

糖尿病人保健书屋

改善血糖

糖尿病家庭诊所

● 美国糖尿病协会 编著

● 陈绶章 刘艳贞 译

▲ 美国糖尿病协会授权
天津科技翻译出版公司出版

糖尿病家庭诊所

——改善血糖

(第二版)

美国糖尿病协会 编著

陈绶章 刘艳贞 译

美国糖尿病协会授权

天津科技翻译出版公司出版

· 天 津 ·

著作权合同登记号:图字:02-2000-22

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病家庭诊所:改善血糖/美国糖尿病协会编著;陈绶章、刘艳贞译. —天津:天津科技翻译出版公司,2001.3

(糖尿病人保健书屋)

书名原文:101 Tips for Improving Your Blood Sugar

ISBN 7-5433-1208-5

I. 糖... II. ①美... ②陈... ③刘... III. ①糖尿病-保健
②糖尿病-治疗 IV. R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 17885 号

Copyright (c) 1999 by American Diabetes Association

授权单位:American Diabetes Association

出 版:天津科技翻译出版公司

出 版 人:边金城

地 址:天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码:300192

电 话:022-23693561

传 真:022-23369476

E - mail: tztb@public.tpt.tj.cn

印 刷:天津市蓟县印刷厂印刷

发 行:全国新华书店

版本记录:850×1168 32 开本 4.25 印张 106 千字

2000 年 5 月第 1 版 2001 年 3 月第 2 次印刷

印数:3001—6000 册 定价:7.30 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

致 谢

新墨西哥大学糖尿病研究组感谢 Paul Akmajian、MFA 和新墨西哥大学的有才干的图形设计和桌面出版技术为本书的出版所做出的贡献。我们还要感谢美国糖尿病协会的助理编辑 Sherrye Landrum、新墨西哥大学的助理 Carplyn King 和 Insight Graphics 的图形专家 Steve Rhodes。对为本书两个版本作文字校对的 Karen Ingle 和审定手稿的 David Kelley、Linda Lacey、Patti B. Geil 以及协调第一版印刷的 Steve Shartel 和协调第二版印刷的 Peggy Rote 等人表示谢意。

引 言

在过去的五年里对糖尿病的治疗出现了戏剧性的变化。不再容许糖尿病患者保持高于正常的血糖水平。因为当血糖保持在正常范围之内时,可以大大地防止出现高血糖引起的并发症。

在过去的十年里,我们幸运地进行工作,为许多糖尿病患者改善他们的血糖水平。他们中大多数人达到了所预期的效果,此外,还告诉了我们他们是怎么做的。我们出版的本书收集了他们的建议和经验。希望其中许多提示能适合您的生活方式,并帮助您更容易地对血糖进行控制。

对本书进行修订是为了肯定所有的提示都是当前通用的。对糖尿病的研究进展迅速,每天都有新的信息。我们以最新的信息更新了其中过时的提示,增加了图片,并增添了 10 个新的提示。

目 录

致谢

引言

第一章 一般性提示

- | | |
|---|----|
| 1. 我怎么知道我患有的糖尿病是 I 型还是 II 型呢? | 2 |
| 2. 如果我未患有糖尿病,那么我的正常血糖应是多少? | 3 |
| 3. 作为一个美国的居民,糖尿病要花费我多少钱? | 4 |
| 4. 如果我患有糖尿病,我的血糖目标值应是多少? | 5 |
| 5. 我如何知道我对糖尿病的控制是成功的? | 6 |
| 6. I 型糖尿病的发病取决于什么? | 7 |
| 7. 我遵守本书的所有建议并改进了我的血糖控制,这些建
议是否还有缺点? | 8 |
| 8. 为什么我要尽最大努力来改善我的血糖水平? | 9 |
| 9. 控制好我的血糖是否能防止我最近被确诊的糖尿病眼病
进一步加重? | 10 |
| 10. 在检查我的血糖之前,是否要像医院里的护士那样在手
指上用酒精进行消毒? | 11 |
| 11. 我要开车单独做一次长途旅行,要如何准备才能使我不
出现高血糖或低血糖呢? | 12 |
| 12. 我的血压稍高一些,为什么医生最近为我开降压的药物
呢? | 13 |
| 13. 在外出旅行时我的血糖仪不工作了,我应该怎么办? .. | 14 |
| 14. 胰岛素泵能改善我的血糖控制吗? | 15 |
| 15. 如果我要跨时区旅行,我将如何调节胰岛素量呢? | 16 |
| 16. 平均血糖水平低于某个值时我是否就无需对糖尿病的并 | |

发症担心了?	17
17. 身体过胖对控制血糖有什么影响?	18
18. 我已经 72 岁了,为什么还要为控制血糖而担心呢?	19
19. 为保持血糖处于目标范围之内,我每天最少应测试几次血糖?	20
20. 如果我的胃排空较慢,它会影响我的血糖吗?	21
第二章 有关高血糖的提示	22
21. 我的脚痛和高血糖有关系吗?	23
22. 我已读完本书,那么,为什么在控制高血糖方面我还需要别人的帮助呢?	24
23. 高血糖症的症状有哪些?	25
24. 高血糖对我的身体有哪些损害?	26
25. 当我的平均血糖处于目标范围之内时,为什么我的糖化血红蛋白却偏高呢?	27
26. 当医生要我每 6 个月测试 1 次血红蛋白 A _{1c} 时,我如何评价我的血糖控制?	28
27. 当我在每次餐前用普通胰岛素时,为什么我在晚餐之前的血糖高呢?	29
28. 为什么我在早晨时的血糖通常是每天中的最高值?	30
29. 当我血糖高时我是否应该加大注射普通胰岛素的剂量?	31
30. 自从我改用超长效胰岛素之后,为什么我的血糖水平波动很大呢?	32
31. 当接近进餐时间时我的血糖高于 240 毫克/分升,那我应该做些什么?	33
32. 我如何能在周末睡个懒觉而不被高血糖所惊醒呢?	34
33. 我应该在早晨起来后多久检测血糖比较好呢?	35
34. 月经期之前为什么我的血糖偏高?	36

35. 在我治疗低血糖反应后为什么又出现高血糖?	37
第三章 有关低血糖的提示	38
36. 反复出现低血糖会损害我的思维能力吗?	39
37. 为什么我自己感觉血糖偏低,而血糖仪却显示正常呢? ...	40
38. 虽然我在今天早晨吃的和往常一样,注射的胰岛素也是通 常的剂量,但为什么还会出现低血糖呢?	41
39. 除了葡萄糖片(我觉得太甜)和果汁(我不愿意喝)外,还有 对付低血糖反应的其它食品吗?	42
40. 在严格的糖尿病治疗期间出现低血糖,我应采取哪些措施 呢?	43
41. 即使我的血糖低,在我进食之前是否应该注射胰岛素? ...	44
42. 我总是担心晚上睡觉时发生低血糖,我该怎么办呢?	45
43. 我母亲已 85 岁,是否应该将她的血糖从接近正常水平 100 毫克/分升改为 150 毫克/分升左右?	46
44. 我一人独居,为了减少夜间出现严重低血糖反应的危险, 我应该做些什么?	47
45. 严重的低血糖经常使我昏迷,我应该怎么办呢?	48
46. 今天一早我就出现低血糖,为什么到了晚上我的血糖仍然 很高?	49
47. 为什么我再也感觉不到出现低血糖的报警信号呢?	50
48. 为什么我在饭店进餐以后出现低血糖?	51
49. 当我从美国的麦阿密城(海平面)到墨西哥的阿布圭基城海 拔(1500 米)时,为什么我的血糖读数低于血糖仪的呢? ...	52
第四章 有关胰岛素的提示	53
50. 在进餐的什么时间注射胰岛素比较好,有没有图表可供参 考呢?	54
51. 我注射胰岛素的位置是否需要在臀部、腿部和腹部之间轮	

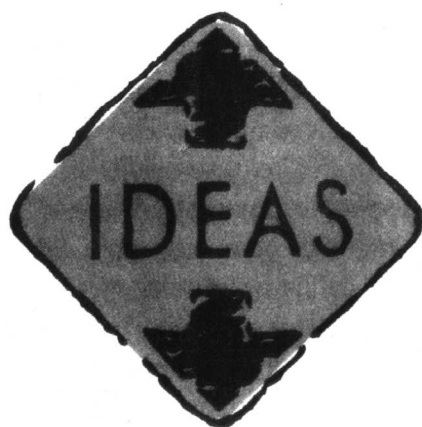
换地进行?	55
52. 我在何部位注射普通胰岛素才能保证吸收最均衡呢? ...	56
53. 注射一次普通胰岛素能持续多久?	57
54. 我在晚餐之前注射最后一次普通胰岛素和 NPH, 可是凌晨 3 点却出现了低血糖, 我该做些什么?	58
55. 如果我将普通胰岛素和 NPH 或超长效胰岛素进行混合, 这将降低普通胰岛素的有效性吗?	59
56. 如果我的血糖没有得到很好的控制, 我是否要经常对中效或长效胰岛素进行调整?	60
57. 在工作中不得不倒班, 这时我该如何控制血糖?	61
58. 如果我正同时使用超长效胰岛素和普通胰岛素或 lispro 胰岛素, 我是否在午餐(即使不准备用餐)时必须注射普通胰岛素或 lispro 胰岛素?	62
59. 如果在注射完胰岛素之后仅 15 分钟就准备进晚餐, 我将做些什么?	63
60. 在我开车进行长途旅行时如何存储胰岛素?	64
61. 普通胰岛素几个星期之后变浑浊是什么引起的?	65
62. 我正在建筑工地上工作, 不能携带胰岛素、针管或测试设备, 在午餐时我如何注射胰岛素?	66
63. 如果我故意省去胰岛素注射, 我的体重会减轻吗?	67
第五章 有关口服药物的提示	68
64. 为了防止出现高血糖, 我怎样做才不忘记服用糖尿病药物呢?	69
65. 如果我忘记服用糖尿病药物, 我应该做些什么呢?	70
66. 医生要我注射胰岛素, 而我还是想服用糖尿病药物, 请问我该怎么办?	71
67. 虽然我已服用糖尿病药物, 为什么医生还要我在睡觉时注	

射胰岛素呢?	72
第六章 在生病日子里的提示	73
68. 患感冒时, 我应该做些什么来保持血糖不要升得太高? ...	74
69. 当我患感冒且一进食就呕吐时, 我怎么知道需要注射多 少胰岛素呢?	75
70. 发烧会提高血糖因而需要增加胰岛素吗?	76
71. 患感冒时, 我在何种情况下需要服药?	77
72. 我上午要去看牙医, 无法吃午饭, 我是否应该在早晨不注 射 NPH 胰岛素呢?	78
73. 我在一个星期之前感冒了, 为什么我的血糖现在仍然偏高?	79
第七章 有关营养的提示	80
74. 我应该摄入维生素或矿物质来改进血糖吗?	81
75. 我目前很少进食, 请问我如何减轻体重呢?	82
76. 酒是如何影响我的血糖的?	83
77. 我怎样才能既减轻体重又能吃我所喜欢的食物?	84
78. 我降低血糖会增加体重吗?	85
79. 为什么有些无糖食物的口味不好?	86
80. 睡觉之前我应该吃多大量的点心?	87
81. 我的目标是体重正常和血糖接近正常, 当我在饭馆里吃 饭时如何减少食谱中的脂肪?	88
82. 早餐时我想喝橙汁且又不想出现高血糖, 我该怎么办呢?	89
83. 美国糖尿病协会规定可以将方糖列入食谱, 我现在是否 可以吃棒棒糖?	90
84. 在节假日里有许多高热量和高脂肪的食品, 在这种情况 下, 我如何能保持血糖的正常呢?	91

第八章 有关体育活动的提示	92
85. 为了改善血糖,我需要进行哪些常规性体育活动?	93
86. 体育活动能提高或降低我的血糖吗?	94
87. 为了避免进行体育活动时出现低血糖,我应吃多少食物?	95
88. 我在整个星期里伏案工作没有出现低血糖,为什么在星期 六上午去割草坪时出现低血糖呢?	96
89. 我白天进行了体育活动,为什么半夜里出现低血糖? ...	97
90. 为什么在性交之后我总像是低血糖似的?	98
第九章 有关接受教育的提示.....	99
91. 什么是“糖化血红蛋白测试”?	100
92. 我从哪里能获得对我血糖管理有益的信息?	101
93. 为什么医生要求我在检测仪上要有平均血糖读数?	102
94. 为了控制血糖,我应该多长时间看一次医生?	103
95. 为什么医生要求我在检测仪上要有平均血糖读数?	104
96. 糖化血红蛋白或血红蛋白 A _{1c} 。如何为检测我的血糖控制 提供帮助?	105
97. 什么是 DCCT,它对我有何影响?	106
98. 健康的牙齿对我的血糖控制有何影响?	107
99. 3年来,我一直在控制我的血糖,为什么我的体重却增加 了7公斤呢?	108
100. 我的孩子特别害怕打针,我怎样鼓励他/她接受胰岛素 注射呢?	109
101. 我的视力很差,我怎样才能看清血糖仪上的读数和正确 用针管抽出胰岛素呢?	110
第十章 最新提示	111
102. 什么是“UKPDS”研究?	112

103. 吸烟对控制血糖有影响吗?	113
104. 在家里进行血糖检测时,有比用外科小刀来从手指取血 更好的方法吗?	114
105. 我对患糖尿病的孩子上学或进日间托儿所应要求些什 么?	115
106. 应该对哪些人进行糖尿病的筛选?	116
107. 新药 Prandin 对我的糖尿病有帮助吗?	117
108. 优降糖对我的糖尿病已经不再起作用了,那么降低我的 血糖的最好方法是什么?	118
109. 如果我患有Ⅱ型糖尿病,我应该关心血糖控制吗?	119
110. 我能吸入胰岛素吗? 这样我就不用注射胰岛素了? ...	120
111. 糖化血红蛋白和血红蛋白 A _{1c} 有什么区别?	121

第一章 一般性提示





1. 我怎么知道我患有的糖尿病是 I 型还是 II 型呢?

I 型糖尿病患者,在体内已不分泌胰岛素。这通常出现在年轻人中间。I 型糖尿病患者在生活中需要胰岛素,因为胰岛素对食物的利用和存储是必不可少的。这些患者通常很瘦,如果没有胰岛素,那么他们很可能在一天或两天之内转入糖尿病昏迷。以往将这种疾病称为胰岛素依赖型糖尿病(IDDM)。目前通常称为 I 型糖尿病。

II 型糖尿病患者在发病的早期时体内有足够的胰岛素,但是,他们的身体不能有效地用它来降低血糖,即他们是抗胰岛素者。许多 II 型糖尿病患者通过饮食和体育活动来控制他们的血糖,其中有些患者口服糖尿病药物。以往将这种疾病称为非胰岛素依赖型糖尿病(NIDDM)。目前正确的名称为 II 型糖尿病。II 型糖尿病患者在发病的若干年之后,许多患者就需要用胰岛素,但是他们仍是 II 型糖尿病患者,只是需要胰岛素罢了。许多 II 型糖尿病患者的体重过大,且在 30 岁以上。



2. 如果我未患有糖尿病, 那么 我的正常血糖应是多少?

其回答取决于你在过去 6 小时之内是否吃过东西。在早餐之前, 如果你未进食达 8 个小时或 8 个小时以上的话, 那么正常血糖应介于 70~105 毫克/分升之间。但是, 在餐后, 正常的血糖很少超过 200 毫克/分升。没有糖尿病的人不存在高血糖(糖尿病并发症)的问题。这就是为什么你的血糖目标值一直停留在接近正常血糖范围上限的原因。

正常血糖水平

早餐前的血糖	< 105 毫克/分升
进餐 2 小时后的血糖	140 毫克/分升
睡时的血糖	120 毫克/分升
血红蛋白 A _{1c}	< 6%

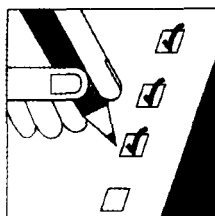


3. 作为一个美国的居民， 糖尿病要花费我多少钱？

1997 年在美国治疗糖尿病的总医药费用约为 980 亿美元。这些费用通常分为两部分，即直接医药费和间接医药费。直接医药费用来直接支付在医院、诊所或在家治疗的费用。间接医药费用于由糖尿病导致能力丧失的人，如不能返回工作岗位的，或过早死亡的和丧失劳动能力的。

患有糖尿病的公民每人每年的保健费用约为 1 万美元，而没有糖尿病的公民每人每年的保健费用约为 2 600 美元。换句话说，患有糖尿病的公民每人每年的保健费用约为没有糖尿病公民的 4 倍。这就是为什么大力加强预防糖尿病的发生和改善患者的治疗来防止并发症的原因。

4. 如果我患有糖尿病，我的 血糖目标值应是多少？



我们鼓励你要尽量使血糖接近正常水平，尽少出现低血糖的情况。下面将美国糖尿病协会确定的目标值列表如下。如果你持续地偏离下述目标值，或经常处于低血糖，那么你就要和你的保健部门进行讨论，改变你的糖尿病治疗方案。下述目标值是通过接近正常血糖水平对糖尿病并发症比率的影响来确定的。

糖尿病患者的血糖目标(毫克/分升)

	正常	良好	需要改进的
餐前的血糖	< 110	80 ~ 120	< 80 或 > 200
餐后的血糖	< 120	200	< 100 或 > 160
血红蛋白 A _{1c}	< 6%	7%	8%