

科學圖書大庫

糖尿病·中風症與
心臟病患者手冊

譯者 廖朝崧 林茂村

徐氏基金會出版

序 言

顧名思義，本書係由糖尿病中風症及心臟病三種病患手冊編譯而成，近年來國內罹患上述三種病症的人們相當多，大部份均係中、老年人，且往往會同時患上二種以上的病症，例如中風的病人可能有糖尿病，糖尿病患者也可能心臟不太健康，有鑑於此，本會特聘廖朝崧醫師及林茂村教授兩位醫學專家共同執筆，完成此書，提供患者以學參考。

本書的特色持用簡明的文字配合圖片闡明病症的原因及病後調養的方法，以期患者早日康復，一個病人如對自己的病情有適度的了解，並常有機會與醫護人員討論病況，必可減低其心頭的焦慮與疑惑；具備病後正確的調養知識更能重建患者的信心。

相信讀者本身不論是病患者或是患者的親友，在閱讀本書後，必能健康與幸福地享受美好的新生活。

徐氏基金會

目錄

序 言

第一部 糖尿病患者

前 言.....	1
糖尿病.....	4
血糖過高.....	14
血糖過低.....	26
尿液試驗.....	34
口服藥物.....	46
因藥林注射.....	48
旅行.....	67
飲食.....	75
運動.....	82
保健指導.....	85
長期併發症.....	106
總 結.....	108

第二部 中風症患者

前 言.....	112
暫時性缺血與中風的含義.....	113
暫時性缺血與中風的徵兆.....	129

暫時性缺血的控制與治療..... 133

中風後的照顧與康復..... 138

出院之後..... 161

健康生活的指南..... 168

第三部 心臟病患者

前 言.....	176
危險因子.....	177
狹心症.....	193
控制狹心症的指南.....	198
心臟病發作.....	220
抗凝血劑.....	249

第四部 手術前後

前 言.....	260
手術前夕.....	261
手術的早晨.....	285
手術室.....	299
恢復室.....	302
手術後的照顧.....	316
手術後的運動.....	327

前 言

對於糖尿病人而言，糖尿病的治療是終身的工作。很多糖尿病人在剛診出有糖尿病時表現得過度關懷，但幾年後却變得漠不關心。近年來適當的醫療再加上適當的教育，這種雙管齊下的方法逐漸被採用來幫助糖尿病人過健康的生活。

本書的目的就是把糖尿病作一個通盤的介紹，教導罹患糖尿病的病人如何去適應糖尿病，如何去積極地面對糖尿病。

本「糖尿病人教育課程」的內容都是最新的資料，且特別把重點放在教導糖尿病人如何在日常生活中處理糖尿病。

本書的編成乃基於下面幾點信念：

1. 糖尿病人照樣可以過活躍有用的生活。
2. 糖尿病人多數有能力認識他們所患的疾病，而且多數都有想多認識這種疾病的慾望。
3. 糖尿病人對於自身健康的照顧是主動而非被動的。
4. 在讓糖尿病人決定如何自我照顧之前，有必先讓他們擁有足夠的知識。

本書利用很大的篇幅說明糖尿病治療的重要，因為我們不能只告訴病人如何做，而要讓病人瞭解為什麼要這樣做。有關運動，急救以及長期併發症方面本書都加以詳述，此外本書也談及旅行的注意事項。

我要向許多糖尿病人及醫護工作同仁深表謝意，因為他們的經驗及專業知技對本書的完成深具貢獻。我也要向提供建設性批評的諸位先生表示感謝。

給衛生教育人員

本書的目的是要教導糖尿病人認識糖尿病，並教導他們學習照顧自身的健康。糖尿病人不可能在每一段落學習終了時，把每一細節都記住，故不必強求他們記住。因此，每次不要教得太多。在醫院內或其他教育處所，為了使病人更容易學習，可以依照每一病人個人的需要，訂定一

個教學進度。研究本書的方式有兩種，一種是教育人員和病人一起讀，另一種是先讓病人自己讀，然後再一起討論，並由教育人員回答病人的問題。不管何種方式，病人的家屬或朋友也可以一起參加研究。本書的研讀可以一次一個病人，也可以兩三位病人為一起來研讀。雖然有的病人喜歡自己挑本書的一部分來研讀，教育人員若能替病人挑選與他的疾病、治療及健康需要有關的部份，學習的效率必然更佳。

教育人員與病人一起研讀本書時，請注意以下數點：

1. 唸本書時可以坐在病人旁邊，也可以坐在病人對面。
2. 只要唸與該病人有關部分。
3. 要注意病人學習的情形。
4. 以本書及病人的反應為基礎，可以隨病人的學習需要，將學習內容擴大，或加以更詳盡的解釋。

給病人

本書是爲了要幫助你認識糖尿病，並教導你如何改善自己的健康而編寫的。你的親戚朋友也可以利用本書一起學習。我們並不要求你在每一段落學習終了時，把每一細節都學會。因爲內容太多，最好一次只唸一些就好。在研讀的時候，把所有的問題都記下來，再找個時間來和護士或醫生研究你的問題。出院回家後，請繼續與家人或朋友研讀本書，並利用社區醫療設施繼續你的保健。

如何使用本書

本書的內容分爲很多部份，讀者可以只挑與切身有關的部分來唸。護士可以幫你挑出對你重要的章節，你也可以參考目錄自己挑。

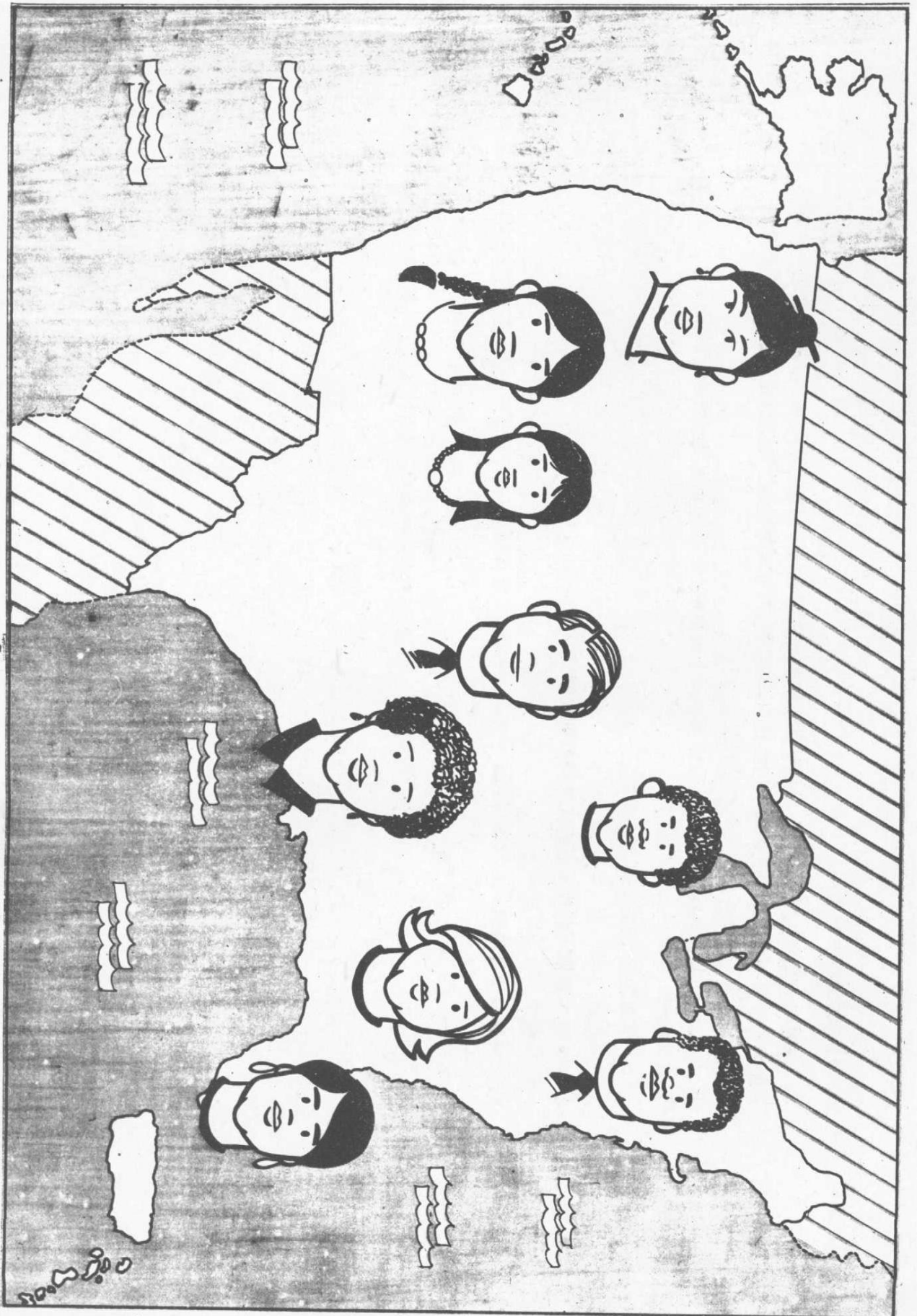
醫護人員也可以和你一起研讀本書，把糖尿病的情形及保健要點解釋給你聽，也可能讓你自己研讀本書。

糖尿病

1. 糖尿病的流行情形

在美國約有一千萬人患有糖尿病，所以你只是衆多糖尿病患者之一而已。這個數目仍以每年百分之六的速率在增加。

雖然糖尿病目前仍無根治之方，但還是可以加以理想的控制。藉著醫護人員的幫助，再加上正確的知識，你可以在日常生活中好好控制糖尿病。事實上，一旦對糖尿病有了充分的了解，與糖尿病建立了「關係」，糖尿病還是不難相處的。

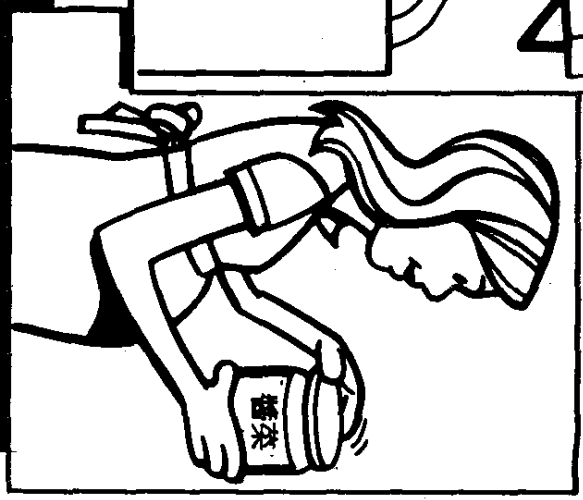
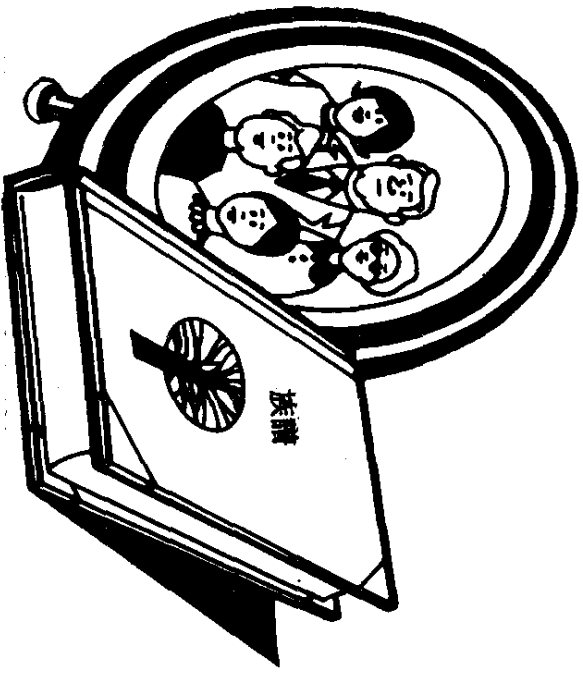
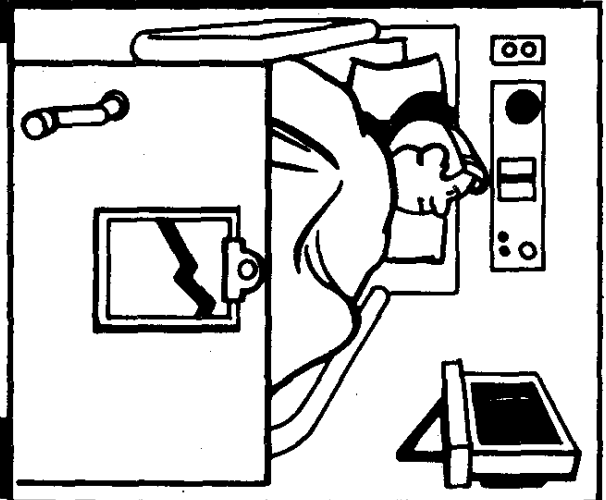
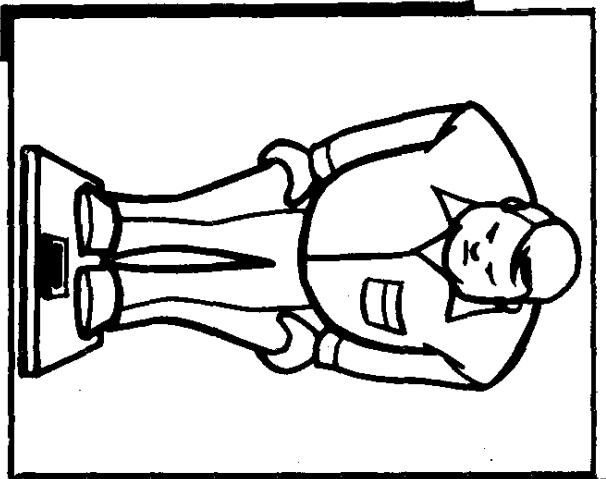
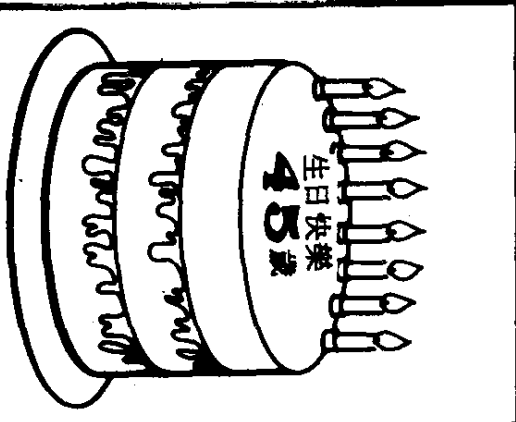


2. 什麼是糖尿病？

糖尿病大多發生於成年人。糖尿病的主要問題在於身體不能像正常一樣利用某些食物。正常人體內會製造一種荷爾蒙，稱為「因素林」。糖尿病人可能身體無法製造這種荷爾蒙，或是身體雖然能夠製造這種荷爾蒙，但無法加以有效地利用。

如果你的家人患有糖尿病，而且你還有以下幾種情況，那就很可能也會患上糖尿病：

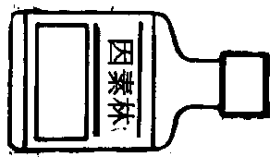
- 女性
- 年齡在四十歲以上
- 肥胖
- 正在開刀、意外、重病或感染的恢復期
- 懷孕
- 脾氣反覆無常



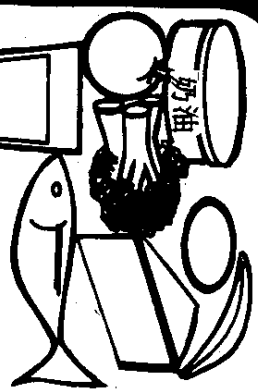
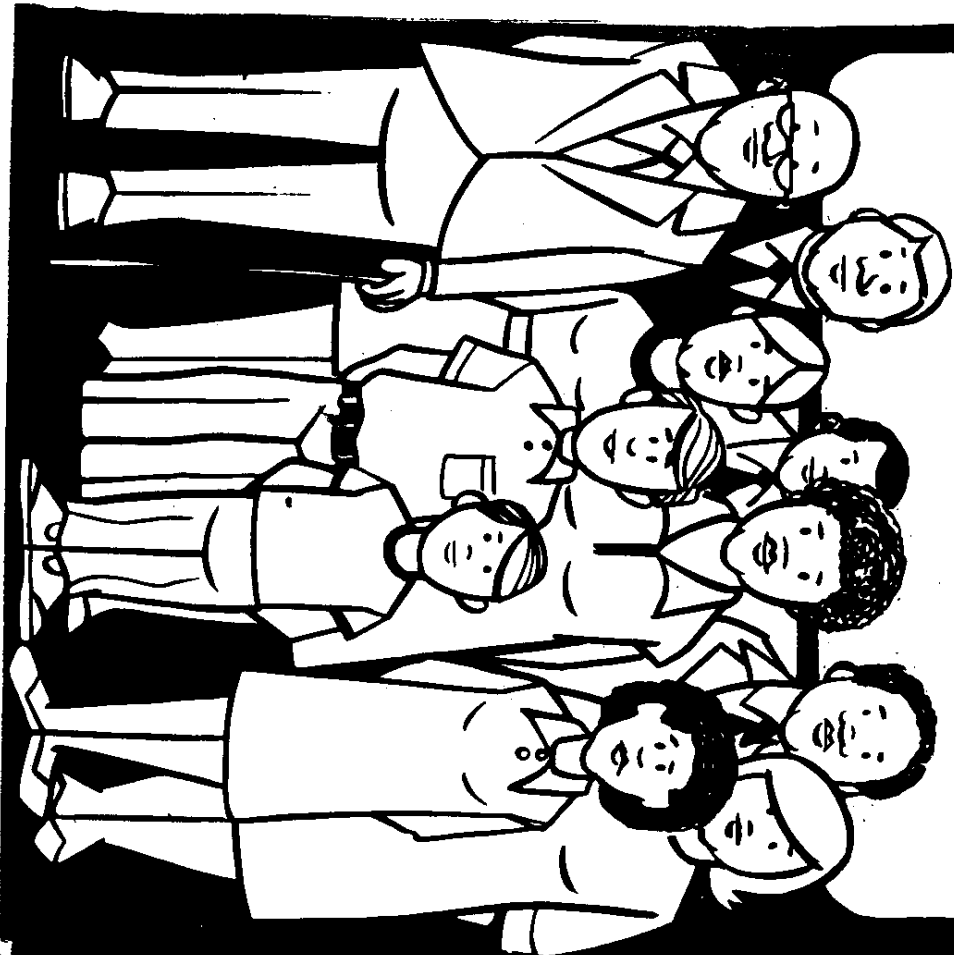
3. 糖尿病的種類

糖尿病可分為兩種，第一種是「因素林依賴性糖尿病」，或稱「青年發作型糖尿病」，多在孩童時期即開始發病，少數人也會在年紀大些才發病。此種糖尿病病人的胰臟只製造少量因素林，或是完全不製造，因此這一類病人必須接受因素林的注射，以彌補因素林之不足。

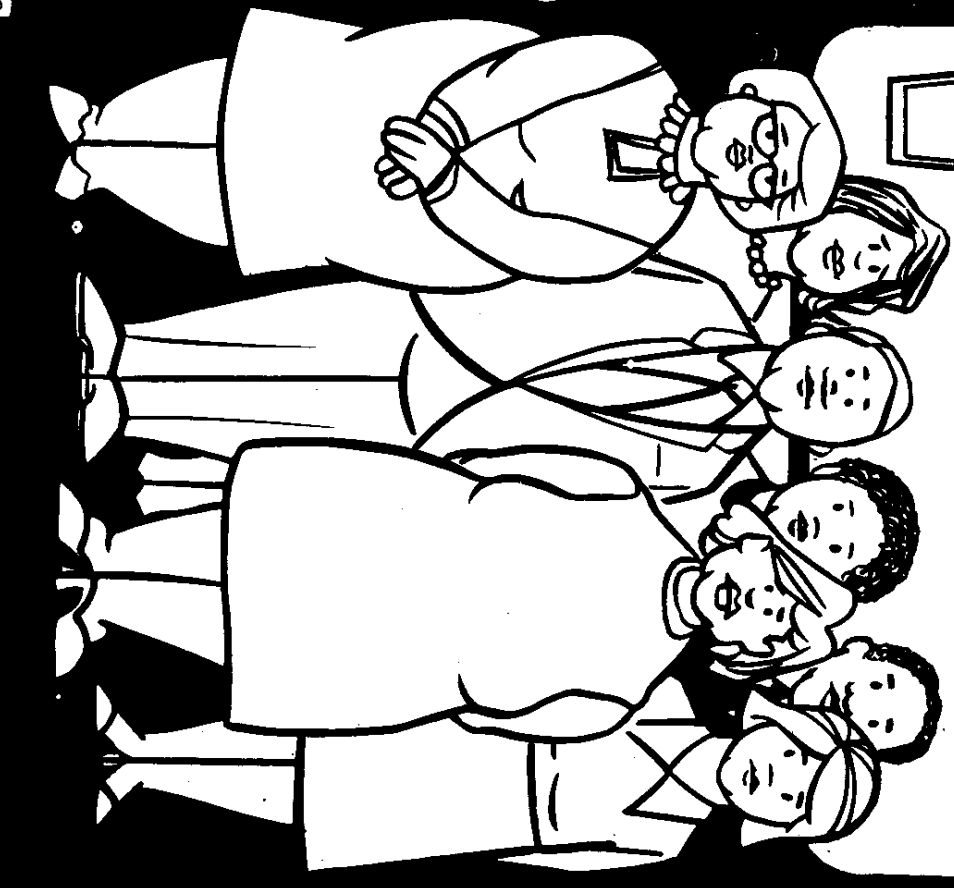
第二種是「非因素林依賴性糖尿病」，又稱「成年發作型糖尿病」，多發生於成人，最常在40歲左右發病，當然也可以在其他年齡發作。此種糖尿病病人的胰臟多少能夠製造因素林，所以有些病人只要在飲食上多加注意，或再加以口服藥物，即可控制糖尿病。此類病人大多體重過重。因為胰臟所能製造的因素林數量有限，所以醫生會給你飲食指導，讓你的飲食量不至於超出胰臟的工作限度。但是在身體受到壓力時，如生病、脾氣發作、懷孕等，因素林的需要量更為增加，此時可以注射因素林補充。



因素林依賴性



非因素林依賴性



4. 糖尿病的控制

糖尿病的「保健小組」成員包括醫師、護士、營養師、其他有關人員，還有一——你。糖尿病的控制有很多步驟，你可以一步一步進行，使得生活能夠一如常人。

開始時，你的目標是要學會醫師開始你的飲食計劃，如有口服藥物，還要學會如何服用。接下來的目標是要學習小便試驗，建立運動計劃，以及照顧身體。

你還要學習如何辨認糖尿病失去控制時所發出的警告信號，以及如何將此種情況加以改正，還有何時該與醫師聯繫。如果糖尿病控制良好，小便及血液試驗都是正常，你也會感覺很舒服的。

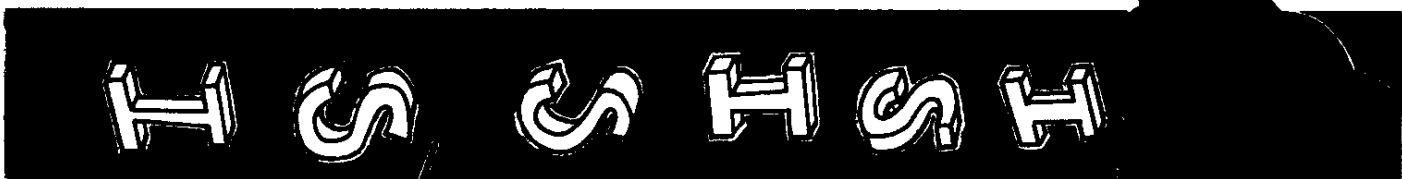
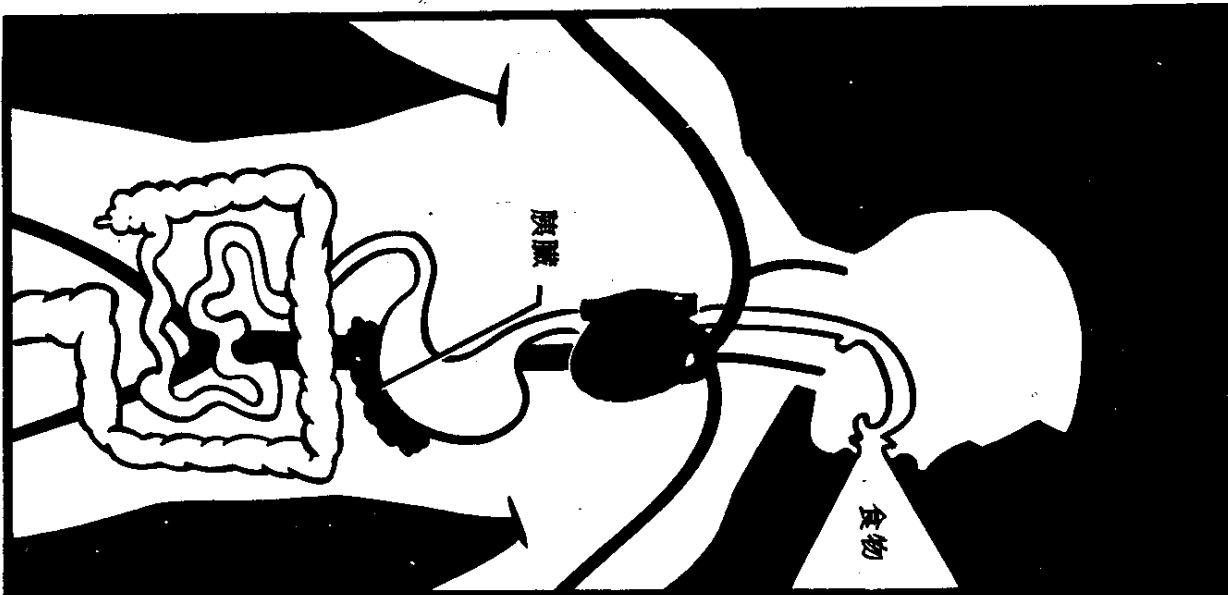


5. 糖尿病的控制 (續)

認識身體的運作以及糖尿病對身體的影響，可以幫助你瞭解何以糖尿病需要控制，以及糖尿病如何控制。

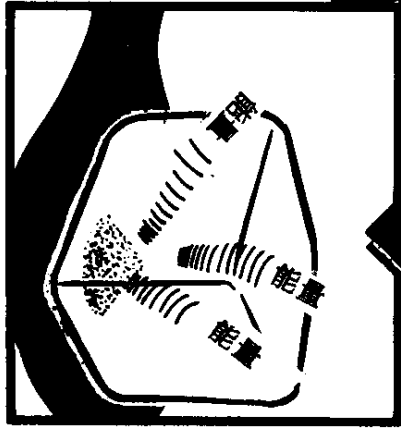
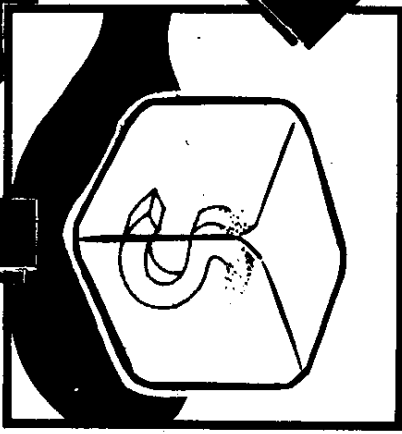
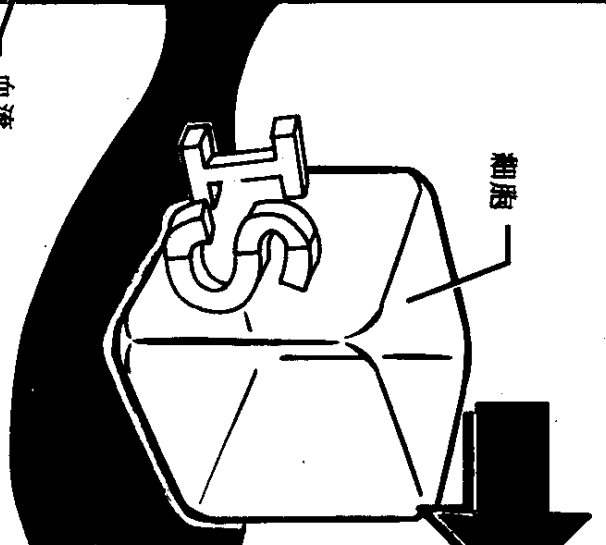
我們的身體有好多種細胞，由這些細胞造成皮膚、骨骼、肌肉、種種器官、神經，以及其他組織。細胞爲了發揮功能，都需要食物以作爲燃料。我們吃進去的食物在胃及腸消化，分解爲糖分的形態，才容易吸收進入血流中。吸收進入血流後，就稱爲血糖，即葡萄糖。

胰臟位在胃的下面，大小如手，可以分泌一種特殊的荷爾蒙，即因索林，進入血流。因索林的功用就是促使適量的糖分更易於由血流進入細胞內。血流的含糖量控制胰臟在適當時機分泌適當量的因索林。



胰臟

H = 胰岛素
S = 血糖



血流

血糖過高

6. 什麼是血糖過高？

如果胰臟無法製造足夠的因索林，以使血液內的葡萄糖進入細胞內，則血液內的糖分会積聚起來，這就造成了血糖過高。

血糖過高時，腎臟為了減少血糖，把過多的糖分由尿液排出體外。腎臟的排泄能力因人而異，所以每個人排泄糖分的量也就各不相同。