

現正接收新症 為你及您的家人提供複合式的醫療服務

## 當“壓力”遇到“糖尿病”

資料來源：安保診所

前來安保診所參加糖尿病管理工作坊的李先生有一個疑問，“明明是關於糖尿病的講座，為什麼還要專門講壓力管理呢？難道糖尿病和壓力有什麼關係嗎？”

答案是肯定的。安保診所的安省註冊社工曾瑩介紹說，“雖然許多人對糖尿病的病症越來越了解，但不是每個人都知道，要控制好血糖，情緒其實扮演了一個非常重要的角色。工作忙碌、生活壓力大等導致的長期精神緊張和情緒波動，也可能引發糖尿病。如果不注意及時處理壓力，糖尿病就很難得到有效的控制。”

事實上，壓力與許多慢性疾病有關，糖尿病也不例外。英國「每日郵報」（Daily Mail）報道，研究人員通過對超過 5300 名、年齡在 29 至 66 歲的參與者的跟蹤調查發現，在工作中承受高水平壓力、同時感到自己對所從事工作缺乏控制的人，患上二型糖尿病的風險會高出大約 45%。

加拿大糖尿病協會的資料顯示，當我們遭受壓力時，會刺激體內分泌一些荷爾蒙，我們稱它為「壓力荷爾蒙」。這些壓力荷爾蒙會使得血糖升高，幫助我們獲得需要的能量以應對壓力。然



**HF Connecting Health**  
**Nurse Practitioner-Led Clinic**

而，如果壓力長久存在而沒有得到有效的舒緩，人體會因長期處於應急狀態中而不堪重負，胰島素和血糖的調節作用就會收到損害，增加了罹患糖尿病的機率。

有些人在得知患上糖尿病后，思想背負了沉重的枷鎖，對於要調整飲食習慣不適應，同時對可能發生的糖尿病並發症憂心忡忡，甚至可能發生抑郁、焦慮等情緒問題。這種情況下，如果以抽煙喝酒、暴飲暴食等方式來排遣壓力，隻能是適得其反，令血糖更加難以控制。

### 安保診所簡介

由安省衛生及長期護理廳資助的安保診所 (HF Connecting Health Nurse Practitioner-Led Clinic)，採用複合式醫療服務模式，集合多個專業醫護人員組成團隊，提供一般診治、精神健康及預防長期慢性疾病等服務。查詢詳情可致電 416-479-7600 或瀏覽 [hfchnplc.ca](http://hfchnplc.ca) 網頁。

## 更好掌控糖尿病和管理壓力， 安保診所注冊社工曾瑩提供了 以下的建議：

了解壓力來源及壓力症狀，以便在壓力高企時及時舒緩和處理，避免壓力堆積

學習鬆弛技巧減壓。進行腹式深呼吸、肌肉放鬆、正念思考等練習

因應個人情況進行適當和規律的運動

保持均衡的飲食

定時休息，維持規律的作息

充實和善待自己，做一些讓自己開心而有益身心的事

心情不佳時，可以向信賴的親友傾訴，或者與專業人士溝通

參與健康的社交活動

增加解決問題的方法，例如把事情記下來，不要單靠記憶；制定可達成的目標和計劃；在有需要時學會拒絕別人的要求等

了解思想誤區，學會正念思考，保持輕鬆和樂觀的生活態度