

美国糖尿病协会

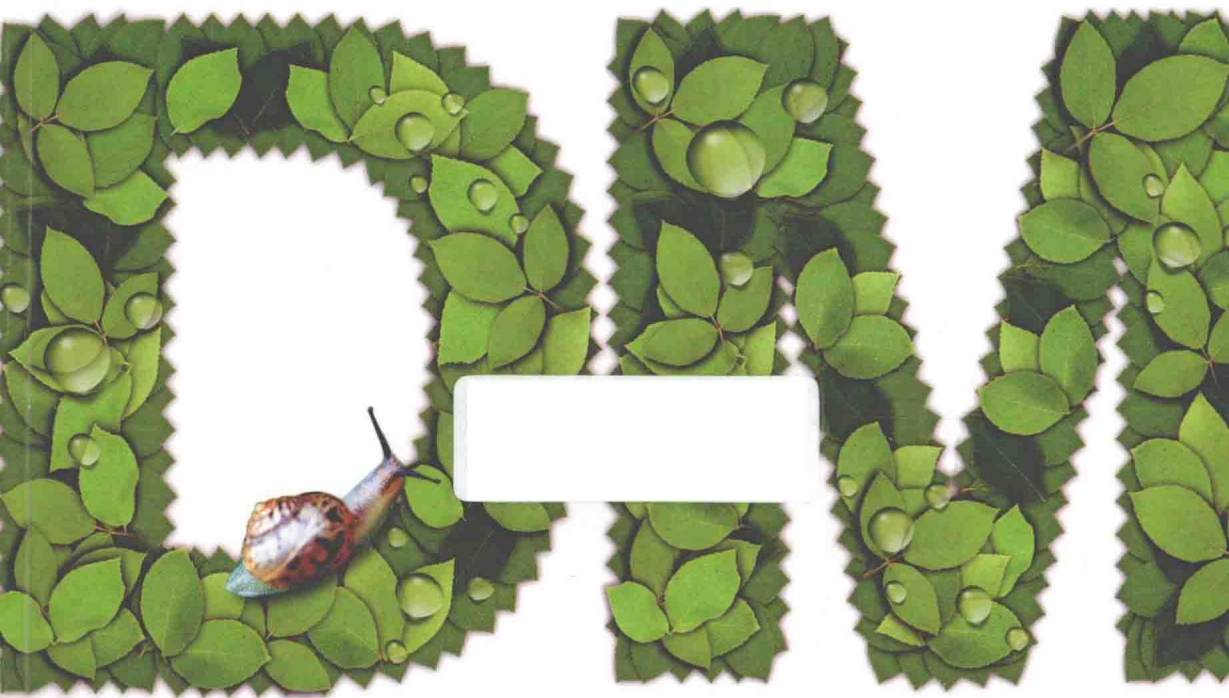
American Diabetes Association.
Cure • Care • Commitment®

糖尿病完全指南

American Diabetes Association
Complete Guide To Diabetes

第5版

美国糖尿病协会◎著 朱 斌◎译



来自美国的顶级专家团队带您打赢与糖尿病的战斗
销量超过**750,000**册

北京科学技术出版社

美国糖尿病协会糖尿病完全指南

[美] 美国糖尿病协会 著
朱 斌 译

 北京科学技术出版社

American Diabetes Association COMPLETE GUIDE TO DIABETES.

Copyright © 2011 by the American Diabetes Association, Inc. ®

All rights reserved.

Simplified Chinese translation copyright © 2014 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

著作权合同登记号 图字: 01-2013-7674 号

图书在版编目 (CIP) 数据

美国糖尿病协会糖尿病完全指南/美国糖尿病协会著; 朱斌译. —北京: 北京科学技术出版社, 2014. 8

ISBN 978-7-5304-7301-6

I. ①美… II. ①美…②朱… III. ①糖尿病-诊疗-指南②糖尿病-护理-指南 IV. ①R587.1-62②R473.5-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 152777 号

美国糖尿病协会糖尿病完全指南

作 者: 美国糖尿病协会

译 者: 朱 斌

责任编辑: 张青山

责任校对: 黄立辉

责任印制: 张 良

封面设计: 子 木

出 版 人: 曾庆宇

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkydw.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 保定市中美美凯印刷有限公司

开 本: 170mm × 240mm 1/16

字 数: 300 千

印 张: 25.25

版 次: 2014 年 8 月第 1 版

印 次: 2014 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5304-7301-6/R · 1783

定 价: 59.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

再版的话

- 最新版有哪些新内容?
- 怎样使用本书
- 内容结构的改进

现在是一个能够让糖尿病患者像正常人一样生活的时代。防治糖尿病的方案有了更多的方式和选择。每年，我们都能看到治疗和监测糖尿病的新方法问世。同样，我们也了解到，患者在针对自身情况控制糖尿病时也有了更多的方式可以选择——不管是读取血糖检验结果的手机软件还是可在泳池游泳时使用的、先进的胰岛素泵。

与此同时，科学家和养生保健专家们都在不遗余力地寻找疗效可靠的糖尿病管理方式，如维持血糖目标值和保持合理体重——使患者更长寿。

对糖尿病患者来说这些都是很棒的消息。毕竟，健康掌握在你自己手中，做好日常的糖尿病自我管理可以让你活到90岁！

一、最新版有哪些新内容

最新版的《美国糖尿病协会糖尿病完全指南》将会呈现给大家糖尿病管理手段和治疗方法的最新研究进展。尤为重要是，这本书中所提供的全面、可靠、深入、必要的信息很可能正是你想从美国糖尿

病协会了解的。

加入的新内容：你将发现一个关于女性健康的新章节。该章节描述了作为一位患有糖尿病的女性要时刻注意些什么。你也会找到另外一个相似章节，是针对男性糖尿病患者所设的。在这一章节中，我们还综合讨论了糖尿病患者的精神健康及其对患者生活的影响。

这本书还更新了关于最先进的血糖监测技术的内容，包括什么时候应该考虑更换设备。还有一部分新加入的内容是关于长期血糖监测的——怎样进行长期监测，什么人群适用。

二、怎样使用这本书

当然，怎样来读这本书取决于你的目的和时间。如果你刚刚被确诊了糖尿病，你可能想从第一章开始读起，以有更全面的了解。但是，如果你已经确诊患糖尿病有一段时间了，那你可能会略过开头直接读你感兴趣的部分，如 2 型糖尿病的药物治疗或者碳水化合物的计算。

要时刻记住一点，这本书的写作目的只是为广大患者提供了解糖尿病的资料。作为一个患者，如果你想改变自己的日常治疗和用药，必须和医生商量。你也可以和医生一起为掌握日常保健和紧急情况处理制订最适合的计划。

在每一章的开头，你都能看到内容提要。根据它你就能准确地而迅速地了解本章要讲到的大概内容。

书中的定义框，作为对专业术语的简要解释将会贯穿全文，避免让你在阅读的时候再查字典。较之以前的版本，本书还加入了更多的关于糖尿病患者日常生活的小知识与建议。

三、内容结构的改进

我们对本书的内容结构进行了调整，使之更加合理。你将发现本书的章节有简有繁。一些关于糖尿病护理的特殊话题章节会较短，对一些综合性的重要话题则着墨较多。我们将整个内容整理成了 8 个

部分。

当然，就像上一版书一样，前面的部分依然是糖尿病的基础知识和血糖控制的方法。最后部分加入了特殊的话题，如关于糖尿病患者的工作、学习和旅行。

下面就请翻开第一章，探究“糖尿病的真相”吧。你将会了解什么是糖尿病，什么人会得糖尿病以及糖尿病是怎样在世界范围内影响人们的生活的。

前 言

美国糖尿病协会的全体人员怀着为广大糖尿病患者服务的热忱与骄傲，编写了这本全新的《美国糖尿病协会糖尿病完全指南》（第5版）。目前，糖尿病已经成为美国乃至世界范围的流行病。很多人的生活都受到糖尿病的威胁，还有更多的人属于“患病高危人群”——特别是患2型糖尿病。

由于针对糖尿病防治的新方法层出不穷，因此准确地判断哪一种方法更加适合患者就显得尤为重要。在第5版中，我们对这部分内容进行了整体的更新，可以帮助糖尿病患者深入了解各种方法，以便于选择。

新版指南着重指出了糖尿病患者自我保养的重要性。在这个以患者为中心的护理时代，糖尿病患者自我健康管理在控制病情进展方面显得尤为重要。这本指南在细察所有新老管理方法的基础上，提供了最为深刻的见解及中肯的建议，让您可以轻松掌握在患糖尿病后如何更好地生活。这一版指南中更新的内容包括以下几个方面。

- 控制糖尿病的几个重点，包括治疗目标、合理膳食、保持乐

观、了解1型和2型糖尿病的治疗药物。

- 最新的糖尿病监测和管理方法。
- 让生活保持正轨的方式——监控血糖、保持合理体重、控制血压和血脂。

衷心地感谢为本书的出版添砖加瓦的人们。同时，也对书中提到的糖尿病患者及那些医治、研究和介绍糖尿病的专家们表示诚挚的谢意，正因为有了他们，才得以成书。美国糖尿病协会一直领导着一场遏制糖尿病的战斗，虽然过程充满艰辛，但我们确信在您手中的是一本有着非凡价值的工具书，她将为您和您的卫生保健组提供全面的信息，让您尽可能地得到最好的保健效果。

美国糖尿病协会医学科学部主管
大卫·肯德尔
2011年1月

目 录

Part 1 糖尿病

第一章 糖尿病真相	2
什么是糖尿病	3
什么人会得糖尿病	4
糖尿病的历史	7
第二章 葡萄糖	9
葡萄糖是什么	10
葡萄糖有什么作用	11
葡萄糖检测	15

Part 2 糖尿病的类型

第三章 1型糖尿病	17
早期症状和检查	20
病因及危险因素	21
预防	23
控制与治疗	25

第四章 2型糖尿病	25
早期症状与检查	30
病因及危险因素	31
预防	32
控制与治疗	35
第五章 妊娠糖尿病	36
早期症状和检查	40
病因和危险因素	42
预防及措施	42
控制与治疗	43
预后	44
Part 3 糖尿病监测	
第六章 基础血糖监测	46
谁需要监测血糖	50
怎样选择合适的监测频率	51
什么情况下需要其他检查	53
第七章 糖尿病自我监测工具	54
采血针	58
试纸	60
普通血糖仪	60
血糖监测仪	62
检测日志	70
酮检测	71
去哪儿购买相关用品	74
第八章 血糖异常导致的紧急情况	76
低血糖症	77
高血糖症	87
其他疾病引起的紧急情况	91

Part 4 控制糖尿病

第九章 制订血糖目标	96
美国糖尿病协会指导准则	97
糖尿病强化治疗	98
第十章 健康饮食	108
食物群	110
选择一个饮食方案	116
碳水化合物的计算	119
食物标签	121
在家吃和出去吃	124
特殊情况	128
第十一章 体育活动和锻炼	135
现在开始	137
锻炼步骤	139
体育活动和锻炼的类型	142
体育活动与锻炼中的特殊防范措施	146
体育锻炼和血糖	147
第十二章 2型糖尿病的用药	153
2型糖尿病概况	154
口服降糖药物	155
注射用药	160
糖尿病药物的选择	161
常规预防措施	165
第十三章 胰岛素	166
胰岛素类型	173
购买和储存胰岛素	187
如何使用注射器或者胰岛素笔来注射胰岛素	194
胰岛素泵	203
胰岛素使用方案	204

未来胰岛素输注的方式	206
Part 5 糖尿病并发症	
第十四章 糖尿病并发症及预防措施	207
示警信号	209
心血管疾病、卒中和周围血管病	216
眼病	221
肾病	226
神经系统紊乱	231
感染和皮肤问题	238
抑郁和其他精神健康障碍	244
第十五章 女性健康	245
女性独有的风险因素	248
月经期间	253
更年期	256
性健康	259
避孕	264
妊娠期	278
第十六章 男性健康	279
男性性健康	285
睡眠	286
心血管疾病和肥胖	288
Part 6 糖尿病与健康管理	
第十七章 你的健康管理团队	290
糖尿病治疗专家	292
定期就诊	297
糖尿病健康管理计划	298
其他的健康管理专家	306

良好的沟通能带给你更多	309
补充性意见	311
第十八章 医疗保健体系	312
医疗保险	313
医院里的糖尿病管理	318
家庭健康护理	320
Part 7 带病生活	
第十九章 积极应对糖尿病	322
你的感受和关注点	326
控制	333
第二十章 家庭生活及儿童糖尿病	334
家庭问题	343
糖尿病儿童	352
第二十一章 工作、学习和旅行	353
工作场所的糖尿病防护	360
学校里的糖尿病防护	366
糖尿病患者旅行注意事项	376
Part 8 资料	
示 例	376
《糖尿病管理计划表》	381
《糖尿病学生 504 计划的样本》	382

Part 1

糖尿病

第一章

糖尿病的真相

- 什么是糖尿病
- 什么人会得糖尿病
- 糖尿病的历史

当你首次被诊断为糖尿病时，医生很可能“灌输”给你有关这种疾病的大量信息。对于了解这种疾病来说，这是一个不错的开始。即使你在确诊之前已经患糖尿病多年了，你还是会有很多最基本的问题要问，如什么是糖尿病以及哪些人易患糖尿病。

这一章将会回答这些最基础的问题，帮助你梳理所获得的糖尿病的相关信息。在以下的章节中，我们将着重讨论糖尿病是怎样发生的，更重要的是，糖尿病会造成怎样的影响。

什么是糖尿病

简而言之，糖尿病就是一种身体不能产生或者正确使用胰岛素的功能紊乱性疾病。那么胰岛素是什么呢？胰岛素是一种激素。机体需要胰岛素的帮助来将食物中摄入的能量转化成维持各种身体功能的能量。当胰岛素水平失衡时，你的身体各方面功能也就随之紊乱了。

听起来够容易理解了，对吧？众所周知，不是每个得了糖尿病的人都是由于身体在胰岛素的使用方面出了问题。有一些人根本就不能分泌胰岛素，还有一些人是因为胰岛素分泌得太少或者分泌的胰岛素不起作用。

这就是为什么要将糖尿病分型的原因了，最常见的分型就是1型糖尿病和2型糖尿病。有些妇女在怀孕的时候也会患糖尿病，称为妊娠糖尿病。这3种分型囊括了大多数糖尿病的情况，我们将分别在第三章、第四章和第五章中详细地介绍。

还有一些其他类型的糖尿病，有的是由遗传缺陷造成的，如囊肿性纤维化（一种遗传性胰腺病），有的是由于器官移植或者艾滋病治疗导致的。尽管如此，仍然有很多糖尿病患者不能简单地被归为1型或者2型，实际上，糖尿病的分型超过10种！

什么人会得糖尿病

也许你会觉得只有你一个人在与糖尿病抗争——实际上你并不孤单。成千上万的美国人患有糖尿病，而在世界范围内有数以亿计的糖尿病患者。在美国，每100个20岁以上的人中就有8个人患糖尿病。糖尿病控制中心的最新研究数据显示，美国有将近2600万的成人和儿童糖尿病患者。

因此，很可能你认识的人中就有患糖尿病的。很可能他也在你的学校里，在你的瑜伽课上或者和你住同一个小区。糖尿病在儿童和成人中均可发病，不分胖瘦，也不分种族。

然而，也不是每个糖尿病患者都会像带着霓虹灯广告标语似的大叫：“我也有糖尿病！”每个人的症状和对待疾病的方式是不同的。你认识的得了糖尿病的人很可能会采取一种私人的、谨慎的方式来治疗。

那些患糖尿病的名人

作为名人，一些人对自己的病情表现得非常坦率，毫无避讳。有数以百计的名人患糖尿病，尽管身体功能已经出现了严重的紊乱，却依然活跃在娱乐界、体育界和政界。