中找糖果或飲料，讓她快快吃下兩顆糖果或半瓶飲料，就會恢復正常，如果十分鐘後仍未改善，請再給一次，我們平日就有教導孩子低血糖的處理，如果上課中有低



血糖發生，請老師能讓祐華在課堂上吃東西使血糖上升，麻煩您轉達給其他的授課老師，請授課的老師能諒解孩子不一樣的需求。

祐華很勇敢，現在是每天注射四次胰島素來控制血糖，分別是三餐飯前及睡覺前，在學校吃中餐前，她需注射胰島素，請老師准予孩子至保健室注射胰島素，我們平日在家裡有訓練祐華確實自己注射胰島素，請老師放心。

第一型糖尿病人少，社會大眾對這群孩子可能較不了解，做為家長我會努力的再給予孩子更多糖尿病照顧的訓練及心理建設，讓孩子不會陷入孤獨及疏離感，但這些孩子畢竟是一群有病且很敏感的孩子，或許同學間的一句不經意的話，就可能將他們推向谷底，所以請老師多幫忙多給予鼓勵，或許您的一句鼓勵，就能激發孩子無窮的鬥志及生命力。

不好意思，叨擾老師這麼多事，請老師多包涵，我很希望祐華能和其他的孩子們一樣，在常態的教育下，平平安安的成長，我會隨時與老師保持連繫。

如果她在學校有任何狀況，請老師記得給我電話，我會立刻來處理，感謝老師您的協助！



## 後記



由於糖尿病的自我照顧，牽涉到飲食、運動和情緒反應等生活層面的問題，而生活是動態的，病人隨時會因為不可控制的因素而造成疾病的不良反應，因此，病人生活及自我照顧經驗的交流相對重要，天主教康泰醫療教育基金會，於1989年5月正式成立糖尿病童聯誼會，是全國第一個照顧第一型糖尿病為主的病友團體，並且陸續在台中、高雄成立中區及南區分會，就近照顧更多需要幫助的家庭；2005年5月3日我們設置第一型糖尿病專屬互動網站（甜心網址：[www.iddm.org.tw](http://www.iddm.org.tw)），讓更多朋友能一起分享、共同成長。

### 我的小甜心 認識第一型糖尿病

發 行 財團法人天主教康泰醫療教育基金會

諮詢熱線 02-23657780分機28

傳 真 02-23657770

地 址 106台北市羅斯福路三段245號8樓

甜心網址 [www.iddm.org.tw](http://www.iddm.org.tw)

康泰網址 [www.kungtai.org.tw](http://www.kungtai.org.tw)

電子郵件 [health@kungtai.org.tw](mailto:health@kungtai.org.tw)

企劃執行 大乙傳播事業有限公司

發行日期 2005年11月15日





財團法人天主教康泰醫療教育基金會

Catholic sanipax Socio-Medical Service & Education Foundation