

糖尿病人保健书屋

II型糖尿病人必读

糖尿病人的生活保健指南

● 美国糖尿病协会 编著

● 扈其泽 译

 美国糖尿病协会授权
天津科技翻译出版公司出版

糖尿病人的生活保健指南

II 型糖尿病人必读

第 2 版

美国糖尿病协会编著

扈其泽 译

美国糖尿病协会授权

天津科技翻译出版公司出版

著作权合同登记号:图字:02-2000-27

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病人的生活保健指南:Ⅱ型糖尿病患者必读/美国糖尿病协会编著;扈其泽译.-天津:天津科技翻译出版公司,2000.5(2002.1重印)

(糖尿病患者保健书屋)

书名原文:Type 2 Diabetes Your Healthy Living Guide

ISBN 7-5433-1209-3

I.糖… II.①美…②扈… III.糖尿病-保健-指南
IV.R587.101-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第17884号

Copyright (c)1997 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:tstbc@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 6印张 143千字

2000年5月第1版 2002年1月第3次印刷

印数:6001-8750册 定价:9.80元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

前 言

《糖尿病人的生活保健指南：Ⅱ型糖尿病患者必读》第2版又编辑进最新内容，向你推荐了你所需要的有关糖尿病患者生活保健的最新知识信息。它通过对糖尿病的本质分析，提供了为护理你的糖尿病怎样寻求到最佳医疗护理和制定有关计划的提示。你将从中学到最新的保健饮食规划模式和就医方法，以及你迫切想知道的和你的护理医生如何控制好你的健康的有关知识。你将从中查找到如何避免糖尿病合并症的方法，怎样使你适应于糖尿病生活方式，并且在与糖尿病相伴生活的航程中怎样对情绪的高涨与低落进行控制。

糖尿病是一种复杂的疾病，《糖尿病人的生活保健指南：Ⅱ型糖尿病患者必读》第2版通过重新编辑和改写，可以帮助你更容易地查找到你想获得的信息并快速理解它。

此书向你提供了你所需的战胜糖尿病的方法和技巧，它将帮助你面临糖尿病的挑战。很可能在面对糖尿病的挑战中，你会改善对糖尿病病情的控制。当你有所需要时，一定要求你的保健护理医生

给予帮助。并且,在每次尝试到的机遇中学会你新发现的技巧。你所获得的报答将是今天好转的健康身体,明天会更好!

译者的话

据国外糖尿病及其合并症诊断标准及分析咨询委员会(WHO)报道,全世界约有1.2亿糖尿病患者。美国有1600万人,中国有5000万人,到2010年,中国糖尿病患者将达到1.1亿。在发达国家,糖尿病已成为继心脏病、肿瘤之后的第三大疾病。

凡是患上糖尿病的人,几乎都会产生一种恐惧心理。首先,至今世界上没有一种能彻底治愈糖尿病的药。一旦患上糖尿病,此病将会伴您终生;其次,患上它后,每天都要对它进行控制,极其麻烦。如控制得不好,极易患上其他更严重的疾病,很有可能发生糖尿病合并症,乃至危及生命。许多人认为患上糖尿病便意味着要缩短寿命。

但是,您也会遇上一些“活得在意”的糖尿病患者,他们活得年岁也很大,最终也没发生什么糖尿病合并症。如果您,您的亲人,或您的朋友是糖尿病患者,为什么不也做一个“活得在意”的人呢?也许您会抱怨:“不知道具体怎样做。”

本书就是您的指南。它从糖尿病患者的饮食计划、锻炼身体方案,到对疾病的自我监控、胰岛素治疗、对糖尿病合并症的处理,以及保持心理健康等方面进行了全面的论述。本书不仅告诉您每顿饭具体怎么吃,而且还让您知道吃进了多少营养和热量以及为什么这么吃。

本书的另一个特点是向您推荐了有关糖尿病保健护理的国外最新知识和信息。该书由美国专门从事糖尿病防治科学工作的权威机构——美国糖尿病协会编辑出版，书中内容是目前世界上有权威的论述。它适合于众多的读者，如：糖尿病患者及其家属、糖尿病专科医生、眼科医生、牙科医生、皮肤科医生、神经科医生、家庭病床医生、足部保健医生、护士以及营养学专业人员。甚至从事体育授课和餐饮业的人员也可从中学到怎样为众多的糖尿病患者做专项服务，开拓新的商机。

总之，购进最发达国家最新的有关知识的读物，把它翻译呈献给亲爱的读者，使您坐在家中就能了解到目前国外最新的专业知识和信息，并能够用此知识为您自己和您的亲人、您的患者、您的用户服务，使我国糖尿病患者能够过上舒服的日子，也算尽了我们的一点微薄之力。

另外，热量的法定计量单位为焦耳(J)，此书为科普读物，考虑到读者的习惯，仍使用原文的千卡(cal)作为热量单位，没有换算。

译 者

目 录

前言

译者的话

第一章 II型糖尿病的简介	1
什么是糖尿病?	2
谁患有II型糖尿病?	3
对II型糖尿病你应该怎样做?	8
对糖尿病进行控制有什么意义?	9
怎样能保护你的家庭成员免患II型糖尿病?	10
你怎样与糖尿病相伴生活?	11
第二章 找到最佳的护理	13
对你的糖尿病提供护理的专业人员	14
你的保健护理队伍	17
糖尿病教育课	24
住院	25
家庭保健护理	28
疗养护理	30
健康保险	31
综合多项预算一致化法规(COBRA)	36
第三章 你的糖尿病护理方案	41
保健饮食	42

锻炼身体	60
减肥	70
护理牙齿	74
护理皮肤	77
护理足部	80
生病日	84
怀孕	88
第四章 药物治疗和监控糖尿病	91
糖尿病药品	92
其他药物	95
胰岛素	99
对血糖的自我监控	108
低血糖	114
高血糖	118
高血糖高渗性非酮症性综合征(HHNS)	119
你的保健护理队提供的病情监控	120
第五章 糖尿病合并症	123
血管	124
心脏	124
大脑	126
腿部和足部	127
眼睛	128
肾脏	132
神经疾病	134
血压	138
血脂	140

第六章 生活方式	143
雇用	144
旅行	147
外出吃饭	150
酒、麻醉药物和烟草	156
第七章 保持你的心理健康	163
否认	164
气愤	165
抑郁	166
内疚	168
孤独	169
自尊心	171
压力	173
你的支持者网络	179

第一章

Ⅱ型糖尿病的简介



第一章 II型糖尿病的简介

什么是糖尿病？

糖尿病是一种严重影响身体摄取食物能量的能力的疾病。胰岛素可以帮助你从食物中获得能量。你吃的一些食物可以变成一种糖分，它被称为葡萄糖。葡萄糖在你身体的血液中旅行，你的身体将葡萄糖分器官单元地储藏起来并转化成能量。胰岛素则是打开那些器官单元门的钥匙。患II型糖尿病者的体内不能制造足够的胰岛素，或者存在着利用胰岛素的障碍，或者两者均有之。当你的身体缺乏充足的胰岛素，或者胰岛素不能正确工作时，葡萄糖就会存留在你的血液中。超过一定时间后，葡萄糖将在你的血液中积累起来并渗入到你的尿液之中。这样便会伤害你的眼睛、肾、神经、心脏和血管。

胰岛素是由胰腺器官中的 β -细胞制造出来的。当你在吃饭时和在一天的其他时间内，胰腺将胰岛素释放到血液中，以防止葡萄糖含量在血液中上升。如果 β -细胞坏死，胰岛素则不再被制造出来。这便是I型糖尿病患者所发生的病况。这就是他们为什么必须靠注射胰岛素活着的原因。患II型糖尿病的患者可能也要注射胰岛素，但是他们不是依靠它活着。

患II型糖尿病的患者通常病情发展较缓慢。你可能只有轻微的症状，或者好些年根本不去注意任何症状。糖尿病的一些普通症状是持续口渴、持续饥饿、频繁撒尿、模糊视觉和疲劳。你也许在缓慢恢复和治疗中经历过手或脚上

的麻刺感、麻木或者疼痛；皮肤的瘙痒、干燥；以及皮肤、牙龈、膀胱和阴道的感染。

谁患有II型糖尿病？

大约有1600万美国人患有糖尿病。他们中的大多数(9/10)是患有II型糖尿病的患者。II型糖尿病通常被称为成年人的后天型糖尿病。那是因为大多数患上II型糖尿病的患者年龄已经超过了40岁。较年轻的人也会得糖尿病。

研究人员不能确定造成患II型糖尿病的真正病因。他们却知道如何使你比其他人少得这种病，比如说预防感冒。他们知道II型糖尿病不是因为吃掉大量的糖而引起的。II型糖尿病不是简单的疾病。你不能极准确无误地指出某一事实是引起你的糖尿病的病因，因为它也许不仅是由一种病因引发的。它有家族的病因关系，如果你的家族的其他成员患有II型糖尿病，你便很可能会患上它。但是糖尿病通常是由于患有另外的一些疾病而得上的。

有许多人是由于过重的体重而患病的。当你体重过重时，你的身体更辛苦地消耗所供给的胰岛素，这被称为胰岛素抵抗。当胰岛素抵抗时，你的胰腺须保持制造越来越多的胰岛素来降低血液中的葡萄糖，但是你的身体不能够满足它所需的胰岛素，如此数年以后，你的胰腺器官将会毁掉。

另外一个不健康的表现是体重过重。如果你的腰围过大，你便处在将要患糖尿病、高血压以及心脏病的极大风险之中。

许多人不进行充足的身体锻炼，他们又吃太多高脂肪、高糖食物，而吃很少的含淀粉和纤维食物。这种生活方式——高热量和少运动量——大概是患II型糖尿病的常见的

主要原因。

当女人怀孕后,如孕妇年龄较大时,易获得临时性糖尿病,这被称为妊娠糖尿病。其症状与II型糖尿病的症状非常相像。那些怀有4.1千克(9磅)或更重婴儿的女人则也存在患II型糖尿病的极大风险。

西班牙人、非洲美国人以及美国本土的美国人就好像更有可能患上II型糖尿病。科学家猜疑其理由之一可能是因为在那度荒时期,帮助他们的祖先幸存下来的“节俭挨饥”基因,造成现在他们吃太多食物和很少锻炼身体的问题。

你的身体超重吗?

判断你的身体是否过重的方法之一是用你的体重比较下表中标标准男人和女人的相应重量。

身高 不穿鞋 米 (英尺英寸)	体重 不穿衣服 千克 (磅)	身高 不穿鞋 米 (英尺英寸)	体重 不穿衣服 千克 (磅)
1.47 (4'10")	41.31~54.03 (91~119)	1.57 (5'2")	47.22~62.20 (104~147)
1.50 (4'11")	42.68~56.30 (94~124)	1.60 (5'3")	48.58~64.01 (107~141)
1.52 (5'0")	44.03~58.11 (97~128)	1.63 (5'4")	50.39~66.28 (111~146)
1.55 (5'1")	45.85~59.93 (101~132)	1.65 (5'5")	51.76~68.10 (114~150)

超重与肥胖是糖尿病的主要危险因素。超重与肥胖是指体重指数(BMI)大于或等于25。BMI的计算公式为:体重(千克)除以身高(米)的平方。

(续表)

1.68 (5'6")	53.57~70.37 (118~155)	1.85 (6'1")	65.38~85.81 (144~189)
1.70 (5'7")	54.93~72.64 (121~160)	1.88 (6'2")	67.20~88.53 (148~195)
1.73 (5'8")	56.75~74.46 (125~164)	1.90 (6'3")	69.01~90.80 (152~200)
1.75 (5'9")	58.57~76.73 (129~169)	1.93 (6'4")	70.82~93.07 (156~205)
1.78 (5'10")	59.93~79.00 (132~174)	1.96 (6'5")	72.64~95.79 (160~211)
1.80 (5'11")	61.74~81.27 (136~179)	1.98 (6'6")	74.46~98.06 (164~216)
1.83 (6'0")	63.56~83.57 (140~184)		

选自美国农业部饮食规定指导顾问委员会关于 1995 年美国人的饮食计划报告第 10 页。

查你的体重指数是多大?

判断你的身体是否超重的另一个方法是计算出你的体重指数或叫 BMI。

其计算方法是用 705 乘以你的体重(磅),再除以你的身高(英寸),然后再除以你的身高(英寸),得数就是你的体重指数。下面表格中已经计算出一些体重指数。

体重指数(BMI)														
身高 米 (英寸)	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	35	40
	身体重量 千克(磅)													
1.47 (58)	41.31 (91)	43.58 (96)	45.40 (100)	47.67 (105)	51.76 (110)	52.21 (115)	54.03 (119)	56.30 (124)	58.57 (129)	60.84 (134)	62.65 (138)	64.92 (143)	95.82 (167)	86.71 (191)
1.50 (59)	42.68 (94)	44.95 (99)	47.22 (104)	49.49 (109)	51.76 (114)	54.03 (119)	56.30 (124)	58.11 (128)	60.38 (133)	62.65 (138)	64.92 (143)	67.20 (148)	78.54 (173)	89.89 (198)
1.52 (60)	44.02 (97)	46.31 (102)	48.58 (107)	50.85 (112)	53.57 (118)	55.84 (123)	58.11 (128)	60.38 (133)	62.65 (138)	64.92 (143)	67.20 (148)	69.46 (153)	81.27 (179)	92.62 (204)
1.55 (61)	45.40 (100)	48.12 (106)	50.39 (111)	52.66 (116)	44.02 (122)	57.66 (127)	59.93 (132)	62.20 (137)	64.92 (143)	67.20 (148)	69.46 (153)	71.73 (158)	83.99 (185)	95.79 (211)
1.57 (62)	47.22 (104)	49.49 (109)	52.21 (115)	54.48 (120)	57.20 (126)	59.47 (131)	61.74 (136)	64.47 (142)	66.74 (147)	69.46 (153)	71.73 (158)	74.46 (164)	86.71 (191)	98.97 (218)
1.60 (63)	48.58 (107)	51.30 (113)	53.57 (118)	56.30 (124)	59.02 (130)	61.29 (135)	64.01 (141)	66.28 (146)	69.01 (152)	71.73 (158)	74.00 (163)	76.73 (169)	89.44 (197)	102.15 (225)
1.63 (64)	51.76 (110)	52.66 (116)	55.39 (122)	58.11 (128)	60.84 (134)	63.56 (140)	65.83 (145)	68.55 (151)	71.28 (157)	74.00 (163)	76.73 (169)	79.00 (174)	92.62 (204)	105.33 (232)
1.65 (65)	51.76 (114)	54.48 (120)	57.20 (126)	59.93 (132)	62.65 (138)	56.38 (144)	68.10 (150)	70.82 (156)	73.55 (162)	76.27 (168)	77.63 (171)	81.72 (180)	95.34 (210)	108.96 (240)
1.68 (66)	53.57 (118)	56.30 (124)	59.02 (130)	61.74 (136)	64.47 (142)	67.20 (148)	70.37 (155)	73.09 (161)	75.82 (167)	78.54 (173)	81.27 (179)	84.44 (186)	97.61 (215)	112.14 (247)
1.70 (67)	54.93 (121)	57.56 (127)	60.84 (134)	63.56 (140)	66.28 (146)	69.46 (153)	72.19 (159)	75.36 (166)	78.09 (172)	80.81 (178)	83.99 (185)	86.71 (191)	101.24 (223)	115.77 (255)
1.73 (68)	56.75 (125)	59.47 (131)	62.65 (138)	65.38 (144)	68.55 (151)	71.73 (158)	74.46 (164)	77.63 (171)	80.36 (177)	83.57 (184)	86.26 (190)	89.44 (197)	104.42 (230)	118.95 (262)
1.75 (69)	58.11 (128)	61.29 (135)	64.47 (142)	67.65 (149)	70.37 (155)	73.55 (162)	76.73 (169)	79.90 (176)	82.63 (182)	85.81 (189)	88.98 (196)	92.16 (203)	107.14 (236)	122.58 (270)
1.78 (70)	59.93 (132)	63.11 (139)	66.28 (146)	69.46 (153)	72.64 (160)	75.82 (167)	79.00 (174)	82.17 (181)	85.35 (188)	88.53 (195)	91.71 (202)	93.98 (207)	110.32 (243)	126.21 (278)
1.80 (71)	61.74 (136)	64.92 (143)	68.10 (150)	71.28 (157)	74.91 (165)	78.09 (172)	81.27 (179)	84.44 (186)	87.62 (193)	90.80 (200)	94.43 (208)	97.61 (215)	113.50 (250)	129.84 (286)

(续表)

1.83	63.56	66.74	69.92	73.55	76.73	80.36	83.57	86.71	92.35	93.52	96.70	100.33	117.13	133.48
(72)	(140)	(147)	(154)	(162)	(169)	(177)	(184)	(191)	(199)	(206)	(213)	(221)	(258)	(294)
1.85	56.38	68.55	72.19	75.36	79.00	82.62	85.81	89.44	92.62	96.25	99.43	103.06	120.31	145.28
(73)	(144)	(151)	(159)	(166)	(174)	(182)	(189)	(197)	(204)	(212)	(219)	(227)	(265)	(302)
1.88	67.20	70.37	74.00	77.63	81.27	84.45	88.08	91.71	95.34	98.97	102.15	105.76	123.49	141.19
(74)	(148)	(155)	(163)	(171)	(179)	(186)	(194)	(202)	(210)	(218)	(225)	(233)	(272)	(311)
1.90	69.01	72.64	76.27	79.90	83.57	87.17	90.80	94.43	98.06	101.70	105.33	108.96	126.67	144.83
(75)	(152)	(160)	(168)	(176)	(184)	(192)	(200)	(208)	(216)	(224)	(232)	(240)	(279)	(319)
1.93	70.82	74.46	78.09	81.72	85.81	89.44	93.07	96.70	100.33	104.42	108.05	111.68	130.30	148.91
(76)	(156)	(164)	(172)	(180)	(189)	(197)	(205)	(213)	(221)	(230)	(238)	(246)	(287)	(328)

从左边竖列栏中查找出你的身高,横向移动查找你的重量,列在顶上的数字是你的体重指数(BMI)。

查找你的身体是否过重,把你的体重指数与下列数字比较:

- * 体重指数为 20 至 25 之间是正常体重。
- * 体重指数为 25 至 30 之间是过重。
- * 体重指数达到或超过 30 是严重超重。

危险因素

II型糖尿病

如果你有如下因素,你更可能会患上II型糖尿病:

- * 有糖尿病的亲戚