

糖尿患者 緒健康 不容忽視

糖尿病是香港主要慢性疾病之一，根據香港糖尿病聯合會統計，全港現時有近七十多萬名糖尿病患者。

而一說到糖尿病，第一時間聯想到的是糖尿病腳、糖尿上眼等併發症，但原來抑鬱症等情緒問題亦與糖尿患者有密切關係，今期養和醫院糖尿病科護士為我們深入探討這個題目。

撰文：文樂軒 設計：林彥博

對於糖尿病人，社會大多關注病情和表面徵狀，情緒健康往往被忽略。



養和醫院糖尿病科護士
文孝慧

兩至三成患者抑鬱

糖尿病是一種慢性疾病，可為分一型和二型糖尿病，養和醫院糖尿病科護士文孝慧解釋不論是一型或二型的患者，心理上都會承受不同程度的壓力，情緒有機會受影響。她說：「據統計百分之二十至三十的糖尿患者同時患有抑鬱症狀，主要原因是慢性疾病的護理是全天候二十四小時無休止，再加上面對家人、人際關係、社會等外在因素，對患者造成巨大的心理負擔和壓力。其次是糖尿病會影響患者的皮質醇產生變化，研究顯示，若體內皮質醇水平提高，也有機會導致抑鬱症。」

雖然研究顯示近三分之一的糖尿患者出現抑鬱等心理上的困擾，但真正能夠面對，尋求醫治的只佔極少數，特別是在香港這華人為主的地區，一般較少坦白向他人說出情緒問題，令心理的治療往往較易被忽略。」



►有些糖尿患者每天需要注射胰島素，造成他們學習或上班時的心理壓力。

一型二型 各有壓力

一型的糖尿病人是受先天遺傳影響，導致胰臟無法分泌或只能分泌極少胰島素。這類患者主要自幼兒或青少年時期開始發病，他們一生需要與糖尿病共同生活，容易在社交、成長過程中出現心理障礙，文孝慧說：「有些一型糖尿患者到約二十歲時突然胰臟無法正常分泌胰島素，忽然成為糖尿患者，打亂了他們整個人生計劃，好像是生活習慣改變，每天要『篤手指』驗血糖、打針，連和社交圈子都會受影響。譬如上班上學時，他們會擔心血糖過低影響表現，或是怕尷尬或朋友注視目光，而選擇不打針，令血糖不能受控，糖尿症狀更惡化。嚴重的甚至會自我社交孤立不面對社會外界，或是受到他人排斥，成為抑鬱問題的誘發原因。」



▲篤手指是糖尿患者的指定動作，但若在他人面前進行又怕尷尬。

二型糖尿病患者一般都是年紀較長的人士，通常因為不良飲食習慣或肥胖而致病，他們亦較常會出現如心臟問題、眼底病變、腳部損傷等併發病。但是患者很多時候不與家人和朋友坦白說出病情，以免被家人罵、埋怨，或是害怕其他人帶有色眼鏡看待，最終令病情惡化，心結亦得不到適當的開解。」



►二型糖尿病人大多都與肥胖有關，但他們不願坦白說出病情，以免被家人責備。



妊娠糖尿 正面教育

除了一、二型患者外，文孝慧指出亦建議要多加留意妊娠糖尿病患者的情緒，她表示：「一般孕婦到懷孕二十四至二十八周便會接受血糖測試，若結果血糖水平未達標，醫生有機會會轉介孕婦由糖尿護士跟進。很多的孕婦一聽到糖尿檢查已經緊張起來，但其實因為懷孕時荷爾蒙影響母體的胰島素水平十分正常，單單檢查血糖高低便不代表一切，必須經過詳細測試才能作準。」

糖尿護士會教導孕婦正確的妊娠糖尿知識，例如妊娠糖尿病是短暫性的並非永久、嬰兒不會有遺傳糖尿病，但較正常嬰兒高三倍機會肥胖，孕婦日後亦有高百分之五十機率患上二型糖尿。然而最主要是正面教育，告訴她們透過健康的生活、運動是能夠避免出現上述的情況，以能消除孕婦的憂慮。」



►懷孕時荷爾蒙會影響母體的胰島素水平，所以必須要作詳盡的妊娠糖尿檢查。

情

家人關心 健康社交

糖尿病作為一種慢性疾病，其實除了接受適當治療以外，患者家人和朋友給予的支持亦同樣重要，文孝慧指出：「有時候家人只給予患者壓力，例如以吩咐的口吻督促患者打針食藥，為患者帶來更多的負面情緒，亦令到部分的患者隱瞞病情，結果令病情更嚴重。家人應以正面態度支持患者，亦可以與他一同覆診，了解更多有相患者的病情。」

朋友的角色亦同樣，很多時候健康的社交有助患者思想走向正面，脫離抑鬱。假若知道朋友每天要打針、篤手指，在飲食方面可提點患者，也可以定期問他的近況，譬如血糖情況如何、有沒有準時打針等等，讓患者感覺到有人關心他。」

香港衛生防護中心亦提出慢性疾病患者的生活要有「SME」，即是分享(Sharing)、正面心態(Mind)和享受(Enjoyment)，強調注意患者的心理健康(mental health)。糖尿患者可多外出做運動，因為除了有助控制血糖，亦是有助於心理上的情感紓發，建立良好社交環境。闡



健康的社會生活能夠幫助糖尿病病人建立正面思想，同時多做運動亦有助控制血糖。



►家人、朋友可以在日常飲食方面提醒糖尿病患者，注意避免血糖過高。