

如何面對

糖尿病

◆ WHAT YOU CAN DO ABOUT DIABETES ◆



診斷——為什麼你

治療——從飲食到

運動——它的功效何

在？

可能不知道自己生病了？

胰島素治療。

糖尿病是今天美國最常見的狀況之一，但是卻常被誤會和忽略。

在本書中，你可以找到最新的資訊，

你可以幫助自己活得更充實。

- 如何認識它的症狀，

包括過度口渴、疲勞、眼花、反覆感染、麻木、性功能障礙。

- 美國糖尿病協會最新的飲食營養建議：

你可以幫助自己活得更充實。

- 如何認識它的症狀，

包括過度口渴、疲勞、眼花、反覆感染、麻木、性功能障礙。

- 美國糖尿病協會最新的飲食營養建議：

那些食物可以惡化，那些可以減輕症狀。

諾拉·湯姆森著
Norra Tannenhaus

阿金城譯

DELL

醫療叢書

02

如何面對

糖尿病



問題——如何預防

問題——如何預防及治療糖尿病？

問題——如何治療

問題——如何治療

問題——如何預防

問題——如何預防及治療糖尿病？

問題——如何預防及治療糖尿病？

問題——如何預防及治療糖尿病？

問題——如何預防及治療糖尿病？

問題——如何預防及治療糖尿病？

問題——如何預防及治療糖尿病？

問題——如何預防及治療糖尿病？

問題——如何預防及治療糖尿病？

問題——如何預防及治療糖尿病？

問題——如何預防及治療糖尿病？

問題——如何預防及治療糖尿病？

如何面對

如何面對糖尿病

01

如何面對糖尿病 / 諾拉·湯妮郝斯 (Norra Tannenhaus) 著 ; 陳金城譯. -- 初版. -- 臺北市 : 躍昇文化出版 ; [臺北縣] 中和市 : 三友總經銷, 民81
面 ; 公分. -- (Dell醫療叢書 ; 2)
譯自 : What you can do about diabetes
ISBN 957-630-207-2 (平裝)

1. 糖尿病

415.85

81004003

Copyright (c) 1991 by Lynn Sonberg Book Services.

Translation Copyright(c)1992, by Culture & Life

All Rights Reserved. Published by arrangement with Dell Publishing,
a division of Bantam Doubleday Dell Publishing Group, Inc., New York,
New York, 10103, U.S.A.

版權所有・翻印必究

◎Dell醫療叢書2◎

ISBN 957-630-207-2

如何面對糖尿病

原著書名 / WHAT YOU CAN DO
ABOUT DIABETES

版權代理 / 博達著作權代理有限公司
法律顧問 / 謝天仁律師

原著者 / 諾拉·湯妮郝斯 Norra Tannenhaus 印

刷 / 世和印製企業有限公司

原出版社 / Dell Publishing

電話 / (02) 2233866

譯者 / 陳金城

總經理 / 三友圖書公司

發行人 / 吳貴仁

地址 / 中和市中山路二段327巷11弄17號5樓

總經理 / 林蔚穎

電話 / (02) 2405600 2405707

責任編輯 / 吳秀梅

傳真 / (02) 2409284

美術編輯 / 彌彌

登記證 / 局版台業字第3994號

出版者 / 躍昇文化事業有限公司

初版 / 中華民國81年9月

製作部 / 台北市仁愛路四段122巷63號9樓

電話 / (02) 7031828 · 7057118

傳真 / (02) 7024333

創授權號 / 1188888-8

定價 / 新台幣 150 元

如何面對糖尿病★目次

前 言 005

引 言 007

第1章★什麼是糖尿病 017

第2章★糖尿病的診斷 029

第3章★胰島素的世代 045

第4章★飲食 079

第5章★兩個糖尿病患的一天 109

第6章★糖尿病併發症 117

第7章★特別需求病人的糖尿病 145

附 錄★名詞解釋 167

諾拉・湯妮郝斯 著
Norra Tannenhaus
陳金城 譯

如何面對

◆ WHAT YOU CAN DO ABOUT DIABETES ◆

糖尿病

如何面對糖尿病★目次

前 言 005

引 言 007

第1章★什麼是糖尿病 017

第2章★糖尿病的診斷 029

第3章★胰島素的世代 045

第4章★飲食 079

第5章★兩個糖尿病患的一天 109

第6章★糖尿病併發症 117

第7章★特別需求病人的糖尿病 145

附 錄★名詞解釋 167

前言

就一個身為糖尿病患者和治療糖尿病的醫生而言，我了解到糖尿病的有效處理是需要動機的。一個動機強烈的人才能自我教育，並且遵循正確的治療計劃，理想上，這個治療計劃必須靠團體合作，包括糖尿病醫生、專門護士、營養師、足病治療師（負責糖尿病足部照顧），其中最重要的成員就是病人自己。自己必須為糖尿病的處理負起全責。

本書最強烈的訊息是指出糖尿病並不必然地造成殘障以及提早死亡。我覺得病人正可以利用這個機會，好好的自我照顧，使得自己比尚未診斷出糖尿病前活得更健康、更長壽。本書提供你糖尿病處

理的基本資訊，而且沒有其他書籍那麼嚴苛的守則，因為沒有兩個病人是一樣的。因此，扎實的學術基礎加上實際的經驗，對於你如何來控制糖尿病和活得更充實是非常必要的。

也許，要維持你的動機，最好是自己體驗到自我照顧所得到的好處。反過來說，也只有在你有足夠的知識並能幫助你的醫療團體發展出最適合自己需要的計劃才可行。只要你將此牢記在心，你可以自由地追求個人目標——不論是要當醫生或當歌星、扶養家庭或環遊世界。這的確是糖尿病患者的福音。

史蒂芬 V. 愛德蒙醫生

奧勒岡州·波特蘭市

奧勒岡健康科學中心·臨床助理教授

引言

今日在美國糖尿病是最常見的疾病之一，想想看以下這些事實：

- 至1987年止，美國有六百五十萬人被診斷有糖尿病。
- 每年有五十萬糖尿病新病例被診斷出來。
- 包括已診斷或仍未診斷出來的病例，美國糖尿病總人數可能已超過一千二百萬。
- 北美成年人中平均有百分之三的人為糖尿病所擾：其中約百分之一的年輕成人，百分之六的中年人，百分之十的老年人有糖尿病，在安養中心更高達百分之十五的人有糖尿病。

●美國每年花在糖尿病的費用約二百零四億美元。

然而儘管這些巨大衝擊，糖尿病仍然被大家誤解且太多未被發現。美國糖尿病協會最近篩檢了一千人發現，且有百分之八十五的人在過去三年內檢查過血壓，但卻只有百分之五十的人檢查過血糖，更甚者，儘管血糖是糖尿病的一項最好的指標，有二分之一的人可以說出自己的血壓，但卻只有十分之一的人知道自己的血糖。

關於糖尿病所帶來的併發症諸如眼盲、截肢、心臟病、早夭等仍然是令人感到迷惑的不幸事件。美國糖尿病協會的篩檢中有百分之二十五的人相信降低糖份攝取可以減少這個疾病發生的危險性。然而尚有許多人堅信：糖尿病會毀掉一個人過正常生

活的機會，包括一個好的工作、嗜好、假期、喜愛的食物，甚至婚姻及小孩。

蘇珊在十二歲時被診斷出有糖尿病，她說：「我從不告訴我的男朋友我得了糖尿病，我怕他們認為在某種形式上我已經完了，或者是說以一種奇怪而不可思議的方式毀了，外出時，我必須儘可能的預估食量及活動量，並依此調整胰島素的量，有時必須編些藉口，衝到就近的洗手間內注射。」她悲傷的說：「更甚於此，我不得不拒絕許多邀約，因為那是這麼地麻煩。」

羅勃在他十二歲生日的前三天知道得了糖尿病，當他告訴祖母時，祖母的反應是：「都是你太愛吃了，我常告誡你媽別讓你喝那麼多可樂，現在可好了，讓我覺得可怕，好像我也得了那種病。」

莎莉一生都在為體重傷腦筋，她在四十八歲時被診斷有糖尿病，她有許多疑問：「我的醫生說我的血糖偏高，假如我能夠減肥，那會更好，然而我試過世界上各種的飲食，體重經常又回升，怎麼樣才能減肥又保持體重，那一種飲食對我最健康，怎麼知道體重減輕後一切會更好，我有一籬筐問題，然而他似乎不希望回答這些問題。」

這些故事背後真正的悲哀是他們原可以輕易的避免這些問題。在過去十年來有關糖尿病病因及治療的醫學知識已經大幅增加，對糖尿病患者而言，不啻是個好消息。

糖尿病患的好消息

今天，大部份糖尿病患者可以過較正常的生活，

他們可從事任何他們希望的行業，參與運動、生育小孩、正常飲食。簡言之，在正確的指導及正確的自我照顧之下，他們可以做任何想做的事。在這本書裡，可學到如何去尋找一健康照顧專業人員給予你所需的指導，也可學到為什麼透過正確飲食、運動、用藥及注意血糖變化這些照顧是非常重要的。

醫師現在已經知道高糖飲食並不會造成糖尿病，許多糖尿病人都合併有肥胖，因此糖並不是兇手，過多的熱量才是禍首——不管這些熱量是從何種食物而來。醫師也相信正確的治療即使無法完全避免，也可減緩併發症的發生，諸如眼睛併發症，感染，神經病變等。在那些併發症已經發生的病人，新的治療方式可使他們不會變得太嚴重。

此外，感謝糖尿病治療及懷孕糖尿病患照顧長

足的進步，現在糖尿病患結婚，懷孕生子也可像常人一般容易；糖尿病患不能生小孩的觀念是從1930年代開始，當時糖尿病母親其嬰孩的死亡率高達百分之五十，然而到目前已經穩定降至百分之二到四，假如妳是糖尿病婦女且想生小孩，本書會告訴妳如何提高安全又健康的懷孕機率。

因此，對糖尿病人而言，做一些生活常規上的調整，小心的計劃作息與治療，是可以過正常的生活。今天大部份患者仍可保持健康活躍二、三十年，甚至五十年之久。事實上，許多醫師發現，糖尿病患自我照顧比他們未患病時更好，所以他們甚至可能比他們未罹病時，活得更久。

控制

生活品質的好壞多決定於投注在監測及控制血糖的努力與時間的多寡，自我照顧對於糖尿病的控制是非常必要的。要做到有效的自我照顧，教育是基本的方法，你可從一些支持團體、健康專家、廣播、電視節目，或是書本（如本書）得知自己的情況。根據一些研究顯示，新診斷的糖尿病人應接受醫師、營養師及其他專家至少十二小時的個別指導，有些糖尿病權威則認為病人需要四十個小時來學習有關於飲食，血糖控制，正確藥物使用的知識。

爲什麼你需要這本書

關於糖尿病你能做些什麼？這本書用三個基本