


就在现在， 做出改变



许多糖尿病患友珍惜身体的健康，也了解在饮食和药物上需要做什么。但正如常言所说：知易行难。将所知道的付诸行动常常是一件困难的事。全国健保集团综合诊疗所心理学家，Henry Lew，将在本文中和您分享如何克服这种困难。

拖延和逃避是人类常见的行为。试想美食当前，你又很想大快朵颐，为此，许多患友选择暂时的逃避以享用美食。现在，我们就来谈谈如何克服这种逃避心理。

首先，我们要承认患糖尿病是客观存在的事实，不是你不去想它，他便不存在，不测量血糖水平，血糖水平就良好。逃避并不能解决问题。相反，你需要在饮食，运动和服用药物上做出配合。下面就为大家提供一些有用的小贴士。

1. 早做计划，避免到时手足无措

例如，如果你计划出外用餐并需要在餐前测量血糖水平，你可以先计划并在出门时带上你的血糖测量仪和试纸。在测量血糖水平后，你就可以从容用餐。

2. 健康的饮食是一种节省和投资

毫无疑问，健康的食品通常会比较昂贵，但健康的食品就好比是一种投资，购买新鲜的蔬菜和水果就如同投资在身体健康上，长期下来会帮助你节省大量的医药开支。

3. 积极寻求家人的帮助

一家人通常会在一起用餐，有时你觉得家人并没有对你在饮食上做出的调整给予支持。

不要担心，因为家人不会一开始即了解这种调整的意义，给他们以时间并帮助他们了解健康和适量饮食的重要性，告诉他们这种调整能帮助你良好地控制血糖，减轻体重，防止各种糖尿病并发症的发生。而且健康适量的饮食也同时对家庭每一个成员的健康都有帮助。一旦获得家人的理解和支持你会发现健康适量的饮食会逐渐成为你的生活方式。

4. 有效管理自己的思想

有时，我们需要问自己一些问题以促使自己思考并从思考中获取动力。例如，你可以问自己：

- 当我的糖尿病病情好转后，有哪些事情是我非常想去做的呢？
- 如果我的病情恶化会怎样？那么，为防止病情恶化和并发症的发生，值得我去作这些努力么？
- 生活中有哪些美好的事情值得我去努力以继续拥有或追求得？
- 我的身体到底需要我做些什么？
- 什么方式能帮助我感觉糖尿病的自我护理是一件我愿意做并使我感觉快乐的事？