

本书内容丰富，囊括了所有糖尿病家庭护理的最佳技巧与方式，是一部全面的糖尿病防治指南。——美国《医学时报》

来自糖尿病专家的家庭医疗护理全书



美国糖尿病协会 治疗·看护·责任

美国糖尿病协会

糖尿病预防和治疗

完全指南

惠廷雯 惠廷峰 / 译

最新
第三编
修订版

包括下列最新信息：

◎并发症的预防◎有效的血糖控制
◎紧急情况的处理◎胰岛素泵
◎如何使用血糖测量仪◎营养

◎运动◎性生活◎面对糖尿病
◎家庭生活◎旅行◎保险
◎怀孕以及其他的更多信息



 中国轻工业出版社

SHI WEN BOOK
百世文庫

健康经典

本书全球销售已达100万册

美国糖尿病协会 糖尿病预防和治疗 完全指南

来自糖尿病专家的家庭医疗护理全书

美国糖尿病协会 / 著

惠延雯 惠延峰 / 译



中国轻工业出版社

□中国大陆中文简体字版出版 ©2004 中国轻工业出版社

□全球中文简体字版版权为世文出版(香港)有限公司所有

图书在版编目(CIP)数据

美国糖尿病协会糖尿病预防和治疗完全指南/美国糖尿病协会著;惠延雯,惠延峰译.—北京:中国轻工业出版社,2004.5

ISBN 7-5019-4335-4

I.美… II.①美…②惠…③惠… III.糖尿病-防治-指南
IV.R587.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 030871 号

责任编辑:李颖 责任终审:劳国强 封面设计:阿元工作室

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印刷:天津市蓟县宏图印务有限公司

经销:各地新华书店

版次:2004年5月第1版 2004年5月第1次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:14

字数:249千字

书号:ISBN 7-5019-4335-4/R·057 定价:28.80元

著作权合同登记 图字:01-2004-2499

如发现图书残缺请直接与我社联系调换

40257S2X101HYW

更多书讯请登陆:<http://www.shiwenbooks.com>



前言

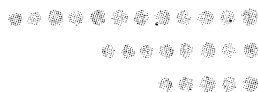
知识是世界上对付糖尿病最厉害的武器之一，知识可以帮助人们评估自己得糖尿病的几率，还可以帮助人们积极寻找有效和正确的治疗方法，以及激发人们终生控制糖尿病病魔的信心和斗志。在 60 多年的时间中，美国糖尿病协会一直孜孜不倦地给糖尿病患者，以及他们的家人和私人医生提供延长生命和善待生命的信息，我们的使命就是：预防和治疗糖尿病，让所有糖尿病患者的生活更加美好。

《美国糖尿病协会糖尿病预防和治疗完全指南》(最新第三编修订版)，是我们作为预防和治疗糖尿病知识传播者工作中的一个里程碑。在本书篇章中，你可以获得专家有关 1 型糖尿病、2 型糖尿病、妊娠糖尿病以及糖尿病并发症的建议和忠告。全书脉络清晰，文字通俗易懂，字字都有专家把关，旨在提供给你最新和最好的糖尿病治疗知识和自我防护资讯。所有参与本书撰写的健康专家都是糖尿病治疗和研究方面的权威人士。

无论你是刚被确诊的糖尿病患者，还是沉痾多年者，或家人中有糖尿病患者，而你想尽量多了解这方面的知识，了解糖尿病的来龙去脉和威胁生命的并发症，本书都可以满足你的需要。我们恳请你仔细阅读和使用书中所提供的信息，来提高你对糖尿病的控制能力。另外，你可以带着问题去向医生咨询。但最重要的是，不可对糖尿病掉以轻心。

法兰西尼·拉特那·考夫曼
医学博士
美国糖尿病协会主席

马萨·米切尔·法纳尔
美国糖尿病协会
保健与教育部部长





本出版物中所包含的信息建议与美国糖尿病协会所推荐的临床实践诊断以及其他医疗政策一脉相承,但并不代表美国糖尿病协会和其他委员会或团体的政策与立场。我们已经采取了必要的措施来保证所提供信息的准确性,但是美国糖尿病协会对书中所描述的产品或服务的安全性和有效性不负任何责任。因此,建议个人在采取本书中所推荐的任何饮食或运动方法或药物之前,最好咨询医生或其他保健人员。在给患者建议饮食、运动或药物治疗方法之前,各位专业医师必须运用自己的专业医疗知识、经验和训练知识做出适当的判断,而不是一味地依赖于本书中所描述的信息。美国糖尿病协会,包括其官员、负责人、雇员、志愿者以及所有成员,对书中提供的信息内容引起人身或其他损害、损失,概不负责任。



目录

真理 健康生活是糖尿病最好的保健 1

第一章 什么是糖尿病 3

糖尿病的类型

哪些人容易患糖尿病

糖尿病检测

1 型糖尿病或 2 型糖尿病

哪些是糖尿病的高发人群

1 型糖尿病的起因

2 型糖尿病的起因

妊娠糖尿病的起因

第二章 糖尿病的控制与防治 27

设计一种适合自己的糖尿病治疗方案

1 型糖尿病的治疗方案

2 型糖尿病的治疗方案

妊娠糖尿病的治疗方案

第三章 良好的保健与保健团队 51

准备工作

团队队长:自己

主治医师的选择

团队中的其他成员

最大限度地发挥保健团队的作用

交流的重要性

什么是预期的结果

拜访主治医师

身体检查

A1C 测试

第二种选择

第四章 胰岛素的注射与释放 89

胰岛素的类型

胰岛素的购买与储藏

胰岛素的使用

胰岛素治疗计划

第五章 葡萄糖控制 129

为什么要控制葡萄糖

监测=控制

是什么在影响血液中的葡萄糖

自测血糖

紧急救护

第六章 治疗糖尿病的医疗工具 165

血糖测量仪

测试纸

刺血针

详细记录

其他设备

购买医疗器械的注意事项

第七章 糖尿病强化治疗方案 187

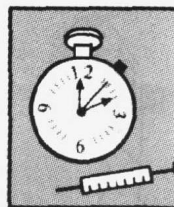
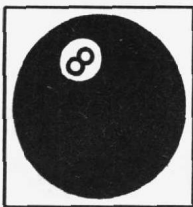
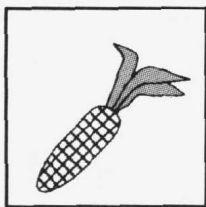
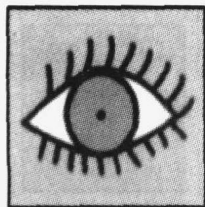
糖尿病控制标准模式——糖尿病强化控制模式

你适合糖尿病强化控制模式吗

教育

选择目标

糖尿病强化治疗的技巧



第八章 健康饮食 211

什么是健康饮食
食物金字塔的多样化
食疗:饮食方案

第九章 保持健康体型 247

健身开始之前
运动安全
运动与血糖指数
运动与怀孕
找到适合自己的运动方式

第十章 糖尿病并发症及其预防 271

与葡萄糖相关联
除了葡萄糖控制外,你还应该……
处理糖尿病并发症
心脏血管疾病
视网膜疾病
肾病
神经系统疾病
感染

第十一章 糖尿病与性生活 297 (如果怀孕和生产)

血糖控制与雌激素周期
避孕节育
性生活能力
怀孕

第十二章 糖尿病的情绪处理 333

情绪处理
压力处理
沮丧情绪处理
焦虑情绪处理
情绪与糖尿病

第十三章 糖尿病与家庭生活 349

家庭需求与糖尿病治疗的平衡
应对孩子的糖尿病

第十四章 现实环境中的糖尿病 367

在工作环境中的糖尿病治疗
应对歧视
军队中的糖尿病
学校环境的糖尿病
带着糖尿病绕着地球跑

第十五章 与保健团队携手工作 397

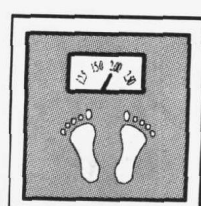
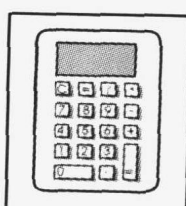
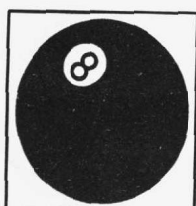
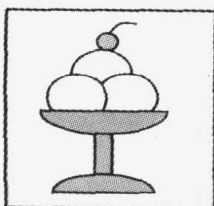
健康保险
医疗保险与公共医疗补助制
在医疗费用索求被拒绝的时候
住院医疗费用
家庭保健与疗养院护理

糖尿病治疗计划(为学生设计) 418

术语表 423

附录 430

自测技巧
酮测试
准备胰岛素注射
混合胰岛素
胰岛素混合剂的储藏
注射胰岛素
注射器重复使用
注射胰高血糖素



真理

健康生活是糖尿病 最好的保健



糖尿病患者的生活方式其实与正常人的生活方式相差无几。你的饮食和锻炼计划与其他想拥有健康的人们是一样的。尽管你可能无法通过健康的生活引导来治愈糖尿病,但至少你可以控制糖尿病。

美国糖尿病协会的宗旨是预防和治疗糖尿病,以及提高糖尿病患者的生活质量。为了深化这一使命,本协会特地撰写此书,以使所有身患糖尿病的人们都能自主控制自己的糖尿病。《美国糖尿病协会糖尿病预防和治疗完全指南》(最新第三编修订版),将鼓励你通过阅读资料、询问问题、积极参加健康活动等方式,成为一名有知识的健康消费者。在这里,你可以获悉采取什么样的步骤确保自己的血糖含量不偏离正常标准太多。通过健康生活来控制糖尿病,你便能防止或延缓糖尿病并发症的发生。

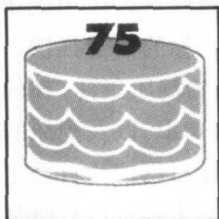
没有人能像你自己那样来呵护自己的健康,除了你自己以外,也没有人可以控制你所做的选择。但是你不能自己单独行事,因为成功的糖尿病防护和治疗离不开集体的努力。你应当和你的保健提供人员形成一个支援团队,这样有助于你拥有一个良好的健康条件。在你力所能及的范围内,尽可能地多了解糖尿病方面的知识,以及糖尿病对你生活可能产生的影响。解除心中所有的疑问,让自己成为自己生活的指南人。当然,你的医生、糖尿病指导者、保健医生都可以聆听你的需求,然后给你提供建议,来满足你的目标和所希望获知的信息,然而最终做决定的人还是你自己,由你做出影响自己健康的决定,并依照此决定来生活。

无论你是最近才被确诊的糖尿病患者,还是已患糖尿病多年,是1型糖尿病患者,2型糖尿病患者或妊娠糖尿病患者,你的愿望其实都是一样的:学会与糖尿病生活,维持一种高质量的生活,让日复一日的“糖尿病患者注意事项”逐步成为自己的生活习惯。刚开始的时候,试图主宰糖尿病的念头看起来有一些不可思议,即使你对糖尿病

的防治有着多年的经验,但在应付糖尿病时仍然是那么力不从心。与糖尿病相处的一个技巧,就是每个时段采取一个步骤。不要试图在短时间内就能立刻将糖尿病的方方面面都顾及到。先决定最重要的目标,然后着手做重要的工作。比如,在开始注射胰岛素控制血糖之前,先得制定一个有规律的血糖检测时间表;或在进行饮食调整之前先锻炼身体,每周做到步行锻炼 5 次。一旦首要目标达到之后,你便可以着手去实现其他目标。

《美国糖尿病协会糖尿病预防和治疗完全指南》(最新第三编修订版)所提供的信息有助于你愉快地与糖尿病相处生活。每次你对糖尿病的知识多了解一些,无形中就增加了自己健康长寿生活的机会。然而,了解糖尿病也仅仅是与糖尿病相处生活的一个部分,主要还是靠对自己的把握,和自己的自觉能力。糖尿病的最佳治疗方案是因地制宜的,因此,你对自己了解得越多,明白自己想要什么,那么你对糖尿病的控制就会越好,可以使糖尿病的防治更适合于自己的生活方式。

糖尿病患者如何拥有一种健康的生活

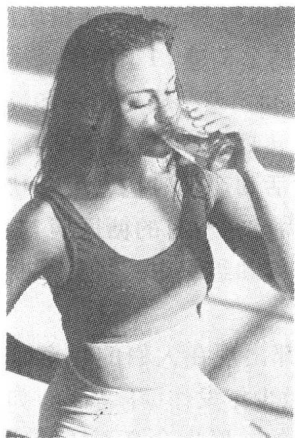


- 接受患糖尿病的事实。
- 即使感觉身体不错,也要注意,因为低血糖很可能引发许多并发症。
- 创建一个属于自己的保健团队,其中包括一名知识渊博和细心的大夫,以及营养学家、糖尿病咨询专家和其他一些专业人士。
- 在专业保健团队的帮助下,你可以养成健康的生活方式锻炼习惯,自测血糖,以及口服糖尿病的治疗药物,比如胰岛素,来有效控制糖尿病病情。
- 尽自己最大努力来获取有关糖尿病的所有知识:阅读相关资料,提出大量疑问,参加糖尿病普及知识教育的讲座等。
- 关注最新的糖尿病研究成果和设备,购买自己需要的治疗糖尿病的设备。
- 了解自己,调查是否因身体虚弱、情绪低落和其他问题导致了血糖含量变动。

第一章



什么是糖尿病



当你或你所爱的人身患糖尿病的时候，你也要去关注以前属于别人所考虑的生活了。你那从不曾改变的目标开始变成在血糖和胰岛素之间维持着脆弱的平衡。对糖尿病知识了解得越多，你在此间的平衡能力会越好，同时，你与糖尿病共享的生活内容也会因此丰富多彩起来。

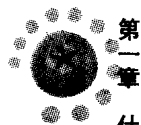
糖尿病的类型

糖尿病是一系列不同临床症状的总称。最普通的类型就是1型糖尿病(胰岛素依赖型糖尿病)和2型糖尿病(非胰岛素依赖型糖尿病),糖尿病的第三种常见的类型是妊娠型糖尿病,多见于生育期妇女怀孕期间。

所有的糖尿病类型都有着类似的病症,因为起因都是一样的——血液中的糖分含量和葡萄糖含量偏高,超过了正常指标。这是因为你的身体功能无法将血液中的葡萄糖转运送到身体需要的其他细胞组织中去。葡萄糖是身体其他细胞组织的能量来源,可以说是生命之源。身体无法正常使用葡萄糖的原因就是1型糖尿病和2型糖尿病诊断的区别。

1型糖尿病的患者是无法制造出身体所需要的足够胰岛素。胰岛素是一种微小的由人的胰腺制造出的蛋白质激素,可以帮助人体使用和储存食物中的葡萄糖。1型糖尿病患者一般都使用注射胰岛素的治疗手段。而2型糖尿病患者和妊娠糖尿病患者的身体功能可以制造出胰岛素,但是由于某方面原因,身体内的细胞组织对胰岛素的活动产生对抗,或者缺乏足够的胰岛素,不足以提供身体所需。在所有的糖尿病类型中,如果葡萄糖不能进入所需要的细胞和组织中,将会不断地在血液中沉积。

1型糖尿病的发病病例大都出现在人们的儿童时期或少年时期,因此,1型糖尿病又叫做少年发作糖尿病症。如果你的病症是在少年时期出现和发作的,医生会毫不怀疑地确定你为1型糖尿病患者。假如在糖尿病潜伏发展期间,你是年少无知的孩童,但由于病症的迅速发展,可能在别人意识到你患有糖尿病之前,你已经处于昏迷状态了。2型糖尿病多见于成年时期,曾称为成年人糖尿病症。近几年来,儿童和青少年群中患2型糖尿病的人数呈上升趋势。通常,糖尿病的症状不会突



然出现,也就是说不会突然诊断患有糖尿病,在糖尿病确诊之前,你可能没有什么明显的征兆,或者多年以来只有一些轻微的症状,而且糖尿病的发现可能也就在你的某次例行身体检查或血液测试的检查中出现。妊娠糖尿病通常出现在妇女怀孕期间,而且此前也没有任何1型糖尿病和2型糖尿病的患病历史,在怀孕期过后,病症也会自然消除。孕妇一般在怀孕24周内会被诊断出患有妊娠糖尿病。在怀孕期过后,患有妊娠糖尿病的妇女5%~10%都会被诊断患有2型糖尿病。曾患有妊娠糖尿病的妇女在未来5~10年会有20%~50%发展成为其他类型糖尿病患者。

所有糖尿病患者,无论是哪一类型糖尿病患者,他们都有一个共同的特性,那就是血液中含有太多糖和葡萄糖。患有高血糖和低血糖的人都有许多共同的症状:

- 口渴;
- 多尿;
- 视力模糊;
- 没有特别原因,经常感到疲惫。

2型糖尿病患者还会有腿痛的感觉,那意味着神经损坏或血液循环差。1型糖尿病患者和2型糖尿病患者都会发现,即使自己很能吃,饭量不错,而且经常有饥饿感,但体重还在减轻。

即使体重在减轻,2型糖尿病患者体重的趋势还是在超重。3/4的2型糖尿病患者都是肥胖体型,或者一直以来都是肥胖体型,他们至少超过标准理想体重20%。

在成年人标准体重指标图25~29.9之间为超重,30(包括30)以上则是肥胖。体型肥胖的人群最容易诱发2型糖尿病。如果你体型肥胖,那么你可以考虑一下自己是否得了2型糖尿病:腹部脂肪多比臀部和大腿脂肪多的人更易患2型糖尿病。另外,吃了就躺下,嗜睡型生活方式的人也容易诱发2型糖尿病,因为这种生活方式直接的后果就是腹部脂肪的大量积累,

体重指数图表

极度肥胖

肥胖

超重

正常

BMI	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	
身高 (英寸)	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94
体重 (磅)	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94
58	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167	172	177	181	186	191	196	201	205	210	215	220	224	229	234	239	244	248	253	258	
59	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173	178	183	188	193	198	203	208	212	217	222	227	232	237	242	247	252	257	262	267	
60	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179	184	189	194	199	204	209	215	220	225	230	235	240	245	250	255	260	265	271	276	
61	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185	190	195	201	206	211	217	222	227	232	238	243	248	254	259	264	269	275	280	285	
62	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191	196	202	207	213	218	224	229	235	240	246	251	256	262	267	273	278	284	289	295	
63	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	174	180	186	191	197	203	208	214	220	225	231	237	242	248	254	259	265	270	276	282	287	293	299	304	
64	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	198	204	209	215	221	227	232	238	244	250	256	262	267	273	279	285	291	296	302	308	314	
65	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210	216	222	228	234	240	246	252	258	264	270	276	282	288	294	300	306	312	318	324	
66	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216	223	229	235	241	247	253	260	266	272	278	284	291	297	303	309	315	322	328	334	
67	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223	230	236	242	248	255	261	268	274	280	287	293	299	306	312	319	325	331	338	344	
68	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230	236	243	249	256	262	269	276	282	289	295	302	308	315	322	328	335	341	348	354	
69	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236	243	250	257	263	270	277	284	291	297	304	311	318	324	331	338	345	351	358	365	
70	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243	250	257	264	271	278	285	292	299	306	313	320	327	334	341	348	355	362	369	376	
71	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	206	213	221	228	235	242	250	258	265	272	279	286	293	301	308	315	322	329	336	343	351	358	365	372	379	386	
72	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258	265	272	279	287	294	302	309	316	324	331	338	346	353	361	368	375	383	390	397	
73	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265	272	280	288	296	302	310	318	325	333	340	348	355	363	371	378	386	393	401	408	
74	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272	280	287	295	303	311	319	326	334	342	350	358	365	373	381	389	396	404	412	420	
75	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279	287	295	303	311	319	327	335	343	351	359	367	375	383	391	399	407	415	423	431	
76	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	254	263	271	279	287	295	304	312	320	328	336	344	353	361	369	377	385	394	402	410	418	426	435	443	

来源:节选自《成人超重和过重的确定、评估和治疗的临床指导:证明报告》



造成肥胖。

如果你最近被诊断患有糖尿病,不必惊慌失措,因为大约1700万美国人(大约16个中就有1个)患有糖尿病。每天新增确诊的病例有2200个,每年大约新增100万例。在所有糖尿病病例中,90%~95%都是2型糖尿病,并且超过1/3的2型糖尿病患者即使在已经患病以后,都未能有所觉察。这是因为基于2型糖尿病的特殊性质,在病情恶化之前,多年来你自己只能感到微小的症状,而你的医生也只能发现一点蛛丝马迹。相反,1型糖尿病很快就能被发觉,没有几例能长时间不被发现。由于1型糖尿病的症状严重,所以人们都会去医生那里寻求帮助。

哪些人容易患糖尿病

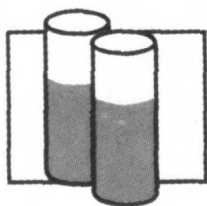
大约1700万美国人患有糖尿病,占美国总人口的6%还多。在1700万人中估计有85万人是患有1型糖尿病。还很难得到全国有多少人患有糖尿病的确切数据,因为我们尚未建立起全国范围内的登记制度。近一半患有1型糖尿病的患者是儿童,或者年龄在20岁以下的青少年,白人中间1型糖尿病的患病率高于非洲裔美国人、亚洲裔美国人、拉丁裔美国人以及印第安人。

有1500万~1600万人被诊断患有2型糖尿病。还有近600万人没有确诊,但在糖尿病的边缘地带(还有1600万人处于前驱糖尿病——血糖指数高于正常指标,但还未达到糖尿病确诊的标准指数)。2型糖尿病的高发人群是老年人。在美国,年过65岁的老人约20%都患有2型糖尿病。有些种族群体的患病率高于其他种族,在45~74岁的美国人中,几乎25%的墨西哥裔美国人和波多黎各裔美国人患有2型糖尿病,13%的非洲裔美国人患有2型糖尿病,16%的古巴裔美国人患有2型

糖尿病。在美国印第安人中，这种现象更为普遍：在有些部落，年龄在30~45岁的成年人半数以上患有2型糖尿病。

每年大约13.5万名妇女患上妊娠糖尿病，其中，又有40%的妇女在15年内转为2型糖尿病。

糖尿病检测



尽管根据各种症状你的医生可以怀疑你患了糖尿病，但惟一能确定的方法是血液检验。血液检验经常被用来确诊1型糖尿病、2型糖尿病以及妊娠糖尿病。你的医生可能会多次进行血液检验，以确保诊断结果的正确性。

血液检验的最终结果是看血糖的含量，如果多数时间或一直都高于正常血液中的葡萄糖含量，那么就可确诊为糖尿病。即使你最近没有服用葡萄糖，血液中的葡萄糖含量也会居高不下，另外一个事实就是，在吃饭之后，你的身体功能无法消除血液中出现的多余葡萄糖。

血浆抽样检验是查明糖尿病一种最简单的方法。这种检验是在任何时候都可对血浆中的葡萄糖含量进行测定，不需要空腹。如果你有明显的糖尿病症状，而且血糖含量在每分升200毫克或以上，医生就会确诊你为糖尿病患者。糖尿病的典型症状，是糖尿病患者比较有特点的表现，包括口渴、多饮、多尿、多食和消瘦（体重下降），常常称之为“三多一少”，另外还有体重突然下降而原因不明者和身体极度疲惫者。

对诊断糖尿病优先使用的方法，一般是空腹血浆检验法。在这种检验方法中，医生会告诉你至少在检验前8~10个小时内不能进食。然后从你的静脉抽取样血，对血液中的血糖含量进行测定。一般空腹以后的血糖含量都低于每分升110毫克。但是如果血糖含量高于每分升126毫克，医生就会怀疑你患有



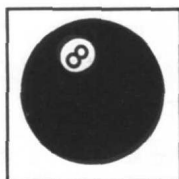
糖尿病了。在糖尿病病例中,由于餐后,即使空腹血液中的葡萄糖都无法进入身体组织细胞中,造成多余的葡萄糖滞留在血液中。这是由于缺乏胰岛素或胰岛素对抗而造成的。在几天进行两次空腹血糖检验之后,而且两次血糖检验结果都超过了每分升126毫克,医生会不迟疑地作出糖尿病的诊断结论。

如果你的血液检测结果是高于每分升110毫克,而低于每分升126毫克,那么你可能会被诊断患有前驱性糖尿病或空腹血糖损害。这还不是糖尿病,但经常会是糖尿病的前奏,最后一般会发展为2型糖尿病。一些患有糖耐量损害的人不会得糖尿病,但是也有病例显示,糖耐量损害的患者也会存在与糖尿病患者一样的问题。如果你被诊断糖耐量损害,那么你的医生将会密切关注你的身体变化,以防糖尿病的出现。同时,你也需要与医生探讨一下病情,看如何减少得心脏病的几率。保持体重在健康状态的范畴内,并且坚持规律性的身体锻炼,都可以降低得糖尿病的可能性。

有些没有糖尿病史的孕妇,得妊娠糖尿病的几率非常高,比如25岁或25岁以上的孕妇,体型超重的孕妇,父母中有一方或兄弟姐妹中有人患有糖尿病,或者是拉丁人种、美国的印第安人、亚洲裔或非洲裔的美国人。

如果你具备以上特点中的任何一个,那么你的产科医生将会用葡萄糖耐量测试,看你是否患上妊娠糖尿病,这个测试一般会在怀孕的第二十四至第二十八周之间进行。在这段时间,孕期分泌的激素自然会导致暂时性的胰岛素抵抗,这种情况一直会持续到分娩。葡萄糖耐量的测试可以帮助你的医生确定你的身体自身是否有克服胰岛素抵抗的能力。医生会给你一杯葡萄糖溶液,要求你在规定时间内喝完,可以进食。如果在一小时之后,你血液中的葡萄糖含量为每分升140毫克或140毫克以上,那么你就可能患有妊娠糖尿病,医生将会给你再一次的测试,以确保诊断的正确性,这次就需要空腹。

糖尿病:事实或杜撰



“过去我是2型糖尿病患者，但现在成了1型糖尿病患者，去年医生给我开始注射胰岛素。”

许多人，大约40%以上患有糖尿病的成年人都使用胰岛素来控制糖尿病。因为90个患有2型糖尿病的成年人中就有5例是1型糖尿病患者，这就意味着许多2型糖尿病患者也要注射胰岛素。1型糖尿病患者不得已要靠注射胰岛素来控制病情，因为他们的胰腺不能再生产和分泌胰岛素。不能因为你注射胰岛素就必然是1型糖尿病患者，许多2型糖尿病患者也需要注射胰岛素，来克服身体对自己胰腺所生产胰岛素对抗。

1型糖尿病和2型糖尿病虽然在许多方面都相似，但它们实际属于不同的疾病，病因也大不相同。另外，所得的糖尿病类型不会因为人年龄的增长，或体重的变化，或治疗方案的变化而变化。

1型糖尿病或2型糖尿病

如果测试结果显示你患有糖尿病（而且你不在怀孕期间），那么你的医生需要进一步确诊，你患的是1型糖尿病，还是2型糖尿病。尽管1型糖尿病和2型糖尿病的症状非常相似，但是它们的病因却是截然不同的。

如果你的家族中有患1型糖尿病的家族病史，这样将会有助于你的医生了解你的具体病情。年龄并不是你所患糖尿病