

美国知名人士联袂推荐 给亿万患者带来幸福生活

处理糖尿病的关键因素是掌握糖尿病的相关知识。《糖尿病患者幸福生活1001种建议》一书的目的就在于为大家提供实用的糖尿病知识。对于正在寻求更好地处理糖尿病方法的人们，麦克奎恩的书则是一本必备读物。

——美国参议院糖尿病决策委员会参议员：本·奈特豪斯·坎贝尔

糖尿病患者幸福生活 1001种建议

确实有效的第一手建议

[美] 朱迪斯·H·麦克奎恩 著
罗雪娇 译

Tips for Living Well!



上海科学技术文献出版社

糖尿病患者幸福生活 1001种建议

确实有效的第一手建议

[美] 朱迪斯·H·麦克奎恩 著
罗雪娇 译



Tips for Living Well!



上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病患者幸福生活 1001 种建议/罗雪娇译. - 上海:
上海科学技术文献出版社, 2008. 1

(健康新智慧丛书)

ISBN 978 - 7 - 5439 - 3382 - 8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 172020 号

1,001 Tips for Living Well With Diabetes: Firsthand Advice That Really Works

Copyright© 2004 by Judith H. McQuown

Foreword copyright© 2004 by Harry Gruenspan, MD, PhD

Copyright licensed by Marlowe & Company, part of the Avalon Publishing Group

This edition arranged with Andrew Nurnberg Associates International Limited

Copyright in the Chinese language translation(Simplified character rights only)©

2007 Shanghai Scientific & Technological Literature Publishing House

All Rights Reserved

版权所有,翻印必究

图字: 09 - 2007 - 333

责任编辑: 张 树

封面设计: 钱 楨

糖尿病患者幸福生活 1001 种建议

确实有效的第一手建议

[美] 朱迪斯·H·麦克奎恩 著

罗雪娇 译

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

江苏常熟人民印刷厂印刷

*

开本 660 × 990 1/16 印张 19 字数 301 000

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1 - 8 000

ISBN 978 - 7 - 5439 - 3382 - 8

定价: 30.00 元

<http://www.sstlp.com>

每一处困境都会有一丝希望，唯一可以确定不变的是什么都在变化。

——约翰·F·肯尼迪

如果我们没有勇气尝试任何事情，那么我们的生活将会是什么样子？

——文森特·樊高

如果你要通过地狱，那就继续前进。

——温斯特·吉尔

世界上的每个地方都有糖尿病患者,受糖尿病危害最严重的是美国印第安人,大约 15% 的美国印第安人和本土阿拉斯加人正在接受糖尿病相关治疗。处理糖尿病的关键是掌握糖尿病相关知识。这本书的目的就在于为大家提供实用的糖尿病知识。对于正在寻求更好地处理糖尿病的方法的人们,麦克奎恩的书则是一本必备读物。

——参议院糖尿病决策委员会

参议员:本·奈特豪斯·坎贝尔

朱迪斯·H·麦克奎恩的这本《糖尿病患者幸福生活的 1001 种建议》是从糖尿病患者的角度出发写的,为广大糖尿病患者提供了切实有用的帮助。读者可以根据自己的需要通篇阅读,或是挑选需要的章节阅读。

《糖尿病患者幸福生活的 1001 种建议》相当于一本糖尿病指南,糖尿病患者应该将其放在家中书架的显著位置。该书对于内分泌科医生而言也是一部不可多得的好书,因为书中的建议非常有助于医生帮助患者更好地控制病情。

——爱德华·莫克,医学博士,
卡布里尼医疗中心,糖尿病与
代谢疾病科主任;美国西奈山
医学院,老年病学临床副教授

正当你想着自己对于糖尿病各方面知识的了解程度时(全面了解,基本了解),《糖尿病患者幸福生活的 1001 种建议》一书就出版了。翻阅此书
的任何一页,你会发现作者极具创意的点子会令你的生活变得更便捷。

——加里·沙伊纳,《像胰腺
一样思考:胰岛素控制糖尿病
的实用指导》一书作者

《糖尿病患者幸福生活的 1001 种建议》是一本极具亲和力的书。糖尿病已迅速成为我们国家乃至全世界的健康危机,该书对于如何处理糖尿病具有非常实际的指导作用。全世界正在与糖尿病进行着抵抗的患者,以及糖尿病患者的家属、朋友们可以从这本书中获得非常有价值的建议,从而更好地控制病情,提高生活质量。

——国会女议员:卡罗林·B·
马洛尼(纽约)

朱迪斯这本书中的建议对于如何对抗致命性的糖尿病有着非常积极的指导作用,实施起来简单易行。书中的每一种建议都是简明扼要、充满智慧的,使人忍不住想将它一次读完。

——马乔里·布拉姆,出版商

非常好的一本书!朱迪斯的这本书着重于鼓励糖尿病患者更好地生活下去,而非如何与糖尿病作斗争!从自己的亲身体会出发,朱迪斯告诉我们糖尿病不只是一种疾病状态,除了影响我们的生理健康之外,它还会或轻或重地影响我们的情绪与精神状态。朱迪斯在书中所讲述的建议涉及我们糖尿病患者生活的方方面面,对于指导我们的生活有非常积极的作用。

——加布里埃尔·普兰·迈尔,《了解胰岛素泵治疗》一书的作者(www.insulinpump-book.com)

我会将这本书推荐给所有糖尿病患者。麦克奎恩在书中提供的信息非常全面、实用,而且简明易懂。通过阅读此书,糖尿病患者会对糖尿病治疗中所涉及的营养、锻炼、用药等方面的知识有更详细的了解……这是一本对糖尿病患者及其至亲者非常有用的书。

——吉福德·勒,纽约理事会发言人

糖尿病患者有时会很无助、软弱、疲惫……这本书会对糖尿病患者非常有用。在这本书中尤其在运动这个章节中,麦克奎恩女士向我们提供了大量的建议及鼓舞患者的言语,鼓励糖尿病患者开始并坚持锻炼身体……麦克奎恩女士幽默的文笔令读者感到阅读此书是件非常快乐的事,达到书中提及的目标也变得更加容易了。我极力推荐糖尿病患者阅读此书。

——艾伦·P·玛拉索,医学博士,勒诺克斯山医院,物理医学与康复医学科

前 言

哈里·格鲁斯潘，医学博士，哲学博士

据预测，至 2030 年全世界将有 3.66 亿人患糖尿病。糖尿病的发生频率正在迅猛增长，世界各地无一幸免。贫穷国家的糖尿病发病率甚至比发达国家更高。成年发病型糖尿病患者带有糖尿病易感基因。严重缺乏运动与热量摄入过量共同导致了携带糖尿病易感基因的人群发病。在美国，糖尿病是导致失明、肾脏疾病及截肢的主要原因，同时与心脏病及脑卒中(中风)的发生也有着紧密联系。在 2002 年，美国的糖尿病直接与间接医疗支出估计达 1 320 亿美元；仅仅这一年死于糖尿病的人数就高达 186 000 人，大部分是死于糖尿病的心血管并发症。治疗糖尿病的费用亟须减少，以减轻人们的经济负担。

糖尿病的并发症是可以预防并延缓的。严格控制血糖、血压、胆固醇水平，服用阿司匹林防止血栓等都有助于防止并发症的发生。

不幸的是，在美国糖尿病并未得到很好地控制。大部分糖尿病患者的血糖未能控制在理想范围。血压及胆固醇水平也未达到理想水平。

为什么呢？

我们老是指责糖尿病患者没有正确饮食与控制体重。这是一个非常好找的借口，但事实上这个借口是不正确的，而且基于的理由也是错误的。其中的一个错误观点是：如果患者吃的是“真正的健康饮食”，那么不会有任何问题。但事实却是，“健康饮食”有时可能会含有大量的碳水化合物(又称糖类)，而碳水化合物正是糖尿病患者所要尽量避免的。每一

位患者摄入相等量的碳水化合物后的反应也是因人而异的。确定患者可以承受多少碳水化合物的唯一方法是在餐后测量血糖,观察血糖的变化。

另外一个错误的观点是,如果糖尿病患者能够努力减肥,那么体重自然而然会减轻。然而,事实却是虽然减肥书籍占据了书店书架上的大部分地方,甚至已经成为出版商的主要出版物,但是肥胖者和严重肥胖者的数量却在不断上升。糖尿病治疗的用药搭配非常复杂、因人而异,同时给予精心的饮食调控、体育锻炼,以及严格的血糖监测。引用电影《推销员之死》中的一句经典台词“必须引起关注”,糖尿病也必须引起人们的关注。

糖尿病患者的血压,尤其是胆固醇水平一定要维持在比正常人水平更低的范围。来自弗雷明汉的一项调查数据表明:胆固醇水平超过 4.68 毫摩/升(180 毫克/分升)的糖尿病患者发生心脏病的危险性比胆固醇水平超过 9.36 毫摩/升(360 毫克/分升)的非糖尿病患者更高。从未发作过心脏病的糖尿病患者与发作过心脏病的非糖尿病患者再次发作心脏病的风险性相等。很多内科医生也从未意识到糖尿病患者发生心脏病的概率是如此之高。

朱迪斯·H·麦克奎恩患有糖尿病已经 18 年了,作为一名患者她需要长期与糖尿病作斗争。此书是从一名患者的角度出发,告诉广大患者糖尿病原来并不是那么可怕,只要能诚实面对,严格监控病情。作为一名内科医生,我很高兴看到朱迪斯已经完全能掌控自己的病情。朱迪斯的阅读面相当广,她已经完成了自己的研究并得出了结论。朱迪斯已经与成千上万的糖尿病患者通过因特网或是见面交流了糖尿病的相关信息。

个人观察、文献研究以及信息交流为《糖尿病患者幸福生活的 1001 种建议》的出版奠定了基础。书中包含了大量信息,糖尿病患者应当充分利用这些资源。朱迪斯是一位非常成功的作家,她的书已经售出了 500 000 本。朱迪斯完成了一项伟大的工作,她将糖尿病的相关信息搜集整理并以简洁诙谐的语调展示给读者,条理清晰,切中要害,令读者获益匪浅。受到朱迪斯的鼓舞后,糖尿病患者会很乐意与他人分享自己的经历,并在

生活中不断发现积累糖尿病的呵护措施。《糖尿病患者幸福生活的 1001 种建议》鼓励大家一定要重视糖尿病,严格控制病情。

但在此还是要说明一点,每位糖尿病患者的病情不尽相同,书中的建议不一定适用于每一位患者。糖尿病的治疗与呵护是因人而异的,无法达到统一。读者应该仔细评判书中的建议是否适用于自己,并就有关内容咨询自己的医生。

——哈里·格鲁斯潘,医学博士,哲学博士,
助理主治医师,纽约长老会医院、
康纳尔医学中心、康纳尔大学医学讲师

简介

这是一本充满希望与实用性的书。

这是一本有着 1001 种建议供你采用的书。

你或许知道糖尿病现在已经被分类为全球流行性疾病。这一消息甚至已经出现在了 2003 年 12 月的《时代》杂志的封面故事上。

有关糖尿病的统计数据非常惊人！据世界卫生组织的统计显示，2000 年已经有 1.77 亿人患有糖尿病——3 300 万人在印度，2 300 万人在中国——据推算，至 2025 年全球将会有 3 亿人患有糖尿病。

大部分糖尿病患者都是 2 型糖尿病，其发病与肥胖及缺乏锻炼有着紧密联系。英国现在的肥胖人口数是 20 年前的 3 倍之多，预计到 2020 年将达到英国总人口数的 40%。这意味着英国要面临一个世纪以来第一次的人均寿命降低，因为肥胖会使人的寿命缩短。体重越重，越早死亡的可能性越高。

在美国已经有 1 800 万人患有糖尿病，去年新诊断出的病例有 120 万。当然，这其中有 270 万是非洲裔美国人，200 万是美国西班牙裔人，10 万是美国美洲本土人——但是有些部落糖尿病的发病率已经达到了 50%——930 万是女性，860 万是年长的居民（显然，被统计的糖尿病患者会同时属于好几个分类，因此数据有重复性）。

现在还有几百万人正在步入糖尿病行列。美国国家卫生院将符合以下 5 项症状中至少三项的人归类为“代谢综合征”或是“X 综合征”：

- ① 腹型肥胖（腹围）：男性 >102 厘米，女 >88 厘米
- ② 血压 $\geq 130/85$ 毫米汞柱
- ③ 高密度脂蛋白： <40 毫克/分升（1 毫摩/升）
- ④ 血甘油三酯 ≥ 150 毫克/分升（1.65 毫摩/升）
- ⑤ 空腹血糖 ≥ 110 毫克/分升（6.1 毫摩/升）

至少 4 700 万的成年美国人——超过美国总人口数的 20%——患有代谢综合征,60~80 岁人群中 有 40% 以上的人受代谢综合征的影响。

如果你已经处于“糖尿病前期”状态,但一直未经诊断与治疗,那么很有可能发展为真正的糖尿病。据估计,在美国大约有 4 100 万人已经处于“糖尿病前期”状态,“糖尿病前期”状态是指空腹血糖超过 5.6 毫摩/升(100 毫克/分升)。

此书中的建议对这类人群也非常有帮助。只要多一些自我关爱,多一些自律,及时进行药物干预,那么就能避免甚至延缓糖尿病的发生并将糖尿病并发症的危害最小化。

2002 年美国的糖尿病医疗支出达到了 1 320 亿,占美国医疗总支出的 10%。许多专家担心到了 2025 年糖尿病的医疗支出会令整个社会保障体系崩溃。

想知道为什么专家们会有这些忧虑吗? 让我们看看以下这些惊人的数据:

- ① 平均每个美国人每年要摄入 72 千克的糖。
- ② 美国人摄入的蔬菜 25% 都是炸薯条。
- ③ 美国人在快餐上的花费在过去 30 年中上升了 18 倍(1 700%)。

导致的结果就是:美国儿童的寿命可能是比他们父母辈寿命短的第一代人。

现在我们要打的这场仗比 60 年前我们打胜的那场仗艰巨得多。第二次世界大战时,在 6 周的战役中有 180 000 人丧生。与糖尿病的这场战役正在进行中,结果已经可以预计,在接下来的 10 年中将会有数百万人死于糖尿病相关性疾病。无论你患的是 1 型糖尿病还是 2 型糖尿病,注定在剩下岁月里你必将长期与糖尿病作斗争;2 型糖尿病患者要长期与超重或肥胖问题抗衡;1 型糖尿病患者虽然没有体重问题的困扰,但是病情较 2 型复杂,需要尽早为自己将来的健康做打算。

我们应该将糖尿病看成是一枚引爆时间很长的定时炸弹。之所以将其称为定时炸弹,是因为糖尿病最终会引发心脏病、卒中(中风)、肾脏疾病、失明或者肿瘤等疾病。

既然引爆时间长,那就意味着你可以在它还未“爆炸”前采取一定的措施防止或延缓这些致命性疾病的发生,拥有快乐、健康的生活。

个人史:我于 1987 年被诊断为 2 型糖尿病,可能在此之前的 2~3 年我已经患有糖尿病了。在度过了 6 个月依靠口服降糖药的“蜜月期”后,

我不得不改换胰岛素治疗。到目前为止,我已经注射胰岛素 17 年了。

多亏了在过去 17 年中糖尿病研究的新进展,现在我知道了自己患的可能是 LADA 型糖尿病,也称为成人晚发性自身免疫性糖尿病。我认为不管我究竟应该属于哪一型的糖尿病已经不重要了。但是我们可以做一些改变以改善我们未来的健康。

在身患糖尿病的 17 年中,我学习到了很多知识。最重要的两点是:不断学习糖尿病的新知识,因为有关糖尿病的研究和治疗一直有着新进展;永远保持幽默感,预备 B 计划,即使生活中遇到了挫折也可以从容面对,不会令自己产生过多压力。

我书中所讲述的建议有很多来源:美国的朋友,朋友的朋友,糖尿病患儿的父母及老师,医生及研究人员,纽约的支持团体,很多我在网上认识的朋友。其中的许多建议都出自自我亲身的体验。

或许书中的建议显得有些随意,那是因为我希望读者将所有建议分开阅读,每阅读一条建议,停下来思考一下。那样的话,这些建议对于你和你的亲朋好友才会发挥最大的作用。

细心的读者会注意到将近一半的建议都集中在了“减肥与营养”和“缓解压力与抑郁”这两个章节,那是因为我相信如果你能成功减肥、健康饮食、克服抑郁情绪、缓解压力,那么你就能更好地控制自己的病情。

在此书中我未涉及任何有关胰岛素泵治疗的信息,因为在加布里埃尔·卡普兰·迈尔的《了解胰岛素泵治疗》一书中已经详细向读者说明了胰岛素泵治疗的相关信息。

以下是最重要的一条建议:

1 富有创造力 将糖尿病视为你可以攻克的一项难关。宏观地思考问题,解决问题。

能否攻克糖尿病关键取决于你——希望以下的这些建议对你有帮助!

目录

前言	1
简介	1
第 1 章 药物与仪器	1
第 2 章 减肥与营养	23
第 3 章 配合医生及其他健康护理人员的工作	104
第 4 章 尽量避免住院,避免去急诊室	118
第 5 章 运动	134
第 6 章 缓解压力与抑郁	161
第 7 章 来自糖尿病儿童及其家长的建议	206
第 8 章 来自独居糖尿病患者的建议	238
第 9 章 解决特殊问题	248
致谢	287

第 1 章

药物与仪器

2 药物并非对每位患者都起作用 每位患者的病情都不尽相同。药物并非对每位患者都起作用。当服用某种药物时间久了之后,你的身体可能会对它产生耐药性,或许当你本身的病情有了进展,又或许以上两种情况同时发生,那么此时你就不得不改变服药的剂量甚至换服另一种药物。

令人欣慰的是,现在已有了许多治疗糖尿病的药物,而且还有更多的药物正在研制当中。所以如果医生为你更换了另一种药,这并不会带来什么问题。

3 换药需要适应期 医生可能会建议你使用某种新研制成功的药物;改服别的药;或者调整你的用药剂量;或者采用一套新的服药方案,此时你的身体会需要些时间去适应这些改变。

如果在此期间,有任何不良反应发生,立刻告诉你的医生。

4 体重减轻需减少药量 即使你的体重仅仅减轻了 4~7 千克,你的服药剂量可能就需要进行调整。特别是当你的血糖值每周有 2~3 次低血糖值时,应该立即告诉你的医生。

5 经常监测血糖 如果你是采用胰岛素进行治疗的患者,那么每天应该自测血糖至少 3~4 次。大部分长期使用胰岛素治疗者每天会自测血糖 5 次以上。如果你不是用胰岛素治疗的患者,可能每天自测血糖的次数会比他们少——一些糖尿病患者每天仅测一次或更少——但是你要知道,自测血糖越勤快,你对自己的血糖水平会更了解,从而可以更好地掌握自己的病情。

血糖测试纸通常是由与健康维护组织有关联的商家供应的,一般他们提供给你的测试纸是每天 5~6 张,也就是每 3 个月 500 张测试纸。通常商家都不会告知你其实你不用花钱就可以得到更多的测试纸。

要得到更多的测试纸,只需要你的医生在处方上写上“医疗必需品”,然后把你每天需要的测试纸的数量以及在这段时间内(通常 3 个月)所需的测试纸的总量写上就可以了。你的医生,健康维护组织和保险公司都很乐意这么做,因为你自测血糖越频繁,将来产生糖尿病并发症的可能性就越小。要知道,治疗并发症将会是一笔不小的医疗花费。

6 使针刺点最小化 如果你用采血针每天测好几次血糖,那过不了多久,你的手指或身体的其他部位就会像一个针垫,上面布满了针眼。注射胰岛素的患者,只需要将自己刚使用过的胰岛素注射器上的针头用酒精棉球擦拭消毒后,就可以用它代替采血针。胰岛素注射器上的针头比采血针更细,因此对你身体的组织造成的损伤会小很多,而且疼痛也会减轻不少。

然而我的一位朋友,米沙,身高比我高很多,体重超出我 90 磅(40.86 千克),她却认为对于那些易受惊吓的人而言采血针是比较好的选择。采血针不需要你亲自用针扎手指,它会借助仪器帮你完成采血步骤。

当然你应该选择使自己觉得最舒服的仪器与方法。当胰岛素注射器的针头比采血针细时,你可能会选择胰岛素注射器的针头。当有更新、更细的采血针问世后,你可能会重新选择采血针,而且不再需要采血笔的帮助就能完成采血。

7 使用注射器带来的疼痛 虽然现在的注射器针头已经越来越短，越来越细了，但我在过去的10年中已经更换了三四次针头的型号了。更细、更短的针头带给身体的损伤也更小。你可以从药剂师、生产商或者医生那里了解到最新的产品信息。

8 多储备些胰岛素 根据墨菲法则，一年中你不小心摔坏胰岛素瓶的那天总是在你情况最糟糕的三天中。

记住有充分的准备就能避免惊慌失措。

你必须确保目前你正在使用的胰岛素每种型号至少各有两瓶。许多保险一次只会为你支付一瓶胰岛素，这时你可以请医生在处方上写上“医疗必需品”，那么保险公司就会一次替你支付两瓶胰岛素，从而避免你自己另外花钱再买了。

9 如何更好地完成72小时动态血糖监测 一些糖尿病患者自发性的血糖波动较大，病情不稳定，此类患者被称为“脆性糖尿病”。72小时动态血糖监测可以准确掌握此类患者血糖波动的情况，从而使他们得到及时的诊断与治疗。

医生或护士会在你的腹部植入一个小型血糖感受芯片，芯片每5分钟会自动提取你体内的少量血液。然后血液样本会被传输至一部监测器上。这部监测器可以夹在你的腰带上、内衣上，或者睡衣上。监测器则会把72小时内采集的864份血液样本记录下来，下载到计算机上，最后在监测结束后对这些数据进行分析。在监测过程中，如果出现任何差错，监测器会发出错误信息警告和嘟嘟声提醒你。

可惜的是，监测器本身也可能会发生故障，导致监测中断。一位医疗器械公司的员工告诉我，故障发生的可能性大约为10%，我估计的可能性为20%左右，这个结果来自我的亲身体验。在我两个月内进行的多次血糖监测中，有两次因为监测器故障而导致监测中断，当然这两次使用的是不同的监测器。

但我并未因此而放弃动态血糖监测，而是决定发明一种改良监测法。如果你的监测器出现了故障，或者你的保险不涵盖72小时动态血糖监

测,那么我建议你也可以试下我的方法。我的医生认为我的改良方法对于更准确地调整我的胰岛素剂量很有帮助。

下面简单介绍一下我的改良 72 小时动态血糖监测法:选择一个可以连续休息 3 天的机会或者可以连续在家工作 3 天的机会。从起床开始,每个整点进行采血测血糖。详细记录测得的血糖值,并且把你使用的胰岛素剂量、其他药物、饮食、运动以及产生的低血糖现象也记录下来。你的任务是在 3 天内记录至少 45 个血糖值。不可否认,这的确是项艰巨的任务,但是毕竟只有短短的 3 天,而且你的医生分析这些数据后有助于你更好地控制病情。

一些对于这个方法持反对意见的人认为连续 3 天在工作场所测出的血糖更为准确。但另一些医学界人士却认为在工作场所每隔一小时测血糖会令人产生紧张感,测出的值可能会偏高,因此结果就不准确了。这些都是非常主观的看法,但我还是比较认同第二种观点。

10 如果你的保险不涵盖血糖测试材料 许多有经验的糖尿病患者会在易趣网上购买血糖测试材料,并将此渠道介绍给其他患者。他们通常会选择在竞拍的最后一刻出价,以保证买到自己想要的测试材料。

但值得注意的是,要详细核对竞拍的截止日期、运费、付费方式以及其他买家对卖家的评价。如果你发现卖家并未提供详细的发货信息或者你有任何疑问,你可以给卖家发邮件询问详情。

11 当一半的胰岛素剂量起效最大时 虽然这项提议很好,但很少会有医生这么建议患者。通常,特别是最近诊断出的 1 型糖尿病患者(即胰岛素依赖型糖尿病),用 10 单位的胰岛素太少,而用 11 单位却太多。胰岛素注射器的设计是在两个单位格之间留有较多空间以备患者将剂量调整到两格之间,因此你可以将剂量很精确地调整到 10.5 个单位。在医生的许可下,你可以尝试运用这个剂量至少 3 天,看看效果如何。