

抑郁症与糖尿病

Depression & diabetes - Simplified Chinese

研究表明，抑郁症与糖尿病之间有紧密联系。抑郁症是很常见的一五分之一的人在其一生的成年阶段的某个时候会患上抑郁症。对糖尿病患者来说，这个数字会更高。

抑郁症与难过有何不同？

如果一个人超过两个星期的时间经历下列情况，那么他们可能就有抑郁症：

- 大部分的时间感到难过、压抑或悲伤，或
- 对大多数的通常活动失去兴趣或乐趣，以及
- 经历以下四种症状中至少三种：

行为

- › 停止外出
- › 上班时无法完成工作
- › 食欲不振或暴食
- › 避开家人和朋友
- › 依赖酒精和镇静剂
- › 停止做他们喜欢的事情
- › 无法集中精力

感觉

- › 无法承受
- › 内疚
- › 易怒
- › 受挫
- › 不高兴
- › 犹豫不决
- › 失望
- › 悲伤
- › 难过/流泪

想法

- › “我是个失败者”
- › “这都是我的错”
- › “从来没有有什么好的事情发生在我身上”
- › “我毫无价值”
- › “生命没有意义”

身体

- › 总是感到疲倦
- › 生病和虚弱
- › 头痛及肌肉痛
- › 恶心
- › 睡觉不稳
- › 胃口不好/体重下降

患抑郁症的人每天都很难进行正常的活动和工作。抑郁症不只是情绪低落，而且还是一种疾病，可以对身体和心理健康产生严重的影响。



抑郁症与糖尿病

抑郁症与糖尿病之间有什么联系？

- 研究表明糖尿病人有多于两倍的风险患上抑郁症。患有诸如糖尿病的慢性疾病、应付生理和激素的因素，再加上控制疾患的需要，这些都可能会增加患抑郁症的风险，以及发展为并发症—如眼部损伤（视网膜病变）、神经损伤（神经疾病）和肾损伤（肾病）的风险。
- 反过来，抑郁症可以使患上2型糖尿病的风险加倍。这可能是由于压力荷尔蒙升高和体重增加，因为患抑郁症患者往往不太活动。
- 抑郁症还可以增加糖尿病并发症的可能性。患抑郁症的人可能很难处理日常工作。随着时间推移，控制糖尿病（定期血糖检测、用药、健康的饮食计划和需要做定期体育活动）可让人不堪重负。这可能会增加一个人患上抑郁症的风险，导致平时护理糖尿病的措施被忽视。

抑郁症可以治疗吗？

抑郁症有一系列的有效治疗方法。不过，抑郁症首先必须得到确认和诊断，以便进行治疗。

治疗方法包括：

- › 纾缓抑郁症的身体症状的药物治疗
- › 认知行为治疗（CBT），学会如何确认和改变负面思维模式
- › 人际治疗（IPT），协助患者接受自己有一种慢性疾病的事实，需要长期治疗和改善关系。

重要的是，在开始药物治疗抑郁症之前，任何目前治疗糖尿病以外疾病的药物，包括非处方药物和补充药物，都要先进行审查。抗抑郁药物可能需要7至21天才能起作用，没有专业的医疗意见，不应停止使用。

抑郁症和糖尿病患者的治疗方法是什么？

治疗抑郁症和糖尿病涉及一个协调一致的方法，对糖尿病的控制和抑郁症的症状都进行监视。这意味着找到最适合每个人的治疗方法。例如，患有糖尿病和轻度抑郁的人可能发现，定期的体育活动改善郁闷的心情，并且有助于血糖控制。

抑郁症与糖尿病

最有效的治疗方法是那些结合心理和医疗护理、医疗监测以及个人化的糖尿病教育和充分的社区支持的方法。

您的医生或进行治疗的健康专业人士在建议最合适的治疗方法时，会考虑以下因素。经常联系您的医生，由其进行持续的评估，检查您的治疗方法是否有效，是促进及保持健康的重要组成部分。

我可以怎样帮助自己呢？

如果怀疑自己可能有抑郁症，通过以下措施照顾您的健康：

- › 咨询医生或其他健康专业人士。
- › 参与社交活动。
- › 进行定期、适量的运动。
- › 学习有关抑郁症与糖尿病的知识。
- › 健康饮食，包括多种营养食品（同营养师讨论）。
- › 达到并保持健康的体重。
- › 同您的家庭医生讨论酒精问题。由于酒精可以使抑郁症恶化，医生可能会建议您完全避免它。此外，它还可以减少一些抗抑郁症药物的效力。
- › 获取家人和朋友的帮助、支持和鼓励。
- › 请医生检查您的血压、胆固醇和血糖水平。

从哪里可以得到帮助？

如果您或您认识的人需要帮助，与您的医生或其他健康专业人士交谈以获取正确的建议和支持。欲获取更多的有关信息，请联系：

- 您的州或领土糖尿病组织，电话1300 136 588，或访问最后一页列出的网站。
- Beyondblue，访问网站 www.beyondblue.org.au，打电话 1300 22 46 36 或发电邮至 bb@beyondblue.org.au以获取抑郁症及其有效治疗方法，及如何帮助其他人的有关信息
- Black Dog Institute，致电02 9382 4530，访问他们的网站 www.blackdoginstitute.org.au，或发电邮至 blackdog@unsw.edu.au
- Lifeline的 Just Ask信息线 131 114。

抑郁症与糖尿病

其它推荐网站

有关抑郁症:

- www.ybblue.com.au (beyondblue的青年网站)
- www.moodgym.anu.edu.au
- www.bluepages.anu.edu.au
- www.dfordepression.com
- www.infrapsych.com
- www.nimh.nih.gov

有关糖尿病:

- www.diabetescounselling.com.au
- www.health.gov.au



本资料由澳大利亚糖尿病协会的州/领地组织和beyondblue: 国家抑郁症计划共同编制。

您想加入澳大利亚的主要糖尿病组织吗?

- > 饮食服务
- > 免费杂志
- > 儿童服务
- > 教育资料
- > 产品折扣
- > 支持团体

欲获取更多信息, 请致电 **1300 136 588** 或访问您所在的州/领地的糖尿病组织网站:

ACT	www.diabetes-act.com.au	NSW	www.australiandiabetescouncil.com
NT	www.healthylivingnt.org.au	QLD	www.diabetesqueensland.org.au
SA	www.diabetessa.com.au	TAS	www.diabetestas.com.au
VIC	www.diabetesvic.org.au	WA	www.diabeteswa.com.au

本糖尿病资料的设计、内容和制作是由下列组织进行的:

- > 首都领地—首都领地糖尿病协会
- > 北领地—北领地健康生活协会
- > 南澳—南澳糖尿病协会
- > 维多利亚—澳大利亚糖尿病协会维多利亚分会
- > 新南威尔士—澳大利亚糖尿病委员会
- > 昆士兰—澳大利亚糖尿病协会昆士兰分会
- > 塔斯马尼亚—塔斯马尼亚糖尿病协会
- > 西澳—西澳糖尿病协会

本资料的原始医疗和教育内容由澳大利亚糖尿病协会的保健和教育委员会进行审查。本出版物原始形式的复印是许可的, 但仅可用于教育的目的。禁止第三方以任何其它的形式进行复制。有关此资料的任何事项, 请电邮至 dapubs@tpg.com.au 或致电 02 9527 1951联系全国出版社 (National Publications)。

健康专业人士: 欲获取本资料的大数量件, 请联系您所在的州/领地糖尿病组织。

2009年8月修订 州/领地糖尿病组织的糖尿病信息系列— 版权所有 © 2009年