

美国糖尿病协会授权推荐

你最需要知道的糖尿病的简单知识 (第三版)

糖尿病 速查手册

美国糖尿病协会 (著)

像许多糖尿病患者一样，你也许听说过不少不曾熟识的有关糖尿病的词汇和用语。在论及糖尿病的刊物和文章中，你会被大量的专有名词和概念混淆头脑。本书将帮你澄清所有易于混淆的概念，掌握正确的糖尿病知识。

.1-62

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：01-98-1845 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

糖尿病速查手册

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: 8.5 字数: 180 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

前言

或许,你刚刚被确诊患有糖尿病或者已罹患糖尿病多年。也可能是你的家人或朋友患有糖尿病。无论你碰到哪一种情况,总想尽已所能充分了解有关糖尿病的全部知识。这就是《糖尿病速查手册》一书的益处所在。本书以简洁明了的语言阐述了你需要了解的有关糖尿病的所有问题。

《糖尿病速查手册》是一部有关糖尿病的百科全书。其内容编排分为四部分,你可轻松地找到自己所需要的信息。也可逐条浏览。

在每一条目所提供的信息能够帮助你理解如何以充实积极的生活方式权衡你的糖尿病治疗。你甚至还可从中发现有关如何处理日常生活中由糖尿病引起的在社会压力和情感危机的一些有益的建议。

我们衷心希望本书能帮助你更好地认识了解糖尿病,使你生活幸福、健康长寿。

弗兰克·维尼克 医学博士

美国糖尿病协会前任主席

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,所以一旦罹患此病往往需要终生治疗。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,且要有信心和毅力以及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有效的重要基础和前提。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个别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。俗话说:他山之石可以攻玉,相信读者可以很好地做到“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。

目 录

前言

译者序

一 血脂、血糖及糖尿病.....	(1)
血脂 (Blood Fats)	(2)
血糖 (Blood Glucose)	(6)
高血糖 (Blood Glucose, High)	(10)
低血糖 (Blood Glucose, Low)	(13)
葡萄糖耐受障碍 (Impaired Glucose Tolerance)	(18)
I型糖尿病 (Type I Diabetes)	(22)
II型糖尿病 (Type II Diabetes)	(25)
妊娠性糖尿病 (Gestational Diabetes)	(28)

二 糖尿病检测手段及治疗.....(33)

血糖自我化验法 (Blood Glucose Self - Tests)	(34)
糖基化血红蛋白化验 (Glycohemoglobin Test)	(39)
酮体化验 (Ketone Test)	(42)
处理糖尿病 (Coping With Diabetes)	(48)
医生 (Doctor)	(54)
治疗小组 (Health Care Team)	(59)
胰岛素 (Insulin)	(65)
胰岛素泵 (Insulin Pumps)	(70)
胰岛素注射法 (Insulin Shots)	(75)
口服降糖药 (Oral Agents)	(81)

三 糖尿病并发症.....(85)

并发症 (Complications)	(86)
血管疾病 (Blood Vessel Disease)	(90)
高血压 (High Blood Pressure)	(94)
心肌梗塞 (Heart Attack)	(98)

肾脏疾病(Kidney Disease)	(102)
神经损伤(Nerve Damage)	(108)
中风(Stroke)	(114)
其它疾病(Sick)	(119)

四 糖尿病患者的自我管理.....(125)

酒精(Alcohol)	(126)
牙齿护理(Dental Care)	(129)
饮食(Diet)	(133)
营养师(Dietitian)	(138)
摄食紊乱(Eating Disorders)	(141)
有氧运动(Exercise, Aerobic)	(145)
柔韧性运动(Exercise, Flexibility)	(153)
负重运动(Exercise, Strength)	(161)
眼科疾病(Eye Diseases)	(165)
足部护理(Foot Care)	(171)
食物标签(Food Labeling)	(177)
制订食谱(Meal Planning)	(182)
营养(Nutrition)	(189)
妊娠(Pregnancy)	(194)

性与糖尿病(Sex and Diabetes)	(199)
皮肤护理(Skin Care)	(204)
吸烟(Smoking)	(209)
零食(Snacks)	(215)
压力(Stress)	(218)
糖(Sugars)	(224)
素食(Vegetarian Diets)	(228)
维生素和矿物质(Vitamins and Minerals)	(233)
减肥(Weight Loss)	(239)
就业权利(Employment Rights)	(246)
保险(Insurance)	(250)

一 血脂、血糖及糖尿病

血脂 (Blood Fats)

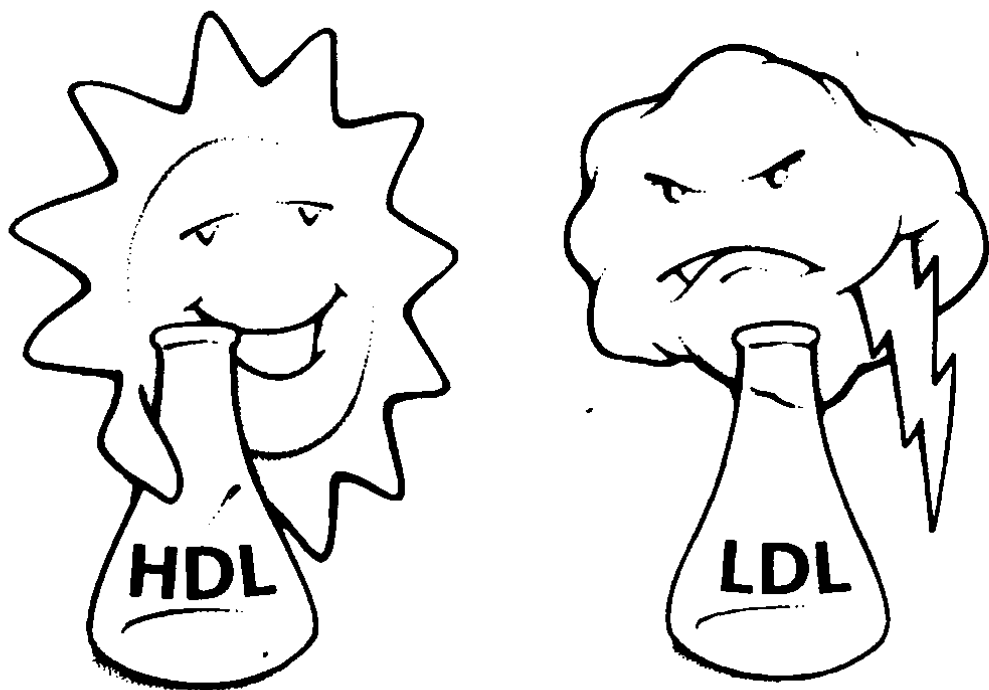
脂是构成人体所有组织细胞的必要成分,包括胆固醇和甘油三酯。无论是胆固醇还是甘油三酯均可由机体合成,也可由摄入的肉类食品供给。

胆固醇在人体内用于构成细胞膜,生成某些维生素和激素。甘油三酯是脂在人体内的储存形式,其生理功能是:维持体温,保护机体器官,供给机体能量。

胆固醇和甘油三酯在人体内由血液运输运行全身,这两种脂在体内只能以结合形态运行,其载体是载脂蛋白。载脂蛋白包括下述三种形态:

1. 极低密度脂蛋白(VLDL): 极低密度脂蛋白是胆固醇、甘油三酯和其它脂类物质在体内的运行载体,其作用是降低脂肪组织中的甘油三酯和其它脂类物质,继之则转变为低密度脂蛋白(LDL)。

2. 低密度脂蛋白(LDL): 低密度脂蛋白将胆固醇运输至机体所需要的部位。胆固醇因此能够粘附于血



管壁,导致血管疾病的发生。所以,血液中低密度脂蛋白的含量越少,对人体造成的不利影响越小。

3. 高密度脂蛋白(HDL):高密度脂蛋白在体内的作用是将胆固醇自血管壁运输至肝脏,随后胆固醇在肝脏内被分解、代谢、排出体外,故血液高密度脂蛋白的含量越高,对人体的有利作用也就越大。

糖尿病患者的血脂含量通常偏高,而高血脂可增加糖尿病患者罹患心脏病、心脏病发作及中风的危险性。若想降低这种危险性,须首先查清血液中脂的含量。

正常血脂含量标准为:

总胆固醇低子 200mg/dl

低密度脂蛋白胆固醇 低于 130mg/dl

高密度脂蛋白胆固醇 高于 35mg/dl

甘油三酯 低于 200mg/dl

若血脂含量符合上述标准,则是最理想不过的了。若血脂含量偏离上述标准,可试行下述做法,其目的在于改善血脂含量:

1. 首要的问题是控制住糖尿病,也就是说要将血糖水平维持在医生规定的范围之内。若糖尿病没有控制住,其它任何做法将毫无用处。

2. 体重过高可增加控制血糖的难度,升高总胆固醇含量,因此在体重过高时应减轻体重,这也有助于升高血液中的高密度脂蛋白胆固醇。

3. 减少饮食中的脂肪含量:肝脏利用摄入的脂肪合成极低密度脂蛋白,所以摄入的脂肪量越多,肝脏合成的极低密度脂蛋白也随之增多。而极低密度脂蛋白含量的增加将导致更多的不利于人体的低密度脂蛋白胆固醇的生成。

4. 饱和脂肪酸能够增加低密度脂蛋白和总胆固醇含量,不饱和脂肪酸的作用则相反,因此糖尿病患者宜

食用富含不饱和脂肪酸的植物油,不吃黄油、猪油等一类富含饱和脂肪酸的动物油。

5.减少食用高胆固醇食物:富含胆固醇的食物有肝脏、蛋黄等。若原先每天进食数个鸡蛋,则应减至一周进食 3~4 个。

6.食用高纤维食物:某些类型的纤维有助于机体降低胆固醇含量,如燕麦、豆类、豌豆、新鲜水果以及糙米等均富含纤维。

7.户外运动:户外运动,如散步、慢跑、游泳、滑雪等能增加对人体有益的高密度脂蛋白胆固醇含量。

8.吸烟能够降低高密度脂蛋白胆固醇,因此糖尿病患者应减少吸烟量或戒烟。

坚持每年至少测定一次血脂含量,或遵从医嘱,多测几次。

血糖 (Blood Glucose)

葡萄糖是糖的一种,由摄入的食物在机体内分解产生,并随血液运行到细胞,葡萄糖在胰岛素作用下进入组织细胞,供给细胞能量。

糖尿病患者的症结在于胰岛素。糖尿病要么因机体缺乏胰岛素所致(见于Ⅰ型糖尿病),要么是机体虽可分泌胰岛素,但因机体利用胰岛素障碍或胰岛素分泌不足导致形成糖尿病(见于Ⅱ型糖尿病)。

当胰岛素未能发挥其作用时,葡萄糖因不能进入细胞而在血中聚集。血中所含的葡萄糖量被称为血糖含量或简称为血糖。

血液中葡萄糖含量过高称之为高血糖,反之,血液中葡萄糖含量过低则称之为低血糖。血糖水平上升、下降的幅度过大均可使人产生不适感,并对机体造成损害。

要想保持乐观的心态、健康的体魄,就应将血糖水

平控制在医生建议的适度范围,具体数值见下页附表。

将血糖水平控制在理想范围、防止血糖过度起伏并非易事,但通过协调饮食、活动,适当应用胰岛素或糖尿病口服制剂,还是可以控制住血糖水平的。最有效的方法之一就是血糖测定,下述建议有利于成功控制血糖水平。

糖尿病患者理想的血糖含量值

时间	葡萄糖含量(毫克/分升)
早晨饭前	80~120
空腹时	80~120
饭后 1~2 小时	<180
睡眠时	100~140
凌晨 3 点	>180

注:表中所列血糖含量变化范围仅供在家中测定时参照,而非临床化验结果。这些数值未必适用于所有人。血糖含量居于何种水平合适,应向医生咨询。

食物

1. 按食谱进餐(参见饮食计划)。
2. 在医师或牙医建议下的饮食计划中也可包括零食。
3. 每天在同一时间进餐。