

控糖新主张： 把幸福感融入每一天

文 / 北京市丰台社区卫生服务中心 赵雯婷



关键词：糖尿病管理；幸福感；日常护理；高质量生活

当我们谈论糖尿病管理时，您的第一反应是什么？是严格的血糖范围、繁复的热量计算，还是无尽的控糖药物？在传统认知里，糖尿病护理似乎总围着生理指标打转——只要血糖降下来、指标稳住，就等于“管理到位”。但真正的健康从来不是单一维度的数字博弈，而是身体、心理与生活质量的全面平衡。

今天，我们想传递一种更温暖、更人性化的护理观念：把“幸福感”放在糖尿病管理的核心位置。控糖不是目的，让每一位糖友都能有尊严、有质量地享受生活，才是我们真正追求的目标。

一、为什么幸福感对糖友如此重要

糖尿病是一场需要长期坚持的“持久战”，而非短期冲刺的“突击战”。很多糖友可能没有意识到：长期的焦虑，以及被饮食限制带来的压抑感，这些负面情绪本身就是控糖的“敌人”。

1. 心理状态直接影响血糖波动

当人处于紧张、烦躁或抑郁状态时，身体会分泌肾上腺素、皮质醇等“升糖激素”。这些激素会拮抗胰岛素的作用，导致血糖不受控制地升高。反之，当心情舒畅、心态平和时，身体代谢更稳定，血糖也更容易维持



在理想范围内。

2. 幸福感是长期控糖的动力源泉

如果把糖尿病管理当成一件“苦差事”，吃不敢吃，动不敢动，每天被各种指标“绑架”，就容易出现抵触和放弃的情绪。但如果能在管理中找到乐趣，比如发现一道好吃又控糖的菜肴或运动后感受到身体的轻松，就会更有信心坚持下去。毕竟，我们控糖的最终目的，是为了更好地生活，而不是让生活被疾病“奴役”。

3. 幸福感是健康的基础

世界卫生组织认为，健康是身体、心理和社会适应三个方面都处于完好状态，不仅仅是没有疾病。对糖友而言，血糖稳定是基础，但更重要的是能像普通人一样享受社交、追求爱好、实现个人价值。只有在控糖的同时兼顾心理愉悦和生活质量，才是真正的健康。

二、如何将幸福感融入日常护理

其实，把幸福感融入控糖生活并不难，具体可以从以下四个维度入手，让控糖不再是负担，而是提升生活质量的契机。

1. 心理层面：接纳疾病，而非对抗它

很多糖友在刚确诊时都会陷入自责情绪：“是不是我以前吃得太放纵？”其实，糖尿病只是一种需要长期关注的健康状况，不是过错，更不意味着生活从此失去色彩。

(1) 允许情绪存在

偶尔感到沮丧、焦虑是正常的，不用强迫自己必须乐观。试着和自己对话：“我现在有点难过，但这只是暂时的，我可以慢慢调整。”接纳情绪，反而能更快走出负面状态。

(2) 找到“支持圈”

和家人坦诚沟通你的需求，比如希望和他们一起调整饮食、规律运动。此外，也可以加入糖友社群，和有同样经历的人分享经验。同伴的理解和鼓励，能极大缓解心理压力。

(3) 求助专业医生不丢人

如果长期失眠、情绪低落，甚至影响到正常生活，一定要及时寻求心理医生的帮助。就像血糖高了要找内分泌科医生一样，心理出了小问题也需要专业支持。这不是脆弱，而是对自己负责的表现。

2. 饮食层面：享受美味，而非剥夺快乐

提到糖尿病饮食，很多人会想到“这不能吃，那也不能吃”。其实，只要掌握正确的方法，照样能吃得美味又开心。

如果血糖控制稳定，偶尔吃一小块蛋糕、一小份水果完全可以，关键在于控制分量和选择时机。例如，饭后2小时血糖正常时，和家人分享一小块用代糖制作的点心，既能满足口腹之欲，又不会给血糖带来太大负担。记住：饮食管理不是禁止一切喜欢的食物，而是懂

得在享受美食与稳定血糖之间找到平衡。

3.运动层面：找到喜欢的运动，而非完成任务

很多糖友认为运动是为了降血糖，不得不做。其实，运动带来的不仅是血糖的改善，还有身心的放松和愉悦。关键是找到自己喜欢的运动方式，让运动变成一种享受。

(1) 选择让你开心的运动

不必强迫自己去跑步或去健身房。如果你喜欢散步，就每天晚饭后和家人一起逛公园；喜欢跳舞，就跟着视频学广场舞；喜欢养花，就每天花些时间打理花草（园艺也是很好的轻度运动）。只要能活动身体，并且能坚持下去，就是好运动。

(2) 关注运动后的感受

不要只盯着运动后的血糖值，而要学会感受身体的变化，比如：呼吸更顺畅了，肩膀更放松了，心情更轻松了。这些愉悦感会让你更期待下一次运动，形成良性循环。

4.生活层面：融入社会，追求个人价值

不少糖友因疾病而回避社交，例如认为“朋友聚餐要吃火锅，我不能去”，或担忧“旅行要长途奔波，万一血糖不稳怎么办”。其实，只要提前做好准备，糖尿病患者完全可以像普通人一样享受生活。

(1) 社交不退缩，提前做准备

聚会前，可以提前告诉朋友你需要控制饮食，选一家有清淡菜品的餐厅。旅行时，提前查好路线上的医院，备足药品，随身携带血糖仪。只要做好准备，就能放心参与。记住：真正的朋友会理解你的需求，不会因为你是“糖友”而疏远你。

(2) 别丢下爱好，给自己定个小目标

糖尿病不应该成为放弃爱好的理由。喜欢画画，就继续画；喜欢读书，就加入读书小组；想学新东西，就去试试无糖烘焙或摄影。给自己定几个小目标，比如这个月学会做三道控糖菜或者下个月和家人进行短途旅行。当你专注于喜欢的事时，会感受到强烈的成就感，对疾病的焦虑感也会自然缓解。

三、结语

亲爱的糖友，请记住：您首先是一个鲜活的生命，其次才是一位糖尿病患者。理想的糖尿病管理，是对身体与心灵的全方位呵护。当您学会关注并提升自己的整体幸福感时，血糖的控制将不再是负担，而是健康生活的一部分。愿您掌握生命的主动权，享有真正高质量的人生。

万物与人

本文编辑：王佳昕

