

国际糖尿病中心健康教育系列丛书

Gestational Diabetes

BASICS

糖尿病患者自我管理实践 ——妊娠糖尿病

原 著 International Diabetes Center

主 译 董建群 姜莹莹

副主译 董文兰 毛 凡



人民卫生出版社

国际糖尿病中心健康教育系列丛书

糖尿病患者自我管理实践

妊娠糖尿病

Gestational Diabetes BASICS

原著 International Diabetes Center

主译 董建群 姜莹莹

副主译 董文兰 毛凡

译者 (按姓氏笔画排序):

毛凡 巫海娣 吴蕾

张珊 姜莹莹 娄青林

董文兰 董建群

国际糖尿病中心 International Diabetes Center (IDC)

著

中国疾病预防控制中心慢性非传染性疾病预防控制中心

组织编译

人民卫生出版社

英文版由国际糖尿病中心在 2014 年以 Gestational Diabetes BASICS 的书名出版。国际糖尿病中心将本书中文版的翻译权授予中国疾病预防控制中心慢性非传染性疾病预防控制中心, 上述单位对本书中文版负全责。

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病患者自我管理实践. 妊娠糖尿病 / 国际糖尿病中心著;
董建群, 姜莹莹主译. —北京: 人民卫生出版社, 2018

书名原文: Gestational Diabetes BASICS

ISBN 978-7-117-26010-7

I. ①糖… II. ①国… ②董… ③姜… III. ①妊娠合并
症—糖尿病—治疗 IV. ①R587.105

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 021013 号

人卫智网	www.ipmph.com	医学教育、学术、考试、健康, 购书智慧智能综合服务平台
人卫官网	www.pmph.com	人卫官方资讯发布平台

版权所有, 侵权必究!

糖尿病患者自我管理实践 妊娠糖尿病

主 译: 董建群 姜莹莹

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 5.5

字 数: 102 千字

版 次: 2018 年 3 月第 1 版 2018 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-26010-7/R·26011

定 价: 20.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com


(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

We applaud your efforts to improve the lives of people with diabetes through education and awareness. Empowering patients with the knowledge, skills and confidence for optimal diabetes self-management is a noble cause that will be rewarded with improved health and prosperity.

—Richard M. Bergenstal, MD


Handwritten signature of Richard M. Bergenstal in black ink.

Gregg Simonson, PhD

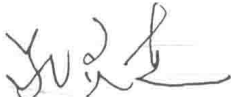
Handwritten signature of Gregg Simonson in black ink.

(国际糖尿病中心)


在这里，您将会收获一份知识，一份技能，一份关怀，一份成长，
为您构建糖尿病患者的美好生活。

——  (中国工程院院士 中华预防医学会 会长)

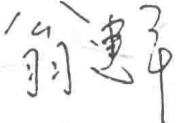
我们做糖尿病教育，不是为了告诉患者应该做什么，而是要告诉他们该如何去做，这本书做到了！

——  (中华预防医学会 副会长)

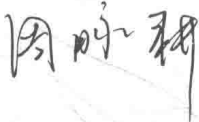
传播知识，助力糖尿病教育实践；自我管理，促进糖尿病患者教育；以人为本，提高糖尿病患者生存质量。

——  (中国疾控中心慢病中心 主任)

知行合一，知识改变命运。

——  (中山大学附属第三医院 教授，主任医师)

授之以鱼不如授之以渔。本书实用的糖尿病生活技能将为您打开一扇通往美好生活的新大门！

——  (中国疾控中心慢病中心 副主任)

努力学习，不断实践。科学管理，事半功倍。医患同心，方能治病。健康与否，本人是第一责任人。让我们共同学习，了解糖尿病，战胜糖尿病。

——许樟荣(中国人民解放军第306医院 糖尿病中心主任，主任医师)



写在前面的话

北京的夏初，鲜花娇艳，绿叶葳蕤，洋溢着盎然的生机与活力。在这生机盎然的季节里，我们开始了这套糖尿病系列图书的译稿工作。

放眼天际，心情激荡。

小草纤柔、苍松傲然，春夏秋冬是大自然的脚步。人的生命亦是如此。幸福与磨砺、健康与疾病，人的一生难免经风沐雨，这些是构架生命的元素；生老病死，是生命的自然轮回！

著名诗人刘湛秋说，生命是一个人不可转让的专利。而我们要说，健康是这份专利的核心价值。

健康是握在每个人自己手中的一把金钥匙。有了这把钥匙，无论你是在经历疾病的坎坷还是命运的荆棘，你都可以活出生命的精彩！

如何让您拥有这把钥匙，正是编译此套教材的初心。

本套图书包括了《糖尿病患者自我管理实践——2型糖尿病》《糖尿病患者自我管理实践——胰岛素的使用》《糖尿病患者自我管理实践——妊娠糖尿病》以及包括糖尿病衣食住行九大方面知识技能的合订本《糖尿病患者自我管理实践——做自己的糖尿病管家》。该系列图书已在美国糖尿病病人日常管理使用多年，深入人心，备受广大读者青睐。

“他山之石，可以攻玉”。我们与美国国际糖尿病中心合作，将此系列图书翻译成中文，就是让您以及更多的糖尿病患者掌握自我健康管理的关键。

我们知道，此套图书称不上是您健康生活的饕餮盛宴。但是，我们真诚地希望通过此套图书，能够给中国的糖尿病患者及其家人，以及从事糖尿病诊疗管理的专业技术人员献上一份提升理念与技能的营养快餐。

掩卷长思，心存感激。

我们衷心地感谢美国国际糖尿病中心同道的鼎力支持；

我们向为本书的翻译、审稿、定稿工作日夜辛劳，付出了辛勤劳动的同事、学者和研究生们致以深深的敬意；

同时,感谢参与本书审核的领导和专家!

“雄关漫道真如铁,而今迈步从头越”。

涅槃重生,我们满怀希望;春华秋实,我们深耕细耘!让我们共同努力,拥有自我健康管理的金钥匙,做自己健康的守门人。

董建群 姜莹莹

2017年6月

原著编者

Anders Carlson, MD
Anthony Pojman, DPM
Arlene Monk, RD, LD, CDE
David Kendall, MD
David Randal, PsyD, LP, CDE
Diane Reader, RD, LD, CDE
Ellie Strock, APRN-BC, CDE
Gail Radosevich, RD, LD, CDE
Glenn Matfin, MD
Gregg D. Simonson, PhD
Jan Pearson, BAN, RN, CDE
Janet Davidson, BSN, RN, CDE
Jeanne Mettner
Jessica Conry, BSN, RN, CDE, CFCN
Jill Flader, MS, RD, LD, CDE
Karol M. Carstensen
Kathleen Reynolds, RN, CDE
Katie Colón
Kimberly Gunyou, RD, LD, CDE
Kristin Kunzman, PsyD, LP

Laurie Eckblad Anderson
Mamie Lausch, MS, RN, RD, CDE
Mary Droogsma, BSN, RN
Mary Van Beusekom
Mary Ziotas, RD, LD
Megan McGinnis
Molly Woodard
Nancy Cooper, RD, LD, CDE
Patti Rickheim, MS, RN, CDE
Peter Garske, MD
Richard M. Bergenstal, MD
Ronica Norton, RN
Ruth Taswell
Shareen Marshall, RD, LD
Shey Larson, NP, CDE
Stacey Seibel, PhD, LP
Stephanie Critchley, MS, RD, CDE
Susan Sorensen, RD, LD, CDE
Tricia Zubert, RN, CNP
William Borkon, MD

原著致谢

Anders Carlson, MD
Anna Vannelli, MS, RD, LD, CDE
Colleen Fischer, RD, LD, CDE
Deanne Kendhammer, RN, CDE
Diane Reader, RD, LD, CDE
Glenn Matfin, MD
Janet Davidson, BSN, RN, CDE
Janet Lima, MPH, RN, CDE
Jessica Conry, BSN, RN, CDE
Jill Flader, MS, RD, LD, CDE
Julie Sandlin, BSN, RN
Kathryn Hoepker, MSN, RN
Kristin Carlson, RD, LD, CDE
Kristin Kunzman, PsyD, LP
Lesley Johnson, RN
Mamie Lausch, MS, RN, RD, CDE
Marcia Meier, BAN, RD, CDE

Maren Nelson, RN, CDE
Margaret Powers, PhD, RD, CDE
Marlene Spates, RN
Mary Droogsma, BSN, RN, CDE
Mary Ziotas Zacharatos, RD, LD, CDE
Maureen Kayser, BSN, RN, CDE
Melissa Klohn, RD, LD, CDE
Michael Fischer, MS, RD, LD
Nancy Cooper, RD, LD, CDE
Nancy Waldbillig, RD, LD, CDE
Paula Ekerholm, MS, RD, LD, CDE
Richard M. Bergenstal, MD
Ronica Norton, BSN, RN, CDE
Stephanie Critchley, MS, RD, LD, CDE
Sue Sorensen, RD, LD, CDE
Thomas W. Martens, MD

致 谢

中文版能够顺利出版要特别感谢在书稿翻译过程中江苏省省级机关医院的娄青林、巫海娣以及国际糖尿病中心(IDC)及 Jane Norstrom 女士给予的大力支持和帮助。

国际糖尿病中心介绍

隶属于 Park Nicollet 的国际糖尿病中心位于明尼阿波利斯的郊区。国际糖尿病中心可以为糖尿病患者、他们的家庭以及护理人员提供世界一流的糖尿病护理、教育和临床研究服务。因其拥有的国际临床、教育、产品和服务项目，该中心被国际界所认可。

国际糖尿病中心出版物

国际糖尿病中心为卫生专业人员和患者提供许多出版物。出版物包括糖尿病教育课程、数据收集表格、临床资源、教学工具、简易读本、糖尿病自我管理手册、我的饮食计划等等。这些产品获得的收益用来支持糖尿病研究和教育。

想了解更多关于国际糖尿病中心的信息，请访问：idcpublishing.com 或拨打电话 1-888-637-2675。

目 录

前言	1
第一课	3
欢迎	3
什么是妊娠糖尿病	4
妊娠糖尿病对宝宝的影响	6
妊娠糖尿病的诊断	7
妊娠糖尿病的治疗	8
检测血糖	10
执行饮食计划	14
碳水化合物的计数	16
进食正确的碳水化合物的量	19
早餐样例	20
一天食谱样例	21
了解食品标签	22
饮食计划的顺利实施	24
身体活动的益处	26
心理健康	28
高血糖	29
第二课	31
欢迎	31
近期情况如何	32
回顾血糖检测结果	33
了解血糖波动模式	34
纠正高血糖模式	35
缓解饥饿感	36
保持体重正常增长	38
外出就餐	39
第三课	41
欢迎	41

开始药物治疗：格列本脲、二甲双胍、胰岛素·····	42
格列本脲的作用机制·····	43
二甲双胍的作用机制·····	45
胰岛素的作用机制·····	46
胰岛素治疗方案·····	48
胰岛素的量取和注射·····	50
注射胰岛素·····	54
胰岛素的保存·····	56
低血糖·····	58
调整胰岛素·····	60
调整胰岛素改善血糖·····	62
分娩期间如何管理血糖·····	65
宝宝出生后·····	67
母乳喂养·····	68
宝宝出生后继续检测血糖·····	69
如果您再次怀孕·····	71
预防2型糖尿病·····	72
宝宝出生后的自我管理提示·····	75
答案 ·····	76

前言

当被告知患有妊娠糖尿病时，您可能会有很多的疑问和顾虑。您可能想知道什么是妊娠糖尿病？它会对您和宝宝的健康造成怎样的影响？分娩后还会有糖尿病吗？本书可以回答这些问题，并帮助您成功管理好妊娠糖尿病。这本书包含了三次课的内容，您将会学到：

- 通过饮食和身体活动来管理妊娠糖尿病
- 检测和记录血糖
- 在必要的情况下启用药物治疗和调整用药
- 产后的自我管理，包括再次妊娠的注意事项
- 预防2型糖尿病

糖尿病管理团队会帮助您共同管理妊娠糖尿病。团队成员除糖尿病专科医生外，还有产科医生或助产士，以及医师助理、主管护师(NP)、注册护士(RN)、注册营养师(RDN)、心理医生、社会工作者、药剂师和有资质的糖尿病教育者(CDE)。

若想拥有一个健康的孕期和一个健康的宝宝，患有妊娠糖尿病的准妈妈需要得到额外的照顾。准妈妈可以做不少事来确保母子的健康。通过积极地自我管理，您学到的知识和掌握的技能将有助于您和宝宝的健康。

和您的配偶或伙伴、家人、朋友以及糖尿病管理团队分享您的感受吧。他们可以为您提供支持和照顾，让您的孕期感觉更好。

第一课

欢迎

本次课会帮助您了解什么是妊娠糖尿病以及如何管理它。您将会学到：

- 妊娠糖尿病的病因(第4页)和高血糖的可能原因(29页)
- 如何治疗妊娠糖尿病以及治疗目标(8页)
- 血糖检测的重要性,何时以及如何测血糖,血糖控制目标以及记录血糖检测结果的重要性(10~13页)
- 如何执行饮食计划以及如何计算碳水化合物的量(19~21页)
- 如何读懂食品标签/营养成分表(22页)
- 选择健康食物、限制糖分摄入和估算食物份量的重要性(24~25页)
- 身体活动如何降低血糖(26~27页)
- 情绪管理在血糖控制过程中的重要性(28页)

什么是妊娠糖尿病

妊娠糖尿病是指仅在妊娠期发生的一种糖尿病，大约有 5% 的孕妇会发生。

和其他类型的糖尿病一样，发生妊娠糖尿病意味着您的血糖过高。为了更好地理解妊娠（怀孕）对血糖的影响，最好先了解一下人体是如何利用葡萄糖的。

人体是如何利用葡萄糖的

人体将摄入的大量食物分解为葡萄糖（葡萄糖是血液中糖的一种形式），并通过血液循环将葡萄糖输送到全身各处的细胞，细胞利用葡萄糖为身体提供需要的能量。

人体胰腺（胃附近的一个器官）的 β 细胞分泌的胰岛素可以帮助葡萄糖进入细胞。胰岛素吸附在细胞表面，帮助葡萄糖从血液进入细胞内。通常情况下，人体分泌的胰岛素能够维持体内血糖的正常水平。

