

国际糖尿病中心健康教育系列丛书

Diabetes Self- Care
BASICS

糖尿病患者自我管理实践
——**做自己的糖尿病管家**

原 著 International Diabetes Center

主 译 董建群

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

做自己的糖尿病管家

Diabetes Self-Care BASICS

原 著 International Diabetes Center

主 译 董建群

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 娄青林

梅莉莉 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以 Diabetes Self-Care 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. 做自己的糖尿病管家 / 国际糖尿病中心著; 董建群主译. —北京: 人民卫生出版社, 2018

书名原文: Diabetes Self-Care

ISBN 978-7-117-26323-8

I. ①糖… II. ①国… ②董… III. ①糖尿病—防治
IV. ①R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 073146 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 做自己的糖尿病管家

主 译: 董建群

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: 17

字 数: 234 千字

版 次: 2018 年 6 月第 1 版 2018 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-26323-8/R · 26324

定 价: 48.00 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

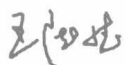
Handwritten signature of Richard M. Bergenstal in black ink.

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)

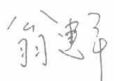
我们做糖尿病教育,不是为了告诉患者应该做什么,而是要告诉他们该如何去做,这本书做到了!

 (中华预防医学会 副会长)

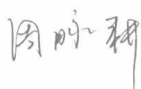
传播知识,助力糖尿病教育实践;自我管理,促进糖尿病患者教育;以人为本,提高糖尿病患者生存质量。

 (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，就是希望您以及更多的糖尿病患者掌握自我健康管理的金钥匙。

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

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 Zibtas 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

- 认识与应对糖尿病..... 1
 - 什么是糖尿病..... 1
 - 糖尿病的诊断..... 2
 - 监测血糖..... 3
 - 胰岛素..... 6
 - 低血糖..... 7
 - 糖尿病随访计划..... 9
- 第一篇 糖尿病前期..... 11
 - 发现您处于糖尿病前期..... 11
 - 什么是糖尿病前期..... 12
 - 管理糖尿病前期您能做些什么..... 18
 - 寻找支持..... 36
 - 多措并举 管理糖尿病前期 38
- 第二篇 1型糖尿病 39
 - 发现自己患有1型糖尿病..... 39
 - 什么是糖尿病..... 40
 - 糖尿病的管理..... 43
 - 胰岛素..... 56
 - 解决问题..... 61
 - 保持良好的健康状态..... 69
 - 糖尿病随访计划..... 71
- 第三篇 2型糖尿病 75
 - 发现自己患有2型糖尿病..... 75
 - 什么是糖尿病..... 76
 - 糖尿病的管理..... 81
 - 糖尿病用药..... 93
 - 解决问题..... 95
 - 保持良好的健康状态..... 99
 - 糖尿病随访计划..... 101

第四篇 妊娠糖尿病..... 103

 照顾您自己和宝宝..... 103

 什么是妊娠糖尿病..... 104

 妊娠糖尿病的管理..... 108

 治疗方案..... 113

 解决问题..... 125

 宝宝要出生了..... 130

 宝宝出生后..... 132

第五篇 女性糖尿病患者的妊娠计划和保健..... 137

 妊娠计划..... 137

 您怀孕了..... 142

 治疗方案..... 149

 糖尿病用药..... 154

 解决问题..... 155

 宝宝出生..... 163

 宝宝出生后..... 164

 孕前糖尿病护理方案..... 166

 孕期糖尿病护理方案..... 166

第六篇 糖尿病和足部健康..... 169

 糖尿病和足部健康..... 169

 糖尿病如何损伤足部..... 170

 5个步骤助您拥有健康足部..... 171

 糖尿病随访计划..... 181

第七篇 糖尿病与性健康..... 183

 糖尿病与性健康..... 183

 什么是性健康..... 184

 糖尿病如何影响性健康..... 185

 男性常见的性健康问题..... 186

 女性常见的性健康问题..... 188

 糖尿病患者如何保持性健康..... 190

 关注性健康..... 192

 与您的伴侣沟通..... 193

 医生可提供的服务..... 194

 糖尿病随访计划..... 195

第八篇 糖尿病与情绪管理·····	197
情绪健康与糖尿病·····	197
压力的生理反应·····	198
糖尿病患者的负面情绪·····	199
找到动力·····	208
您能为自己做什么·····	213
当需要帮助时·····	220
应对挑战拥抱健康生活·····	223
第九篇 碳水化合物计数·····	225
什么是碳水化合物计数·····	225
关于碳水化合物·····	226
饮食计划·····	230
碳水化合物计算的 3 步骤·····	231
碳水化合物计数的小技巧和工具·····	242
做健康的选择·····	248
其他基础知识·····	251
复习·····	255

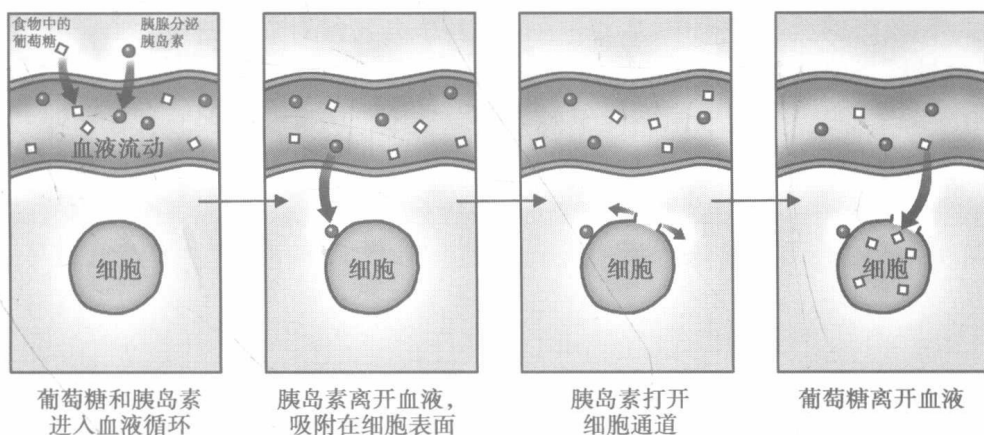
认识与应对糖尿病

什么是糖尿病

糖尿病是指人体血液中葡萄糖(也称为血糖)浓度过高的一种代谢状态。

人体如何利用葡萄糖

当人体将摄入的食物消化(分解)后,大多数的食物会转化为葡萄糖进入到血液中。然后,血液的循环流动将葡萄糖输送到全身各处的细胞。胰腺(胃附近的一个器官)会分泌一种名为胰岛素的激素,这种激素会帮助葡萄糖进入细胞。一旦葡萄糖进入到细胞中,人体就可以利用这些葡萄糖来获取能量。



糖尿病的诊断

医生会使用以下一种或多种诊断方法来检测您的血糖水平，以了解您是否患有糖尿病。

- **糖化血红蛋白检测** 测量您过去 2~3 个月内血糖平均水平。检测结果在 6.5% 或以上，意味着您可能患有糖尿病。
- **空腹血糖检测** 测量空腹血糖水平，空腹是指至少 8 小时未摄入任何食物或饮料，水除外。检测结果在 126mg/dl (7.0mmol/L) 或以上，意味着您可能患有糖尿病。
- **随机血糖检测** 测量一天中您在正常饮食和非空腹状态下任何时间的血糖水平。检测结果在 200mg/dl (11.1mmol/L) 或以上并伴随有糖尿病相关症状时，意味着您可能患有糖尿病。
- **口服葡萄糖耐量试验(OGTT)** 先测量空腹(至少 8 小时未摄入任何食物或饮料，水除外)血糖水平，然后喝一杯含糖饮料，2 小时后再次测量血糖水平。检测结果在 200mg/dl (11.1mmol/L) 或以上，意味着您可能患有糖尿病。

如果您的检测结果偏高，医生可能会要求您择期再次进行检测。第二次的测量结果将会确认您是否患有糖尿病。

监测血糖

两种血糖检测方法有助于管理您的糖尿病。一种方法是医生要求您做的糖化血红蛋白检测，另一种方法是指尖血糖检测，需要您自己在每天的特定时间进行。

这两种方法有助于您了解治疗方案的效果，同时也能帮助您和管理团队决定是否需要调整治疗方案。

糖化血红蛋白检测

糖化血红蛋白检测反映了您过去 2~3 个月内血糖平均水平。每 3~6 个月测一次糖化血红蛋白。

糖化血红蛋白检测主要测量吸附在血红蛋白表面的葡萄糖数量。血红蛋白是人体内红细胞的一部分，主要用来向身体各部分组织输送氧气。当血糖水平高时，会有更多的葡萄糖吸附于血红蛋白表面。

正常的糖化血红蛋白范围为 4%~5.6%^{*}。对大多数糖尿病患者来说，糖化血红蛋白的控制目标应该是低于 7%。但对于每个人来说，糖化血红蛋白的控制目标主要取决于个人的健康需要，所以糖化血红蛋白的控制目标数值可能会略有不同。

糖尿病管理团队会和您一起制定一个糖尿病控制计划，以帮助您达到糖化血红蛋白的控制目标。一般情况下，人体需要几个月的时间才能达到这个目标。而糖化血红蛋白的每一点改善都将使您变得更加健康。

^{*} 依据《中国 2 型糖尿病防治指南（2013 年版）》，正常的糖化血红蛋白范围为 4.0%~6.0%。

糖化血红蛋白和平均血糖估计值

另外一个展示糖化血红蛋白检测结果的方式是平均血糖估计值（eAG），就像您的血糖仪显示的一样，这个值的单位也是 mg/dl。如果您的平均血糖值是 154mg/dl（8.6mmol/L），这说明您过去 2~3 个月内血糖的平均水平是 154mg/dl（8.6mmol/L）。

下表中列出了糖化血红蛋白百分比和与之相对应的平均血糖估计值（eAG）。由于您的平均血糖值可能会略低或略高于表中给出的平均值。因此，该表还列出了每一个糖化血红蛋白百分比所对应的平均血糖值的变化范围。

糖化血红蛋白 (%)	平均血糖值	平均血糖值变化范围
5	97mg/dl (5.4mmol/L)	76~120mg/dl (4.2~6.7mmol/L)
6	126mg/dl (7.0mmol/L)	100~152mg/dl (5.6~8.4mmol/L)
7	154mg/dl (8.6mmol/L)	123~185mg/dl (6.8~10.3mmol/L)
8	183mg/dl (10.2mmol/L)	147~217mg/dl (8.2~12.1mmol/L)
9	212mg/dl (11.8mmol/L)	170~249mg/dl (9.4~13.8mmol/L)
10	240mg/dl (13.3mmol/L)	193~282mg/dl (10.7~15.7mmol/L)
11	269mg/dl (14.9mmol/L)	217~314mg/dl (12.1~17.4mmol/L)
12	298mg/dl (16.6mmol/L)	240~347mg/dl (13.3~19.3mmol/L)
13	326mg/dl (18.1mmol/L)	264~379mg/dl (14.7~21.1mmol/L)

如何测血糖

下文讲解了用血糖仪测血糖的步骤。您可以参考血糖仪说明书了解更多的信息。

1. 先用肥皂和温水洗手，或用酒精擦手（不要用凝胶、泡沫或液体消毒剂），然后把手擦干。
2. 在采血笔上装上采血针。每次测血糖必须使用新的采血针。
3. 手臂下垂，甩动几下，使血液流向手指部位。
4. 将试纸条插入血糖仪。
5. 用采血针在手指指腹的侧面采血。
每次测血糖换用不同的手指。
6. 轻轻挤压或按摩手指，直到出现一滴血。
7. 把这滴血滴在试纸条上，然后等待血糖仪读出血糖值。
8. 在您的血糖记录本上记下这个血糖检测值。
9. 把采血针丢在锐器收纳盒中。



锐器的处理

您可以在医院药房或者药店买一个锐器收纳盒。一些药房或药店也会回收您用过的锐器收纳盒，并帮您处理掉。

如果药房或药店不回收这些盒子的话，您可以联系垃圾回收人员或者当地相关的卫生机构。他们会告知您，在您所在区域处理这些锐器收纳盒的相关信息。

