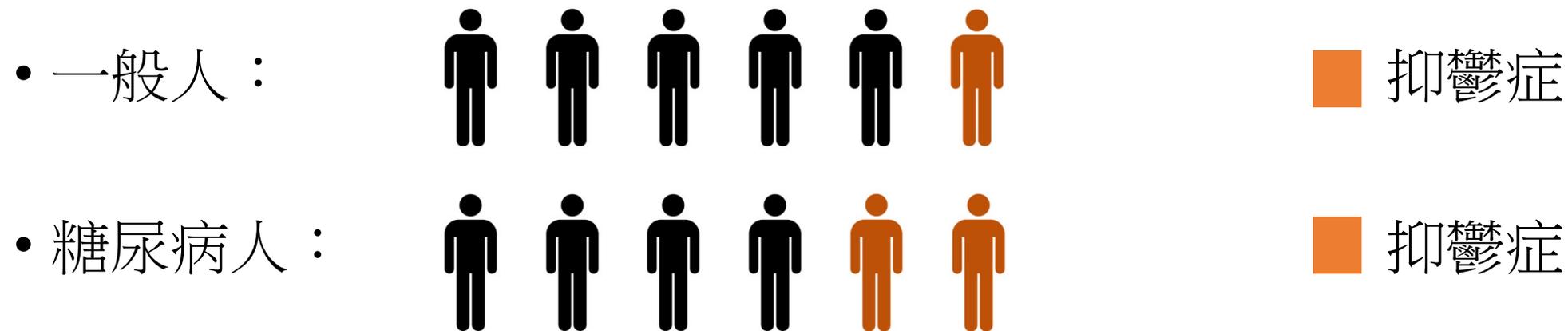


情緒致病之糖尿病

糖尿病與情緒健康

- 糖尿病病人同時罹患抑鬱症的風險比一般人高逾一倍



對糖尿病的擔憂

飲食禁忌

生活限制

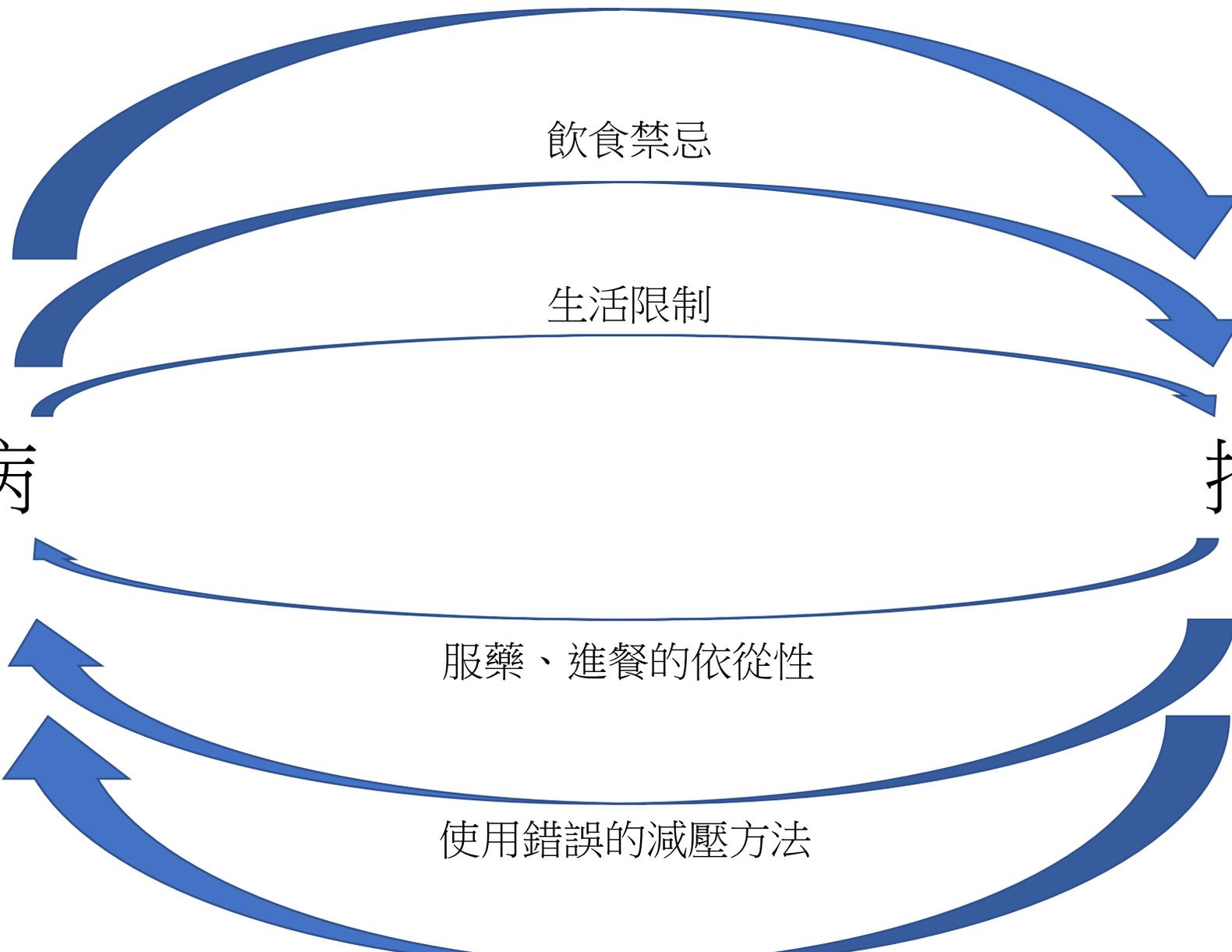
糖尿病

抑鬱症

服藥、進餐的依從性

使用錯誤的減壓方法

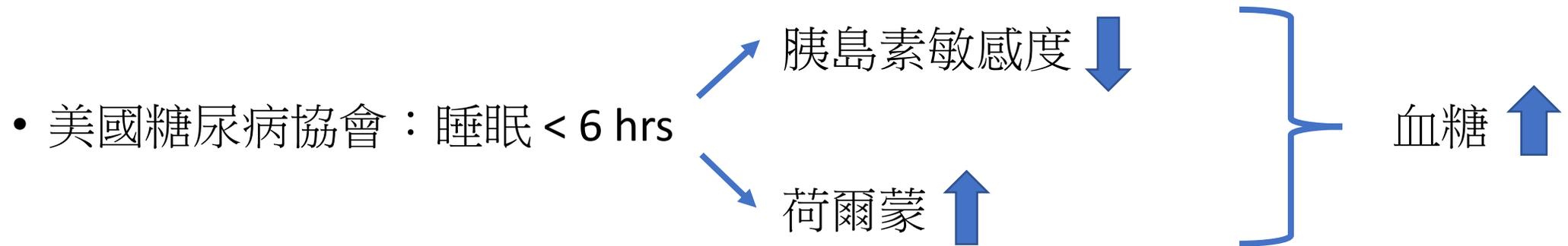
對糖尿病的絕望 / 無助感



中西醫學對糖尿病和情緒健康關係的認識

- 現代醫學

- 長期精神刺激 → 荷爾蒙 ↑ → 擾亂胰島素 → 血糖 ↑

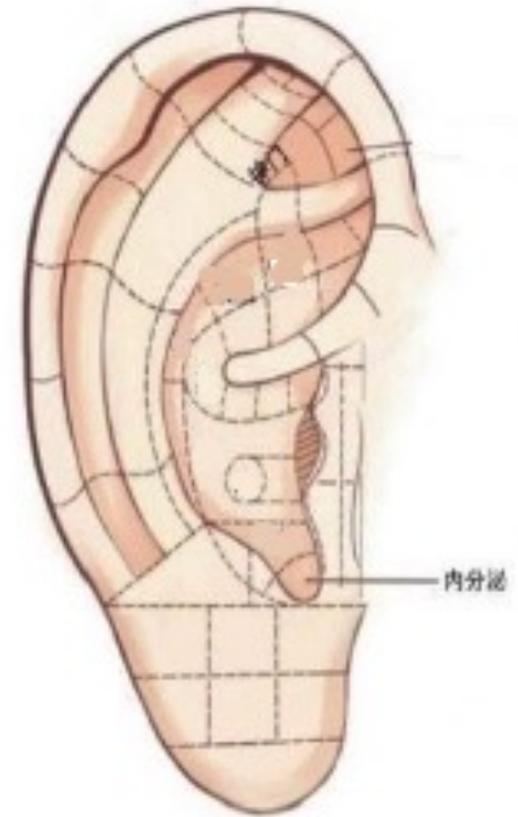


- 中醫學

- 長期失眠 → 陰虛 → 加重糖尿病的發病基礎 [陰虛燥熱]

糖尿病患者的情緒管理

- 正確認識糖尿病
- 注意運動
- 穴位及耳穴推介



糖尿病患者的情緒管理

- 食療推介

材料：桃膠15克、玉米鬚30克、地骨皮12克

做法：

1. 桃膠用水浸泡至軟身，玉米鬚、地骨皮放入茶包袋。
2. 盛有材料的茶包袋，加水大火煮滾後，轉中火煮約15分鐘。
3. 再放入已浸發的桃膠，再煮約半小時。

功效：滋陰潤燥

