

防病治病 专家教招 科学实用

有价值的
糖尿病养护书

★★★★

糖尿病

居家调养全典

教你自我管理糖尿病

用药方案

调养方法

保健方略

(修订版)

主编 胡新林 孟 岩 贾兆通

你在阅读中轻松学习到
预防糖尿病的具体方法
并感受到来自资深医学
专家的人文关怀



科学出版社

糖尿病居家调养全典

(修订版)

主 审 王颜刚

主 编 胡新林 孟 岩 贾兆通

副主编 窦 超 孙 蔚 徐毅君 逢文泉

编 者 (以姓氏笔画为序)

于宝华	马佳越	王 欣	王 燕	王红梅
王忠心	王雪梅	王瑞荣	车淑玉	付培荣
冯 艺	刘玉涛	刘有信	刘炜梅	刘思良
孙 蔚	孙晓燕	杨 蕾	杨弘雯	杨舜舜
李 萍	李青霞	肖佳佳	肖建廷	肖敬华
何 健	宋 起	宋晓燕	张 华	张念彩
周丽红	周建蕊	郑 岩	法联青	孟 岩
赵 俊	胡春楠	胡新林	逢文泉	姚志欣
贾兆通	贾 蕊	徐 蕊	徐 晶	徐毅君
郭波				潘世香

科 学 出 版 社

北 京

内 容 简 介

为了满足广大糖尿病患者及糖尿病易患人群在日常生活中自我调养的需求,编者从如何正确认识糖尿病,怎样早期发现并预防,如果罹患糖尿病该怎么办,怎样预防其并发症,以及饮食、运动、自我监测、药物治疗和患者必须掌握的一些基本技术(如监测血糖、胰岛素注射)等方面进行了系统介绍。

本书内容少说教、重实用,指导性强,是广大糖尿病患者及珍爱健康的人群必备用书,也可供临床医务人员阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病居家调养全典 / 胡新林, 孟岩, 贾兆通主编. — 修订本.
— 北京: 科学出版社, 2016
ISBN 978-7-03-048770-4

I. 糖… II. ①胡… ②孟… ③贾… III. 糖尿病 - 食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 131979 号

责任编辑: 焦健姿 康丽涛 刘新瑞 / 责任校对: 郑金红
责任印制: 赵 博 / 封面设计: bp 柏平工作室

科学出版社出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

北京彩虹伟业印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2016 年 6 月第 一 版 开本: 720×1000 1/16

2016 年 6 月第一次印刷 印张: 22

字数: 416 000

定价: 46.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

前言



Preface

目前，糖尿病的患病率急剧上升，我国糖尿病的患病率已经跃居全球第一位，患糖尿病的人数占全球的 1/3，每 10 个人中就有 1 个糖尿病患者。糖尿病及其并发症威胁人类健康，并给社会发展带来了严重的负担。糖尿病目前虽然无法根治，但并不是不治之症，它是既可以预防又可以控制的疾病。糖尿病虽然是一种需要终身接受治疗的疾病，但是，糖尿病患者不可能一生住在医院里，所以，95% 的时间需要患者在院外进行自我调养。糖尿病自我管理是指糖尿病患者专业人员的指导下，通过学习，掌握自我管理糖尿病的相关知识和技能。在糖尿病的防治和管理过程中，患者本人的作用远远大于医护人员的作用。

糖尿病的预后往往取决于患者本人对待糖尿病的态度。因此，在糖尿病的管理过程中，糖尿病患者本身才是最重要的。如果糖尿病患者不重视糖尿病的治疗，不接受规范的治疗方案，不努力学习有关糖尿病的自我管理知识，结局可能是令人悲观、无奈，甚至难以想象的。如果糖尿病患者能够重视糖尿病知识的学习，掌握正确的糖尿病自我管理方法，不仅可以减轻痛苦、延缓并发症的发生、减少住院的次数、降低医疗费用，而且，糖尿病患者可以像正常人一样享受健康的生活，提高生活质量，延长寿命。因此，对付糖尿病的最好武器是糖尿病患者及早、正确、全面地掌握有关糖尿病自我管理的知识和技能，具备糖尿病自我管理的能力，并且具有“我能，我一定能战胜糖尿病”的坚定信念。

作为在内分泌科工作了近 30 年的医务工作者，目睹了无数的糖尿病患者从发现糖尿病到出现并发症的痛苦历程。每当看到年轻的糖尿病患者因为出现糖尿病视网膜病变而看不到光明；每当看到曾经健壮的糖尿病患者因为糖尿病足部病变而被迫截肢；每当看到青少年糖尿病患者的父母伤心、绝望、痛苦的眼神……我感觉很痛心，同时，也感到了自己肩上所担负的糖尿病教育的责任重大，任重道远。因此，我们愿意把自己所掌握的知识和爱心，奉献给广大的糖尿病患者及其家人，让更多的糖尿病患者不会因为糖尿病的存在而影响自己的生活，

早日具备战胜糖尿病的能力和信心，摆脱糖尿病的束缚。

但是，我们所接触的住院糖尿病患者仅是数千万糖尿病患者人群中的冰山一角。事实上，全国有 60% ~ 70% 的糖尿病患者并不知道自己已经患了糖尿病，未能及早接受有效的治疗；另有一些已经确诊的糖尿病患者因为对糖尿病危害的无知而盲目拒绝治疗；可怕的是还有更多的糖尿病易患人群如果不立即接受糖尿病教育，进行干预治疗，就会在不久的将来发展为糖尿病。这样就会有更多幸福的家庭不再时刻拥有欢乐；更多的年轻人才失去美好的未来；更多的青壮年劳动者不能建设美好家园；更多的老年患者不能安享晚年。为此，我们编写此书，不仅为了正在饱受糖尿病之苦的糖尿病患者能够驾驭和战胜糖尿病，更为了极其众多的、目前尚处于健康状态的易患人群及早认识糖尿病的危害，远离糖尿病，也为了您永远拥有健康、快乐、幸福的美好生活。

本书共分六篇十九章，分别介绍了怎样认识糖尿病，怎样早期发现糖尿病，怎样预防糖尿病，患了糖尿病怎么办，怎样预防糖尿病的并发症，糖尿病有关饮食、运动、自我监测、药物治疗等方面的自我管理内容，以及糖尿病患者必须掌握的一些基本技术，如监测血糖、胰岛素注射等，还有临床医务工作者进行糖尿病健康教育的相关内容。

糖尿病自我管理的特点是在糖尿病的综合管理中，护士起到了非常重要的作用。如血糖监测、口服降糖药、胰岛素注射、糖尿病患者居家管理、糖尿病足的预防、低血糖的自我救治等无不需要糖尿病教育护士的帮助和指导。因此，本书由医护人员共同编写，弥补了医师偏重医疗、护士偏重护理的缺陷，更全面、更实用。本书的另一个特点是结合临床典型病例，加上专家点评，深入浅出，使广大读者更容易接受和理解。特别是第 19 章糖尿病患者或家属在糖尿病管理过程中的真实经历、感悟、经验和教训等，非常具有代表性和教育意义，会给您带来意想不到的震撼和收获。

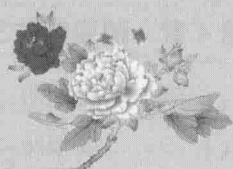
真诚期盼本书不仅成为广大糖尿病患者战胜糖尿病的帮手，又能作为临床医务人员进行糖尿病教育指导的参考书，也可以是为大众普及糖尿病健康知识的科普书。

本书编写过程中，承蒙青岛大学医学院附属医院内分泌科主任、博士生导师王颜刚教授在百忙之中提出宝贵建议，深表感谢。对于本书存在的不足之处还望广大读者赐教、指导，编者将不胜感激，我们定将及时完善，以便更好地为糖尿病患者和珍爱健康的广大群众服务。

编者

2016 年 2 月

目 录



Contents

第一篇 糖尿病概述

第1章 认识糖尿病，从现在开始	003
一、糖尿病被称为“甜蜜而温柔的杀手”	003
二、我国的糖尿病患者为什么越来越多	004
三、糖尿病到底是一种什么样的疾病	004
四、糖尿病是一种既可以预防又能够治疗的疾病	005
五、糖尿病是一种不能治愈但可防可治的终身性疾病	006
六、胰岛素是人体必需的一种激素，没有胰岛素，人就不能生存	008
七、没有血糖，人体将寸步难行	009
第2章 怎样知道自己是否患了糖尿病	014
一、来自世界卫生组织的糖尿病诊断标准	014
二、检查血糖是早期发现糖尿病的最简便方法	016
三、糖耐量试验是确诊糖尿病的重要试验	017
四、出现与糖尿病相似的症状，不一定是糖尿病	018
五、正常人也应当定期查血糖，早期发现糖尿病	022
第3章 了解自己所患糖尿病的类型与程度	024
一、糖尿病的种类	024
二、与糖尿病分型、判断病情有关的检查	026

第二篇 怎样预防糖尿病

第 4 章 糖尿病的三级预防.....	033
一、一级预防	033
二、二级预防	035
三、三级预防	037
第 5 章 对糖耐量减退者, 干预治疗是预防糖尿病的最后关口.....	039
一、糖耐量筛查是发现糖耐量减退者的重要举措	039
二、糖耐量减退者极有可能是未来的糖尿病患者	040
三、离糖尿病不算远的 10 种人	041
四、如何了解自己是否存在 2 型糖尿病风险	042
五、远离糖尿病的危险因素	042
六、预防糖尿病最有效的方法	044

第三篇 怎样预防糖尿病并发症

第 6 章 糖尿病的急性并发症.....	049
一、糖尿病低血糖症	049
二、糖尿病酮症酸中毒	058
三、糖尿病非酮症高渗性昏迷	064
四、糖尿病乳酸性酸中毒	067
第 7 章 糖尿病的慢性并发症.....	069
一、糖尿病心脏病变: 糖尿病患者的主要死亡原因	070
二、糖尿病脑血管病变: 警惕脑卒中	072
三、糖尿病眼病: 成年人致盲的最重要原因	074
四、糖尿病肾病: 导致尿毒症的主要原因	079
五、糖尿病神经病变: 非常普遍的糖尿病并发症	084
六、糖尿病足: 非创伤性截肢的首位原因	088

第 8 章 糖尿病的“兄弟姐妹”比较多	089
一、糖尿病与高血压“狼狈为奸”	089
二、糖尿病与血脂异常形影相随	098
三、糖尿病与肥胖是一对孪生姐妹	105
四、糖尿病与痛风狭路相逢	113
五、糖尿病是代谢综合征家族的重要成员	122
六、糖尿病与皮肤病	127

第四篇 患了糖尿病该怎么办

第 9 章 糖尿病的治疗	131
一、治疗糖尿病的“五驾马车”	131
二、2 型糖尿病高血糖的治疗路径	134
三、2 型糖尿病高血糖的控制策略	135
四、治疗 2 型糖尿病的新技术	136
第 10 章 糖尿病的饮食管理	139
一、饮食治疗是糖尿病最基本、极重要、首选的治疗方法	139
二、学会为自己设计糖尿病饮食计划	158
三、特殊情况的饮食	172
第 11 章 2 型糖尿病的运动治疗	178
一、运动是最好的降糖药	178
二、糖尿病患者适宜做有氧运动	182
三、为自己开一张合理的运动处方	183
四、运动贵在坚持，量力而行	188
第 12 章 自我管理糖尿病之非胰岛素药物治疗	191
一、口服降血糖药必须遵守“安全第一，药效第二”的原则	191
二、口服降血糖药的种类及特点	192

三、磺酰脲失效与磺酰脲类降血糖药继发性失效	201
四、口服降血糖药的注意事项	203
五、糖尿病的新药物治疗	209
六、糖尿病的中医药治疗	213
第 13 章 自我管理糖尿病之注射胰岛素	217
一、正确认识胰岛素	217
二、人体胰岛素的分泌特点	220
三、胰岛素的种类	221
四、胰岛素的正确储存	223
五、注射胰岛素的工具	224
六、如何自己注射胰岛素	228
七、胰岛素泵的使用	245
八、无针注射技术	261
第 14 章 自我管理糖尿病之糖尿病足	262
一、预防截肢，足部优先	262
二、糖尿病足，重在预防	266
三、糖尿病足的治疗	271
第 15 章 糖尿病的自我监测	274
一、糖尿病自我监测的意义	274
二、糖尿病患者需要监测的内容	274
三、各种监测的意义	275
四、血糖仪是糖尿病患者必备的工具	284

第五篇 糖尿病患者的心理调节与家庭帮助

第 16 章 糖尿病患者的心理状态与心理调整	293
一、糖尿病与心理状态的关系	293
二、糖尿病患者的心理调节	296

第 17 章 糖尿病患者的家人帮助患者应对糖尿病	305
--------------------------------	-----

第六篇 糖尿病健康教育

第 18 章 糖尿病与健康教育	309
-----------------------	-----

对糖尿病患者的忠告	309
-----------------	-----

第 19 章 糖尿病患者自我管理糖尿病的感悟	313
------------------------------	-----

一、坚强的母亲，伟大的母爱——我、儿子与糖尿病的故事	314
二、视病如伙伴，和平共相处——对手·伙伴	315
三、正确的认识，健康的人生——我治疗糖尿病的 5 条“两点论”	317
四、称职的家属，幸运的患者——我陪老公战“糖魔”	319
五、珍贵的经验，精辟的语录——我是怎样自我管理糖尿病的	321
六、糖尿病教育的忠实听众——我与“青医”糖尿病教育的不解之缘	322
七、不跟广告走，不做试药员——吃亏是福，治病在方	324
八、切身的感受，真实的体验——在医师指导下巧治糖尿病	326
九、要想身体好，登山乐比高——登山抵御糖尿病	328
十、惨痛的教训，悲惨的命运——我的糖尿病历程	329
十一、患了糖尿病，也能活到 100 岁——患糖尿病 38 年没有并发症	330
十二、坚持听课，带来生活的希望——坚持听课的收获	331
十三、信心是战胜糖尿病的动力之源——父亲用“三心”战胜糖尿病	333
十四、转变健康观念，重视养生保健——糖尿病让我猛然觉醒	334
十五、既要健康的受益者，还要健康的传播者	
——我对糖尿病的认知	336
十六、为自己制订糖尿病自我管理的方案	
——我是这样将血糖控制在理想范围的	338
十七、战胜糖尿病，要学会自我管理——我帮二姨战胜糖尿病	339

参考文献	343
------------	-----



第一篇 糖尿病概述

知识是无价之宝，无知要付出代价。

糖尿病不是一种单一的疾病，而是以血浆葡萄糖水平升高为特征的代谢性疾病群。

您想战胜糖尿病吗？

那就拿起这本书，认真学习自我管理糖尿病的知识吧，它会教您怎样战胜糖尿病。

第1章 认识糖尿病，从现在开始

一、糖尿病被称为“甜蜜而温柔的杀手”

糖尿病被人们称为“甜蜜而温柔的杀手”。为什么称它为“甜蜜而温柔的杀手”呢？原因有3个，一是糖尿病以慢性血糖升高为主要特征，糖是甜的，古人就是因为发现有人排到地上的尿液因含有糖分吸引了大量的蚂蚁前来蚕食，从而认识了糖尿病；二是糖尿病不会在短时间内马上夺去一个人的生命，而是慢慢侵蚀人的健康；三是糖尿病是除肿瘤和心脑血管疾病之外，引起死亡的第三大疾病。

糖尿病的死亡率正以最快的速度增加，人类对于糖尿病的正确认识和重视程度却远远不及前两者。一提起癌症，会使人联想到死亡；发生急性心脑血管疾病，例如急性心肌梗死、脑出血等，几乎无人不晓若不及时治疗会有生命危险。但是，如果提起糖尿病，很多人会漫不经心地说，糖尿病是富贵病，不影响吃、不影响喝，不用管也没关系。事实果真如此吗？答案是否定的。正是由于人们对糖尿病知识的无知，才导致糖尿病这个“甜蜜而温柔的杀手”一直在肆无忌惮地摧残着人类宝贵的生命。

据统计，近半数的糖尿病患者死亡发生于70岁以下，糖尿病患者的病死率比未患糖尿病的同龄人至少增加1倍以上。

全球每年因糖尿病死亡的人数为380万~500万，相当于艾滋病、疟疾和肺结核3种疾病死亡人数之和。





二、我国的糖尿病患者为什么越来越多

糖尿病就像挥之不去的影子存在于我们的周围，我们的同学、同事、朋友及亲戚等，几乎每个人的身边都有糖尿病患者。糖尿病在我国如此多见，与下列诸多因素有关。

1. 经济发展迅速，城市化进程加快 近年来，随着经济的迅猛发展，中国的城市化进程明显加快。中国城镇人口占全国人口的比例已经接近 50%。

2. 生活水平提高，老龄化人口增加 随着生活水平的提高，人们的饮食结构也发生了改变。再就是中国 60 岁以上老年人的比例逐年增加。在排除其他因素以后，年龄每增加 10 岁，糖尿病的患病率增加 68%。

3. 生活方式的改变，生活压力较大 目前，很多家庭拥有了私家车，加上各种家用电器的普及，人们每日的体力活动明显减少，但热量的摄入却有增无减，而且脂肪的摄入在总热量中所占的比例明显增加，致使肥胖和超重的人数越来越多。在农村，农业现代化使农民的劳动强度也明显减少。另外，生活节奏的加快使人们长期处于应激状态，生活压力较大，也与糖尿病的发生密切相关。

4. 中国是糖尿病的易感人群 中国人祖祖辈辈粗茶淡饭，与国外相比，当肥胖程度相同时，糖尿病患病风险明显增加。在发达国家和地区的华人糖尿病的患病率也明显高于其他国家或地区的人群。

5. 糖尿病病死率下降，患者的生存时间延长 随着糖尿病治疗水平的提高，患者对糖尿病自我管理的重视，糖尿病患者发生各种并发症的时间延缓，进程减慢，使糖尿病患者的生存时间延长，病死率明显下降。



三、糖尿病到底是一种什么样的疾病

糖尿病不是一种单一的疾病，而是以慢性高血糖为特征的代谢综合征。高血糖是因为胰岛素分泌不足和（或）胰岛素作用缺陷，或者两者同时存在而引起。除高血糖外，还可伴有蛋白质、脂肪和水、电解质代谢紊乱。久而久之，可引起身体多系统损害，导致眼、肾、心脏、神经、血管等部位并发症。

糖尿病的英文名称是 Diabetes mellitus，其中，Diabetes 是多尿的意思，而



mellitus 的词根来源于希腊文，是“似蜜”的意思。Diabetes mellitus 直接翻译过来就是尿似蜜一样甜。

公元前四百年，我国《黄帝内经》就有记载，最初这类患者有明显的口渴、多饮、多尿，故称之为“消渴症”。后来发现这些患者排出的尿液可招引大量蚂蚁前来觅食，一些医师品尝患者尿液发现有甜味而做诊断，糖尿病即由此得名。

印度梵文古医书中，对糖尿病有一段精彩的描述：“这是一种非常可怕

的痛苦，在人类中并不经常出现……患者的小便如同开了闸门的波涛，再也不能停止。病人的生命是短暂的、不愉快的、充满痛苦的。无止境地饮水，还会引起更多的排尿。人们无法控制饮水和小便，如果让这些患者禁饮片刻，他们的嘴会变得非常炙热，他们的身体好像在干枯，内脏好像会被烧焦，患者将会反复出现恶心、疲劳、烦渴，并且过不了多久，他们就会死亡。”

由此可见，古时候，无论在东方还是西方，人们对糖尿病的认识大体是一致的。

但是，随着人们生活水平的提高和医学事业的发展，糖尿病与古时相比，虽然症状是相似的，但是已经发生了两个非常显著的变化。首先，糖尿病已经不是一种少见的疾病，而是一种常见病，近年来已经在世界各地，特别是发展中国家暴发流行。其次，糖尿病不再是充满痛苦的短命病，特别是自从胰岛素问世以来，彻底改变了糖尿病患者的命运，只要坚持合理规范的治疗，坚持学会自我管理，糖尿病患者可以像正常人一样享受生活、健康长寿。

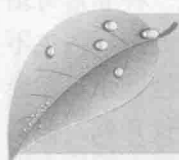


四、糖尿病是一种既可以预防又能够治疗的疾病

糖尿病虽然不能彻底治愈，但却是可以预防的疾病，也是能够治疗的疾病。只要糖尿病患者积极学习糖尿病的知识（如“五驾马车”的自我管理知识等），

掌握糖尿病的管理技能（如监测血糖、注射胰岛素等），拥有坚定战胜糖尿病的的决心和信心，就一定能够战胜糖尿病，改变糖尿病。也就是说，糖尿病患者只要掌握“知、信、行”，就能够战胜糖尿病。

所谓的“知”就是具备糖尿病自我管理的有关知识；所谓的“信”就是拥有战胜糖尿病的坚定信心；所谓的“行”就是坚持遵循战胜糖尿病的健康行为。



五、糖尿病是一种不能治愈但可防可治的终身性疾病

（一）糖尿病不是一种单一的疾病，而是一组临床综合征

糖尿病不是一种单一的疾病，而是由于胰岛素分泌不足和（或）胰岛素作用减弱所引起的以高血糖为特征的一组临床综合征。糖尿病既不会像肺炎等炎症那样经过一段时间的消炎治疗而治愈，也不会像纤维瘤等良性肿瘤一样经过手术治疗能够切除。也就是说，一旦您被确诊为糖尿病，糖尿病将会伴随您的一生。因为目前世界范围内尚没有能够确切根治糖尿病的有效方法。

但是，糖尿病更不会像恶性肿瘤那样，在很短的时间内夺走一个人的生命。糖尿病是一种慢性终身性疾病，临床表现多种多样，轻重不一，它会在您不知不觉中逐渐加重，慢慢侵蚀着人体几乎所有的神经、血管和器官。

（二）“三多一少”是糖尿病的典型临床表现

并不是每位糖尿病患者都会出现糖尿病的典型症状，只有当糖尿病患者的病情发展到一定程度的时候，才可能出现糖尿病典型的“三多一少”的临床表现。“三多”是指多尿、多饮、多食；“一少”是指体重减少。

1. 多尿 正常人每天的小便次数是4~6次，夜尿0或1次，24小时的总尿量1000~2000毫升，平均1500毫升。而糖尿病患者会因尿液中糖分过高带走大量的水分出现渗透性尿量增多，小便次数增加，每天可达20余次，夜间小

便3~4次,24小时的尿量可能达到3000~5000毫升,甚至更多。

2. 多饮 因多尿导致体内丢失大量水分而饮水增多,有的患者一天可喝2暖瓶以上的水,却仍感烦渴欲饮。就像有的患者所述如同口里有火,喜食冷饮。

3. 多食 与同年龄、同性别、同等劳动强度或活动量的人相比,易饥易饿,经常还不到进餐时间就已经饥肠辘辘,饥饿难忍,饭量明显增大。

4. 消瘦 虽然吃得多、喝得也多,反而身体越来越瘦,体重明显下降,有时体重可在短时间内下降二三十斤。而且,患者最常见的症状总是感到体力不支,腰膝酸软,非常容易疲劳。

(三) 为什么很多糖尿病患者并不知道自己已经患了糖尿病

糖尿病早期,糖尿病患者往往没有明显的症状,甚至没有任何异常感觉或者只发生一些不引人注意的轻度不适,如乏力等,很多人会误以为是劳累过度所致,所以不容易引起重视而未及时到医院检查确诊。

目前,临床上患有糖尿病能够确诊的只有40%,很多糖尿病患者是在查体时无意发现血糖过高或已经出现严重并发症时才到医院就诊,也有部分糖尿病患者是因其他疾病住院治疗时偶然被发现患有糖尿病。有50%~60%的糖尿病患者在已经患了糖尿病,或者已经到了即将发生糖尿病的最后关口,但是自己却浑然不知。最令人遗憾的是有为数不少的人查体时发现血糖高,医师建议到内分泌科检查,却因自己没有症状而自作主张,将化验单束之高阁,延误诊治。

(四) 糖尿病早期容易疏忽,糖尿病后期不容乐观

糖尿病早期,患者常因没有任何自我不适或症状轻微而未引起重视。病情发展到后期,糖尿病患者的状况不容乐观,情况各异。有因糖尿病视网膜病变而视力下降或失明的;有因糖尿病足部病变而被迫截肢致残的;有因糖尿病并发尿毒症而以透析维持生命的;有因合并心血管疾病而旁路移植放支架的;也有因糖尿病合并脑血栓而偏瘫失语的;还有因性功能丧失而影响夫妻感情致婚姻破裂的。更多的糖尿病患者以上多种情况先后出现或同时存在。当然,这些情况并不是发生于所有的糖尿病患者,它们主要发生于那些早期没有重视糖尿病的危害,没有遵从医护人员的建议坚持长期正确治疗,而是我行我素,没有进行自我管理患者。这类患者最后的共同感受是后悔晚矣。