

糖尿 心理篇

3歲病發

每當提起糖尿病，大家印象中都是一些上了年紀，或已踏入中年的患者。**如果眼前有個三歲的糖尿病童，你會有甚麼反應？**你會憐憫她，摸她的小頭顱，或張開雙手抱她嗎？

原來，從小就背負長期病的兒童，並不喜歡別人刻意表現關懷，他們只想和平常人一樣生活，一樣遊戲，一樣上課學習。過分關心和奇異的眼光，過分保護的父母，同樣令他們吃不消！



小小年紀便被證實患上糖尿病的Jessie是過來人，這些年來走過的路，成長期的心理變化，你能明白嗎？

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：霍明志

馮淑敏博士指出，要照顧長期病童的心理，第一步要先處理好父母的情緒。

十幾歲也會有糖尿病，他們多是一型糖尿病患者，因天生胰島素分泌不足，故很年輕便發病，終生要靠注射胰島素才能控制血糖，否則會引起嚴重併發症。

今年二十歲的Jessie，早在兒童時期發病——「媽媽告訴我，三歲那年因感冒見醫生，醫生對病徵有懷疑，叫我去醫院檢查，結果發現我患上糖尿病。」Jessie輕描淡寫地說出自己的經歷。

當時只有三歲的小孩，對病的處理，全部由父母負責……正確來說，應該是由媽媽負責。然而這段由母女建構的糖尿病關係，

一方面令媽媽飽受精神困擾，而身為女兒的她亦感受到母親的壓力，每次由媽媽給她注射胰島素針藥，都是一次痛苦的歷程。所以在很小的年紀，她對糖尿病這三個字很抗拒，而母女二人，亦因此多次被轉介見臨牀心理學家，幫助她們走過這段艱辛路。

抗拒注射形成恐懼？

臨牀心理學家馮淑敏博士從Jessie的兒童時期便開始接見她。在她的會談紀錄中，這個女孩很堅強，但無奈這個病症，的確為她帶來不

部分一型糖尿病人在童年時便病發，他們的成長路要不斷接受挑戰，絕對不易走。

我這樣走過成長路

少壓力，其中一部分，更是來自媽媽。

馮博士說：「小小年紀便要開始注射胰島素，打針本身對小孩已經是一種壓力，再加上為她打針的媽媽太緊張，令小孩子更害怕，所以當年她被轉介來見我時，兒科醫生懷疑她對打針有恐懼症 (phobia)……」

幾歲的小孩子就發展出恐懼症嗎？經馮博士詳細了解後，原來不是，但「csc」害怕打針的情緒是真實的，因為打針過程中媽媽手震震加上她扭曲的面部表情令女兒加倍



▲如果空腹血糖超過7，便屬糖尿病。

▶香港現時有七十萬名糖尿病人，比率相當高，故糖尿專科醫生經常提醒大家注意。

糖化血紅素 HbA1C ↑1% 糖尿病死亡率 ↑21%



驚慌，致肌肉嚴重繃緊，注射時更覺疼痛。

馮博士指出，處理兒童長期病患者的心理，在病患一開始時便先要處理好父母的情緒，幫助他們接受自己的子女年紀這麼小便患長期病的事實，舒緩他們的內疚和不安情緒，協助他們為照顧子女的身體和正常成長方面作好準備，才能確保往後在子女的成长路途上，父母親有足夠的能力去幫助病童面對和度過不同的難關，避免影響病情控制，及發展出更多心理問題。

母親壓力女兒承接

「很多患長期病的兒童，父

母都會好緊張，多數會出現過分的擔心及過度的保護情緒，而其中很大機會有自責的情緒，特別是一些遺傳疾病，因為上一代有患病基因，才會令這一代一出生便背負病症，Jessie的媽媽正是這一類。」馮博士說。

Jessie的糖尿病源自媽媽的一方，一早病發的婆婆大約在十年前因腳部潰瘍併發症截去右腳，數年前再截去左腳，媽媽幸運地沒有遺傳此病，但這卻令她更為內疚，另一方面因要同時照顧上下兩代的患病家人，令她倍感吃力！馮博士指出，在這種情況下，媽媽需要好堅強才能應付，但偏偏媽媽在情緒控制方面較



▲每次離境過海關，對Jessie都是一個挑戰，因為她最怕關員將行李中的藥物翻出來，令她很尷尬。

騙「回港」！

「當年我暑假回港，明明訂了機票在暑期完結後返回加拿大，但父親就多次因不同理由更改回程機票日期，最後，過了暑假都不讓我回去……」Jessie說。其後她才知道，父母親決定放棄移民，又不放心獨留她一人在地球另一邊，只是一直沒有向她說清楚！

Jessie向記者說，對於這件事她是「超級唔開心」，感覺被出賣了。其實父母只要向她說清楚，她是會明白的！難道這期間公公因癌病去世，加上在彼邦生活的無助感，媽媽很多個晚上悄悄地哭泣，做女兒的會不知道嗎？懂事的Jessie，在此期間不知道多少次為母親送上擁抱，給她支援。患病的經歷，一早將這個小女孩催熟，在心理上需要別人照顧的同時，她亦懂得照顧別人。

進食失調 暴肥暴瘦

是心理壓力令Jessie以進食舒壓嗎？「我很喜歡吃的，但從小媽媽就控制我的飲食，不准亂食東西，但上了中學後我可以自行輔導，所謂防患於未然。」

「不少青少年糖尿病人，特別是少女，很容易在這期間發展出進食失調 (eating disorder)，Jessie在青春期就曾一度暴食，然後厭食……」馮博士說。

「青少年無論心理或生理都有顯著變化，有特別需要，例如要獨立，希望同輩接受，建立個人形象等；而發育和身體轉變亦大。在控制血糖方面，要讓他多了解多學習怎樣做才能控制得好。」馮博士說。所以在升中前，馮博士與Jessie又進行了一次輔導，所謂防患於未然。

購買食物，我又特別喜歡吃一些油炸的食物，愈吃愈多，結果吃胖了自己！」Jessie向記者說。未幾Jessie舉家移民加拿大，去到彼邦，她略胖的身形相比當地人並不算甚麼，於是更縱容自己愛吃便吃的行為。這個情況，直至她回港打暑期工時才有所改善，「打工有點辛苦，沒時間吃東西，於是瘦下來……」她說。

回復苗條的身形，令她驚喜自己不可走回肥胖舊路，但又禁不住美食的誘惑，於是便在注射針藥時做手腳。「打少一點胰島素，血液中的高糖分便會隨尿液排走，人便會瘦下來……」她說。同時由於不斷排尿，她發覺



▲對於長期病童，入學前的心理準備非常重要；如果面對同學們的奇異眼光，亦是一個難關。

▶糖尿病在兒童身上並不罕見，圖為其中一名二型糖尿病患者。



▶圖為一型糖尿病童，示範每天拮手指驗血糖。

▶兒童病人，最初由父母注射，上了中學後，就要學懂自己注射。

「糖尿病」是忌諱

但她卻很少透露心聲，而今天她仍然將患病當作「秘密」藏起來，這與童年一次不愉快經歷有關：「入學前，媽媽將我患糖尿病的事告訴校方，方便照顧，除了班主任外，所有同學都不知道我有糖尿病，但有次一位新來的普通話教師，一入班房便叫我的名字，然後問我是否有糖尿病，當然我很不開心，所有同學都希望向我，之後還說一定是我吃很多糖才会有糖尿病……」Jessie勇敢地將這件不快事從泥土中挖出來，告訴記者。

因先天條件問題而成為長期病患者，錯不在她，同學為何怪罪於她？算是小學生不明事理罷了，到了中學，同學間談及糖尿病時，又是說同一番話，「Jessie聽後心裏難受！所以，她為免被無知者胡亂談論取笑，決定將患病事實藏起來。」

有想過給他們解釋清楚嗎？「我覺得他們很無知，對於無知的人，解釋也沒用……」Jessie如

自己沒有水腫，體形更纖瘦。

而減肥是會減上癮的，「Jessie其後變本加厲，由愛吃變成節食，然後厭食，只吃菜不吃肉，到最後更服用減肥藥，而此期間一直沒有注射足夠胰島素，結果減出禍，幾乎暈倒而被送院，經檢查發現肝酵素極高（問題減肥藥物造成），腎功能亦有下降現象，而視網膜亦出現病變……這些統統都是糖尿病併發症！」

因為貪靚而在不知不覺中自殘身體，在年輕少女來說相當普遍，而對於患糖尿病的Jessie後果更為嚴重，所以馮博士提醒父母，如家中有正處於青春期的糖尿病患者，要多加留意有否進食失調的情況。

Jessie的進食失調，經過與馮博士討論，說出心聲，知道後果嚴重及會傷害父母的心後，慢慢改善，學懂以運動及健康飲食保持體形。

被哄回港 感被出賣

度過青春期後，Jessie又面對另一個挑戰，就是在她已經移民彼邦，有了自己的生活方向，及正修讀大學課程的時候，在完全沒有心理準備下，被父母「哄

是說。

馮博士指出，患上糖尿病並不是錯事，所以毋須隱瞞。但如何在保持私隱及避免令自己感覺次人一等取得平衡，這並不是易事，年紀尚輕的Jessie暫時仍未能做得到。

關心說話變負擔

「小時候跟父母去教會，大家都知道我有糖尿病；近年我都在教會聚會中遇見當年的Auntie，Uncle，他們都會很關心的問我：『點呀？你的糖尿病沒有甚麼吧？』我明白，他們的出發點是關心，但每一句問候說話，在我來說都是burden（負擔）……」Jessie說。

Jessie的心聲，可能是不少長期病患的心聲。所以，在可以控制的範圍內，她仍然保守這個秘密。

而對於未來，Jessie是有目標的：「我正修讀法律，打算日後從事法律方面的工作！」

馮博士指出，對於長期病患者，有目標才会有希望，有希望就有足夠的力量支持他們度過難關。她很高興Jessie一直沒有讓人失望，勇敢、積極地面對自己的病症。圖



▲Jessie除了要每天拮手指驗血糖外，亦要定期到醫院抽血，圖為快速檢驗糖化血色素儀器。

▲現時注射胰島素的用具已經相當方便易用，但對於病人來說，始終是一種負擔。