

現正接收新症 為你及您的家人提供複合式的醫療服務

当“压力”遇到“糖尿病”

资料来源：安保诊所

前来安保诊所参加糖尿病管理工作坊的李先生有一个疑问，“明明是关于糖尿病的讲座，为什么还要专门讲压力管理呢？难道糖尿病和压力有什么关系吗？”

答案是肯定的。安保诊所的安省注册社工曾莹介绍说，“虽然许多人对糖尿病的病症越来越了解，但不是每个人都知道，要控制好血糖，情绪其实扮演了一个非常重要的角色。工作忙碌、生活压力大等导致的长期精神紧张和情绪波动，也可能引发糖尿病。如果不注意及时处理压力，糖尿病就很难得到有效的控制。”

事实上，压力与许多慢性疾病有关，糖尿病也不例外。英国「每日邮报」(Daily Mail)报道，研究人员通过对超过 5300 名、年龄在 29 至 66 岁的参与者的跟踪调查发现，在工作中承受高水平压力、同时感到自己对所从事工作缺乏控制的人，患上二型糖尿病的风险会高出大约 45%。

加拿大糖尿病协会的资料显示，当我们遭受压力时，会刺激体内分泌一些荷尔蒙，我们称它为「压力荷尔蒙」。这些压力荷尔蒙会使得血糖升高，帮助我们获得需要的能量以应对压力。然而，如果压力长久存在而没有得到有效的舒缓，人体会因长期处于应



HF Connecting Health
Nurse Practitioner-Led Clinic

急状态中而不堪重负，胰岛素和血糖的调节作用就会收到损害，增加了罹患糖尿病的机率。

有些人在得知患上糖尿病后，思想背负了沉重的枷锁，对于要调整饮食习惯不适应，同时对可能发生的糖尿病并发症忧心忡忡，甚至可能发生抑郁、焦虑等情绪问题。这种情况下，如果以抽烟喝酒、暴饮暴食等方式来排遣压力，只能是适得其反，令血糖更加难以控制。

由安省卫生及长期护理厅资助的安保诊所 (HF Connecting Health Nurse Practitioner-Led Clinic)，采用复合式医疗服务模式，集合多个专业医护人员组成团队，提供一般诊治、精神健康及预防长期慢性疾病等服务。查询详情可致电 416-479-7600 或浏览 hfchnplc.ca 网页。

更好掌控糖尿病和管理压力， 安保诊所注册社工曾莹提供了 以下的建议：

了解压力来源及压力症状，以便在压力高企时及时舒缓和处理，避免压力堆积

学习松弛技巧减压。进行腹式深呼吸、肌肉放松、正念思考等练习

因应个人情况进行适当和规律的运动

保持均衡的饮食

定时休息，维持规律的作息

充实和善待自己，做一些让自己开心而有益身心的事

心情不佳时，可以向信赖的亲友倾诉，或者与专业人士沟通

参与健康的社交活动

增加解决问题的方法，例如把事情记下来，不要单靠记忆；制定可达成的目标和计划；在有需要时学会拒绝别人的要求等

了解思想误区，学会正念思考，保持轻松和乐观的生活态度