

 糖尿病家庭书架
DIABETES FAMILY BOOKSHELF

9000万糖友的家庭保健参考

糖尿病

监测与运动手册

解放军第306医院 刘彦君 主编
许樟荣



北京出版集团公司
北京出版社



糖尿病家庭书架

DIABETES FAMILY BOOKSHELF

9000万糖友的家庭保健参考

糖尿病

监测与运动手册

解放军第306医院 刘彦君 主编
许樟荣



北京出版集团公司
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病监测与运动手册 / 刘彦君, 许樟荣主编. —
北京: 北京出版社, 2010. 12

(糖尿病家庭书架)

ISBN 978-7-200-08572-3

I. ①糖… II. ①刘… ②许… III. ①糖尿病—监测
—手册 ②糖尿病—运动疗法—手册 IV. ①R587.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第257088号

糖尿病家庭书架

糖尿病监测与运动手册

TANGNIAOBING JIANCE YU YUNDONG SHOUCHE

刘彦君 许樟荣 主编

出版: 北京出版集团公司

北 京 出 版 社

地 址: 北京北三环中路6号

邮 编: 100120

网 址: www.bph.com.cn

总发行: 北京出版集团公司

经 销: 新华书店

印 刷: 北京顺诚彩色印刷有限公司

开 本: 880×1230 1/32

印 张: 5.75

版 次: 2011年4月第1版第1次印刷

印 数: 1—8 000

书 号: ISBN 978-7-200-08572-3/R·434

定 价: 19.80元

质量监督电话: 010-58572393

编委会名单

主编：刘彦君 许樟荣

编委：王玉珍 杨小平 刘建琴

史琳涛 丁海娇 程玉霞

序言

改变糖尿病，我们在行动

近30年来，我国的糖尿病患者数量剧增。20世纪80年代初，全国的糖尿病患病率只有0.67%，而短短的30年，我国的糖尿病患病率至少增加了5倍，部分地区增加了10倍以上。而且，2型糖尿病及其并发症尤其是心血管并发症的发病年龄明显提前，50岁以下的病友发生心肌梗死等急性事件现在已不罕见。糖尿病已经严重危及国人健康，给社会和家庭都带来了沉重的负担。前些年，国内曾完成了一项多个城市的糖尿病医疗费用调查，结果发现，所有被调查的有并发症的2型病友，其治疗成本都超出了当地人的年均可支配收入。目前，糖尿病的医疗费用还在持续上升。

无论是医务人员还是广大糖友，我们都要认识到：糖尿病及其并发症是可以预防、可以控制的，糖尿病的医疗费用也是有可能下降的。降低糖尿病致残率和死亡率以及医疗费用的关键是贯彻“防治结合、预防为主”的理念，实现治疗的全面达标，即血糖、血压、血脂和体重达到或接近正常。科学的治疗可以使绝大多数病友享受正常的人生。

多年来的工作实践告诉我们：在征服疾病的过程中，药物固然重要，甚至不可或缺，但是，类似糖尿病、高血压这类与不良生活方式关系密切的慢性疾病，仅仅依靠药物是远远不够的，控制血糖首先要求病友坚持合理的饮食和进行必要的运动。对于一部分糖友而言，饮食和运动就是最好的、最合理的治疗。对于接受药物治疗的糖友而言，尤其是用胰岛素治疗的糖友，掌握包括自我血糖监测在内的自我管理和自我生活方式调整能力与技巧更是重要。病友的这种能力与技巧不是仅仅靠看一次门诊就能掌握的，而是需要在医务人员的指导下反复学习和实践才能掌握的。通过实践来掌握“与病共舞”的知识和技巧，要比花大钱去买所谓的“名贵药品”更重要。

就目前的医疗水平而言，糖尿病还是一种终身性疾病。因此，病友在生活、治疗中自我学习、自我实践就显得尤为重要。只有这样，才能最大限度地减少对医务人员的依赖，才能使自己从“必然王国”走向“自由王国”（也就是自己的命运由自己把握）。例如，学会自我血糖监测，就可以通过观察血糖的变化，分析自己进食的量和种类是否合适，是否可以吃一些水果，或者吃什么水果更合适，以及运动的量和时间是否合适，下一步的运动计划如何安排，等等。日常生活中的一些活动是否会影响血糖，看看监测结果就清楚了。这样，病友就可以自己总结出一些规律，让饮食、运动、用药、血糖水平和谐起来，这要胜过去医院看专家门诊。

生活是美好的，美好的生活需要我们去珍惜。保持身心

健康，是享受美好生活的第一要素。有的人生活不富裕，但依然生活得很充实、很幸福；有的人物质上非常富裕，但是身体不好或者精神压力很大，身心不健康使他们活得很累，甚至十分痛苦。严重的身心不健康就是一种疾病状态。患病是人生的“正常”现象，尤其到了一定的年龄更是如此。我们所能做的就是不要因为患了病而降低生活质量，更不要因为疾病而缩短我们的人生历程。这是完全可以做到的，这需要医生和患者合作，共同努力；需要我们科学、理智地对待疾病，科学、合理地治疗疾病。正如有播种才有收获一样，健康也需要投资。通过学习和实践，获得医学知识，提高自我保健能力，就是为健康投资的一种体现。

作为医务人员，我们应该将这些浅显的道理告诉我们的患者朋友。医生永远是患者的知心朋友，我们会永远认真倾听和认真回答来自患者朋友的声音和问题。没有患者，何需医者。我们所谓的临床经验都是直接或者间接地来自我们的老师——患者的。所以，能为广大病友写些文字，宣传科学，普及医学常识，是我们作为医务人员十分高兴做也是非常值得做的工作。基于这种认识，我们——中国人民解放军第306医院糖尿病中心的同事们，已经完成了多本糖尿病方面的科普著作，本书是其中之一，也是我们奉献给全国所有糖友的礼物。

中国人民解放军第306医院 许樟荣

2010年7月于北京

目 录

上 篇 自我监测	001
第一章 血糖监测	002
血糖波动与糖尿病慢性并发症	002
监测与治疗，两手都要抓	003
餐后高血糖是导致大血管病变的元凶	005
不同时段血糖监测的意义	007
血糖监测的频率	010
1型病友的血糖监测	012
什么时候需要做额外的血糖监测	013
伴发其他疾病时的血糖监测	014
自测血糖别跟着感觉走	016
饥饿并不一直都是低血糖	017

选购血糖仪的十大关键点	018
血糖仪的使用细节	022
做好血糖监测记录	029
让数据更好地为自己服务	030
如何教育儿童监测血糖	033

第二章 糖化血红蛋白监测 036

认识糖化血红蛋白	036
糖化血红蛋白的控制标准	037
糖化血红蛋白控制水平与糖尿病并发症	038
糖化血红蛋白监测与血糖测定的关系	040
糖化血红蛋白监测的频率和注意事项	040

第三章 血压监测 042

高血压猛于虎	042
你的血压正常吗	045
如何测血压	046
热点解读：电子血压计到底准不准	050
血压监测的频率	054

第四章 血脂监测	055
定期监测血脂，意义非凡	055
血脂监测的主要指标	056
血脂监测的频率	056
血脂监测前的注意事项	057
第五章 体重监测	058
一定要重视体重监测	058
控制体重须达标	059
科学减重，长期保持	062
避免体重不断下降	064
消瘦的糖友如何变胖	065
第六章 并发症监测	067
早期识别眼底病变	067
早期识别糖尿病肾病	070
早期发现糖尿病足病	072

下 篇 科学运动 075

第七章 运动理论 076

运动是最好的降糖药 076

有氧运动是首选 079

为自己开一剂合适的运动处方 081

特殊糖友的运动选择 084

提高运动的积极性 095

选对时间，平安降糖 097

勤测血糖，合理运动 099

运动加餐原则 101

糖友运动，选鞋很关键 102

做好准备，确保安全 104

糖友运动，要一步一个台阶 107

第八章 运动技巧 109

步行不是随意走 109

“老慢族”散步有讲究 111

健身跑怎样才能健身 112

越野行走降血糖效果好	114
饭后百步走，到底该怎么走	115
勤动双腿更年轻	117
毽子飞起来，血糖降下去	118
太极助您走出“糖”人街	120
重拾单车乐趣	121
糖友游泳有讲究	123
第九章 运动宜忌	126
糖友运动要谨慎	126
几类患者应绝对禁止剧烈运动	127
十一类病友不适合运动	128
糖友运动，记得带三样东西	131
运动中低血糖的处理	132
如何避免在运动中受伤	134
老年糖友玩健身器有“三怕”	135
糖友运动有“三忌”	137
老年糖友防跌倒不妨慢半拍	139

运动要跟着服药时间走	141
四季锻炼宜忌	141
附 篇 心态调整	151
糖友心理问题知多少	152
四种心态要不得	153
影响糖友心理状态的原因	155
抗“糖”莫忘调“心”	157
战胜糖尿病，从心开始	159
自我治疗，轻松好心情	162
为孩子点亮一盏心灯	163

上篇

自我监测

Self-monitoring

糖尿病的治疗是综合性的，有人形容它像一驾马车。马车需要多匹马来驾驭，它们分别是饮食治疗、运动治疗、病情监测、药物治疗和糖尿病教育。

自我病情监测是广大糖友生活中不可缺少的一部分。国际糖尿病联盟提示：“自我监测，随时调整治疗方案，是战胜糖尿病的基础。”

对于如何监测，很多糖友还是一知半解，据调查，有60%的病友监测的方法不正确，存在着这样或那样的问题。下面我们就利用这一篇来详细介绍一下病友如何进行自我监测。



第一章

血糖监测

血糖是诊断糖尿病的重要指标，血糖监测是糖尿病管理的重要手段。自我血糖监测能够有效监控病情变化及治疗效果，及时调整治疗方案……

血糖波动与糖尿病慢性并发症

有些病友平时对血糖控制得非常严格，血糖水平也能大致保持在正常水平。但是，为什么各项指标控制得都不错，最后还是出现了并发症呢？

我们知道，长期高血糖是导致糖尿病慢性并发症最重要的危险因素。然而，糖尿病的预后及慢性并发症的发生和发展不仅与整体血糖控制水平密切相关，也与血糖的波动性密切相关。有些病友尽管总体血糖水平不高，但血糖波动幅度却很大，这同样会导致并发症的发生。

研究表明，血糖波动性越大，糖尿病慢性并发症的发生率就越高，预后也越差。血糖波动大，能够加速糖尿病大血

管病变、微血管病变及糖尿病神经病变的发展。另外，血糖波动性大，还容易导致治疗过程中频繁出现低血糖发作，从而增加心脑血管事件的发生率。

良好的血糖控制不仅要考虑到量（空腹血糖、餐后血糖和糖化血红蛋白），还要考虑到质（血糖波动）。只有两方面都兼顾，才能更好地纠正糖代谢紊乱，尽可能使慢性并发症不发生或减缓发生。因此，我们应当采取有效措施，减少血糖波动，控制和减少糖尿病慢性并发症的发生。

糖尿病的治疗，不但要重视对血糖的严格控制，而且要尽可能地降低血糖波动性。只有通过多方面的努力，包括更有效的监测手段，更合理的饮食与锻炼，应用更符合胰岛素生理分泌模式的药物，才能做到不仅即时血糖达标，同时血糖面上达标，也就是说血糖曲线更符合生理要求。只有这样，才能延缓甚至阻断糖尿病慢性并发症的发生。

监测与治疗，两手都要抓

目前，我国约有糖尿病病友9000万人，而且患者的发病年龄趋于年轻化。就目前的医疗技术来讲，糖尿病还没有有效根治的办法，控制血糖是唯一的治疗方案。糖尿病教育、饮食控制、运动、药物治疗和血糖监测，被认为是糖尿病治疗的五驾马车。通过这些治疗，将血糖始终控制在正常水平，病友就有可能像健康人一样生活和工作，并可使并发症发生的概率减少25%~60%。

无论是饮食控制还是药物治疗,都需要经常监测血糖,了解治疗效果。目前强调个体化治疗,这意味着对病友来说,不存在统一的始终不变的治疗方案。饮食控制不理想,或使用的药物剂量不足以及药物种类不合适,高血糖就得不到控制;反之,降糖过度,则会发生低血糖昏迷。通过血糖监测,适时对治疗方案进行调整,才能使糖尿病得到理想控制。可见,只有治疗与血糖监测并重,糖尿病的治疗才能取得好的效果。

我们知道,控制糖尿病最基本的指标是使血糖尽可能地维持在正常或可接受的范围。美国和加拿大的一项为期10年的糖尿病控制并发症试验研究显示:理想的血糖控制可使1型病友眼底病变减少76%,肾脏病变减少54%,神经病变减少60%。对于已经患上此类并发症的病友,理想的血糖控制则可延缓并发症的进展。

在欧洲进行的一项关于2型糖尿病的研究也发现:严格控制血糖、血压,可以使糖尿病的慢性并发症,如视网膜病变、肾脏病变和神经病变明显减少,中风、心脏疾病等显著减轻,患者的死亡率也明显减少。严格控制血糖、血压、血脂的效果,在患者继续治疗10年后仍然持续,尽管这些患者已经和普通患者一样接受门诊治疗。因此,有学者称这种情况为“代谢记忆”,也就是说,早期良好的血糖控制给大脑留下了美好的记忆,并且能长久发挥作用。

原则上,自我血糖监测适合任何病友。只要患者愿意接受糖尿病教育,能够进行简单的认读,具备一定的认知能