



加拿大糖尿病協會多倫多華人分會為非牟利機構。如慷慨樂助，支票請抬頭
Diabetes Canada - Toronto Chinese Chapter.

免責聲明：本會訊內資料僅供參考之用，只代表原作者或媒體的觀點，不能取代醫生的診斷及治療。本分會已盡可能做到信息來源可靠，但不對此作任何擔保。對於引用本會訊文章的部份或全部內容所導致的損失，概不負責。文章內提及的產品或療程並未經加拿大糖尿病協會及本分會推介，建議使用前先向合資格醫務人員查詢。

版權聲明：本會訊所轉載文章的版權屬原作者或媒體所有，本分會已盡可能註明來源及作者以示對著作版權的尊重。若不同意摘錄，請以電郵通知。

目錄

03 主席的話

04 糖尿病與咖啡

07 糖尿病與心理健康

10 會務專欄

主席的話

大家好！不知不覺迎來了秋天，也是流感盛行的季節。由於糖尿病患者患上嚴重併發症的風險比一般人高，所以提醒大家要預約打流感疫苗，提升身體的免疫力。除此之外，也建議大家接種新冠疫苗加強劑，以獲得全面的保護。

今期會訊內容包括郭詠觀醫生所寫的文章《糖尿病與咖啡》及翻譯文《糖尿病與心理健康》。每年的十一月十四日是世界糖尿病日，而今年世界糖尿病日的活動主題是普及糖尿病教育。本會的宗旨是提供一個交流平台灌輸正確的糖尿病資訊及增加公眾對糖尿病的認識。因此，我們歡迎大家聯絡本會提供意見及有興趣的糖尿病議題，好讓我們能了解讀者的求知需求。由於這是2022最後的期刊，在此預祝大家身體健康，節日愉快！期待在新的一年裡繼續為大家推廣與糖尿病相關的知識及服務！



糖尿病與咖啡

郭詠觀醫生 (Dr. Jason Kwok)



統計顯示美國和加拿大的成年人平均每天喝兩杯8盎司(240毫升)的咖啡（大約含280毫克咖啡因）。這個份量的咖啡因對大部份年輕及健康的成年人來說是不會明顯影響血糖的水平。而美國食品藥品管理局(FDA)建議成年人應限制每天攝取不多於400毫克咖啡因，相當於4至5杯咖啡。



咖啡能預防糖尿病：

有研究顯示喝咖啡(無論是含咖啡因或不含咖啡因)能減低患上二型糖尿病的風險。原因是咖啡裡的多酚類(polyphenols)含有抗氧化功能，且能預防多種慢性炎症疾病，包括二型糖尿病。

咖啡會增加血糖水平：

不過，對已患有糖尿病的人來說，咖啡可能會增加血糖水平。這是因為咖啡因能減低細胞對胰島素的敏感度(insulin sensitivity)，令細胞比以往吸收較少糖份而導致血糖升高。身體因此需要分泌更多胰島素，令餐後胰島素水平也升高，久而久之會增加患上冠心病、中風等併發症的風險。咖啡因令血糖和胰島素水平升高的原因包括：

(一) 咖啡因會增加壓力荷爾蒙(stress hormones)的分泌，包括腎上腺素(Epinephrine，又稱 Adrenaline)。腎上腺素會減低細胞對胰島素的敏感度，也會減少胰島素的分泌。

(二) 咖啡因會阻礙一種蛋白質腺苷(Adenosine)的功能。腺苷在人體分泌胰島素及細胞對胰島素的反應擔當重要的角色。

(三) 過量攝取咖啡因會影響睡眠，而睡眠不足亦會減低細胞對胰島素的敏感度。



每個人對咖啡的反應都會因不同因素例如年齡、體重、平時喝咖啡的習慣而不一樣。沒有喝咖啡習慣的糖尿病患者，血糖會在喝咖啡後升得比有喝咖啡習慣的人更高。專家認為這是因為有喝咖啡習慣的人的身體已適應了他們常喝的份量，但咖啡因仍可將他們的血糖水平升高。若想知道咖啡對個人的反應如何，可向家庭醫生或營養師查詢，也可作自我檢查。在喝了平時所喝的咖啡份量後一小時和兩小時自我測量血糖水平，再在停止喝咖啡多天後再作測量，將測量到的血糖水平作比較，就能知道咖啡對個人的影響。



雖說咖啡因會影響血糖水平和對胰島素的敏感度，但咖啡內其它的成份卻對身體健康有好處，所以糖尿病患者可考慮選擇喝無咖啡因的咖啡(decaffeinated coffee)。有人會擔心無咖啡因的咖啡含微量的二氯甲烷(Methylene chloride)會對健康有影響，因為聽聞製造商在去除咖啡因過程中會使用二氯甲烷作其中一種溶劑，而長期攝取可能會導致不良的副作用（包括損害中樞神經系統、搖晃不穩、暈眩、噁心、手指或腳趾感到麻木或刺痛等）。其實美國食品藥品管理局將無咖啡因的咖啡所含的二氯甲烷濃度嚴格限制在10 ppm(即百萬分之十)，所以這個濃度是不會為健康帶來任何不良的影響。除此之外，研究顯示喝無咖啡因的咖啡是不會影響健康的。



最後要留意加入咖啡內的奶精和糖的份量，因為這會增加熱量(卡路里)的攝取，而過量攝取會增加肥胖、糖尿病、冠心病和中風的風險。

編輯的話：飲料裡所添加的糖份，無論是白糖、黃糖、紅糖、蜜糖、楓葉糖漿都會提高血糖（只有糖醇和人造甜味劑不會提升血糖）。加拿大糖尿病協會建議每日添加糖份的攝取不應超過12茶匙。如果添加奶製品，建議選擇低脂的奶製品（2% 乳脂或更低）或植物奶。

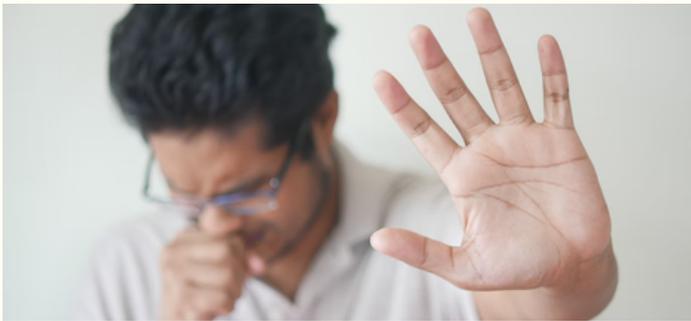
糖尿病與心理健康

翻譯：徐穎裔（註冊營養師及糖尿病教育者）

患有糖尿病可能會帶來壓力及焦慮，以致影響心理健康。許多人因此飽受困擾、情緒低落和焦慮不安。情緒病亦可影響糖尿病患者的應對及自我管理能力，所以照顧好心理健康和身體健康同樣重要。

糖尿病患者常見的情緒

剛診斷出患有糖尿病的人士可能會經歷不同的情緒如錯愕、憤怒、悲哀和恐懼，而有這些感覺和經歷都是正常的。最重要是認清自己的情緒，並與你的朋友、家人和醫療團隊傾訴。你的團隊可以幫助你學習有效的應對技巧和推介對你有幫助的支援服務。



錯愕/否認

你可能會對診斷感到不知所措、混淆、麻木，甚至會假裝診斷結果是錯誤的而拒絕參與任何控制疾病的方案，然而認清糖尿病對生活的影響才是接受病情的重要關鍵。

焦慮

焦慮症會在毫無實際原因之下導致過度焦慮。你可能因為不認識糖尿病與它的管理而感到害怕，或聽聞與糖尿病有關的併發症而感到恐懼，但你可以透過掌控自己的健康（包括了解糖尿病和預防併發症的方法）來緩解焦慮。



焦慮症的徵兆（徵兆可因個人的嚴重程度而不同）：

- 煩躁不安
- 容易分心
- 腹瀉
- 經神緊繃
- 肌肉緊繃
- 頭痛
- 感覺喉嚨有異物
- 睡眠障礙（難以入睡或難以保持入睡）
- 集中困難
- 過度出汗
- 疲憊
- 呼吸短促
- 易怒
- 肚痛
- 不耐煩

焦慮症的治療

焦慮症的主要治療方法是藥物（抗焦慮或抗憂鬱藥）和心理治療 (talk therapy), 兩者可分開或同時進行。如果你難以控制自己的擔憂，或是焦慮影響了你的日常生活，建議向家庭醫生、醫療團隊或心理專家質詢求助。

憤怒

為管理糖尿病而作出生活上的改變，可能會令你心中不忿，甚至有所埋怨。煩躁也可能是低血糖的徵兆之一。無論如何，如果憤怒令你無法自我管理糖尿病，建議向醫療團隊質詢求助。

哀痛

診斷後所經歷的哀痛，與失去親人的滋味很相似。你會覺得人生從此改變，甚至會哀悼診斷前的生活方式。患有糖尿病可能會令你感到脆弱，特別是當你已出現糖尿病併發症。建議嘗試向一位能理解你處境的人（例如其他糖尿病患者或醫療人士/輔導員）傾訴來擺脫悲傷情緒。



憂鬱

接受任何慢性病診斷的過程都需要一段時間調整心理，但長期的悲傷可能是憂鬱的徵兆。糖尿病患者患上憂鬱症的風險比一般人高出一倍。除此之外，憂鬱和不妥當糖尿病管理、併發症和降低生活質素息息相關。糖尿病管理所引發的壓力和焦慮可令人患上憂鬱。由於憂鬱症經常得不到診斷和治療，所以糖尿病患者的心理健康應定期被醫務人員評估。

憂鬱症的徵兆：

- 經常感到疲累
- 睡眠習慣改變
- 飲食習慣改變
- 難做決定
- 經常感到無助和無望

如你有以上或其他徵兆，又或者在憂鬱症診斷後持續情緒低落，應向家庭醫生預約就診。



憂鬱症的治療：

憂鬱症能透過藥物、輔導或兩者有效地治療。處方的抗憂鬱藥一般副作用較少，糖尿病患者可以安全服用。特定的心理輔導也能改善憂鬱症，但復原需時。藥物可能需要幾個星期才見效，也可能需要持續的心理輔導配合。每個人對治療方案的反應不一樣，所以處方藥的藥劑皆因人而異。如果你覺得自己或認識他人可能有憂鬱症，請不要絕望，要尋找幫助！

接受

接受糖尿病的診斷需要時間，切記：你並不孤單。與家人、朋友、其他糖尿病患者或醫務人員傾談能助你面對糖尿病的高低起伏。你一旦接受了糖尿病的現實，就會更容易做出健康的行為改變例如增加運動和健康飲食。這樣不單對糖尿病管理，還對身心健康都會有所幫助。



此篇翻譯自英文文稿，如想閱讀原文，請瀏覽：

<https://www.diabetes.ca/managing-my-diabetes/preventing-complications/mental-health-issues>

加拿大糖尿病協會 – 多倫多華人分會

執委名單

主席-陳擅勤

副主席-張陳麗晶

秘書/財政-張婉華

委員-陳慧珊、陳擅勤、張陳麗晶、張婉華、朱鄭肇儀、楊靜秋

顧問醫生

郭詠觀-家庭醫生

鄭玉欣-內分泌專科醫生

汪正道-家庭醫生

吳新權-內分泌專科醫生

顧問醫生

會員招募和社區外展-邱美常、顧利平、張子嫻、黃錫輝、何惠玲、馮世豪

會員會訊-徐穎裔、李翠霞、蔡依憬、陳慧珊、陳璟琮

活動策劃-陳擅勤、梁詠琴、何惠玲、陳璟琮、楊淇、林思彤、何肇軒、Christine He

網頁設計-陳慧珊、林鑒泉、陳志楊

義工統籌-朱鄭肇儀、何秀嫻、黃尚雅

教育小組-張陳麗晶、何肇軒、楊淇、徐穎裔

聯絡我們

電話: 416-410-1912

郵寄地址: Diabetes Canada –Toronto Chinese Chapter

PO Box 42071, 2851 John Street, Markham, ON L3R 5R7

聯絡電郵: mail@diabetes-chinese.ca

編輯部電郵: newsletter@diabetes-chinese.ca

網址: <http://www.diabetes-chinese.ca>