

国际糖尿病中心健康教育系列丛书

Type 2 Diabetes
BASICS

糖尿病患者自我管理实践
——2型糖尿病

原 著 International Diabetes Center

主 译 董建群 董文兰

副主译 姜莹莹 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

2 型 糖 尿 病

Type 2 Diabetes BASICS

原 著 International Diabetes Center

主 译 董建群 董文兰

副主译 姜莹莹 毛 凡

译 者 (按姓氏笔画排序):

毛 凡 巫海娣 吴 蕾

张 珊 姜莹莹 姜青林

董文兰 董建群 韩冠鹏

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 Type 2 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. 2 型糖尿病 / 国际糖尿病中心著;
董建群, 董文兰主译. —北京: 人民卫生出版社, 2018

书名原文: Type 2 Diabetes BASICS

ISBN 978-7-117-25974-3

I. ①糖… II. ①国…②董…③董… III. ①糖尿病—治疗
IV. ①R587.105

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 014299 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 2 型糖尿病

主 译: 董建群 董文兰

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: 9

字 数: 166 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 978-7-117-25974-3/R · 25975

定 价: 32.00 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)

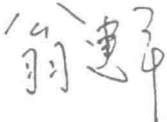
我们做糖尿病教育,不是为了告诉患者应该做什么,而是要告诉
他们该如何去做,这本书做到了!

——  (中华预防医学会 副会长)

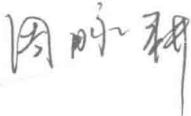
传播知识,助力糖尿病教育实践;自我管理,促进糖尿病患者教
育;以人为本,提高糖尿病患者生存质量。

——  (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，就是想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 董文兰

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
什么是糖尿病.....	4
糖尿病的分型.....	5
糖尿病的诊断.....	6
糖化血红蛋白(HbA1C)检测.....	8
2型糖尿病的危险因素、症状和并发症.....	10
2型糖尿病的治疗.....	14
血糖检测.....	16
糖尿病饮食计划.....	20
身体活动的益处.....	31
为成功做计划.....	33
期待第二课再见.....	35
第二课.....	37
欢迎.....	37
回顾您的糖尿病记录本.....	38
低血糖.....	40
高血糖.....	42
生病时的注意事项.....	44
成功控制糖尿病的计划.....	46
严格执行饮食计划.....	48
糖尿病和饮酒.....	54
动起来.....	55
实施成功控制糖尿病的计划.....	56
期待第三课再见.....	58
第三课.....	59
欢迎.....	59
成功计划清单.....	60

回顾您的糖尿病记录本.....	62
糖尿病随时间的变化.....	65
保持一生健康.....	67
足部健康.....	69
心脏健康.....	70
血压与心脏健康.....	73
吸烟、糖尿病与心脏健康	75
胆固醇、甘油三酯与心脏健康	76
促进心脏健康.....	83
成功的秘诀.....	84
期待第四课再见.....	85
第四课	87
欢迎.....	87
糖尿病生活中的波折.....	88
应对血糖异常的状况.....	89
您的糖尿病治疗方案效果如何.....	91
管理压力.....	93
遇到困难时.....	96
健康的饮食.....	97
选择健康减重计划.....	100
保持规律的身体活动.....	101
对您的糖尿病负责.....	102
附录	105
答案.....	106
非胰岛素类药物.....	108
胰岛素作用时间表.....	111
成人糖尿病患者随访计划.....	112
零食的选择.....	113
外出就餐时的常见食物.....	115
糖类.....	117
食谱样例.....	118
我的饮食计划.....	121
学习资源.....	130

前言

在美国,约 2600 万人患有糖尿病,另外有近 8000 万人为糖尿病前期。无论您对糖尿病了解多少,本书都会对您有所帮助。

本书分为四个部分。为更好地了解糖尿病、提供一个完整的知识框架,本书描述了什么是糖尿病及其不同的治疗方法。通过学习本书您还会了解饮食、身体活动、压力是如何对糖尿病产生影响的,以及如何检测血糖。

糖尿病管理团队是您管理糖尿病的一个重要资源,除了您以外,这个团队中还包括:

- 家庭医生
- 内分泌科专家(糖尿病专科医生)
- 助理医师或执业护师
- 注册护士
- 注册营养师
- 糖尿病教育者(通常是糖尿病专业的注册护士或注册营养师,也可以是其他医疗卫生专业人员)
- 心理医生、社会服务者或药剂师

虽然糖尿病是一种慢性疾病,但是仍有广大患者通过管理糖尿病过着幸福而快乐的生活,您也可以和他们一样。

第一课

欢迎

在本次课您将：

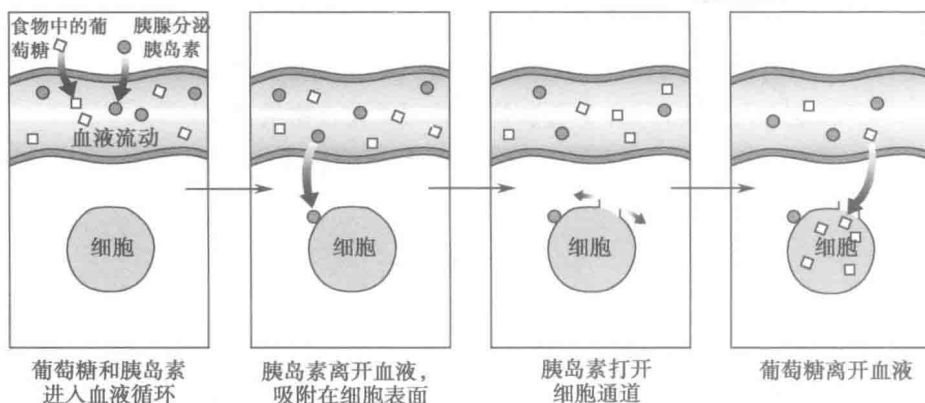
- 了解糖尿病及其病因
- 学习糖尿病的治疗方案和治疗目标
- 掌握血糖检测的目的、方法和时间
- 了解碳水化合物对血糖水平的影响
- 制定个人饮食计划，学会如何计算碳水化合物的量
- 了解身体活动如何帮助您控制血糖和保持健康
- 树立管理糖尿病的信心

什么是糖尿病

糖尿病是指人体血液中葡萄糖(也称为血糖)水平过高的一种代谢状态。若不加以管理,久而久之,高血糖就会引起许多健康问题。

了解人体利用葡萄糖的相关知识可以帮助您更好地认识糖尿病。葡萄糖是血液中糖的一种形式,人体将摄入的食物分解为葡萄糖,并通过血液循环将葡萄糖输送到全身各处的细胞,然后细胞利用葡萄糖获取能量。

为了帮助葡萄糖进入细胞,人体胰腺(胃附近的一个器官)的 β 细胞会分泌一种激素——胰岛素。胰岛素吸附在细胞表面,为葡萄糖进入细胞打开了一个通道。一旦葡萄糖进入到细胞中,人体就可以利用这些葡萄糖获取能量。



有时人体无法分泌足够的胰岛素或者体内的细胞发生了胰岛素抵抗,从而导致葡萄糖无法进入到细胞中。这种情况下,血液中的葡萄糖水平就会升高,其结果就造成了糖尿病。