

! 做对这些事

大字清晰版

糖尿病

好控制

台湾游能俊诊所院长
游能俊◎著

权威医师教您!

健康调适×聪明测血糖×自主管理

- ☑ 糖尿病全方位照护，让您远离并发症威胁!
- ☑ 解开糖尿病的数字密码，掌握健康管理正确方向。
- ☑ 饮食控制是控糖好帮手! 健康好料理也需黄金比例。
- ☑ 与糖尿病健康共处，管理血糖是关键! 监测血糖用对方法，就能事半功倍!

强力
推荐

台大圣母
医院院长

林瑞祥

财团法人糖尿病关怀
基金会董事长兼执行长

蔡世泽

台大医院
护理系副教授

张媚

台大医院
内科部教授

庄立民

彰化基督教医疗财团法人
鹿基分院院长

杜思德

部落格“第1型糖尿病
休息站”版主

顺子

大字清晰版



做对这些事

糖尿病

好控制

图书在版编目 (CIP) 数据

做对这些事, 糖尿病好控制 / 游能俊著. —武汉:
湖北科学技术出版社, 2015.4
ISBN 978-7-5352-7373-4

I. ①做… II. ①游… III. ①糖尿病-防治 IV.
①R587.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第308054号

本书中文简体出版权由凯信出版事业有限公司授权, 同意经由湖北科学技术出版社出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

责任编辑: 刘志敏		封面设计: 戴 旻	
出版发行: 湖北科学技术出版社		电 话:	027-87679468
地 址:	武汉市雄楚大街268号 (湖北出版文化城B座13-14层)	邮 编:	430070
网 址:	http://www.hbstp.com.cn		
印 刷:	武汉市金港彩印有限公司	邮 编:	430023
710 × 1000	1/16	10.5印张	150千字
2015年4月第1版		2015年4月第1次印刷	
		定 价:	25.80元

本书如有印装问题 可找本社市场部更换

! 做对这些事

大字清晰版

糖尿病

好控制

台湾游能俊诊所院长
游能俊◎著

权威医师教您!

健康调适×聪明测血糖×自主管理

- ☑ 糖尿病全方位照护，让您远离并发症威胁!
- ☑ 解开糖尿病的数字密码，掌握健康管理正确方向。
- ☑ 饮食控制是控糖好帮手! 健康好料理也需黄金比例。
- ☑ 与糖尿病健康共处，管理血糖是关键! 监测血糖用对方法，就能事半功倍!

强力
推荐

台大圣母
医院院长

林瑞祥

财团法人糖尿病关怀
基金会董事长兼执行长

蔡世泽

台大医院
护理系副教授

张媚

台大医院
内科部教授

庄立民

彰化基督教医疗财团法人
鹿基分院院长

杜思德

部落格“第1型糖尿病
休息站”版主

顺子

最有效的糖尿病全指导方案 全心呵护您健康的家庭医生

独家奉送自我血糖监测记录表

糖尿病患的黄金饮食对策，降血糖，这样“吃”最有效！

- ▶ 低GI食物升糖少，想知道低GI食物有哪些吗？
- ▶ 优质蛋白应该怎么摄取最正确？
- ▶ 食物中除了少糖，少盐也是必要的吗？

所有罹患糖尿病的人最想知道的Q&A全收录！

- ▶ 您得了糖尿病，却不知道自己是哪一型吗？
- ▶ 有糖尿病就不能吃糖吗？
- ▶ 服用保健食品真的能有效降血糖吗？

最详尽、最专业的用药小常识，让您正确服药不恐慌！

- ▶ 同时服用两三种慢性病的药会不会有副作用？
- ▶ 糖尿病就需要打胰岛素？注射就表示病况严重？



大字清晰版



做对这些事

糖尿病 好控制

自序

Preface

在成为糖尿病专科医生的第20年，终于出版了第一本阐述自己如何教育与传递糖尿病自我健康管理的书籍。过去参与出版的书籍中，2009年出版的《糖谱》是多位专家集体共同的创作，这本书在2010年改由天下杂志发行，2013年发行增订版，到现在仍是许多运用血糖监测读者的工具书；2011年出版的《50个糖尿病的救命真相》是一本翻译书籍，由我和诊所两位营养师怡慧与呈蔚一起审订，原著作者是一位美国卫教师，同时也是第1型糖尿病患者，用问答的方式道出患者常有的迷惑，为了适合读者阅读，在审订时我们做了许多文字与内容的调整；2013年7月则帮顺子《天啊！我28岁得了糖尿病》一书担任审订，本书作者也是第1型糖尿病患者，经常在部落格发表与糖尿病共处的感想与心得，是相当知名的“病友专家”。书中细述了疾病历程并提供丰富的经验分享。除了这些出版物外，这几年来，我也在两个网站担任义务咨询医生，为网友们解答问题。

虽然有这些出版物发表、书店架上林立的糖尿病书籍、新闻媒体曝光的报道、医疗人员一对一的卫教指导，传播出去的健康资讯不算少；但是对照日益增加的糖尿病患者，仍有超过半数以上的病患血糖控制不尽理想，不断有病友提出治疗的疑惑，更有彷徨、犹豫、迟迟不愿面对或积极治疗的患者；面对浩瀚的糖尿病大军，卫教传播只能前仆后继不断地投入，而且是每个医疗人员责无旁贷的使命，“正确的知识，要更多人来说。对的事，大家一起来做！”。就在这个想法下，于忙碌的看诊与学会工作中，答应写这本书，多开辟一个传播健康信念的渠道。

台湾糖尿病卫教的开山祖师是林瑞祥教授，在他的带领与提携下，我在1992—2005年间分别于花莲门诺医院、罗东博爱医院、罗东圣母医院筹组与



运作“糖尿病人保健推广机构”，招募与训练护理师及营养师共同组成医疗团队，在门诊推动卫教与执行胰岛素治疗，大幅减少高血糖的住院病患。1997年协助“兰阳糖尿病照护网”成立，为今日全台的糖尿病照护体制奠定运作的模式基础。1996年起“糖尿病卫教学会”成立，在这17年间，台湾的糖尿病卫教在许多人一起耕耘下日益蓬勃，这些努力减少了大部分慢性并发症，也下降了80岁以下的糖尿病患死亡率。2005年我在罗东创立了“游能俊诊所”，更彻底地将“看诊领药”改变成结合“教育学习”的健康经营模式，来到诊所，与其说是看病，不如说是学习。在10位卫教师、4位药师与3位助理的通力合作下，以“卫教、追踪、提醒”的方式，帮助求诊的病患不断地提升“自我管理”的能力，让每位来到这里的人，都能化身为健康管理小老师。

相信与训练病患“自我管理”的能力，是糖尿病治疗的核心信念，也只有病患能落实自我健康管理，才会得到持久稳定的良好控制。这本书的内容是以提供正确知识、理清错误观念、教导运用技巧为主，也是平日在看诊与网络咨询服务中的“糖尿病对话”，涵盖了糖尿病预防与治疗的各个层面，强调“做对这些事”，就能有效预防与管理糖尿病。本书的顺利出版，要特别感谢李怡慧营养师的共同编写与协助校稿。希望每位读者都能从书中找到自己的控糖信念与方法，有充足的能力运用技能管理健康与解决问题。最后，仅将此书献给鼓励、栽培、鞭策我的母亲——游李丽玉菩萨。

游能俊

目录

CONTENTS

004 自序

[自我检测篇]

第一章

为什么糖尿病会找上我

1 认识血糖

肝糖是提供人体血糖的金库	015
调节血糖的关键是胰岛素	017
胰岛素需与接受体配合作用	018
会影响血糖的激素不只胰岛素	018

2 如何知道自己的血糖代谢状况

以空腹血糖来检定血糖代谢是否正常	019
喝糖水来检查血糖代谢状况	019
如何觉察自己罹患糖尿病	020

3 认识糖尿病

第1型糖尿病	021
第2型糖尿病	021
妊娠期糖尿病	023
其他型糖尿病	024

4 罹患糖尿病哪些检查不能少

刚得病与往后每年至少该做一次的检查	025
每次看病该做的检查	026
每3~6个月该做的检查	026

5 糖尿病的并发症

加速血管硬化引起心脏病、脑卒中、脚中风	027
视网膜病变与白内障危害眼睛的健康	027
糖尿病引发肾病变	028
神经病变手脚发麻	028

神经病变引起消化不良与低血压	029
神经与血管病变引起性功能障碍	029
感染会让伤口愈合困难	030

[不发病知识篇]

第二章

如何预防糖尿病及糖尿病引起的并发症

1 哪些人群是糖尿病高危人群

容易罹患第1型糖尿病的人群	033
容易罹患第2型糖尿病的人群	033
容易罹患糖尿病的孩童与青少年	034
容易罹患糖尿病的高龄人群	034

2 如何避免成为糖尿病一族

肥胖的人要减重	035
足量运动改善代谢功能	035
健康饮食	037
规律作息	039

3 糖尿病的好发因子

年纪	040
高血压	040
高血脂	041

4 一旦有了糖尿病，就一定要小心的并发症

糖尿病急性并发症	043
糖尿病慢性并发症	045

[控制血糖篇]

第三章

掌握身体的数字密码

1 掌握糖尿病的第一个数字密码

血糖值	051
自我测血糖	052
自己量血糖的时机	056

2 糖化血红蛋白 058

3 血压 060

4 血脂肪数值

总胆固醇	062
低密度脂蛋白胆固醇	063
高密度脂蛋白胆固醇	064
三酰甘油	064

5 肾功能数值

尿液白蛋白与尿蛋白	066
肌酸酐与肾小球滤过率	066

[生活习惯篇]

第四章

全方位照护，这样做最有效

1 一切从“心”做起

掌握健康新契机	071
让压力成为成长的助力	071

2 别让压力和情绪掌控您的血糖

糖尿病患者常面临的压力	073
-------------	-----

不只影响病患，也改变周边的人	074
压力也会影响血糖	074
舒解压力的方法	075

3 体重的控制可以有效降血糖

理想的减重目标	077
减重过程注意事项	078
降血糖会增加体重吗	079

4 身体动起来，血糖降下来

运动能带来哪些好处	080
糖尿病患者适合的运动	081
运动安全	083
运动对血糖的影响	085

5 戒烟、节酒、戒槟榔，才能稳定糖尿病

戒烟	087
节酒	088
戒槟榔	088

6 身体护理

牙齿保健	089
皮肤	089
脚	090

[黄金饮食篇]

第五章

想降血糖，这样“吃”最有效

1 糖尿病人健康饮食新原则

过与不及皆不好	095
少量多餐需计算好	096
吃什么最好	096
什么不能吃	096

少油未必好	097
好油好健康	098
选对糖就好控糖	101
六大类食物对血糖的影响	102
低GI食物升糖少	103
优质蛋白吸收好负担少	112
少盐好滋味	113
糖尿病患者如何适量饮酒	113

[药物治疗篇]



第六章 糖尿病用药常识

1 糖尿病常用口服药物

第一优先口服药物——二甲双胍	119
第二类口服药物——磺脲类、格列奈类药物	120
第三类口服药物——专注于控制饭后高血糖的药物	122
第四类口服药物——胰岛素增敏剂	123
第五类口服药物——抑制肾脏回收尿糖的药	124

2 口服药物常见的问题与误区

吃药颗数越少越好	125
药越小颗身体负担越少	125
吃药会伤肝肾吗	126
吃大餐前多吃一颗药行不行	126

3 糖尿病常用注射药物

胰岛素注射	127
肠泌胰素（GLP-1）	129

4 注射药物常见的问题与误区

能拖尽量拖	131
注射表示病情严重	131
注射次数越少越好	131
增加剂量	132

[疑问解惑篇]

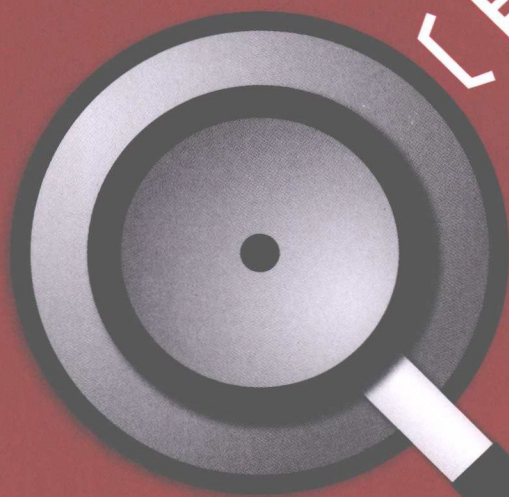
第七章

医生我有问题！

糖尿病患者最想知道的Q&A

1 诊断与预防Q&A	136
2 饮食照护Q&A	138
3 运动常识Q&A	144
4 血糖监测Q&A	146
5 用药知识Q&A	149
6 调适压力Q&A	158
7 风险预防Q&A	159
8 生活疑难Q&A	162

「自我检测篇」





第一章

为什么糖尿病会找上我

Quotation

糖尿病是目前为止人类发现最古老的疾病之一，大约在公元前1550年，就已经有相关的文献记载症状为“多尿”的疾病。公元前400年，中国最古老的医学书籍“黄帝内经”就出现“消渴”的名词，说明了血糖过高引起的部分身体症状。

吃多、喝多、尿多，是典型的糖尿病症状，另外，体重会急速减轻，也是糖尿病一项重要的特征。但是，只有少数糖尿病患者会出现上述“三多一少”的症状，多数人在确诊糖尿病时，并没有以上生理上的病症，甚至有些病患，一直到长时间高血糖导致出现并发症，才知道患病，包括泌尿道发炎、皮肤伤口不易愈合、下肢末端会发麻及有针刺感、视力减退等，严重者甚至到中风或心脏病发后才惊觉自己已罹患糖尿病。

糖尿病之所以容易被轻视，是因为初期的血糖偏高并不会造成身体的不适，所以应该通过定期健康检查及早诊断。第2型糖尿病，大部分是因为肥胖造成的，可谓是现代人的“生活习惯病”。生活状态渐渐由过去农工业社会的劳动转为近代文明的静态活动，身体的活动量大幅减少，加上饮食西化的影响，转为较高油脂、高糖分的食物，若没有养成运动的习惯，控制体重，很容易导致疾病上身。