

我看起来像糖尿病患者吗？

乔治H Croy是新加坡糖尿病协会的终身会员。他虽然已六十多岁，身体却依然健壮硬朗，一步能攀登二个梯级，但却深受II型糖尿病的困扰。他通过幽默风趣的语言在本文中谈论了他所面对的疾病问题并呼吁人们对糖尿病患者给予更多的理解和支持。

当我被叫入医生的办公室谈论我的每年保险身体检查时，我便有某一种不祥的预感。一直以来我的身体都非常健康，除了在六岁那年出水痘一天，我基本上就没有什么病症。因此，当医生怀疑我患上糖尿病时，我感到非常震惊。

但或许这个诊断是一项不可避免的事情。我的母亲和我的祖父都有糖尿病。我记得我的祖父是一位身材圆胖，抽水烟的绅士，体重超重，并嗜爱巧克力。他的女儿，我的母亲，也是有份量的。我身高五英尺九英寸，也别想能双手环绕过她。至于我本人？是，我也有些超重，但绝对不及他们的尺寸。

这事发生在10年前。我当时刚从中国执行公务回来。在回新加坡前，我几乎每晚都忙于应酬宴饮，这样持续了大约二个月。因此我以为检查结果可能是受到最近生活方式的影响。在这种否认的心态中，我去门诊就医，进一步检查证实了我的保险医生的怀疑，我确实患有II型糖尿病。大概有多久了，你可能不禁要问。

医生给我开了Glipizide和Metformin以控制血糖。在回家的路上，营养师的叮嘱一直回响在耳边：你需要减轻体重了。我做到了，因为我是如此害怕糖尿病的威胁，以至于我在六个星期丢失了15kg（顺便说一句，我不推荐这种减肥方法）。由于我的甘油三酸酯计数高，我也需服用Simvastatin。一段时间后，我开始使用Losartan以降低血压。

有时我们需要作出改变。记得有一次，我参加了在新加坡大学举办的抽烟对糖尿病的影响的讲座。当我从讲堂出来，我掏出香烟和打火机，将他们碾碎并且投进了最近的垃圾桶。我抽烟大概有差不多40年，而且每天一包。但如果糖尿病打算打倒我，我不会让它得逞。

至今，我仍然摇摆怀疑甚至否认中。我怎么可能患有糖尿病？除每天验血糖指尖所受的痛苦之外，我没有

这种可怕的疾病的外部症状。我的心电图良好。我每次搭乘MRT，一步能攀登二个梯级。我的肾脏功能良好，我的双脚也很好。至于我的视网膜检查显示我的视力未出现丝毫恶化。好了，我确实有性功能障碍(ED)，但那也可能是年龄的关系，毕竟我已是60多岁的人。

然而，有些微妙的事情让我感到不妥。我发现有一件事就非常难以向家人和朋友解释，它听起来就好像在博取同情，那就是我经常习惯性得被绊倒-有时在地毯上，有时在人行道上。不知为什么，当我要抬起双脚时，他们却偏偏不听使唤。这种情况也会发生在我上楼梯时。有时上到一半，我突然觉得脚像是抬不起来，整个人向前一头栽倒。

有时走在路上想转身时，想得是向左转，脚却不听指挥，身体仍然向前直走，结果人就跌倒在地。有时看见前方有物体想要避开，却常常撞个正着，我经常不由自主地撞到椅子，桌子，有时甚至是墙。我承认我走路经常是大步流星，因此有时看起来就好像醉熏熏的。

但最坏的副作用是我会莫名其妙地突然感觉非常疲惫，而且旁人常感到难以理解。当我放工回来，踏进家门时，我还双眼发亮，精神抖擞，但过不了半小时，尽管我想努力提起精神做点事，我却只想躺下睡觉，身体就像散了架。

我写这篇文章不是想博取同情，而是呼吁更多的理解。通常，非糖尿病患的公众似乎并不完全了解糖尿病人所面对的问题。我希望象世界糖尿病日等活动能帮助公众了解糖尿病的危害并不仅仅只是失明和截肢。糖尿病患者也面对看似不相关的许多其他问题。通过适当的教育，公众能更多地了解糖尿病的危害并采取一切可能避免患上糖尿病。