

向红丁 推荐
北京协和医院糖尿病中心主任



糖尿病人的 幸福生活

TANGNIAOBINGREN DE
XINGFU SHENGHUO

编著 张蕊

像他们一样
参加治糖俱乐部
做自己的降糖专家

像他们这样工作、生活
糖尿病人也幸福

像看小说一样
学习糖尿病的治疗与预防
有益有趣



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

向
北京协

主任



糖尿病人的 幸福生活

TANGNIAOBINGREN DE
XINGFU SHENGHUO

编著 张蕊



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病人的幸福生活 / 张蕊编著. --北京: 人民军医出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5091-6842-4

I. ①糖… II. ①张… III. ①糖尿病—防治 IV. ①R587.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第198822号

策划编辑: 王久红 文字编辑: 张明山 责任审读: 余满松

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8206

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 京南印刷厂

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 19.5 字数: 269千字

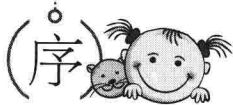
版、印次: 2013年9月第1版第1次印刷

印数: 0001 - 4500

定价: 29.80元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



随着我国经济的发展和人民生活水平的提高以及平均寿命的延长，糖尿病患病率急剧增高。目前，我国糖尿病患者近 1 亿人，糖尿病前期人数 1.5 亿，已超越印度，居世界之首。糖尿病已成为继心血管疾病和癌症之后第三位致死性疾病，因此防控糖尿病刻不容缓。

《糖尿病人的幸福生活》一书的作者，是一位从事糖尿病防治工作的高年资护师，有着护理糖尿病患者的丰富经验以及对患者、家属心理和生活状态的细致观察。她将自己所学的知识与护理工作的实际体会相结合，撰写出此书。全书紧密围绕着糖尿病患者小葵的生活与工作，通过一个个小故事还原广大糖尿病患者生活中所遇到的各种困惑与难题，答疑解惑，本书还详细地介绍了糖尿病的预防、饮食和运动的方法，药物治疗和护理以及并发症的防治原则。全书科学严谨，内容丰富，语言通俗易懂，操作简便易行，不仅能成为糖尿病患者的良师益友，而且对广大医务工作者也有很好的参考价值。

虽然糖尿病患者人数剧增，危害巨大，但它仍然是一种可防可治之病。经过良好的治疗，糖尿病患者仍能拥有幸福的生活和基本正常的寿命。《糖尿病人的幸福生活》一书来源于糖尿病患者的真实生活，同时也在向读者传达着积极、向上、健康、乐观的生活态度，散发着生命的正能量。阅读此书，我深深地感受到作者对糖尿病患者

的挚爱与责任心，我真诚地接受邀请，为此书作序，并将其推荐给广大读者。

北京医学会糖尿病专业委员会名誉主任委员

北京糖尿病防治协会理事长

北京健康教育协会副会长

北京协和医院糖尿病中心主任

2013年6月于北京

向红丁



认识张蕊老师，并向她约稿《糖尿病人的幸福生活》，是缘于2011年我的一次网上浏览，那次看到北京市卫生局发起的、全市各医院参与的“北京市首届医学科普创意大赛”的活动信息，心里非常激动。我们做医学科普出版的编辑常常苦恼的正是创意的匮乏，每天思考的就是如何把日益发展的医学科技以百姓喜闻乐见的形式、通俗易懂的语言传递出去，以提高大众的健康素养和健康水平。

此后，我就密切关注，并一直追踪这次大赛的进展。大赛在经过长达数月的征文、筛选、初评、终评程序，最终公布了结果。张蕊老师以她的一部关于糖尿病足的拟人化的情景剧——《大佐与小佑的幸福生活》获得了“医学科普创意一等奖”。我并不认识张蕊老师，就抱着试试看的心情给她写信，希望她能给我一次机会：让我们交换关于医学科普的思路和看法，当然也表达了我向她约稿、期待合作的意愿。很快我就收到了张蕊老师的回复，我们也经过多次心灵的碰撞，终于定下了合作的意向。

《糖尿病人的幸福生活》是一本科普“小说”。本书以小葵——一位既是糖尿病病人，又是“患者专家”的80后的生活和工作为主线。通过发生在她或她的亲属、朋友身上的一个个“糗事”或故事，解读了糖尿病的医疗、护理及预防知识，让读者在获得知识的同时，感悟

到糖尿病的防治和护理关键不是在医院，而是在家庭、在生活的每一个角落；治疗糖尿病不是依赖医生，而是依靠自己。本书旨在让糖尿病患者及其家人能够在轻松、愉悦的故事氛围中，学到有关糖尿病的预防和护理方面的知识，并运用到自己的日常生活中去。

《糖尿病人的幸福生活》这本书稿，在审校过程中，得到了人民军医出版社老社长余满松编审的肯定：“这是一部我看过的最好的医学科普书稿。”全国著名糖尿病诊治和健康教育专家、北京协和医院糖尿病中心主任向红丁教授称赞本书：“来源于糖尿病患者的真实生活，科学严谨，内容丰富，向读者传达着积极、向上、健康、乐观的生活态度，散发着生命的正能量……。”

期待本书能得到读者朋友——糖尿病患者及其家属的认可和喜爱。

策划编辑 王久红

2013年5月16日



小葵——明朗得好像向日葵的女孩子。当然，她并不叫“小葵”，“小葵”是我为她取的名字。她是位“白领丽人”，也是有着 10 多年糖尿病病史的“糖友”；她是我的朋友、我的患者、我的姐妹……

认识小葵的人，都能被她身上具有的乐观、开朗的性格所感染。因为喜欢小葵，所以愈加心疼她；因为心疼她，所以愈加珍惜她。我常在不知不觉中把自己所学、所知的糖尿病知识讲给小葵听，而小葵对此也非常感兴趣，渐渐地她成了更多糖尿病患者的“患者专家”。

一次，我和小葵谈起她的工作、爱情和生活，才了解到原来如此乐观、开朗的她也有痛苦和悲伤。是啊！在这个世界，不要说身患糖尿病的小葵，就连身为健康人的我们也会在生活中遇到这样、那样或有意或无意的伤害。但是，小葵身上的特质，总能让她看到不远处的光……

小葵非常好学，业余时间喜欢看各种科普书籍，还学习了中医课程。她说：知识能够改变命运。她希望学习不仅能够帮助自己，也能够帮助更多像她一样的糖尿病患者。是啊！作为医务工作者，看着身边日趋增多的糖尿病患者，特别是越来越多的年轻人患上 2 型糖尿病，这就像儿童患老年痴呆症一样让人难以接受。看着小葵，看着更多的糖尿病患者，我头脑中一个想法逐渐变得清晰——我想为小葵和更多的糖尿病患者以及她们的家人写一本书。

之后，我参加了北京市卫生局主办的 2011 年健康科普创作、创意大赛。我以小葵的故事为原型，运用拟人化手法，创作了一部名叫《大佐和小佑的幸福生活》的情景剧，通过小葵的左、右脚——大佐和小

佑的午夜争论，介绍糖尿病足的预防知识，一举获得了科普创作一等奖。

比赛之后，我更坚定了写一本关于糖尿病知识的科普书的想法。为此，我阅读了大量的糖尿病专著；拜望了多位糖尿病及内分泌科教授、前辈，同时也咨询了多位消化内科、口腔科、泌尿科等专家；并在工作中走访、收集了众多糖尿病患者的意见和建议。在这段时间里，图书馆和超市成为我的“最爱”；在这个过程中，体会到了编写科普图书的不易，同时，更体会到了糖尿病患者及其家人所必须面对的痛苦、困惑和无奈。

由于人们不了解糖尿病知识，使得糖尿病患者在经受疾病所带来痛苦的同时，还在求学、求职和婚恋等方面遇到了困难或挫折，作为医务工作者，我想用更加通俗易懂的语言，让更多的人了解糖尿病，善待糖尿病患者。

在编写本书时，我沿用了《大佐和小佑的幸福生活》的创意和风格。同时，又加入了许多人物，比如小葵的家人、同事、恋人。虽然有些人物是虚构的，但是相信当你看到某个故事情节时，一定会觉得似曾相识。因为小葵或是像小葵一样的糖尿病患者也许就是你的家人、朋友，也许他（她）就在你的身边……

本书以小葵——糖尿病患者、同时又是“患者专家”的生活和工作为主线，通过一个个小故事，从医疗、护理的角度控制糖尿病；运用护理和康复的方法去解决糖尿病患者日常生活中遇到的问题和困惑；传达人人皆可掌控糖尿病的理念。

本书在编写过程中，非常荣幸地得到北京糖尿病防治协会理事长、北京医学会糖尿病分会名誉主任委员、北京协和医院糖尿病中心主任、博士生导师向红丁教授支持鼓励、审稿指导，并亲自作序推荐，在此表示衷心感谢！

最后，希望糖尿病患者及其家人能够在轻松、愉悦的故事氛围中，学到有关糖尿病的预防和护理知识，并运用到自己的日常生活中去。

○
(目)
(录)



引 子	1
1. 糖友的工作机会	2
2. 适合我的运动	5
3. 不同的低血糖	10
4. 低血糖的救治不只是吃糖那么简单	14
5. 最佳运动时间	19
6. 生活方式与糖尿病	24
7. “蘑菇”有道理	29
8. 找个医生作朋友	33
9. 高跟鞋的诱惑	37
10. 学做糖友卡片	41
11. 小心糖尿病酮症酸中毒	45
12. 糖尿病偏爱这样的人	49
13. 糖尿病诊断与口服葡萄糖耐量试验 (1)	52
14. 糖尿病诊断与口服葡萄糖耐量试验 (2)	56
15. 糖尿病也抑郁	60

16. 远离“高危”攻略.....	65
17. 儿童离糖尿病有多远.....	70
18. 不痛的胰岛素.....	75
19. 既怕热又怕冷的胰岛素.....	78
20. 误区更可怕.....	82
21. 糖友驾车小贴士.....	86
22. 糖尿病从哪里来(1).....	91
23. 糖尿病从哪里来(2).....	95
24. 妊娠糖尿病.....	101
25. 小葵的 SJ.....	105
26. 最好的体重.....	109
27. 胰岛素可以撤吗?.....	113
28. 大佐小佑话饮食.....	117
29. 零食怎么吃?.....	121
30. 食物交换份.....	125
31. 不当苹果、梨.....	131
32. 个性化治疗方案.....	136
33. 打开的胰岛素如何保存.....	140
34. 糖苷酶抑制药的不良反应.....	144
35. 最好的口服降糖药(1).....	148
36. 最好的口服降糖药(2).....	152
37. 糖友佩戴隐形眼镜要格外小心.....	156

38. 糖化血红蛋白 (1).....	160
39. 糖化血红蛋白 (2).....	163
40. 血糖的秘密	166
41. 忘记吃药怎么办.....	170
42. 喝什么?	174
43. 饥饿时喝的新鲜果蔬汁	179
44. 糖友的旅行、出差.....	183
45. 到达异地的第一件事.....	188
46. 知“足”乐趣多.....	192
47. 剪趾甲小妙招.....	197
48. 胰岛素泵	201
49. 胰岛素注射笔.....	204
50. 针头大小匹配选择.....	208
51. 生日礼物——胰岛素针头	212
52. 一起运动的好处.....	216
53. 糖尿病会遗传吗?	220
54. 这些情况赶紧看医生.....	223
55. 病中的饮食	227
56. 蒸桑拿	231
57. 糖尿病患者能吃糖吗.....	235
58. 服药的水	239
59. 挑选血糖仪	243

60. 学会自己测血糖.....	248
61. 牙齿也疯狂	253
62. 患糖尿病眼睛很受伤	257
63. 看清无糖食品真面目	262
64. 看懂营养成分表.....	266
65. 降糖药妥善保管.....	272
66. 静脉和指端采血检验结果一样吗	277
67. 我可以爱你吗.....	280
68. 冬季的爱足细节.....	284
69. 春节备忘录	288
70. 糖尿病的控制目标.....	291
71. 笑开幸福门	295

引 子

你有没有想过——夜深人静的时候，当所有人都进入了梦乡，连你家的宠物也睡着了。这个时候，还有什么依旧醒着呢？

你睡着了，你身体的某个部分可能醒着呢……

“大佐，您老今年高寿啊？怎么总是慢吞吞的，难道您是吃乌龟长大的？”小佑说。

“你以为，我这个思想者和你一样吗？”大佐帮小葵盖好被子才说。刚刚还伶牙俐齿的小佑顿时语塞，半天才念叨着：“什么思想者？就因为小葵每次行走、无论去哪里，一定会先迈出右脚（小佑），然后才踏出左脚（大佐）。所以，你才自诩是思想者。”小佑向大佐做个鬼脸，接着嘀咕“我还是行动派呐”！

您明白了吧，刚刚在这儿争论的大佐和小佑就是我们故事的主人公——小葵的两只脚。那个伶牙俐齿又总是不占上风的的就是小葵的右脚——小佑。而那个自诩是“思想者”的以沉稳自居的就是小葵的左脚——大佐。

至于她们为什么被叫做小佑和大佐，后面的故事会告诉你。另外，她们总是有争论不完的话题，说不定，一会儿你就能听见她们的声音……

糖友的工作机会



小佑的疑问：

- (1) 糖尿病病人能够正常学习、工作吗？
- (2) 人们应该怎样对待糖尿病病人呢？

到多家公司面试失利之后，小葵累了！

清早，小葵蹲在翼之家面包店的门口，等待着从店里飘出的第一缕面包香。那香甜的味道能够安抚小葵受伤的心灵。

“小葵，你怎么在这儿？”小翼猛地推开店门，差点儿打在小葵身上。小葵扬起脸，努力撑着眼皮，无力地喊：“小翼姐……。”

“喂！大清早的，你怎么像霜打茄子似的？”

“我是——霜打的小葵”！小葵站起身，走进面包店。

翼之家面包店是小葵的姑姑、小翼的妈妈开的。就在小葵家的社区里。

“又失败了？”

小葵趴在桌上，听小翼姐问，却连眼皮都懒得抬。

“照我说的做，你早就找到工作了！”实在看不下去，小翼埋怨着。“你不是说过，糖尿病不是你生活的羁绊……”

“小翼！”姑姑拍拍小翼的肩膀，示意她别再说了。“你带小葵出去玩儿吧。”

看着小翼使劲儿推着小葵，姑姑停住正在擦桌子的手，轻轻地叹口气：“这可怜的孩子要不是从小得了糖尿病，也不会一直找不到工作。”

XXX 公司



“真气愤！气死我了！”小佑的脸涨得通红。“什么人力资源经理！我看——就是歧视人。糖尿病患者，怎么了？上次张医生讲课还说，只要血糖控制得好，糖尿病患者也是完全可以参加正常工作的！”

“是啊！这不论是对糖尿病患者，还是整个社会，明明是件好事！怎么就没有一个公司愿意给小葵一个职位呢？”大佐感叹。

小翼姐带小葵来到了游乐园。小翼知道，小葵就像个小孩子，

很容易忘记不开心的事……

小葵坐在旋转木马上，绕了整整3圈之后，笑容再次回来了。

玩累了，小葵和小翼坐在旋转木马边的长凳上，微风拂过，空气中忽然飘来一阵棉花糖甜甜的香味。

“爸爸、妈妈、姑姑、哥哥还有嫂子。”小葵比着手指数，好笑地瞟了小翼一眼，挽起小翼的手臂说：“当然，还有漂亮的小翼姐。”然后喃喃地说道：“都是我最喜欢的！还有，春天的微风，还有这甜甜的香味儿”。边说边使劲儿嗅了嗅，继续陶醉地说：“这世上美好的事物都是免费的，对吧……”

小翼苦笑着，自己都被归为免费的一类了！

“是！小葵——你是最幸福的人！”小翼拍着小葵的肩膀说。

“姐，我决定了，明天再去面试！一定会有个职位是属于我的！它正在某个地方等着我。”小葵突然站起来，宣告！

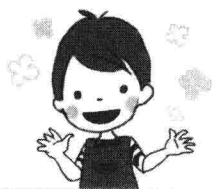
第二天的面试，小葵成功了！

现在，小葵每天都穿着漂亮的职业装，描着精致的彩妆穿梭在写字楼里的“白领”中间，她的工作能力渐渐得到了同事和上司的认可，她也迅速地融入到了这个大家庭之中。

每当下班后走出大厦，小葵都为自己感到自豪，但她心里也总有一点点放不开，“既然大家对糖尿病还了解得不多，就让我暂时把它藏起来吧……”

“上学的时候，老师、同学们都知道小葵是糖尿病患者，却没有人因为这个看不起她。怎么走出校门就都不一样了呢？”小佑问大佐。

“有的学校不接收患糖尿病的学生，有的公司不录用患有糖尿病的工作人员，有的不给患糖尿病的工作人员晋升的平等机会。不过，当人们懂得了更多的糖尿病知识后，这种事情将不再发生……”



大佐告诉你：

糖尿病患儿完全可以上学，家长应努力树立患儿正常学习和生活的自信心。让他们和其他正常孩子一样，接受教育。

糖尿病患者在接受治疗后，在血糖得到良好控制的情况下，是完全能够参加正常工作的。

整个社会都应该给糖尿病患者更多的爱心，更多的关怀，平等地对待他们，不歧视他们。