

美国糖尿病协会

DIABETES A to Z

王燕芳 译
陈君石 校

简明糖尿病指南

第四版

北京大学医学出版社

简明糖尿病指南

第四版

美国糖尿病协会

王燕芳 译
陈君石 校

北京大学医学出版社

JIANMING TANGNIAOBING ZHINAN

图书在版编目 (CIP) 数据

简明糖尿病指南: 第4版/美国糖尿病协会编; 王燕芳译. - 北京: 北京大学医学出版社, 2003.6

书名原文: Diabetes A to Z

ISBN 7-81071-463-5

I. 简… II. ①美…②王… III. 糖尿病-防治
IV. R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 027404 号

本书中文版由美国糖尿病协会授权北京大学医学出版社出版, 未经出版者书面许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

北京市版权局著作合同登记号: 01-2003-2910

北京大学医学出版社出版发行

(100083 北京市海淀区学院路 38 号 北京大学医学部院内 电话: 010-62092230)

责任编辑: 赵 蔚

责任校对: 周 励

责任印制: 张京生

莱芜市圣龙印务书刊有限责任公司印刷 新华书店经销

开本: 889mm × 1194mm 1/32 印张: 6 字数: 161 千字

2003 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 2 次印刷 印数: 5001-8000 册

定价: 15.00 元

版权所有 不得翻印

序

糖尿病是一种生活方式疾病。近年来我国经济的快速发展使得人们的生活方式正在和已经发生很大变化，特别是表现为饮食习惯的改变、缺乏运动及超重等，在城市和富裕乡镇中尤为明显。这些改变导致了糖尿病等慢性病的大幅度上升。因此，如何控制糖尿病和最大程度的改善及维护健康已成为人们关心的重要问题。

尽管糖尿病在目前还是不可治愈的，但并不可怕，多数患者仍然能够享受与正常人一样的生活。关键是要采取积极的控制措施，控制血糖水平及预防并发症的发生。与其他疾病不同的是，糖尿病的控制除了医生的积极、有效的治疗外，病人的积极参与及自我保健能力对疾病的发展起着很大的作用。科学家及医务工作者一直都在不断地努力，通过各种方式使病人加强对疾病的理解，以提高他们的自我管理能力。

美国糖尿病协会出版的《简明糖尿病指南》一书由于其科学性和实用性，在十几年前出版第一版时就受到了广大读者的欢迎。它不但为糖尿病患者提供简明易懂但又系统、全面的健康指导，而且对于关心糖尿病的健康人均也可从中得到很大的启发。本书以百科全书的形式对糖尿病人在日常生活中所碰到问题做了全面地解释，使病人能了解从如何控制血糖及并发症到如何处理社会行为问题等方面的知识。每次新版都补充了最新的科研成果和临床实践经验。这次美国糖尿病协会对中文版的发行给予了很大的支持。今后，我们还将不断地翻译和出版该协会出版的对病人有指导价值的及简明易懂的其他书籍。

希望此书能为你战胜糖尿病贡献一份力量，共同的努力将为患者带来更美好的生活！

陈君石 教授
中国疾病预防控制中心

前言

也许你最近刚被诊断为糖尿病，或你患糖尿病已有数年，也可能你的家人或朋友患有糖尿病。无论是哪一种情况，你都想要对糖尿病有尽可能多的了解。这本书就想在这方面给你提供帮助。它用简单明了的语言对糖尿病进行了全面地解释。

《简明糖尿病指南》是一本糖尿病的百科全书。其内容按英文字母的顺序排列，以使大家能方便地找到所需的内容。你也可以分开浏览单个条目。

本书所提供的内容将会帮助你更好地在繁忙的工作及日常生活中管理好糖尿病。书中还为你提供了很多非常有用的提示，以帮助你处理好由于糖尿病所带来的社会及情感变化对日常生活的影响。

我们希望这本书能够帮助你更好地了解糖尿病，以使你能够享受一个健康、长寿的幸福生活。

美国糖尿病协会 前任主席
佛兰克·维尼柯 (Frank Vinicor) 博士

致 谢

非常感谢下列人员参加了本版的审校工作：

Janine C. Freeman 注册营养师，执业营养师，持证糖尿病教育工作者
佐治亚州 Norcross 市

James O. Hill 博士
科罗拉多州丹佛市
UCHSC 儿童营养，人类营养研究中心

David B. Kelley, MD
华盛顿州奥林匹亚市

Virginia Peragallo-Dittko, 硕士，注册营养师，持证糖尿病教育工作者
纽约州 Mineola 市 Winthrop 大学医院糖尿病教育中心

美国糖尿病协会介绍

美国糖尿病协会是一个著名的自愿组织,主要是对糖尿病的研究、信息和社会政策等方面提供支持。协会自1940年成立以来,一直在为全国的社区提供服务。协会的任务是预防及治疗糖尿病,以及帮助受糖尿病影响的人群提高生活质量。

50年来,美国糖尿病协会一直在出版有关糖尿病的综合情报及知识方面处于领先的地位。这些非常完善的及权威的糖尿病读物包括了病人自我管理的各个方面,如烹调及营养,锻炼,控制体重,用药,并发症,心理问题及一般护理事宜。协会同时也出版面向医生及其他专业卫生工作者的专著及临床指南。

专业的医疗保健人员及病人均可成为协会的会员,并同时得到一种或多种协会的出版物。糖尿病病人可得到《糖尿病预测》,它是一本美国发行量最大的面向糖尿病患者的保健杂志。专业的医疗保健人员能获得协会出版的五种科研及医疗刊物中的一种或若干种。

详细信息请与美国糖尿病协会联系:

有关糖尿病的问题:	1-800-DIABETES
病人会员或入会事宜:	1-800-806-7801
医疗卫生专业工作者会员或入会事宜:	1-800-232-3472
定购出版物或索取目录:	1-800-232-6733
访问协会的网站:	www.diabetes.org
访问协会的网上书店:	store.diabetes.org

目 录

活动量 (Activity)	(1)
饮酒 (Alcohol)	(3)
血脂 (Blood Fats)	(6)
血糖 (Blood Glucose)	(9)
高血糖 (Blood Glucose, High)	(12)
低血糖 (Blood Glucose, Low)	(14)
自我检测血糖 (Blood Glucose, Self-Checks)	(18)
血管损伤 (Blood Vessel Damage)	(22)
并发症 (Complications)	(24)
正确对待糖尿病 (Coping with Diabetes)	(27)
牙齿保健 (Dental Care)	(31)
降糖药物 (Diabetes Pills)	(34)
营养师 (Dietitian)	(39)
医生 (Doctor)	(41)
饮食行为异常 (Eating Disorders)	(44)
受雇用的权利 (Employment Right)	(47)
锻炼, 有氧锻炼 (Exercise, Aerobic)	(50)
锻炼, 柔韧性 (Exercise, Flexibility)	(56)
锻炼, 力量 (Exercise, Strength)	(62)
眼睛的疾病 (Eye Diseases)	(65)
食品标签 (Food Labeling)	(70)
足部保健 (Foot Care)	(74)
妊娠性糖尿病 (Gestational Diabetes)	(79)
糖化血红蛋白检测 (Glycohemoglobin Test)	(82)
医疗保健小组 (Health Care Team)	(84)

健康饮食 (Health Eating)	(88)
心脏病发作 (Heart Attack)	(92)
高渗性高血糖非酮体综合征 (HHNS)	(95)
高血压 (High Blood Pressure)	(97)
空腹血糖受损和糖耐量受损 (IFG and IGT)	(100)
胰岛素 (Insulin)	(102)
注射胰岛素 (Insulin Injections)	(105)
胰岛素泵 (Insulin Pumps)	(109)
医疗保险 (Insurance)	(112)
酮体检测 (Ketone Test)	(118)
肾病变 (Kidney Disease)	(121)
膳食计划 (Meal Planning)	(125)
神经损伤 (Nerve Damage)	(130)
营养 (Nutrition)	(135)
怀孕 (Pregnancy)	(138)
性与糖尿病 (Sex and Diabetes)	(142)
患病的时候 (Sick Days)	(145)
皮肤的保健 (Skin Care)	(149)
吸烟 (Smoking)	(153)
压力 (Stress)	(157)
中风 (Stroke)	(161)
1 型糖尿病 (Type 1 Diabetes)	(164)
2 型糖尿病 (Type 2 Diabetes)	(166)
素食者膳食 (Vegetarian Diets)	(168)
维生素及矿物质 (Vitamins and Minerals)	(171)
降低体重 (Weight Loss)	(176)

活动量 (Activity)

体

力活动对任何人都是有益的，对糖尿病患者更是如此。体力活动使机体内胰岛素作用更为有效，更为迅速，这意味着你可减少使用胰岛素或降糖药物来控制你的糖尿病。中等水平的活动可降低心脏病、高血压和直肠癌的发生危险。体力活动还可以改善血脂状况、减少机体脂肪及帮助你降低体重。

体力活动可保持你的关节、肌肉及骨骼的健康并使其更强壮。再者，体力活动能使你精力充沛，解除抑郁、焦虑及紧张的情绪。一句话，活动可使你有一个更愉快、更健康的生活，使你更长寿。

为此，请行动起来，迈开双脚，四处活动。你做各种活动时所消耗的能量比你保持坐位时要多 2~3 倍。

保持机体活动的各种办法

- 看电视时不要用遥控器，而是站起来走到电视机前去改换频道。
- 看电视的同时，可做些熨衣服类的事情。
- 当电视播放广告时，可在房间中四处走动。
- 当电视播放广告时，也可借机洗碗，将餐具放入洗碗机中，将要洗或要烘干的衣物放入洗衣机或烘干机中。
- 拖洗厨房地板。
- 为房间吸尘。

- 清扫走道。
- 清洗汽车并为其打蜡。
- 使用耙子代替吹风机清扫树叶。
- 使用雪铤代替清雪机扫雪。
- 使用人力推动的剪草机，而不用动力剪草机。
- 开垦一个小菜园种植蔬菜。
- 带你的宠物出去走。
- 推着你的小孩儿出去走。
- 与孩子们尽情玩闹。
- 为学校或医院做志愿者。
- 步行到地铁站或汽车站。
- 尽可能走楼梯而不要使用电梯。
- 当打电话时，尽可能站起来或四处走动。
- 利用午餐期、休息时间去行走。在等待你的烤箱预热时，或等待取你的处方药时，尽可能多走动。
- 在做需要走动的事情时，如去买菜时，尽量小跑着去。
- 把汽车停得远一些，然后走过来。
- 当你想与人谈话时，可以边走边谈。

在你想增加你的活动量之前，一定要先向你的医生咨询，如果你近来活动量很小或没有，可以先从 5 到 10 分钟开始，然后逐渐延长时间，增加活动量。

饮酒 (Alcohol)

如

果你的血糖控制的很好而且没有并发症存在，并保持在进餐前后或进餐时饮酒，每日 1~2 杯酒不会对你的血糖水平有很大影响。但如果你服用某些抗糖尿病药物或使用胰岛素，或者是在运动前后空腹饮酒 2 杯将会导致低血糖。

饮酒与低血糖

胰岛素可使血糖降低。某些降糖药物（磺酰脲类及苯甲酸类）可促进机体释放更多的胰岛素而降低血糖。运动可使你的胰岛素工作的更好而使血糖降低。

一般来讲，如果你的血糖水平降得过低，肝就会将葡萄糖释放到血液中（肝有它自己的葡萄糖来源，称为肝糖原）。但是当酒精，这里可称之为毒素，在体内存在时，肝首先要将其排除。当肝在忙于清除酒精时，它可能会使血糖降低到危险的水平。

怎样避免低血糖

- 要记住饮酒之前先要吃些东西。
- 饮酒前、饮酒中及饮酒后都要注意检查血糖。酒精降低血糖的作用在于饮酒后持续 8~12 小时。
- 遵循“美国膳食指南”所推荐的标准，即男性每日不应超过 2 份含酒精饮料，女性每日不应该超过 1

译者注：1 个标准杯的葡萄酒 = 100ml，啤酒 = 300ml，蒸馏酒 = 30ml

份含酒精饮料。1 份含酒精饮料等于 12 盎司啤酒，5 盎司葡萄酒，或 1.5 盎司白酒。

如果饮酒之后发生低血糖，而其他人可闻到酒精气味，会认为你是醉酒。低血糖与醉酒的症状非常类似。你要告诉你旁边的人你是低血糖。告诉他们如何来帮助你。最好佩戴医疗专用手牌，上面会标明你患有糖尿病。在你无法讲话时，这会有很大帮助。当你饮酒后发生血糖过低而又在开车，可能会被警察认为是酒后驾车而被停下来。你饮酒后——虽然是很少的量——也应让其他人开车以防发生意外。在饮酒之前就应指定一个负责任的人开车。

酒精与并发症

酒精可加重神经系统的损伤、眼睛疾病、高血压，以及高血脂症。如果你患有以上的并发症，应该请教你的保健人员，搞清楚你是否能够饮酒，以及什么是安全的饮酒量。

酒精与你的饮食计划

最好是与你的营养师一起制定一个包括有你最喜爱的酒精饮料的饮食计划。要记住与低糖啤酒、干葡萄酒及白酒相比，普通啤酒、甜酒及甜汽酒升高血糖的作用更强，因为后者含有较高的碳水化合物。碳水化合物为升高血糖的主要营养素。

如果你在控制你的体重，要记住每份酒精饮料可含有 60 ~ 300 卡热能。只要减少饮酒的数量或改变种类即可帮助你降低体重。

如何减少热能摄入

- 用低度数的酒精饮料代替高度数的酒精饮料。酒的度数越低，白酒的酒精含量越少。每克的酒精中含有 7 卡的热能。
- 在你的饮料中少加白酒。

- 使用不含热能的调酒水，如无糖饮料、苏打水，或白水。
- 选择低糖啤酒来代替普通啤酒。
- 选择干葡萄酒代替甜酒、果酒及甜汽酒。
- 最好饮用以大量苏打水及少量葡萄酒制成的混合酒。

饮料	用量 (盎司)	能量 (卡)	转换
白酒	1.5	107	2 单位脂肪
餐用葡萄酒	5.0	100	2 单位脂肪
甜汽酒	12	196	3 单位脂肪 1 单位淀粉
普通啤酒	12	151	2 单位脂肪 1 单位淀粉
低糖能啤酒	12	97	2 单位脂肪

烹调用酒

不论是在炉上烹调，或使用烤箱，当酒精被加热时，一定量的酒精会挥发掉。挥发量取决于烹调时间的长短。如果烹调时间在 30 分钟以内，大约 1/3 的酒精能量将会保留下来。你的饮食计划中应考虑到这部分酒精的热能。如果你在烹调中经常加入酒（每周 3 次），你的总热能摄入将会增加。

血脂（Blood Fats）

脂

肪是机体细胞的组成成分。脂肪包括胆固醇和甘油三酯。机体自己可生产胆固醇和甘油三酯。你也可从摄入的动物性食品中获得胆固醇。

机体利用胆固醇来建立细胞膜，以及生产某些维生素和激素。机体使用甘油三酯来储存脂肪。储存的脂肪可起到保暖的作用，保护内脏器官，并提供能量储备。

胆固醇和甘油三酯随血液在全身循环。这两种血脂只能是被脂蛋白携带循环。

以下为三种脂蛋白：

1. 极低密度脂蛋白（VLDL） 极低密度脂蛋白主要携带甘油三酯、胆固醇及其他脂肪。极低密度脂蛋白将甘油三酯及其他脂肪留在脂肪组织中，然后转变成低密度脂蛋白（LDL）。
2. 低密度脂蛋白（LDL） 低密度脂蛋白运送胆固醇到机体所需的部位。在运送途中，低密度脂蛋白胆固醇能够附着在血管壁上。当血管壁堆积了太多的胆固醇，可导致动脉粥样硬化，或血管壁硬化。因此保持你体内低密度脂蛋白越少则越好。
3. 高密度脂蛋白（HDL） 高密度脂蛋白是运送血管壁上的胆固醇到肝中去。肝可将胆固醇分解并将其排出体外。血液中高密度脂蛋白量则越高越好。

糖尿病病人的血脂水平往往都较高。高血脂可使你增加发生心脏病、心肌梗死和中风的危险。如果你想降低你的危险度，首先应该了解你的血脂水平如何。



高密度脂蛋白 (HDL)



低密度脂蛋白 (LDL)

最健康的血脂水平

- 总胆固醇低于 200 mg/dl;
- 低密度脂蛋白胆固醇低于 100 mg/dl;
- 高密度脂蛋白胆固醇高于 45 mg/dl;
- 甘油三酯低于 200 mg/dl。

如果你的血脂水平在以上范围内，非常好！如果超出此范围，试着采用下列步骤加以改善。

如何改善血脂水平

- 首先要控制你的糖尿病。控制你的糖尿病意味着使你的血糖水平保持在你的医生所要求的范围之内。如果无法控制你的糖尿病，其他步骤都不会有效。
- 如果需要的话，先降低体重。多余的体重会给血糖的控制带来困难，并使血总胆固醇增加。此外，降低体重可增高体内的高

密度脂蛋白水平。

- 从降低脂肪的摄入开始（见健康饮食条目）。你的肝会利用你所摄入的脂肪制造极低密度脂蛋白。你所吃进的脂肪越多，肝所产生的极低密度脂蛋白就越多。而过多数极低密度脂蛋白意味着有害的低密度脂蛋白胆固醇过多。
- 用不饱和脂肪（植物油）代替饱和脂肪（黄油、猪油）。饱和脂肪可升高你的低密度脂蛋白和总胆固醇，而不饱和脂肪则可使其降低。
- 尽可能少吃富含胆固醇的食品。动物内脏，如肝及鸡蛋黄都含有较高的胆固醇。如果你目前每天都吃鸡蛋，最好减为每周3~4个鸡蛋。
- 多吃含高纤维的食物。某些种类的纤维有助于清除体内的胆固醇。燕麦、干豆类、新鲜碗豆、新鲜水果、糙米，都是优质的纤维素的来源。
- 多做些爬山、散步等运动。有氧锻炼，如急行、慢跑、游泳、滑冰等运动，都可增加高密度脂蛋白水平。应该找出你所喜爱的运动。
- 如果你吸烟，最好减少吸烟量或戒烟。吸烟可降低体内的高密度脂蛋白的含量。

至少每年检查一次你的血脂，或按你的医生的建议定期检查。