

糖尿病人保健书屋

预防并发症

糖尿病家庭诊所

● 美国糖尿病协会 编著

● 俞瑞堂 译

 美国糖尿病协会授权
天津科技翻译出版公司出版

糖尿病家庭诊所

——预防并发症

(第二版)

美国糖尿病协会 编著
俞瑞堂 译

美国糖尿病协会授权
天津科技翻译出版公司出版

· 天 津 ·

著作权合同登记号:图字:02-2000-20

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病家庭诊所:预防并发症/美国糖尿病协会编著;俞瑞堂译.

-天津:天津科技翻译出版公司,2000.5(2002.1重印)

(糖尿病人保健书屋)

书名原文:101 Tips for Staying Healthy with Diabetes

ISBN 7-5433-1206-9

I. 糖… II. ①美…②俞… III. ①糖尿病-保健

②糖尿病-预防并发症(卫生) IV. R587.101

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第17882号

Copyright (c)1999 by American Diabetes Association

授权单位: American Diabetes Association

出版: 天津科技翻译出版公司

出版人: 邢淑琴

地址: 天津市南开区白堤路244号

邮政编码: 300192

电话: 022-87893561

传真: 022-87892476

E-mail: tsttbc @ public. tpt. tj. cn

印刷: 天津市蓟县宏图印务有限公司

发行: 全国新华书店

版本记录: 850×1168 32开本 4.25印张 106千字

2000年5月第1版 2002年1月第3次印刷

印数: 6001-8800册 定价: 7.30元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

前 言

我们非常高兴《糖尿病家庭诊所——改善血糖》一书能够如此满意地被糖尿病患者所接受。该书是根据糖尿病患者在成功地发现了把血糖降低到适当的目标范围内的方法后，向我们提出建议而编写的。通过《糖尿病家庭诊所——改善血糖》一书，我们把这些建议介绍给我们的读者。本册《糖尿病家庭诊所——预防并发症》将给糖尿病患者带来更多的信息。

我们已对本书的部分内容做了修订，修订后的所有问题都是当前存在的最普遍的问题。糖尿病护理方法日新月异的变化及许多新信息都可供糖尿病患者在日常生活中采用。为了向您提供新的信息，我们已对本书一些陈旧的内容做了更新，并另增加了 10 个问题。

作为健康的提供者，我们相信病人将会对有关糖尿病和健康做出重要决策。但为了成功地做出决策，你必须了解健康目标和达到该方法的方法。糖尿病的治疗方法正在发生着迅速的变化，而我们这套丛书所采用的编排形式是为了更容易地帮助你寻找与记住你所需要的信息。我们在此要感谢许多致力于本套丛书的个人和组织。为了使得这套丛书可应用于未来，我们将继续对治疗糖尿病的方法做一些别的选择。我们还要感谢美国糖尿病协会为本套丛书的出版并使得协会会员能以低廉的书价获得本套丛书而做出的努力。所有出自本套丛书的内容均将对糖尿病的护理和研究起到积极的作用。在您的帮助下，我们坚信，在未来 10 年内糖尿病将是一种“可以得到医治”的疾病。

——新墨西哥州大学糖尿病护理组

译者的话

糖尿病是人类中极为普遍的一种慢性疾病,在我国有 2000 多万人患有糖尿病。糖尿病的起因即有遗传基因方面原因,也有因不良的生活方式(如不良的饮食习惯、缺少运动等因素)所致。糖尿病给患者带来了极大痛苦和生活上的诸多不便。但迄今为止尚无一种良好的治疗方法能够彻底治愈糖尿病,因此摆在广大糖尿病患者和健康人面前的现实问题是如何做好糖尿病的保健工作和防止糖尿病的发生,而本书恰好为这个问题提供了许多有意义的指导与信息。

1940 年成立的美国糖尿病协会(ADA)是美国第一流的支持糖尿病研究、从事糖尿病信息服务的一个自发性保健组织。它以预防和护理糖尿病并改善所有被糖尿病困扰的病人生活为宗旨,并在美国跨地区的社区中提供各种服务。60 年来该协会已为广大糖尿病患者及护理糖尿病的专业保健人员提供了大量有关糖尿病方面的综合信息,出版了既有权威性又有实践意义的一套庞大的丛书,内容广泛覆盖了糖尿病的医疗指导、保健指导、生活与饮食指导、药物、食谱、烹调与营养、自我护理、糖尿病并发症、妇女与糖尿病等各个方面问题,本书是该系列丛书的一个分册。此外该协会还为医生和其他保健专业人员出版了许多图书和医疗指导。

我们认为这套丛书的翻译出版无疑是对我国广大糖尿病患者,乃至健康人的一个福音,我们期望它的出版能对糖尿病的预防、治疗和保健起到积极的推进作用。随着 21 世纪医学科学的发展,我们完全可以期望糖尿病不是一种不可治愈的疾病,人类必将战胜这种令人厌烦的糖尿病!

俞瑞堂

2000 年 2 月于天津

目 录

前言

译者的话

第一章 得了糖尿病我该怎么办?	1
1. 我是否应向我的上司和同事诉说我患有糖尿病?	2
2. 我是否会从别人身上传染上糖尿病?	3
3. 我们离治愈糖尿病还有多远?	4
4. 糖尿病是否会对发育中的甲状腺产生危险?	5
5. 通过看医生,我怎样才能了解更多的情况?	6
6. 为保持健康我应安排多长时间去就医?	7
7. 我的家庭成员应该读这本书吗?	8
8. 怀孕时得了糖尿病,这是否意味着我以后更可能患永久性 糖尿病?	9
9. 糖尿病是一种新的疾病吗?	10
10. 保健组是个什么样的组织? 我怎样才能找到这些健康提供 者?	11
11. 在治疗糖尿病过程中,我应该做些什么?	12
12. 糖尿病是一种危险的疾病吗?	13
13. “糖尿病糖尿”这个词是什么意思?	14
14. 我如何才能知道一种新的糖尿病产品是否适合于我? ...	15
15. 糖尿病可以预防吗?	16
16. 一年中是否有一段更容易得糖尿病?	17
17. 我患有糖尿病,保险公司为什么拒绝为我支付第 1 年的医 疗保险费呢?	18
18. 如果我的性功能障碍是由于糖尿病引起的,我能得到伟哥 的帮助吗?	19
19. 为什么我的指甲厚且离开甲床?	20

20. 我应服用哪些Ⅱ型糖尿病药?	21
21. 我穿新鞋步行,脚上产生小红疮,我应该关心它吗?	22
22. 因为我有糖尿病,我会更容易引起皮肤感染吗?	23
23. 我的糖尿病会引起腹泻吗?	24
24. 我是司机,如果我已开始注射胰岛素,我会不会失业呢?	25
25. 我应该检验我的尿糖和尿酮吗?	26
26. 我能够在因特网哪些地方寻找关于糖尿病方面的信息?	27
第二章 我该如何控制血糖?	28
27. 为什么我不能让我的8岁女儿自己照料糖尿病?	29
28. 我怎样才能帮助我13岁的儿子妥善处理他的糖尿病?	30
29. 药店出售的所有感冒药似乎都有“糖尿病患者禁忌”的标 签,那么感冒时我能服什么药呢?	31
30. 服用抑郁症药会不会影响我的血糖?	32
31. 我的髋关节有关节炎,你能够推荐一些除步行以外的运动 吗?	33
32. 在宴会上我可不可以喝一杯葡萄酒?	34
33. 我怎样才能减轻从指尖取血时的痛苦呢?	35
34. 当我有低血糖时为什么会打呵欠?	36
35. 我是否需要用一胰岛素泵来帮助我预防并发症的发生呢?	37
36. 如果我患有糖尿病,服用避孕药是否安全?	38
37. 成功的胰脏移植术可治愈我的糖尿病吗?	39
38. 当我服用强的松治疗哮喘病时,我的血糖为什么就会升高?	40
39. 我11岁的儿子患有糖尿病,是否会对他的心理健康产生 长期的影响?	41
40. 鱼油对健康是否有益处?	42
41. 为什么当我能够“感到”血糖增高或降低时就要去做血糖检查?	43

42. 普通食物对我的血糖有怎样的危害?	44
43. 当我开始服用一种新降糖药后,我是否应该期待我的血糖水平得到下降?	45
44. 我的血糖得到良好的控制以后,我的体重为什么还会增加呢?	46
第三章 我该吃哪些保健食品?	47
45. 铬对我的保健和改善血糖控制有帮助吗?	48
46. 食物中的纤维是否对我有帮助?	49
47. 烧烤食物时,我能使用果糖作为增甜剂吗?	50
48. 服用人参对控制我的血糖有帮助吗?	51
49. 有没有对糖尿病有利的草药?	52
50. 叶酸为何物?	53
51. 补充镁会有助于治疗我的糖尿病吗?	54
52. 褪黑激素真的那么神奇吗?	55
第四章 我该如何加强营养?	56
53. 我怎样才能克服对巧克力的嗜好?	57
54. 为了降低我的血压,我的饮食应该做哪些改变?	58
55. 阅读食品标牌能帮助我保健吗?	59
56. 美国农业部“金字塔形饮食指南”对糖尿病保健有帮助吗?	60
57. 为了减轻体重我应参加昂贵的减肥班吗?	61
58. 为什么在我的尿中会溢出酮?	62
59. 我如何使我的配偶按食谱规定用餐?	63
60. 把每日三餐改为每日四餐或五餐,这个主意好吗?	64
61. 怎样利用腰/臀比来改善我的健康?	65
第五章 糖尿病会引起哪些并发症?	66
62. 术语“AGE”与糖尿病有什么关系?	67
63. 糖尿病会引起何种眼疾?	68
64. 如果我患有高血压且做过眼疾激光手术,我今后是否不能生孩子了?	69

65. 一想到糖尿病并发症我就感到害怕,我是不是应对他们不屑一顾呢? 70
66. 为什么在就餐中我刚吃一点儿时就感到很饱了呢? 71
67. 糖尿病会引起我一只眼睛发红疼痛吗? 72
68. 如果我已怀孕,我的糖尿肾病会加重吗? 73
69. 晚上入睡前我为什么会感到双脚很热? 74
70. 有没有一种简单的检查方法可以知道糖尿病正在引起我双手僵硬和不易弯曲? 75
71. 我是否应吃较多的蛋白以补充我尿中失去的蛋白? 76
72. 我接受眼疾激光治疗以后一个月内是否应暂停运动计划? 77
73. 最近当我坐下来吃饭时就大量出汗,而我没吃特别热或辣的东西,这是为什么呢? 78

第六章 宏观检查——血管疾病 79

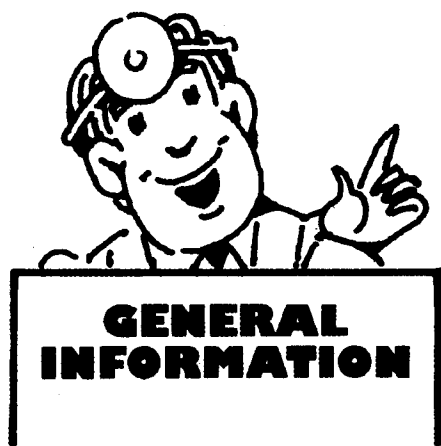
74. 我的脚有些问题,但我又不想停止锻炼,这时我穿什么样的运动鞋才合适? 80
75. 由于我患有糖尿病,那么是否有更多引发心脏病的危险性? 81
76. 当我站起来时为什么会感到头晕? 82
77. 最近我苦于不能勃起,这是否与我患糖尿病达 25 年有关? 83
78. 我需要每年进行一次检查看看是否患有心脏病吗? 84
79. 因为我够不着也看不清我的脚趾,我怎样才能恰当地护理它们? 85
80. 如果我的脚不疼,我还需要对脚进行专门护理吗? 86
81. 我的胆固醇只处在临界水平上,为什么我的医生还要我服用降胆固醇药呢? 87
82. 如果我在使用胰岛素治疗,我可以洗盆浴吗? 88
83. 我为什么有时会渗尿? 89
84. 通过降低饮食中的脂肪可以降低患心脏病的危险吗? 90
85. 高血压与糖尿病有关系吗? 91

第七章 糖尿病还会引起哪些问题？	92
86. 服用 ACE 抑制剂药后经常咳嗽，我该吃什么药呢？	93
87. 为什么年龄大了会发胖？	94
88. 糖尿病是否会引起便秘？	95
89. 我的血压是 128/86 mmHg，我应该关心它吗？	96
90. 25 年的糖尿病使我患了抑郁症，我该怎么办？	97
91. 为保持健康，我应该经常做一些检查吗？	98
92. 为什么我总是发困，而且还没有精神呢？	99
93. 为什么我的驾照申请表上必须有医生的签字呢？	100
94. 当我与丈夫性交时为什么会感到疼痛？	101
95. 我患有糖尿病，选择哪一种避孕方法比较好？	102
96. 如果我的脚不疼，我还应该每天检查吗？	103
97. 医生说我应该切除胆囊，但由于我有糖尿病，是否会有很高的手术并发症的风险？	104
98. 我 2 岁的儿子患有糖尿病，我怎样才能精确地配出 1/2 单位剂量的胰岛素？	105
99. 在我怀孕期间，我的婴儿有风险吗？	106
100. 如果我因其他病住院了，我该如何护理我的糖尿病呢？	107
101. 如果我有葡萄糖耐量异常，那么今后我患糖尿病的机会有多大？	108
第八章 新增保健指导	109
102. 我应该用新的人造增甜剂 Splenda 来代替其他现有的增甜剂吗？	110
103. 如果我患有糖尿病，每天还要服用阿司匹林吗？	111
104. 我的青春期的儿子或女儿患有糖尿病，他们怎样才能学会快乐呢？	112
105. 什么方法能治愈我脚上的溃疡？	113
106. 我患有 II 型糖尿病，那我患心脏病的风险有多大？	114
107. 抗胰岛素性对我的糖尿病会不会影响很大？我能够为他做些什么？	115

108. 如果在进餐之前我的血糖较高,那么我应该什么时候注射 lispro 胰岛素?	116
109. 糖尿病并发症能够预测吗?	117
110. “脂肪替代剂”是何物?	118
111. 在一段长期的禁食期间,诸如穆斯林教的斋月期间,我怎样控制我的糖尿病?	119

第一章

得了糖尿病我该怎么办？





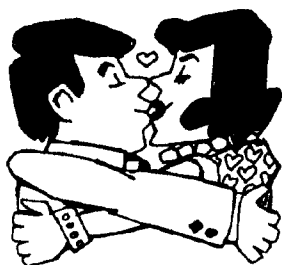
1. 我是否应向我的上司和同事诉说我有糖尿病?

是否将你的病情告诉别人由你决定。但为了保持工作环境的安全,你有责任告诉他们。设置一个能对付严重低血糖或患病时的应急系统是至关重要的事情。你的同事没有责任护理你,但是 you 也许会发现他们中间有很多人对糖尿病有足够的了解并愿意帮助你保持健康。

因此当他们有某些思想准备并知道你有糖尿病时,具备应急系统可以使多数人感到更放心。但你毋需每天去谈论糖尿病这个话题,否则你会使你的同事变成你的监控队员。那样,会使你产生不舒服的感觉。

是否把你的病告诉你的上司与同事这是一种个人选择,这种选择要考虑你本身的情况。若你允许在对你的病情控制与保健方面得到他们的支持,那么你会发现你的生活将会过得更愉悦。

2. 我是否会从别人身上传染上糖尿病?



不会的。因为糖尿病并非像一种感冒或流行性感冒那样。糖尿病往往由很多原因引起,但 I 型和 II 型糖尿病并不显示是传染性的或感染性的。即使与他人接吻你也不会传染上糖尿病。

大多数糖尿病是由遗传形成的,如果你有这个遗传基因,当你处于某种环境中时就可能会发展成 I 型糖尿病。如果(除了遗传基因外)你的体重增加和不经常参加运动,那么你就可能发展成 II 型糖尿病。

还有几种不太常见的原因也会引起糖尿病,如长期过量饮酒或在你的血液中有过多的铁。总之,糖尿病的引发有很多原因,但从别人身上传染并不是上述发病原因之一。



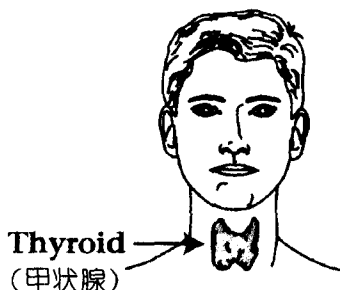
3. 我们离治愈糖尿病还有多远？

这取决于你打算“治疗”什么？糖尿病不是一种真正的病，它可能由许多原因引起，因此有很多治疗方法。

在过去几年中，在糖尿病预防与治疗方面已取得了很大的进展。直到糖尿病可以得到治疗之前，预防始终是很重要的。对糖尿病的根本治疗方法可能是在体内插入一种遥控的胰岛素泵，该泵通过一葡萄糖传感器自动地实现定期运输。现在已研制成可植入体内的胰岛素泵，并在全世界 400 多例糖尿病患者中进行了试验。目前葡萄糖传感器尚处于开发阶段，预计在不久的将来即可投入使用。

另一种治疗方法是将胰岛素生产细胞移植到糖尿病患者体内。这个方法已在患糖尿病的动物身上试验并获得成功，但欲应用于人类尚有很多困难，因为我们的人体会把这些细胞视为异物，且有歼灭它的倾向。为解决这些问题，许多研究人员正在进行试验。可以说，在未来 10 年内我们可以期待对某些类型的糖尿病会有一种良好的治疗方法。

4. 糖尿病是否会对发育中的甲状腺产生危险？



有可能。在你颈部中的甲状腺分泌出甲状腺荷尔蒙，在I型糖尿病患者中甲状腺荷尔蒙分泌很少(甲状腺损伤)。甲状腺荷尔蒙给人以能量并帮助保养你体内的其他器官系统。

我们建议您每年做一次甲状腺荷尔蒙的血液检查，尤其当您感到比平时更疲倦或存在诸如便秘、皮肤干燥等其他征兆和多数时间会感到发冷的时候。对这些症状的治疗比较简单且花费不多。但这个问题是很重要的，因为低荷尔蒙不予治疗时它能导致许多医学上的问题。

为了检查您的血液甲状腺荷尔蒙水平，应定期请教医生，切勿踌躇不决。请记住，不是直接与高血糖有关的糖尿病人也可能产生其他医学上的问题。



5. 通过看医生，我怎样才能了解更多的情况？

首先，应提前做好计划，把您欲提问的问题写在纸上，如果你不写在纸上就很容易把问题遗漏。就诊时还应准备一支铅笔或钢笔将回答的问题记下来。若您就诊前已做了准备，则就诊多半能满足您的要求。

其次，要在约定的时间去就诊，你若迟到的话，医生则不可能有足够的时间去解决你的问题（在候诊室等候时，你可以带上这本书或《糖尿病家庭诊所——改善血糖》一书并准备你的问题）。

第三，始终应带上你当前服用的全部药物以备医生检查，这样做将会保证你药品不会用光并且按医生的指示给你配备用药。

第四，一定要带上你最近的血糖、体重、血压和运动计划等记录。这些记录有助于你和医生看到你在达到你的保健目标方面的进展。如果没有记录本，则也可带上你的血液葡萄糖计。