



NOVA Adult Day Care Center & Home Care

4-088

乐园日间护理中心

我们的宗旨：老有所依、老有所乐。让您享受家一般的温暖。

维州唯一
华人创办老年活动中心



- 健康管理：**专业医生定期会诊并提供理疗服务、专业护理人员每日基础健康检查
- 生活辅助：**专车上门接送、预约医生、陪同就诊、外出购物
- 营养膳食：**提供中餐西餐、品种丰富、营养均衡
- 康娱活动：**日常锻炼、设施齐全、定期开展丰富多彩的文娱活动
- 居家护理：**专业护理人员上门照顾日常起居、亲情陪伴
- 福利咨询：**Medicaid(白卡)和Medicare(红蓝卡)相关事宜
- 倾情服务：**专业护理,亲情式融入

招聘 诚邀您加入我们的团队：
司机、办公室人员 RN注册护士,PCA护理人员

办公室: **703-433-8888** 传真号: **703-433-1111**

地址: 44675 Cape Ct, Suite 130, Ashburn, VA 20147 Email: bartel@novaleyuan.com



真善美日间保健中心

4-068

12910 Cloverleaf Center Drive, Suite 100, Germantown, MD 20874 Web: www.jasminecenter.com



欢迎致电查询

邹秉雄
240-683-0033
吕思慧
240-386-7882
中心电话
240-232-2288

中心特色

- 精国、粤、台语的专业医护及护佐
- 专业社工协助申请各类社会福利
- 舒适安全的交通车到府接送
- 营养丰富的早、午餐及点心

中心宗旨

We are an equal opportunity employer

- ♥ 最真诚的贴心照料
- ♥ 最完善的保健设施
- ♥ 最美丽的场地环境

邹秉雄、吕思慧主理

华人最优秀的保健服务团队
至诚为您提供最专业的服务

真诚 善良 美丽
Truth Goodness Beauty

至少有 1/3 的糖友会被抑郁症偷袭，别让糖尿病与抑郁“狼狈为奸”！



抑郁症是严重危害人类身心健康的精神疾病，具有发病率高、复发率高、自杀率高、高致残和社会负担沉重等特点。而糖尿病和抑郁症，一个是营养代谢性疾病，一个是精神上的病症，二者会有关联吗？

实际上，研究显示，至少有 1/3 的糖尿病患者会出现相关抑郁障碍，而抑郁症患者发生糖尿病的风险会增加 1/3。近年来，在全球范围内糖尿病患者人数迅速增加，糖尿病合并抑郁障碍者也相应增加。抑郁症不仅直接影响着糖尿病患者的心理健康，还加重了患者的糖尿病，使患者的血糖控制不佳、微血管和大血管并发症增加，甚至增加糖尿病患者的死亡率，同时医疗费用也显著增加。

01

糖友患抑郁症加速并发症的发生
抑郁症是一种以长久心情低落为主要特征的常见精神性疾病，其主要表现为情绪

低落、思维迟钝、兴趣减低和动作减少，严重的可有悲痛欲绝，甚至出现木僵状态。其常常还伴有其他认知、生理及行为症状。抑郁症的治疗可分为药物治疗、物理治疗和心理社会治疗。经抗抑郁治疗后，大部分患者抑郁症状会缓解或得到显著减轻。

糖友如患上抑郁症，沉重的精神压力、不良情绪不仅会使血糖升高，降低治疗的依从性和自我管理的能力，还会加速心、肾等并发症的发生。而血糖控制不好，病情加重，又会导致精神痛苦、悲观等，加重抑郁症状。此外，重度抑郁症还会引起悲观和绝望，甚至出现自杀的念头。糖尿病患者人群自杀或自杀未遂的发生率是一般人的 3 倍。因此，及早发现糖尿病患者的抑郁情绪并积极治疗非常重要。

02

糖友易被抑郁症偷袭
尽管病因尚未完全阐明，但研究认为可

能与以下因素有关：

1. 确诊为糖尿病之后会使很多人的情绪变差，心情变坏。糖尿病作为一种慢性疾病，目前尚无根治的方法，为了良好控制血糖，患者需要有较强的自我管理能力，必须时刻注意饮食的质与量，经常监测血糖，终身服降糖药甚至是胰岛素注射。这些因糖尿病带来的种种自由生活的限制极大地降低了患者的生活质量，使患者产生厌烦和厌倦的情绪，久而久之就形成了抑郁状态。甚至有些抑郁症状严重的患者还有轻生的念头。

2. 糖尿病病程长且控制不良者常可引起多种慢性并发症，导致心脑血管、下肢血管、肾脏、神经、眼等多种器官组织损害，严重威胁健康和生命。对各种糖尿病并发症的担忧可导致患者抑郁情绪、焦虑情绪或抑郁综合征、焦虑综合征的产生，以及产生恐惧、悲观的情绪。

3. 长期治疗花费大量的医疗费用，并且因患糖尿病会使工作能力下降甚至因此失去工作，给患者及家庭带来了沉重的经济负担，由此心理压力剧增。

4. 长期患病也可能导致婚姻和家庭关系受到影响，加重了患者情绪低落、悲观、思维迟缓和活动减少。

5. 也有一些研究显示，糖尿病和抑郁这两种疾病可能涉及共同的发病机制，例如机体下丘脑—垂体—肾上腺轴激活、炎症反应、睡眠障碍、消极生活方式、不良饮食习惯及环境和文化因素等，因此增加了两种疾病共病的发生几率。

03

糖友要学会控制抑郁情绪
由于得了糖尿病，患者心情会在一定程度上受到影响，处于情绪低落的状态，一旦形成抑郁症对于糖尿病的治疗也会变得不利和复杂。人的情绪受大脑边缘系统的调节，大脑边缘系统同时又调节内分泌和自主神经系统的功能。当人处在紧张、激动、焦虑、恐惧或受惊吓等不良情绪状态时，交感神经处于兴奋状态，就会抑制胰岛素的分

泌，导致血糖难以控制。

得了糖尿病，一方面要积极治疗、缓解身体症状，避免或延缓相关并发症的发生；另一方面就是保持好心情，别不当回事也别太当回事。要相信坚持良好的自我管理及规律的药物治疗之后，糖尿病是可以得到长期良好控制的，血糖可以稳定，并发症可以延缓，心情好对于糖尿病的缓解也有好处。

建议糖友通过做一些喜欢的事情和擅长的事情，如锻炼、唱歌、旅行、看电影、与朋友聚会等。过度的精神紧张和慢性压力只会带来消极的想法和身体上的不适，让情绪更加沮丧。糖友可学习一些放松的技巧来缓解压力，如呼吸训练、肌肉放松、打太极拳、做瑜伽或冥想。另外，与他人相处融洽有助于改善情绪。每个人生活中都需要与他人交流，当人心情低落时，与他人接触的欲望就会减少。多投入点精力在与人相处上，交流是释放压力的有效途径，通过与他人交谈，获得心理支持，增强自信心。

经过专业医生的指导和治疗，抑郁情绪可以很快得到控制，并最终治愈。因此，糖友在发现自己情绪低落、兴趣减低、精力匮乏，以致工作效率降低、影响家庭关系和人际交往、甚至有轻生的念头时，应积极寻求医生的帮助。

04

如何自我识别是否存在抑郁
在过去两周中，有多少时候您受到以下任何问题的困扰？

测试结果分析：

0-4分：没有抑郁

5-9分：轻度抑郁

10-14分：中度抑郁

15-19分：中重度抑郁

20-27分：重度抑郁

中重度抑郁及重度抑郁几乎不可避免地对您的健康和生活方式造成不利影响，很难进行自我调节，需要外界帮助尤其是专业帮助。此时，您还需要警惕可能出现的消极厌世的念头，建议尽快开始或持续接受积极的心理治疗或药物治疗。