

變美魔女！醫助減糖大作戰 糖尿病母與女合影變姊妹照

記者趙容萱／台中即時報導

50歲曾姓服飾店老闆娘身高155公分，一度胖到64公斤，連二樓都爬不上去，體力非常差，無法工作，就醫確診為糖尿病，在台中榮總糖尿病整合照護團隊協助下，展開抗糖大作戰，她確實配合服用醫師處方的藥物，戒甜食與飲料，初期走路，體重降到57公斤停滯，待血糖控制穩定後，開始有氧運動，慢慢增加運動強度，一年內，瘦到51.5公斤，腰圍減到74公分，體脂下降，握力改善，血管彈性變佳，自主神經功能也恢復了，她會和女兒一起運動，旁人都說看起來像對姊妹花，女兒也很驕傲，常對朋友炫耀有這麼美麗健康的媽咪。

台中榮總新陳代謝科醫師沈宜靜說，台灣逾200萬人罹糖尿病，逾9成為與生活飲食習慣、三高、肥胖相關的2型糖尿病，伴隨血管併發症，心肌梗塞、腦中風、周邊動脈疾病、神經病變、糖尿病足截肢、視網膜疾病成失明、腎臟病導致洗腎等。糖尿病的減重不是要速瘦，而是要有體力的瘦，曾姓女病患瘦到57公斤就卡關，她乖乖吃藥，並且透過營養師協助幫忙增加營養、均衡飲食，突破關卡，三高控制得好，也瘦得健康。

曾女說，未發病前，她喜歡喝可樂、愛吃甜食，4年前因變胖，走一小段路就覺得累，到診所抽血發現糖化血色素6.5%，醫師就提醒她需飲食控制，但因症狀不明顯就不以為意，隔年症狀更明顯，容易肚子餓、疲倦，情緒也不穩定，懷疑是更年期，買藥物使用沒效還惡化，後聽從友人建議到醫院檢查，發現糖化血色素達10.1%，確診為糖尿病，血壓與三酸甘油酯也偏高，周邊血管較同齡硬化、周邊自主神經也受損，才驚覺健康亮紅燈，認真開始抗糖計畫。

曾女指出，她確實配合服用醫師處方的藥物，台中榮總糖尿病整合照護團隊醫師和團隊提醒她，三高同時管理、減重、減脂和控糖同樣重要，每次定期回診都一起透過個人儀表板，很清楚地檢視抽血驗尿數據趨勢，與定期周邊血管、神經、眼底篩檢的結果，也聽從營養師的建議，戒甜食與飲料，只吃健康營養的食物，學著忌口。

曾女說明，她體重停滯在57公斤時，待有體力到運動中心加強訓練，起初一堂課就累癱，持續下去，體力增強，飲食配合營養師建議控制飲食，血糖數值越來越好，如今降為一種降血糖藥物，糖化血色素5.9%。

50歲曾姓服飾店老闆娘（左）在台中榮總糖尿病整合照護團隊協助下，展開抗糖大作戰，如今變身美魔女。記者趙容萱／攝影





50 歲曾姓服飾店老闆娘（右）在台中榮總糖尿病整合照護團隊協助下，變身美魔女，與女兒（左）運動時合影，親友都說是「姊妹照」。圖／曾姓服飾店老闆娘提供



50 歲曾姓服飾店老闆娘（前排右三）在台中榮總糖尿病整合照護團隊協助下，展開抗糖大作戰，如今變身美魔女。記者趙容萱／攝影