

Aromatherapy and Diabetes

芳香療法和糖尿病/ 芳香疗法和糖尿病

What is Diabetes?

什麼是糖尿病？ / 什么是糖尿病？

Diabetes is a lifelong condition that causes a person's blood sugar level to become too high.

糖尿病是一種終身疾病，會導致人的血糖水平過高。 / 糖尿病是一种终身疾病，会导致人的血糖水平过高。

There are two main types of diabetes:

有兩種主要類型的糖尿病： / 有两种主要类型的糖尿病：

- Type 1 diabetes – where the body's immune system attacks and destroys the cells that produce insulin
型糖尿病 - 身體的免疫系統攻擊並破壞產生胰島素的細胞 / 型糖尿病 - 身体的免疫系统攻击并破坏产生胰岛素的细胞
- Type 2 diabetes – where the body doesn't produce enough insulin or the body's cells don't react to insulin
型糖尿病 - 身體不能產生足夠的胰島素，或者身體的細胞不會對胰島素產生反應 / 型糖尿病 - 身体不能产生足够的胰岛素，或者身体的细胞不会对胰岛素产生反应

During pregnancy, some women have such high levels of blood glucose that their body is unable to produce enough insulin to absorb it all. This is known as gestational diabetes.

在懷孕期間，一些女性的血糖水平如此之高，以至於她們的身體無法產生足夠的胰島素來吸收所有血糖。這被稱為妊娠糖尿病。 / 在怀孕期间，一些女性的血糖水平如此之高，以至于她们的身体无法产生足够的胰岛素来吸收所有血糖。这被称为妊娠糖尿病。

Pre-diabetes

糖尿病前期 / 糖尿病前期

Many more people have blood sugar levels above the normal range, but not high enough to be diagnosed as having diabetes. This is sometimes known as pre-diabetes. If your blood sugar level is above the normal range, your risk of developing full-blown diabetes is increased.

更多人的血糖水平高於正常範圍，但不足以被診斷為患有糖尿病。這有時被稱為前驅糖尿病。如果您的血糖水平高於正常範圍，您患糖尿病的風險就會增加。 / 更多人的血糖水平高

于正常范围，但不足以被诊断为患有糖尿病。这有时被称为前驱糖尿病。如果您的血糖水平高于正常范围，您患糖尿病的风险就会增加。

It's very important for diabetes to be diagnosed as early as possible because it will get progressively worse if left untreated.

儘早診斷糖尿病非常重要，因為如果不及時治療會逐漸惡化。 / 尽早诊断糖尿病非常重要，因为如果不及及时治疗会逐渐恶化。

What are symptoms of Diabetes?

什麼是糖尿病的症狀？ / 什么是糖尿病的症状？

Visit your GP as soon as possible if you experience the main symptoms of diabetes, which include:

如果您遇到糖尿病的主要症狀，請盡快訪問您的家庭醫生，其中包括： / 如果您遇到糖尿病的主要症状，请尽快访问您的家庭医生，其中包括：

- Feeling very thirsty
感到口渴 / 感到口渴
- Urinating more frequently than usual, particularly at night
比平時更頻繁地排尿，特別是在晚上 / 比平时更频繁地排尿，特别是在晚上
- Feeling very tired
感覺很累 / 感觉很累
- Weight loss and loss of muscle bulk
體重減輕和肌肉鬆弛 / 体重减轻和肌肉松弛
- Itching around the penis or vagina or frequent episodes of thrush
陰莖或陰道周圍瘙癢或鵝口瘡頻繁發作 / 阴茎或阴道周围瘙痒或鹅口疮频繁发作
- Cuts or wounds that heal slowly
緩慢癒合的切口或傷口 / 缓慢愈合的切口或伤口
- Blurred vision
模糊的視野 / 模糊的视野

Type 1 diabetes can develop quickly over weeks or even days.

1 型糖尿病可在數週甚至數天內迅速發展。 / 1 型糖尿病可在数周甚至数天内迅速发展。

Many people have type 2 diabetes for years without realizing because the early symptoms tend to be general.

許多人患有 2 型糖尿病多年沒有意識到，因為早期症狀往往是普遍的。 / 许多人患有 2 型糖尿病多年没有意识到，因为早期症状往往是普遍的。

What causes of Diabetes?

糖尿病的原因是什麼？ / 糖尿病的原因是什么？

The amount of sugar in the blood is controlled by a hormone called insulin which is produced by the pancreas (a gland behind the stomach).

血液中的糖量由胰腺（胃後面的腺體）產生的稱為胰島素的激素控制。 / 血液中的糖量由胰腺（胃后面的腺体）产生的称为胰岛素的激素控制。

When food is digested and enters your bloodstream, insulin moves glucose out of the blood and into cells, where it's broken down to produce energy.

當食物被消化並進入血液時，胰島素將葡萄糖從血液中移出並進入細胞，在那裡它被分解產生能量。 / 当食物被消化并进入血液时，胰岛素将葡萄糖从血液中移出并进入细胞，在那里它被分解产生能量。

However, if you have diabetes, your body is unable to break down glucose into energy. This is because there's either not enough insulin to move the glucose, or the insulin produced doesn't work properly.

但是，如果您患有糖尿病，您的身體就無法將葡萄糖分解為能量。這是因為沒有足夠的胰島素來移動葡萄糖，或者產生的胰島素不能正常工作。 / 但是，如果您患有糖尿病，您的身体就无法将葡萄糖分解为能量。这是因为没有足够的胰岛素来移动葡萄糖，或者产生的胰岛素不能正常工作。

Although there are no lifestyle changes you can make to lower your risk of type 1 diabetes, type 2 diabetes is often linked to being overweight.

雖然沒有改變生活方式可以降低患 1 型糖尿病的風險，但 2 型糖尿病通常與超重有關。 / 虽然没有改变生活方式可以降低患 1 型糖尿病的风险，但 2 型糖尿病通常与超重有关。

Living with diabetes

患有糖尿病 / 患有糖尿病

If you're diagnosed with diabetes, you'll need to eat healthily, take regular exercise and carry out regular blood tests to ensure your blood glucose levels stay balanced.

如果您被診斷患有糖尿病，您需要健康飲食，定期運動並定期進行血液檢查以確保您的血糖水平保持平衡。

如果您被诊断患有糖尿病，您需要健康饮食，定期运动并定期进行血液检查以确保您的血糖水平保持平衡。

You can use the BMI healthy weight calculator to check whether you're a healthy weight.

您可以使用 BMI 健康體重計算器來檢查您是否健康體重。

您可以使用 BMI 健康体重计算器来检查您是否健康体重。

People diagnosed with type 1 diabetes also require regular insulin injections for the rest of their life.

被診斷患有 1 型糖尿病的人在其餘生中也需要定期注射胰島素。

被诊断患有 1 型糖尿病的人在其余生中也需要定期注射胰岛素。

As type 2 diabetes is a progressive condition, medication may eventually be required, usually in the form of tablets.

由於 2 型糖尿病是進行性疾病，最終可能需要藥物治療，通常以片劑的形式。

由于 2 型糖尿病是进行性疾病，最终可能需要药物治疗，通常以片剂的形式。

Diabetic eye screening

糖尿病眼科篩查 / 糖尿病眼科篩查

Everyone with diabetes age 12 or over should be invited to have their eyes screened once a year.

每個 12 歲或以上患有糖尿病的人應該每年進行一次眼睛篩查。 / 每个 12 岁或以上患有糖尿病的人应该每年进行一次眼睛篩查。

If you have diabetes, your eyes are at risk from diabetic retinopathy, a condition that can lead to sight loss if it's not treated.

如果您患有糖尿病，您的眼睛就會面臨糖尿病視網膜病變的風險，如果不進行治療，這種情況會導致視力喪失。 / 如果您患有糖尿病，您的眼睛就会面临糖尿病视网膜病变的风险，如果不进行治疗，这种情况会导致视力丧失。

Screening which involves a half-hour check to examine the back of the eyes, is a way of detecting the condition early so it can be treated more effectively.

篩查需要半小時檢查以檢查眼睛後部，這是一種早期檢測病情的方法，因此可以更有效地治療。 / 篩查需要半小时检查以检查眼睛后部，这是一种早期检测病情的方法，因此可以更有效地治疗。

For more information please visit www.nhs.uk

欲了解更多信息，請訪問 www.nhs.uk / 欲了解更多信息，请访问 www.nhs.uk

How aromatherapy helps for Diabetes?

芳香療法如何幫助糖尿病？ / 芳香疗法如何帮助糖尿病？

Essential oils are not suitable for everyone. The way they encourage the hormones in the systems to alter can create damaging effects in some groups such as Diabetes sufferers.

精油並不適合每個人。他們鼓勵系統中的激素改變的方式會在糖尿病患者等某些群體中產生破壞性影響。 / 精油并不适合每个人。他们鼓励系统中的激素改变的方式会在糖尿病患者等某些群体中产生破坏性影响。

People with diabetes can safely use most essential oils with the exception of angelica oil. It is worth keeping essential oils containing high ketone content to a minimum especially when the diabetes symptoms are erratic. Oils high in ketones are: Peppermint – *Mentha x piperita*, Rosemary ct camphor – *Rosemarinus officinalis ct camphor*, Rosemary ct verbenone – *Rosmarinus officinalis ct verbenone/caphor*, Sage (Spanish) – *Salvai lavandulifolia*, Spearmint – *Mentha spicata*, Spike Lavender – *Lavendula latifolia*, Turmeric – *Curcuma longa*, Valerian(Root) – *Valeriana officinalis*, Vetiver – *Vetiveria ziznoides*.

糖尿病患者可以安全地使用大部分精油，但當歸油除外。特別是當糖尿病症狀不穩定時，將含有高酮含量的精油保持在最低限度是值得的。脂肪含量高的油類有：薄荷 - 薄荷 x

piperita，迷迭香 ct 樟腦 - *Rosemarinus officinalis ct camphor*，迷迭香 ct verbenone -

Rosmarinus officinalis ct verbenone / caphor，Sage (西班牙語) - *Salvai*

lavandulifolia，留蘭香 - 薄荷香，穗薰衣草 - *Lavendula latifolia*，薑黃 - *Curcuma*

longa，纈草 (根) - 纈草屬植物，香根草 - *Vetiveria ziznoides*。 / 糖尿病患者可以安全地使用大部分精油，但当归油除外。特别是当糖尿病症状不稳定时，将含有高酮含量的精油保持在最低限度是值得的。脂肪含量高的油类有：薄荷 - 薄荷 x *piperita*，迷迭香 ct 樟腦 -

Rosemarinus officinalis ct 樟脑, 迷迭香 ct verbenone - Rosmarinus officinalis ct verbenone
caphor, Sage (西班牙语) - Salvai lavandulifolia, 留兰香 - 薄荷香, 穗薰衣草 - Lavendula
latifolia, 姜黄 - Curcuma longa, 缬草 (根) - 缬草属植物, 香根草 - Vetiveria ziznoides。

Essential oils which can be used for Diabetes conditions:

可用於糖尿病精油：/ 可用于糖尿病的精油：

Essential Oils suggestion for Diabetes

糖尿病精油建議 / 糖尿病精油建议

- | | |
|---|---|
| • Basil oil
羅勒油 / 罗勒油
(<i>Ocimum basilicum</i>) | • Lemon verbena oil
檸檬馬鞭草油 / 柠檬马鞭草油
(<i>Aloysia triphylla</i>) |
| • Benzoin oil
安息香油 / 安息香油
(<i>Styrax benzoin</i>) | • Neroli oil
橙花油 / 橙花油
(<i>Citrus aurantium var. amara</i>) |
| • Dill oil
蒔蘿油 / 莳萝油
(<i>Anethum graveolens</i>) | • Petitgrain oil
苦橙葉油 / 苦橙叶油
(<i>Citrus aurantium var. amara</i>) |
| • Eucalyptus oil
桉樹油 / 案树油
(<i>Eucalyptus globulus</i>) | • Rose oil
玫瑰精油 / 玫瑰精油
(<i>Rosa damascena</i>) |
| • Fennel oil
茴香油 / 茴香油
(<i>Foeniculum vulgare</i>) | • Rosewood oil
玫瑰木油 / 玫瑰木油
(<i>Aniba rosaedora</i>) |
| • Geranium oil
天竺葵精油 / 天竺葵精油
(<i>Pelargonium odorantissium/</i>
<i>graveolens</i>) | • Sage oil
鼠尾草油 / 鼠尾草油
(<i>Salvia officinalis</i>) |
| • Jasmine oil
茉莉油 / 茉莉油
(<i>Jasminum officinale</i>) | • Scots Pine oil
蘇格蘭松油 / 苏格兰松油
(<i>Punus sylvestris</i>) |
| • Juniper berry oil
杜松子油 / 杜松子油
(<i>Juniperus comunis</i>) | • Sweet Thyme oil
甜百里香油 / 甜百里香油
(<i>Thymus vulgaris ct. thujanol</i>) |
| • Lavender oil
薰衣草精油 / 熏衣草精油
(<i>Lavendula angustifolia</i>) | • Yarrow oil
薺草油 / 薺草油
(<i>Achillea millefolium</i>) |
| • Lemon oil
檸檬油 / 柠檬油
(<i>Citrus limon</i>) | • Ylang Ylang oil
依蘭依蘭油 / 依兰依兰油
(<i>Cananga odorata</i>) |

Always contact a qualified Aromatherapist who will guide you on the oils that are suitable for your individual needs.

請務必聯繫合格的芳香療法師，他將為您提供適合您個人需求的潤滑油。 / 请务必联系合格的芳香疗法师，他将为您提供适合您个人需求的润滑油。

Reference:

參考： / 参考：

- The complete Guide To Clinical Aromatherapy and Essential Oils of The Physical Body: Essential Oils for Beginners (The Secret Healer Book 1), Ashley, Elizabeth
完整的身體臨床芳香精油和精油指南：初學者精油（秘密治療師第 1 冊）· 阿什利·伊麗莎白 / 完整的身体临床芳香精油和精油指南：初学者精油（秘密治疗师第 1 册），阿什利，伊丽莎白
- Aromatherapeutic Blending: Essential Oils in Synergy, Rhind, Jennifer Peace
芳香療法混合：Synergy 中的精油 · Rhind · Jennifer Peace / 芳香疗法混合：Synergy 中的精油，Rhind, Jennifer Peace
- Fragrance and Wellbeing Plant Aromatics and Their Influence on the Psyche, Rhind, Jennifer Peace
芳香和健康植物芳香劑及其對 Psyche · Rhind · Jennifer Peace 的影響 / 芳香和健康植物芳香剂及其对 Psyche, Rhind, Jennifer Peace 的影响
- The Healing Intelligence of Essential Oils: The Science of Advanced Aromatherapy, Schnaubelt PH.D., Kurt
精油的治療智力：高級芳香療法科學 · Schnaubelt PH.D. · Kurt / 精油的治疗智力：高级芳香疗法科学，Schnaubelt PH.D., Kurt
- Aromatherapy for Health Professionals – Elsevieron Vitalsource , Price, Len; Price Shirley
衛生專業人員的芳香療法 - Elsevieron Vitalsource · Price · Len;價格雪莉 / 卫生专业人员的芳香疗法 - Elsevieron Vitalsource, Price, Len;价格雪莉
- The Directory of Essential Oils, Sellar, Wanda
精油目錄 · Sellar · 萬達 / 精油目录，Sellar，万达
- The encyclopedia of Essential Oils, Julia Lawless
精油百科全書 · Julia Lawless / 精油百科全书，Julia Lawless
- <https://www.nhs.uk/conditions/diabetes>

To find a practitioner to discuss your needs www.ifaroma.org

要找到從業者討論您的需求，請點擊 www.ifaroma.org / 要找到从业者讨论您的需求，请点击 www.ifaroma.org