

我从爸爸截肢 所学到的一切



作者: THE WOKE SALARYMAN

7年前，爸爸开始
抱怨他的脚和脚
趾麻木和刺痛。



渐渐地，我开始怀疑
爸爸患上了糖尿病。

他很容易疲倦。

经常上厕所。

四肢肿胀。

但他仍然拒绝去做体检。



我们想带他去诊所做个检查。

但爸爸还是老样子，怎么都不肯去。



(这时的我已反复查看WebMD网页无数次)

在接下来的几年里，
我和爸爸进入了一个这样的循环：



随着情况发生频率的增加，
我也逐渐感到越来越疲倦，
直到我也想忽视问题的存在。



但有一天，在我从一次漫长的海外旅行回来后，爸爸告诉我，他的脚在大约一个月前被割伤了。

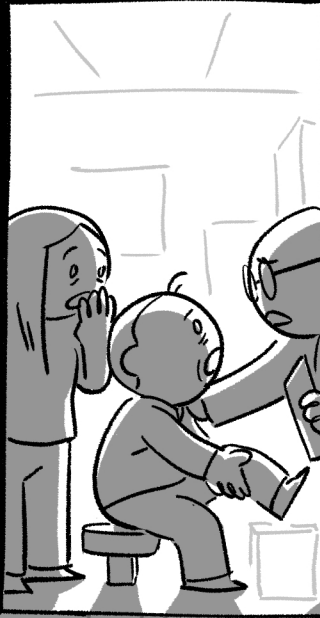
不知怎么的，伤口一直没有愈合。



爸爸终于意识到这个问题再也不能忽视了。

我带爸爸去医院。

医生确诊他得了糖尿病。



更糟的是，
为了保住腿，
他不得不截肢。

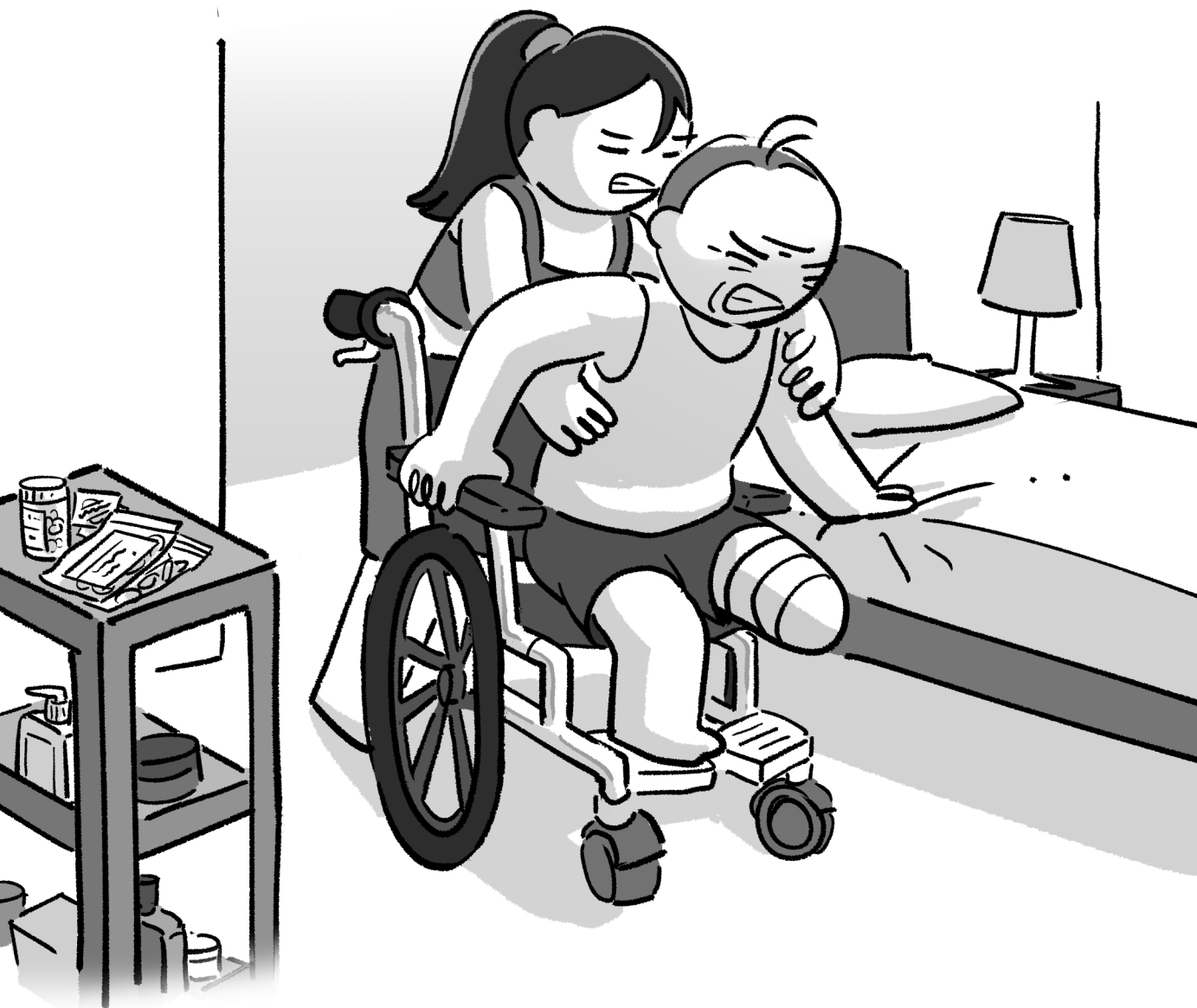
截肢花费了一大笔钱。感恩的是，
大部分的费用都由他的终身
健保(Medishield Life)支付。

但事情并没有结束。



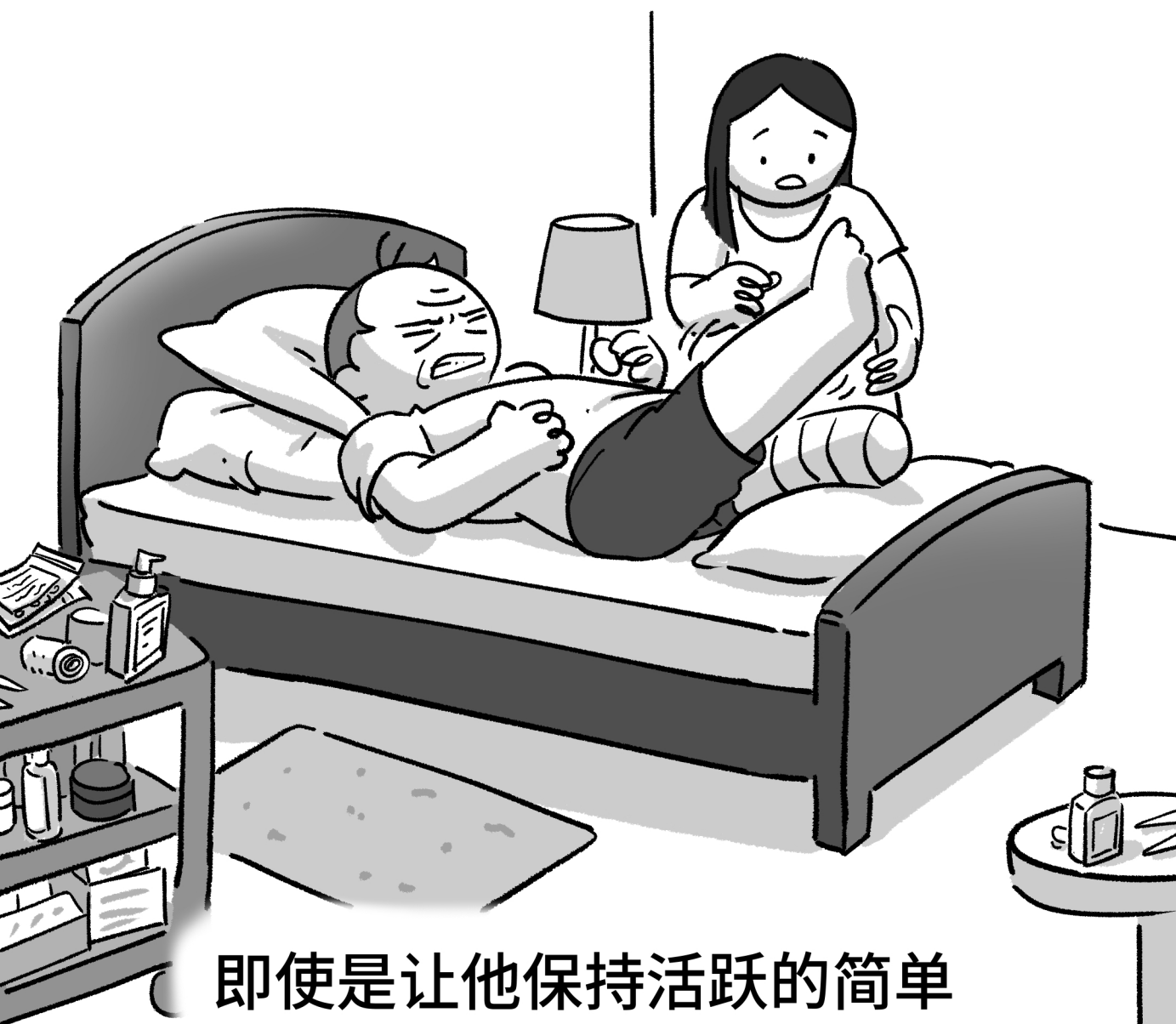
过后发生的事情，才是
真正拖累了我们一家人。

有一段时间，我不得不暂时离开工作岗位，帮助爸爸适应新生活。



我当时放弃了很多收入。

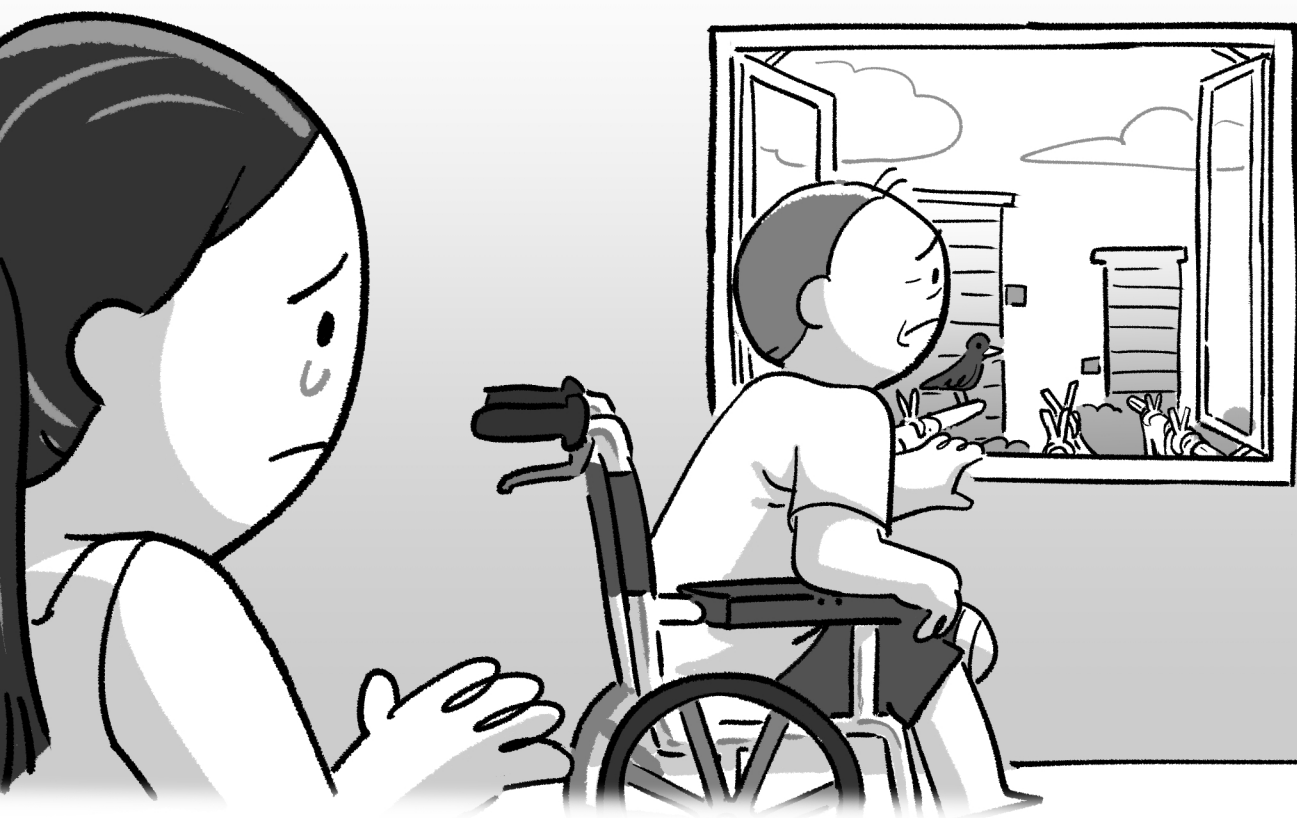
手术后，爸爸无法活动自如。



即使是让他保持活跃的简单运动，对他来说也太费力了。

这些变化对他的自信、社交生活和情绪状态产生了巨大的影响。

他开始长时间呆在家里，
不再与人见面。



这成为了他身体衰退的恶性循环；
强身健体对他来说变得非常困难。

有时，我会幻想当初将
爸爸拖去做身体检查。



也许那样就能改变一切。

如果他当时去
做了第一次体检，
我们就会早点知道。

他会少
吃不健康
的零食。

我会花时间
陪他跑步，
锻炼身体。

爸爸的腿
可能还
保得住。

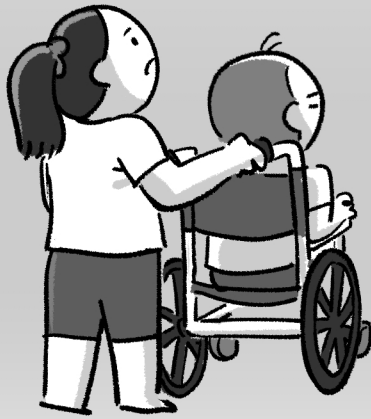


我不知道爸爸为什么
如此抗拒去看医生。

恐惧？

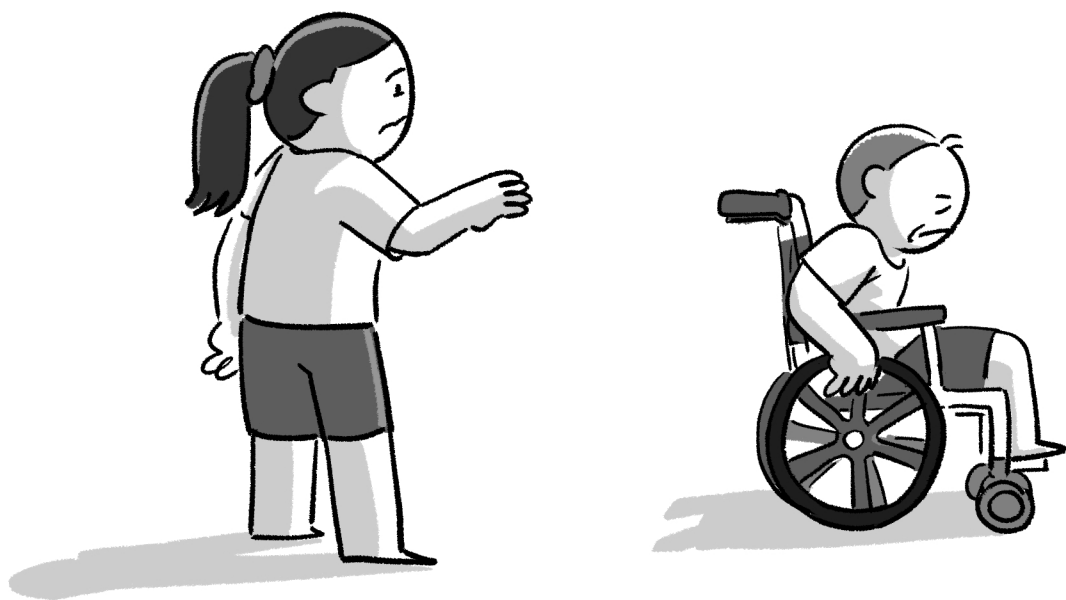
否认？

自豪？



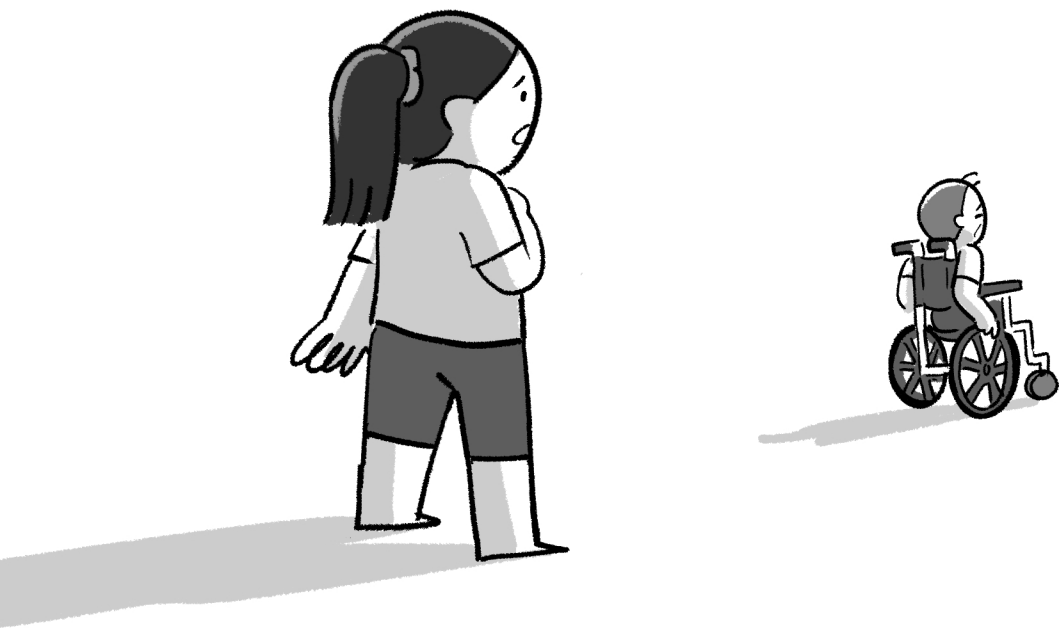
我永远不会知道。但我知道
这件事对他来说并不容易。

我逐渐学会接受，
我们就算要催促父母，
也只能做到一定的程度。



归根结底，他们也是成年人，
也有责任掌控自己的健康。

就我个人而言，2型糖尿病与
我家族史和遗传有着密切的关系。



这意味着如果我步爸爸的后尘，
我也很可能会患上这个疾病。

所以我会尽我所能确保自己不会遭遇同样的命运。

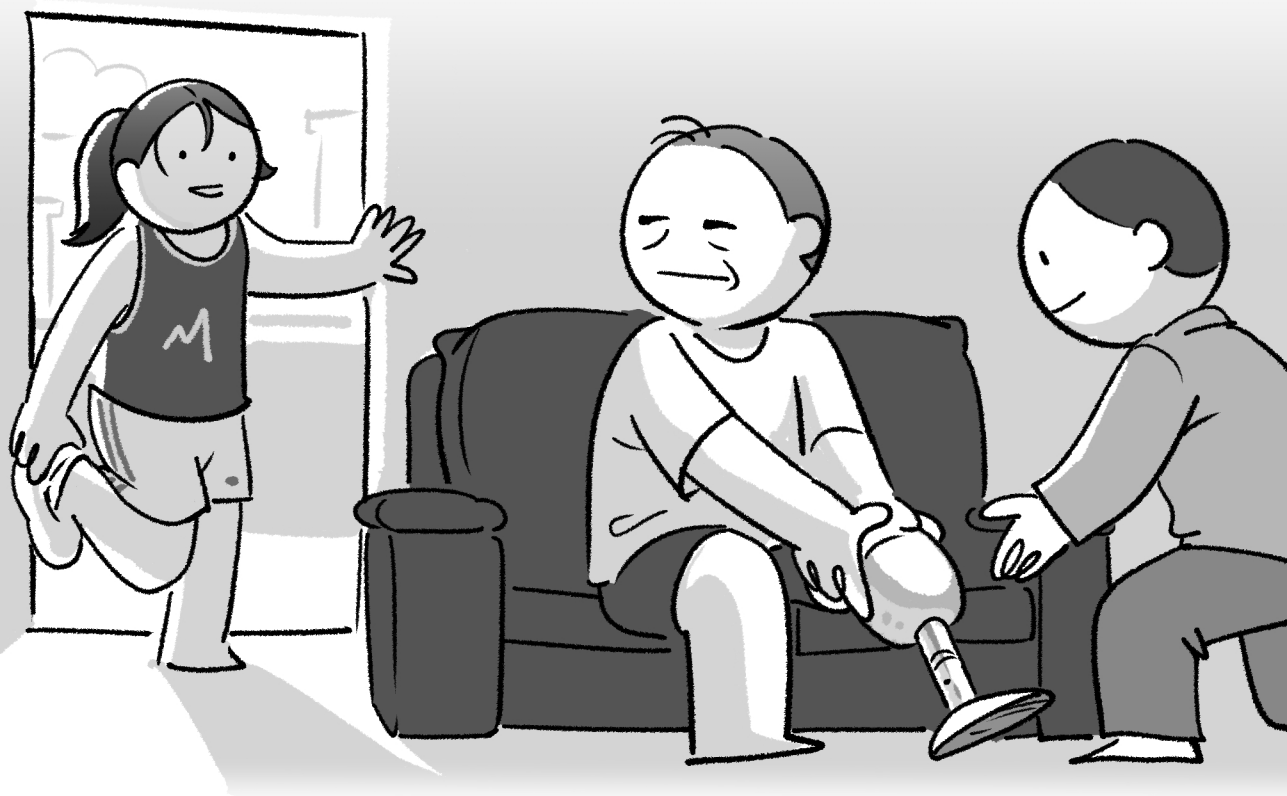
- ✓ 我远离香烟
- ✓ 我尽量饮食均衡，并尽可能保持活跃。
- ✓ 我确保每年都进行健康检查。

糖尿病



爸爸的截肢造成了巨大的创伤。

不仅对他而言。
也对全家而言。



但尽管这很可怕，
我学到了宝贵的一课：

很多时候，我们能给亲人最珍贵的礼物就是确保自己身心健康。



觉醒，工薪族！

立即加入 HealthierSG 吧!

感觉良好并不意味着您身体没事。重要的是要记住不要忽略身体，并采取措施保持身心健康。

保持健康其中一个方法是加入 Healthier SG -您可以在 Healthier SG 诊所与您的家庭医生一起量身定制您的保健护理计划。

在咨询期间，医生将为您进行体检，讨论您的健康目标，并与您一同制定可行的护理计划。

如果您年满 40 岁，请通过
HealthHub 应用程序注册，或浏览
<https://www.healthiersg.gov.sg/about-cn/>
以了解更多详情。

