

美 国 糖 尿 病 协 会 授 权 推 荐

糖尿病对女性的意味不同？确实。并非疾病本身的特异，而是女性自身特点，决定着面临问题有异于男性。

女性 与糖尿病

〔美〕劳琳达·M·波莱尔；凯瑟琳·M·科本

“智慧的结晶—呈现给我和广大女性糖尿病患者的丰盛礼物。畅读此书，通体充盈着平和、力量和希望。它的睿智浸染着罹患于慢性病的女性患者的孱弱之躯…

—多尼·戴尼尔

美国亚历山大医院糖尿病护理专家

译者用“中国的语文”完整地把原著者两位女专家的委婉细致的思路和笔触都再现了出来…

—刘肇霖

中国人民卫生出版社高级编辑

中 国 人 口 出 版 社
科 文 (香 港) 出 版 有 限 公 司
Science & Culture Publishing House(H.K)

中国糖尿病防治指南(2013年版)

中国糖尿病防治指南(2013年版)

中国糖尿病防治指南(2013年版) 中国糖尿病防治指南(2013年版) 中国糖尿病防治指南(2013年版) 中国糖尿病防治指南(2013年版) 中国糖尿病防治指南(2013年版)

女性 与糖尿病

中国糖尿病防治指南(2013年版) 中国糖尿病防治指南(2013年版) 中国糖尿病防治指南(2013年版) 中国糖尿病防治指南(2013年版) 中国糖尿病防治指南(2013年版)

“糖尿病防治指南(2013年版)”是中国糖尿病防治指南的权威指南。中国糖尿病防治指南(2013年版) 中国糖尿病防治指南(2013年版) 中国糖尿病防治指南(2013年版) 中国糖尿病防治指南(2013年版) 中国糖尿病防治指南(2013年版)

中国糖尿病防治指南(2013年版) 中国糖尿病防治指南(2013年版) 中国糖尿病防治指南(2013年版) 中国糖尿病防治指南(2013年版) 中国糖尿病防治指南(2013年版)

中国糖尿病防治指南(2013年版)

中国糖尿病防治指南(2013年版)

中国糖尿病防治指南(2013年版)

中国糖尿病防治指南(2013年版)

中国糖尿病防治指南(2013年版)

科文健康文库·糖尿病系列译丛

女性与糖尿病

(美)劳琳达·M·波莱尔·凯瑟琳·M·科本

北京科文国略信息公司供稿

戴浩骥 译

中国人口出版社

科文(香港)出版有限公司

Science & Culture Publishing House (H. K.)

著作权合同登记图字：01-98-1843 号

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病系列译丛 / (美) 文特 (Vintor, F.) 等著; 刘俊昌等
译. - 北京: 中国人口出版社, 1998. 10

(科文健康文库)

ISBN 7-80079-516-0

I. 糖… II. ①文… ②刘… III. 糖尿病-普及读物
IV. R587. 1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 27311 号

Copyright © 1998 by Publishing
by arrangement with American Diabetes
Association through Beijing
International Rights Agency Co. Ltd.

中文简体版版权 © 1998 科文 (香港) 出版有限公司
中国人口出版社出版
中文简体字版权经北京版权代理有限公司代理

科文健康文库·糖尿病系列译丛

女性与糖尿病

北京科文国略信息公司供稿
中国人口出版社/科文 (香港) 出版有限公司出版
批发: 中国人口出版社
北京科文剑桥图书公司

电话: 010-68420599, 传真: 010-68420399

新华书店经销

开本: 850×1168 毫米 1/32 印张: 9.5 字数: 170 千字
1998 年 10 月第 1 版 1998 年 10 月第 1 次印刷
印数: 1-30000 册

ISBN 7-80079-516-0

定价: 15.00 元

序

糖尿病严重危害人类健康。据统计,世界上糖尿病的发病率为 3% ~ 5% , 50 岁以上的人均发病率为 10% 。在美国,每年死于糖尿病并发症的人数超过 16 万。在我国,随着人们寿龄的延长和饮食结构的改变等,糖尿病的发病率也在逐年上升,目前中国的糖尿病患者超过 2 千万。因此如何进行糖尿病的防治和保健,已经成为国内外医学界的重要课题。由于在目前医疗条件下,大多数糖尿病尚无根治的很好办法,所以一旦罹患此疾往往需要终生治疗。但患者不必由此而忧心忡忡、悲观失望,糖尿病决不是不治之症,关键是要早期诊断、正规治疗和合理保健,关键要有信心毅力和患者本人的积极参与和配合,要对糖尿病有比较全面的了解和认识。因此,普及糖尿病防治知识,提高人们的自我防范能力,是保证糖尿病防治和保健效果的重要基础和前提。感谢北京科文国略信息技术有限公司和

中国人口出版社引进和出版这套糖尿病保健丛书。全套丛书共4本,分别是《202个小窍门——糖尿病患者最想知道的》、《糖尿病速查手册》、《女性与糖尿病》以及《糖尿病权威指南》。这些书都是经美国糖尿病协会推荐并资助、适合老百姓阅读的科普书。全书融知识性、通俗性、趣味性于一体,浅显易懂,内容丰富实用。相信这套丛书一定会有益于糖尿病防治知识的宣传和普及,帮助患者制定科学的治疗计划、建立合理的生活和饮食习惯、选择合适的体育锻炼方式。

由于美国和我国在医疗体制、健康保险、生活方式、饮食习惯等方面有诸多差异,所以大家在参阅此书时会发现有些地方并不适合中国国情,但为了忠实于原著,我们并未作太大的修改。好在这些差异并不多,绝大部分内容对我国的糖尿病患者都有借鉴意义。古语说:他山之石可以攻玉,相信读者可以很好地领会“拿来主义”,洋为中用,从中获得有用的知识。

全套丛书是由北京医科大学的几位年青的研究生和老师利用业余时间翻译出来的,由于时间仓促和水平有限,书中错误和缺点在所难免。敬请广大读者不吝批评斧正。

原书序

本书献给所有罹患糖尿病这种慢性疾病的女性——无论你尚年少或已步入老年,无论你是Ⅰ型或Ⅱ型糖尿病患者,也无论你是胰岛素使用者或非胰岛素使用者。本书也献给那些与她们同甘共苦、与病魔并肩战斗过的亲人们,献给工作在她们身边为她们提供帮助的健康守护者。

本书为所有糖尿病女性患者而写,为她们在与糖尿病病魔抗争过程中的酸甜苦辣而写,为她们追求美好生活的乐观向上的精神而写,为她们渴望感受到一个完整、美丽而有价值的自我而写,为她们治愈后珍珠般晶莹的泪水而写,为她们身处现实与理想矛盾之中的痛苦与忧虑而写,为她们纤弱而敏感的心灵而写,也为她们渴求幸福明天的梦想而写。

女性在追寻自身完美的过程中常常会感到困惑。他们的心中充满着太多对自己生为女性而面临的诸多

不便,所带来的不平和忿懣。这是全球女性所面临的挑战。而正是这种共同的挑战使不同年龄、肤色、种族与信仰的女性走到了一起,去迎接这个挑战。

本书的出版将是所有糖尿病患者的福音。在本书中,我们并不是要求你们中的某一位必须去做什么,而是给你们提供了多种有用的对付糖尿病的方法与策略,供大家参考。通过本书你们就能根据自己的实际情况选择最需要、最切合自己的治疗方法和方式,把健康与幸福的主动权牢牢掌握在自己的手中。

谨向为本书提供个人真实素材的几位女士表示由衷的感谢,她们是:迪安娜·克莱登瑟,玛格利特·劳勒,里恩·菲斯汉伯尔及多莱兹·迪玛特里。

特别感谢约斯林糖尿病中心的伊利莎白·C.巴舍夫博士对本书的批评指正。

我们尤其钦佩约瑟·迈奇和安利逊·科本两位女士在其健康受到威胁时所表现出来的巨大勇气。本书中展示了作为一名女性她们是如何全身心地与病魔作斗争的。她们的行动为我们树立了一个生动的榜样。

最后,我们要感谢本书编辑舍莱·兰登罗姆女士,正是她的睿智与大力支持促成了本书的面世。

作者独白

作为一名糖尿病护理方面的专家,我在约斯林糖尿病中心和达特茅斯—希契科克医学中心工作期间,接触了许多糖尿病患者,深深地体会到作为一个糖尿病患者生活中的诸多不便。俗话说:“久病成良医”。在与糖尿病魔作斗争的过程中,许多病人也琢磨出了一套很有创见性的对付糖尿病的妙法。然而同时我也注意到,大多数女性患者在糖尿病魔面前表现得很柔弱无助,她们美好的理想、对生活的真诚的渴望被糖尿病魔肆意地扭曲了。我在新罕布什尔州和佛蒙特州工作时更是深深地感受到了这一点,这也使我产生了帮助她们的想法。我把她们组织到一起,让她们讲述自己的患病及治疗经过,交流各自的经验与体会,互相学习。结果我惊奇地发现,这个方法很有效。两人智慧胜一人,许多人借此彻底摆脱了糖尿病魔的困扰。

保持身体健康对糖尿病人来说决不是一件轻易

举的事情。就我个人的经验而言,我认为,一个人首先应该对自己有一个正确的自我认识,了解自身的弱点到底在何处。同时,要善于吸收和借鉴别人的好方法、好窍门等。本书所提供的正是我本人以及我所接触过的糖尿病患者亲身经验之总汇,希望能对你们有所帮助。

——劳琳珙·M·波莱尔

当我很小的时候,我就被诊断患有糖尿病。不幸中万幸的是,通过参加一些有关糖尿病知识的讲座以及由糖尿病患者自发组织的野营活动,我逐渐学会了如何料理好自己的生活,并且慢慢地理智地接受了我是一个糖尿病患者的现实。当我步入成年以后,我开始着手考虑如何才能改善糖尿病患者的日常生活质量。我还参与了多个有关糖尿病的教育项目,并且先后加入了美国糖尿病协会新罕布什尔分会及佛蒙特分会。通过参加这些组织,我深深地体会到,帮助糖尿病人拥有健康、丰富多彩的生活是我们医务工作者义不容辞的责任。

作为一个女性糖尿病患者兼医务工作者,我的个人生活经历与职业道路更显与众不同,我总是在尽力使自己每天都过得充实。同时,我也希望其他女性糖尿病患者(不管她们的过去及现在的处境如何如何地令人窘迫)的生活也能象我那样多姿多彩。

在达特茅斯——希契科克医学中心继续教育部的社区健康教育科工作期间,我有幸接触了多位保健专家以及各种社区卫生组织。我们拥有一个共同的目标:发展医学教育,促进人类健康。在达特茅斯医学院

工作时,我要求我的学生要达到以下信条的要求:一切从病人的需要出发,全心全意为患者服务。我相信,本书能为女性糖尿病患者提供全面必要的指导。祝你们健康。

——凯瑟琳·M·科本

目 录

序	(1)
原书序	(1)
作者独白	(3)
磨难(散文诗)	(1)
第一章 我的现状——女性糖尿病患者该如何认识 自己	(3)
· 追求完美:女性糖尿病患者可望而 不可及的梦?	(8)
· 与糖尿病共生存	(10)
· 打破旧的框框,重新认识你自己	(21)
· 让你的心灵永远感觉充实	(23)
· 语言的力量	(25)
· 重新建立你的世界观	(28)
第二章 我的任务——照顾好自己的糖尿病	(31)
· 糖尿病护理工作	(34)

· 糖尿病护理的目标和任务	(39)
· 糖尿病护理要旨与技巧	(42)
· 糖尿病知识咨询与护理培训	(45)
· 效果评价与意见反馈	(47)
· 工作环境	(50)
· 给自己不断充电	(52)
· 自我评估测试表	(55)
第三章 通向健康之路	(61)
· 第一条道路:接受糖尿病成为你生活的一部分	(64)
· 第二条道路:生活之旅	(76)
· 第三条道路:健康之路	(83)
第四章 与人交流,互通有无	(90)
· 你的社会关系网	(94)
· 为了你的健康,请提高社交技巧	(102)
· 为了你的需要,请与他人协商	(111)
· 社交帮你顺利度过女性的非常时期	(120)
第五章 享受工作的快乐	(127)
· 糖尿病与你的身体、思想和精神	(128)
· 时刻留意你的身体	(137)

· 时刻留意你的情绪	(142)
· 时常关注你的心灵	(147)
· 工作满意度	(148)
第六章 勇敢地接受挑战	(150)
· 与糖尿病魔作斗争	(151)
· 自我保健七大指导原则	(155)
· 庆幸自己是个女人	(159)
· 影响糖尿病人性生活的因素	(162)
· 心血管疾病	(180)
· 骨质疏松症	(187)
· 激素替代疗法	(191)
· 自己对自己的健康负责	(198)
第七章 糖尿病女性个案分析	(200)
第八章 糖尿病患者行为规范	(255)
· 日常行为规范	(256)
· 为你自己负责	(261)
· 放松是最好的治疗	(267)
· 照顾好你的身体	(271)
蝴蝶的启示(诗一首)	(285)

磨 难

一个人在野外发现了一个飞蛾的茧，一时好奇心大发，把它带回家中，想看看飞蛾到底是如何从茧里钻出来的。过了一段时间，有一天茧上开始慢慢地裂开了一小段缝隙。又过了几小时后，他终于惊喜地盼到了初生的小蛾艰难地从缝隙里将头探了出来。一点一点地，身子也在缓慢地挣扎着往外伸。然而，不知怎么地，那蛾子突然之间动不了了，身子似乎卡在了某个地方。

也许是这只蛾子的身子太肥了，抑或是这段裂开的缝隙太窄了吧，这人想。“怎么办？”还是让我来帮帮它吧。于是，他找来一把小剪刀，小心翼翼地将缝隙扩大，蛾子的身体便又出来了一些。最后，他一不做，二不休，干脆把茧的其余部分也全都剪开了。现在，整只蛾子都展现在他面前了，身子肥肥的，晶莹剔透，只是翅膀显得有点小，皱缩在一起没有展开。看到这些，他

不禁有些飘飘然,恍惚间自己已经成为一位妇产科医生,正欣喜地观察着面前剖腹产出来的白白胖胖的婴儿。

他料定不出几小时,蛾子美丽的翅膀便会展开。然而没有。他有点失望,但仍不死心,继续观察。一天天过去了,蛾子依旧是一条身体臃肿、带一副小而可怜的翅膀的爬虫,一直到死都没有蜕变成他所希望看到的有着美丽翅膀的飞蛾。

束缚蛾子身体的茧本来是造物主的一个精心的设计。当蛾子从茧上裂开的小缝费尽九牛二虎之力爬出来时,一种神奇的液体就从臃肿的身体注入皱缩的翅膀使其展开。无知的人啊,你那好心的一剪竟成了破灭蛾子飞向天空梦想的“温柔一刀”。请牢记吧,向往美好的人们,生活的磨难有时正是我们所必需的。

——选自杰逊·埃利亚斯与
凯瑟琳·科契汉姆所著《月亮屋》