



壓力與糖尿病

Stress and Diabetes

甚麼是壓力？

您是否有過仿佛要同時處理多項事物般分身乏術的焦慮感？當您面對過多任務需求及壓力源時，您的身體將會對此作出反抗，這種反抗叫作壓力反應。這種壓力反應會讓您身心疲憊。如果您有過這樣的經驗，別擔心，因為您不是特例，**壓力是正常現象**。

壓力與糖尿病

糖尿病的治療與控制過程有時可能會繁複到讓您透不過氣，特別是對於未掌握糖尿病的應對方式的患者，治療過程極易變成壓力的成因。這種壓力可能會影響正常的治療甚至直接影響血糖值，造成血糖的升高或降低。

您是否曾經：

- 在支付治療糖尿病的藥物上存在困難？
- 感到他人在對自己糖尿病的認知上存在誤解？
- 選擇不檢測自己的血糖因為害怕檢測出的血糖值可能過高或過低？

以上任何一項都可造成短期或長期的壓力。短期壓力可以通過行為變化或對身體的直接影響造成血糖短期的急升或驟降。長期壓力可能是持續高血糖的成因。波動的血糖值可能對您的情緒造成消極影響並增加你的壓力。

壓力 — 續

Stress and Diabetes – continued

壓力管理

藉助一些方法來控制您的壓力或許可以改善您的血糖值。以下的一些建議也許可以幫助您更好地控制您的壓力：

- 體能活動
 - 保持活力對心情和血糖值都有好處。您可以考慮散步，打太極，或上一些舞蹈課程等。
- 盡情投入一項嗜好中
 - 這項嗜好可以是您做了很久的或是您從未嘗試過的事情。把時間和精力專注在嗜好上可以幫助您改善情緒。
- 與您的朋友，家人或醫護團隊交談
 - 獨自應對糖尿病有時會很困難。與您信任的人交談可以減少您的孤單感。很多亞裔人士常常擔心會成為親友的負擔，但家人與朋友其實十分願意提供幫助。並且，您的醫護團隊可以為您提供關於如何與糖尿病共處的最佳方法，從而增添您對治療的信心。
- 與行為健康專家交談
 - 糖尿病所帶來的壓力有些時候是難以承受。與行為健康專業家合作可以幫助您更好地接受自己的糖尿病並能有更多方法來應對糖尿病。

參考資料: www.diabetes.org