

专为糖尿病患者及其家人而创作的书

辽宁教育出版社

傻瓜系列

... FOR
DUMMIES

糖尿病



糖尿病治疗与处置
的时新指南

[美] 阿兰·罗宾 著
李万冬 马铃 许科甲 译



聪明的人读“傻瓜”！

傻瓜系列
FOR
DUMMIES®

糖尿病

[美] 阿兰·罗宾 著

李万冬

马铃 译

许科甲

黄宁 审校



辽宁教育出版社

2002·沈阳

版权合同登记: 图字 06-2001-92 号

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病 / (美)罗宾 (Rubin, A. L.) 著; 李万冬等译. 沈阳: 辽宁教育出版社, 2002. 4
(傻瓜系列)

ISBN 7-5382-6181-8

I. 糖… II. ①罗…②李… III. 糖尿病-诊疗-基本知识 IV. R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 085699 号

Simplified Chinese Language Translation Copyright© 2002 by Liaoning Education Press, English language edition Copyright© 2000 by Hungry Minds, Inc. All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This Translation published by arrangement with Hungry Minds, Inc.

For Dummies, For Dummies Translation, Dummies Man and related trade dress are trademarks or registered trademarks of Hungry Minds, Inc. in the United States and/or other countries. Used by permission.

本书中文简体字版由美国 Hungry Minds 出版公司授权辽宁教育出版社独家出版, 未经出版者书面许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。原文英文版权© 2000 由 Hungry Minds 公司拥有, 译著由 Hungry Minds 公司授权出版。傻瓜、傻瓜译文、傻瓜人物以及相关商品均为 Hungry Minds 公司在美国和 (或) 在其他国家的商标或注册商标, 经其同意后方可使用。

版权所有, 翻印必究

出版	辽宁教育出版社 (中国辽宁省沈阳市和平区十一纬路 25 号, 110003)	译者	李万冬 马 铃
发行	辽宁教育出版社		许科甲
印刷	沈阳新华印刷厂印刷	审 校	黄 宁
版次	2002 年 4 月第 1 版	总 策 划	俞晓群
印次	2002 年 4 月第 1 次印刷	总发行人	
开本	787 毫米 × 980 毫米 1/16	责任编辑	李 姝
印张	14	技术编辑	沙 军
字数	200 千字	封面设计	吴光前
插页	1	责任校对	马 慧
印数	1-5 000 册	版式设计	赵怡轩
定价	25.00 元		



我们大家的 参考书

畅销书系列

您注意到了吗？传统的参考书充斥着太多的专业细节以及您一辈子也用不上的建议。这样的书是否影响了您生命中重大的抉择？我们的《傻瓜系列》丛书正是此时此刻您所需要的，书中专业的和普通的忠告、建议比比皆是，急您所需，为您所想。

……《傻瓜系列》丛书就是专门为曾经遇到挫折，却又永不言放弃的人们设身撰写的。无数来自个人和工作方面的问题以及其中的恐怖故事常常使他们备感无助，束手无策……而《傻瓜系列》正是以其轻松的写作方式，实事求是的处事原则，并辅以卡通和幽默画来帮助您消除恐惧心理，树立信心。轻松并不意味着分量不足，《傻瓜系列》将成为您生命中不可或缺的生存指南，它将为您解决日常生活和工作中的问题。

《傻瓜系列》丛书不只是一种出版现象，它也是时代的标志。

——《纽约时报》

书中涵盖了详细而权威的信息……

——美国新闻与世界报道

购买《傻瓜系列》丛书，是您正确的选择。

——《华尔街日报》沃特·莫斯伯格评
《傻瓜系列》丛书

数百万读者对此书非常满意，并将该系列丛书列为计算机书系列入门书目的首选，以及最畅销的商务丛书。求购此系列丛书的读者络绎不绝，并不断来信要求出版更多的此类书籍。如果您正在寻找学习商务和其他知识的便捷有效之路，那么请读《傻瓜系列》，它定能助您一臂之力。

卡通一瞥

里奇·坦南特作

第五次浪潮

里奇·坦南特作



“我叫它‘葡萄糖’，因为我必须每天控制它。”

第五次浪潮

里奇·坦南特作



“来吧，这瑞典！有糖尿病的人不该整天躺着。而像我这样没有活力的人，才有理由整天躺着。”

第五次浪潮

里奇·坦南特作



“不，糖尿病是不会致命的，这种病也不传染，所以，你不必只吃半份点心。”

第五次浪潮

里奇·坦南特作



“我明白自己又冷又饿的原因了，因为我沒有足够的胰岛素。”

第五次浪潮

里奇·坦南特作



第五次浪潮

里奇·坦南特作



“对不起，先生——我们现在不提供快乐的血红蛋白大餐。”

简介

糖尿病有什么好笑的？它是一种病，不是吗？当然，它是一种病，但是在20世纪末得上这种病的人们是历史上最幸运的人了。

这让我想起一个故事。一位医生看过病人给他的验血结果后，对病人说：“我有坏消息和更坏的消息。”

“天哪，坏消息是什么？”

“你的化验结果显示你只能活24小时了。”

“那更坏的消息是什么？”

“我昨天就想找你。”

患糖尿病的人们要花上10年甚至更多的时间来预防这种病的长期并发症的出现。从某种意义上讲，诊断为糖尿病既是坏消息又是好消息。坏消息是因为没人愿意得病，好消息是因为如果你因此而使你的生活方式有所改变，则不仅可以预防并发症的发生，而且会使你达到更长的寿命和更高的生活质量。

至于笑对糖尿病，有的时候让人笑不出来。但是科学研究已经表明积极的生活态度对人有好处。简而言之，笑一笑，十年少。另外，如果在学习中加进点幽默，就会学的多，记得牢。

如果你在你的糖尿病的治疗过程中有些什么有趣的经验，我希望能与你分享。我不是想通过拿糖尿病开玩笑来麻醉人类的病苦，而是想告诉你糖尿病根本不是世界末日，由此来减轻慢性病给你带来的负担。

关于本书

这本书不需要你从头到尾的阅读，虽然你对糖尿病一无所知，却能使你很容易找到你想知道的事情。你可以把这本书是当作查找多年发生的问题的资料库。你能找到关于糖尿病的最新进展。

书中的约定

大家知道糖尿病与糖有关。但是糖分好多种，医生们一般不把糖和葡萄糖这两个词互换使用。这本书中用的词是葡萄糖而不是糖。（你最好习惯这种做法，我的小甜心！）

你不必读的内容

书中有阴影的区域，包括的内容若感兴趣你可以看一下。如果你对那些内容不是很感兴趣，你完全可以忽略他们，这并不影响你对其他事情的理解。

愚蠢的假设

这本书假定你对糖尿病一无所知，你不会突然碰到一个没有解释而且你从没见过的名词。对那些已经了解较多的人，你可以发现一些更深层次的解释。你可以精选一些主题来看，关键点已在书中标明。

本书的编排

本书分为6部分来帮助你了解糖尿病。

第一部分：糖尿病初期需要做什么

这部分告诉你糖尿病的分类，你是如何患病的以及你能否把它传染给别人。

在这部分里，你将知道怎样应付确诊后的心理和情绪上的变化，以及一些主要的名词的含义。你也会找到怎样预防糖尿病的并发症的发生。

第二部分：糖尿病如何影响你的身体

在医学史上，曾经有多种疾病能影响身体的每一个部分。如果你理解了糖尿病，你将对其他疾病如何影响你的健康状态有相当深的理解。

在这部分讲糖尿病的短期和长期并发症，这是你应该知道的。你也会了解到一些糖尿病与性别有关的问题和糖尿病妊娠的问题。

第三部分：管理糖尿病：“不受糖尿病影响”的生活方式计划

这部分讲的是所有可能治疗糖尿病的方法。你将知道哪些种检查你应该做，医生需要做哪些种检查以了解你的糖尿病的严重程度，为此你应该做什么，和怎样配合治疗。

你也会知道控制血糖的饮食变化和怎样锻炼及药物治疗。

最后，为你和你的家庭准备了很多帮助信息，你一定会觉得十分有用的。

第四部分：与糖尿病患者生活的特殊思考

不同年龄阶段糖尿病的发展方式是不同的。这一部分告诉你其中的区别以及怎样治疗。你也会看到有关糖尿病人的工作和保险等的经济问题。

最后，这部分包括所有的有关诊断、监测和治疗的最新进展，纠正了许多有关糖尿病治疗的错误信息。

第五部分：十大提示

这部分给出了一些关键的建议，你最需要知道的也是你想知道的。

你会看到糖尿病护理的10大戒律和使很多糖尿病人困惑的神话。你也会知道如何让其他人帮助你控制饮食。

第六部分：附录

这部分包括更多的关于糖尿病的信息。两个特定目录给出食谱以帮助你控制饮食。另一个附录列出

了有关糖尿病的热门网站。如果你忘了一个名词的含义，你可以很快的从此书后部的词汇表中查出。

本书用的图标

这些图标告诉你什么是你必须知道的，什么是你应该知道的，和你可能感兴趣但不知道也无所谓的。



牢记：当你看到这个图标，就意味着这条信息是基本的，你应该知道的。



提示：这个图标指出的重要信息可以节省你的时间和精力。



奇人轶事：这个图标是我要讲一个有关患者的故事。



看医生：这个图标指出你应该去看医生（比如你的血糖水平过高或你需要特殊检查）。



警告：这个图标警告你有潜在的问题（比如你不去治疗）。



专业术语：这个图标指出我要给名词下定义的段落。



傻瓜系列 糖尿病

便携卡

畅销书系列

糖尿病口服药

下表告诉你一些常用口服药:

种类	商品名	化学名	平均量	范围
磺脲类	甲糖宁	甲苯磺胺丁脲	1 500 毫克	500~3 000 毫克
	妥拉磺脲	甲磺氮草脲	250 毫克	100~1 000 毫克
	diabinase	氯磺丙脲	250 毫克	100~500 毫克
	dymelor	醋磺己脲	500 毫克	250~1 500 毫克
	glucotrol	格列吡嗪	10 毫克	2.5~40 毫克
	优降糖	格列本脲	7.5 毫克	1.25~20 毫克
	amaryl	格列美脲	4 毫克	1~8 毫克
meglitinides	prandin	瑞帕格林	1 毫克	0.5~4 毫克
双胍类	新降血糖	二甲双胍	1 毫克	500~2 000 毫克
噻唑烷	Rezulin	曲格列酮	400 毫克	200~600 毫克
	Avandia	罗斯格列酮	4 毫克	2~8 毫克
α 糖苷酶	precose	阿卡波糖	100 毫克	50~250 毫克
抑制剂	glyset	miglitol	50 毫克	25~75 毫克

糖尿病检测标准

这些标准由美国糖尿病协会制定, 用来早期筛查糖尿病。

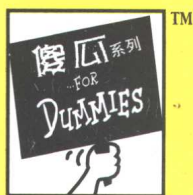
通常 45 岁以上应每 3 年检查一次。

如果他们有下列情况, 应更早更经常检查。

- ✓ 肥胖。
- ✓ 父母或子女有糖尿病。
- ✓ 来自高危人群, 如非洲—美国人, 西班牙—美国人及本土美国人。
- ✓ 分娩婴儿重达 9 磅或妊娠糖尿病。
- ✓ 高血压。
- ✓ HDL 胆固醇含量低或有高甘油三酯血症。

有口渴, 尿频, 体重下降症状者需立刻进行检查。

聪明的人读“傻瓜”



傻瓜系列 糖尿病

便携卡

畅销书系列

糖尿病口服药

下表告诉你一些常用口服药：

种类	商品名	化学名	平均量	范围
磺脲类	甲糖宁	甲苯磺胺丁脲	1 500 毫克	500~3 000 毫克
	妥拉磺脲	甲磺氮草脲	250 毫克	100~1 000 毫克
	diabinase	氯磺丙脲	250 毫克	100~500 毫克
	dymelor	醋磺己脲	500 毫克	250~1 500 毫克
	glucotrol	格列吡嗪	10 毫克	2.5~40 毫克
	优降糖	格列本脲	7.5 毫克	1.25~20 毫克
	amaryl	格列美脲	4 毫克	1~8 毫克
meglitinides	prandin	瑞帕格林	1 毫克	0.5~4 毫克
双胍类	新降血糖	二甲双胍	1 毫克	500~2 000 毫克
噻唑烷	Rezulin	曲格列酮	400 毫克	200~600 毫克
	Avandia	罗斯格列酮	4 毫克	2~8 毫克
α 糖苷酶	precose	阿卡波糖	100 毫克	50~250 毫克
抑制剂	glyset	miglitol	50 毫克	25~75 毫克

糖尿病检测标准

这些标准由美国糖尿病协会制定，用来早期筛查糖尿病。

通常 45 岁以上应每 3 年检查一次。

如果他们有下列情况，应更早更经常检查。

- ✓ 肥胖。
- ✓ 父母或子女有糖尿病。
- ✓ 来自高危人群，如非洲—美国人，西班牙—美国人及本土美国人。
- ✓ 分娩婴儿重达 9 磅或妊娠糖尿病。
- ✓ 高血压。
- ✓ HDL 胆固醇含量低或有高甘油三酯血症。

有口渴，尿频，体重下降症状者需立刻进行检查。

聪明的人读“傻瓜”

目 录

简介

第一部分 糖尿病初期需要做什么

第一章 对付糖尿病.....	3
第二章 葡萄糖.....	8
第三章 你患的是哪种类型的糖尿病.....	13

第二部分 糖尿病如何影响你的身体

第四章 同短期并发症作战.....	25
第五章 预防长期并发症.....	33
第六章 糖尿病，性功能和妊娠.....	49

第三部分 管理糖尿病：“不受糖尿病影响”的生活方式计划

第七章 监测血糖和其他化验.....	61
第八章 糖尿病饮食.....	74
第九章 保持运动状态：运动计划.....	86
第十章 药物治疗：你应该知道的.....	94
第十一章 糖尿病给予你表现的机会.....	108
第十二章 让你的知识为你服务.....	113

第四部分 与糖尿病患者生活的特殊思考

第十三章 你的孩子患有糖尿病.....	119
第十四章 糖尿病和老年人.....	125
第十五章 职业和保险问题.....	129
第十六章 糖尿病治疗的新进展.....	133
第十七章 学会判断哪些治疗对你不起作用.....	139

第五部分 十大提示

第十八章 预防或逆转糖尿病影响的10种方法.....147

第十九章 你可以忘记的糖尿病10大神话.....151

第二十章 10种让别人帮助你的方法.....155

第六部分 附录

附录A 迷你食谱.....161

附录B 换算表.....196

附录C 全球信息网博士.....203

附录D 词汇表.....209

第一部分

糖尿病初期需要做什么

第五次浪潮

里奇·坦南特作



“不，糖尿病是不会致命的，这种病也不传染，所以，你不必只吃半份点心。”

本部分内容

你

发现你或者你爱的人患了糖尿病，现在你该做什么？这部分内容帮你应付当你发现自己将不会活太久之时所产生的情绪——从怀疑诊断是否正确到避免导致糖尿病的并发症的发生。

第一章

对付糖尿病

本章提要

- ▶ 遇见患糖尿病的人
- ▶ 糖尿病人的通病
- ▶ 提高你的生活质量
- ▶ 寻求帮助

如果你患上了糖尿病，说明你的血糖已超出了正常范围。如果你以前就有所感觉，或已有相应的病史，那么你对糖尿病的挑战方式就完全取决于你是把糖尿病仅仅当做一般的烦恼来对待，还是把它视为一种重病之源。

我的一位病人告诉我，在他的工作单位有一个不成文的传统，每当有员工过生日时，公司都会用生日蛋糕来表示庆祝。在她遇到的第一次生日庆祝会上，别人让她吃蛋糕，她一再拒绝，最后她不得不说：“我不能吃蛋糕，我有糖尿病。”那个让她吃蛋糕的人说：“谢天谢地，我刚才以为你有着不可思议的毅力。”20年后，我的那位病人仍然清楚地记得我对她说的“得糖尿病比有毅力好”这句话。另一位病人告诉我说：“得糖尿病后最难做的事是不得不与不尊重我的医生打交道。”她常年严格地遵照医生的建议，但她的血糖却控制得不理想。医生为这样的“失败”而责怪她。

除非你一个人住在沙漠孤岛，否则你的糖尿病绝不只影响你自己。你的家人、朋友和同事都会被你应对糖尿病的方法和态度所影响。这一章就是告诉你一些能帮助你应对糖尿病和处理好人际关系的常用技巧。

你并不孤独

你像尼克尔·约翰逊（1999年的美国小姐）一样漂亮吗？你像杰克·格林森或杰克·本尼一样有趣吗？你是和伊丽莎白·泰勒一样有天赋的演员吗？你能像海明威一样写小说吗？你至少有一样与这些名人相同，你们都有糖尿病。

糖尿病是一种很普遍的疾病，当然会出现在一些名人身上。他们都已患病很长时间，你可能很惊讶在你身边有很多人患有糖尿病。关键是虽然他们都有这种慢性疾病，但他们仍然能在生活中做出一些很不平凡的事情。

政客们似乎是糖尿病的高发人群。可能是他们吃了太多的大盘子，里面含有很多的酒精、淀粉和富含卡路里的食物（见第四章糖尿病初期的饮食）。很多著名政治家如赫鲁晓夫、戈尔巴乔夫、温妮·曼德拉、铁托等都患有糖尿病。很多的歌唱家、音乐家、艺术家都有糖尿病。糖尿病并不妨碍体育明星们取得

好成绩。



上面所提到的人名只是患有糖尿病并取得了非凡成就的一部分人,他们的成功在于他们坚信:“糖尿病不能阻止你去做你想做的事情。”你必须遵守完善的糖尿病护理规则,我将在第七至十二章中详细说明,那样你一定会比那些虽没患有糖尿病但抽烟、过量饮食、不运动或有其他不健康习惯的人要更健康。如果你遵守了这些规则,你会和没有糖尿病的人们一样健康。

可能大多数有糖尿病但取得了不俗成绩的人们,他们可能都有同样的毅力来克服糖尿病所带来的困难。或者是糖尿病迫使他们使自己更强壮,更加能坚持,因此会更能成功。第十五章会告诉你那些不适合糖尿病人参与而管理机构却忽略了的领域。

面对糖尿病的诊断

你还记得当你发现你或者你爱的人患有糖尿病时,你当时的反应是什么吗?只要你不是年龄太小,不懂事,你一定会感到很震惊。突然之间,你就处于一种接近死亡的状况中。你会体会到别人面临死亡时的心理状态。下面的小节描述了人们对糖尿病等重大疾病诊断的正常反应阶段。

否认期

你可能一开始否认自己患有糖尿病,甚至不顾所有医院出示证据。你的医生可能会用“可能是糖尿病”的话帮你否认。但这不可能等同于“可能怀孕”的语气。你可能会挖空心思去寻找任何可以证明这个诊断是一个错误的证据。

但最终,你不得不接受这个诊断并开始收集一些能帮助你信息。在这一期间,你有可能会忽视了用药、控制饮食或锻炼等很重要的保持健康的手段。

幸运的是,你最终还是接受了自己患有糖尿病的诊断,而且把这个消息告诉给你的家人、朋友和你身边的人。要知道患糖尿病并不是什么让人羞愧的事情,也不是什么需要你瞒着别人的事。你需要身边每一个人的帮助,你的同事需要知道不让你吃那些你不能吃的食物,你的朋友需要知道在你低血糖时你需要治疗,并在对胰岛素有严重的反应时给你使用胰高血糖素。

你患糖尿病并不是你的错——不像麻风病或其他一些疾病那样使你名声扫地。糖尿病并不传染,所以,你不会将该病传给任何人。



当你接受患糖尿病这个事实时,你会发现像你这样的人远不止你一个。举个例子,我的一位病人告诉我她振作起来的经验。一天早上,她上班后,发现忘记带胰岛素了,当时她非常焦急。她忽然想到她可以跟另一位有糖尿病的同事借一支用。还有一次,在一次聚会上她离开大家,到一个朋友的卧室去,想扎一针胰岛素,她发现另一个人在那里做同样的事。

愤怒期

当你度过拒绝承认你或你爱的人患糖尿病这一阶段后,你可能因为承受这个可怕的诊断而感到愤怒。但是很快你就会知道糖尿病并不那么可怕,而且你对摆脱这种病无能为力。愤怒只会使事情更糟。愤怒造成伤害的具体表现包括:

- ✓ 如果你的愤怒集中在某一个人身上,她(或他)会受到伤害。
- ✓ 你会经常为你发脾气而伤害到你身边的人感到愧疚。

- ✓ 愤怒会经常使你不能有效地控制糖尿病。



发脾气不是解决问题的态度。糖尿病要求你精力集中。把你的怒火转移到如何治疗你的糖尿病上吧（具体方法见第三章）。

争取期

当你或你爱的人逐渐清楚你们失去了“永生”的时候，你们会争取更多的时间，你体验过的那种愤怒的反应经常会发展到这一阶段。说到这一点，大多数糖尿病人都会意识到前面还有很长的路要走，但此时他们却开始被关于并发症、验血、药片和胰岛素的讨论所打击。你可能感到很压抑，因为科学的糖尿病护理比想象中的要难得多。

研究表明，糖尿病人有压抑感的比例比正常人高2-4倍，有焦虑感的比例比没有糖尿病的人高3-5倍。

如果你感到压抑，你可能会觉得糖尿病是你产生压抑的原因。遇到下列情况你会感到压抑：

- ✓ 糖尿病妨碍你交友。
- ✓ 当有糖尿病时，你没有选择闲暇活动的自由。
- ✓ 你可能感觉到你太累了以至于不能征服困难。
- ✓ 你可能担心将来和可能出现的并发症。
- ✓ 治疗糖尿病中的所有小的麻烦会使你产生持续的厌烦。



以上所有的担心都是合理的，但也都是可以克服的。你怎样处理这些担心和避免压抑？下面是一些方法：

- ✓ 争取达到理想的血糖控制。
- ✓ 开始一个常规的锻炼计划。
- ✓ 意识到血糖中的每一个异常点都不是你的错。

最终阶段：继续前进

如果仍然不能克服糖尿病给你带来压抑感，你可能需要考虑治疗或服用抗抑郁的药物。但是可能你不会达到那个程度。可能你对糖尿病的反应阶段顺序与我所说的不完全一样。可能有的阶段非常明显，有的阶段却感觉不到。



其实愤怒、拒绝接受或消沉的反应并不是错误的。遇到这样的事产生上述心理变化是很正常的。有了这样的情绪并没有什么，放下它，继续前进，多学点如何在患糖尿病时过正常生活。

保持较高的生活质量

你可能认为患上糖尿病这样的慢性病会使你的生活质量逐渐下降，但一定是这样吗？为此我们做了一些研究。

最近在1998年11月4日的《美国医学会杂志》上有一篇文章，研究的是良好控制下的糖尿病人与未能有效控制的糖尿病人之间在生活质量上的差异。较好控制的那组很少感觉消沉，他们一直觉得自己很健康，感觉他们可以更容易地思考和学习。这些好的感觉产生了更高的工作积极性，请假少了，活动增加了。

关于糖尿病人生活质量的其他的都是长期性的。在一项超过2 000例糖尿病人的研究中，发现在