

101 TIPS FOR
COPING WITH DIABETES

 American
Diabetes
Association

糖尿病 自我管理 101

美国
糖尿病协会
推荐

全面管理

(美) Richard R. Rubin 等 著
张 萍 译



第四军医大学出版社

糖尿病自我管理 101

——全面管理

著者 [美] Richard R. Rubin

Gary Arsham

Catherine Feste

David G. Marrero

Stefan H. Rubin

译者 张 萍

第四军医大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病自我管理 101——全面管理/[美]鲁宾(Rubin, R.)等著;
张萍译. —西安:第四军医大学出版社, 2004. 6

ISBN 7-81086-104-2

I. 糖… II. ①鲁… ②张… III. 糖尿病-防治 IV. R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 034580 号

糖尿病自我管理 101——全面管理

著 者	Richard R. Rubin 等
译 者	张 萍
策 划	富 明 郭国明
责任编辑	土丽艳
出版发行	第四军医大学出版社
地 址	西安市长乐西路 17 号(邮编:710032)
电 话	029-83376765
传 真	029-83376764
网 址	http://press.fmmu.sn.cn
印 刷	陕西省印刷厂
版 次	2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 次印刷
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	4.25
字 数	40 千字
书 号	ISBN 7-81086-104-2/R·72
定 价	8.00 元

(版权所有 盗版必究)

版权登记号 图字:军-2004-004 号

Copyright © 2003 by American Diabetes Association.

Chinese Copyright © 2004 by 4th Military Medical University Press.

本书中的所有建议和信息与美国糖尿病协会制订的“临床实践指南”(Clinical Practice Recommendations)及相关政策的要求是一致的,但是这些建议与信息不能取代美国糖尿病协会或其他专业委员会所制订的政策。作者及出版方做了大量且认真的工作确保书中提供的信息的准确性,但是由于人们对于糖尿病的认识是不断进步的,所以建议读者在采取书中所推荐的药物、食谱及锻炼计划时,不妨咨询你的医生。作者及出版方对采取书中的建议或信息后可能产生的副作用不承担任何责任。

前 言

目前，糖尿病治疗的现状让人喜忧参半。一方面，新的医疗器械、治疗方法不断涌现，既延长了患者的生命，又提高了他们的生活质量；另一方面，大多数患者却不能很好地利用这些工具。糖尿病治疗对个人护理的要求非常高，所以极少有患者能事事都做得十分完美，这没有什么奇怪的。但还是有许多人大部分时间都做得不错，这表现为一天天更稳定的血糖水平及更良好的身心状态。

能很好地照顾自我的糖尿病患者有一个共同点——他们总是能将计划内外的各种事都做的很好。他们在保证生活质量的同时，将血糖和其他指标(甘油三酯，血压等)控制得都很好。

应对糖尿病有三个法宝：知识、技能与支持。首先，你要看到糖尿病的严重后果，要明白为了健康，你需要做哪些日常护理。再者，你还要能熟练地将理论应用于实际。最后，来自家人、朋友及健康顾问的支持是你获得健康和高质量生活必不可少的条件。

这本书旨在帮助你更好地应对糖尿病，其中包括了

许多帮你扩充糖尿病知识、提高技能和获得支持的小窍门。

本书的作者们在这方面的经验非常丰富,其中有四位作者自己就是糖尿病患者,而另一位作者的爱人有四十余年的糖尿病病史。加在一起,这本书是他们 200 多年的糖尿病生活经验的积累。希望他们的经验能帮你更好地应对糖尿病。

目 录

第 1 章

控制心理压力,增强信心 / 1

第 2 章

控制你的体重,吃得更健康 / 17

第 3 章

变得更有活力 / 30

第 4 章

令血糖水平接近正常 / 45

第 5 章

控制血糖水平 / 61

第 6 章

了解和避免并发症 / 77

第 7 章

获得最好的医疗保健 / 95

第 8 章

获得你所需的支持和信息 / 106

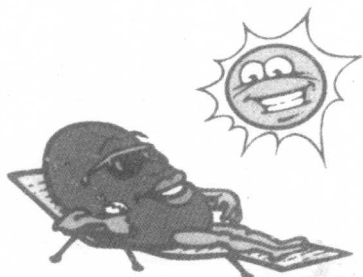
第 9 章

应对外出、旅行及疾病带来的挑战 / 120

第 1 章

控制心理压力, 增强信心





当我在海滩上
度假的时候，糖尿
病治疗也可以享受
假期吗？

☞ 每个人都需要假期——甚至希望有一段时间能从糖尿病治疗的压力中解脱出来。问题是，这样的假期其实是不现实的。因在假期里，你希望自已可以尽情地享受生活。而要想尽情地享受，你就必须是健康的；而要健康，你就不能完全停止糖尿病的治疗。但是，或许你可以放松某些日常治疗。

想出一两件你在假期中最想停下来的为控制糖尿病而做的事情。例如检测血糖，早起注射胰岛素，或是小心翼翼地控制饮食。有没有什么办法可以把你从治疗的负担中解脱出来——哪怕只是短期内的一次——而又不使你的糖尿病失控呢？你能够做出怎样的调整，可以使你不必再随时随地检测血糖，多睡一会儿，或是吃些食谱以外的食物？

做为一个普通人，你需要假期，也应该得到它，日后你将有足够的时间回到正常的治疗轨道上来。和你的糖尿病治疗小组谈谈该如何调整日常治疗方案，以使你在假期中过得轻松一些。

压力会影响我的血糖水平吗？



☞ 确实会。压力可以通过两条途径来影响你的血糖水平。

第一条途径，有人发现压力可以直接影响血糖水平。很多人观察到压力使血糖升高，但也有人认为压力的作用恰恰相反。

第二条途径，压力对血糖可以起到长期消磨的作用。大部分糖尿病患者都曾有这种经历，至少是在有的时候。当人们感到压力过大的时候，他们通常疏于照顾自己，因为他们已经被打倒，失去了照顾自己的能力。压力最终将引发恶性循环：因为压力而感到不堪重负，从而减少了对糖尿病的控制，于是血糖水平升高。

为保持你的身心健康，你应该学会正确地处理压力。



我觉得自己为控制
糖尿病所做的一切都不
见成效，我该怎么办？

首先，要确信你的治疗目标是现实的。试图对糖尿病绝对控制是不可能的，如果这是你的目标，那你可能真的要失望了。另外如果你的目标是自己无法实现的，你也会失望的。有些人每天可以跑六英里，但你可能不是他们中的一员，就不要把糖尿病治疗计划中运动部分的目标定得那么高。

很自然，有时看起来即使是最现实的目标也没有达到，这时你就该问问自己为什么当初把目标定在那个水平。如果能够找到原因，这会帮助你重新回到正确的轨道上来。想出能使你尽快踏上通往目标的征程的第一步，不管这一步有多小。有时，只要意识到采取积极行动的可能性就会对你有所帮助。记住：如果所有这一切都无法使你振作精神，就及时的向你的家人、朋友或是你的健康顾问寻求帮助吧。

把感觉告诉自己，积极暗示自己为治疗糖尿病所做的一切都是有效的。然后，把焦点放在健康的生活和享

受生活上。让生活成为你的核心,而不是糖尿病。请记住美国糖尿病协会前主席 Fred Whitehouse 博士的至理名言:“治疗糖尿病是为了生活,不要为治疗糖尿病而生活。”



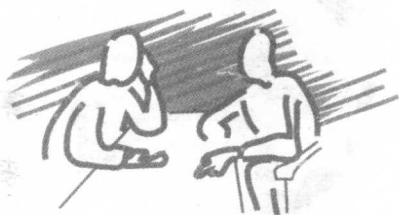
控制压力对于糖尿病的治疗有帮助吗？

☞ 有的。所有人的生活都是充满压力的，因此做一些可以使你放松的事情总是有益的。失控的压力会使你的血糖出现问题，而放松和控制压力可以帮助你控制好血糖。

有许多方法能让你放松下来。想一下究竟哪一种适合你。泡在温暖的澡盆里如何？或是在安静的环境中读一本心爱的杂志？或是和好友电话聊天？还是去做一些园艺或是参加聚会？有些人可以通过做沉思练习、瑜伽或是其他的健身活动来达到放松的目的。这些都是控制压力的有效途径。

糖尿病给你的生活增加了很多压力。找到释放这些压力的方法可以使你感觉更好，更有能力去对抗糖尿病。

我可以向哪
些人请教应对糖
尿病的方法？



有些医院可以向糖尿病患者提供糖尿病的教育课程及相关支持。如果你认为这有作用，可以和家人一起参加这类课程或是聚会。你的健康顾问也能够帮助你与其他的糖尿病患者取得联系。

你也可以在互联网上来寻找虚拟的糖尿病支持团体。美国糖尿病协会——网址是 [www. diabetes. org](http://www.diabetes.org)——将是一个很好的起点。切记，互联网上的信息总是良莠不齐，在采取行动之前你应与值得信赖的人一起来检查这些网上信息的方方面面。美国糖尿病协会还出版发行了许多帮助糖尿病患者的资料，其中包括《糖尿病预测》和类似的讲述如何提高糖尿病患者生活质量的小册子。



我应当如何消除 事与愿违所带来的沮 丧感？

☞ 你必须确定你的期望是可以实现的，不切实际的期望总是带给你失望。如果你的目标是现实的，那么问题的解决将会增强你的自信，并将你带出失望的阴影。

解决问题的基本过程主要有四步：

第一步，判断分析你的问题所在。

第二步，列出可能的解决方案。

第三步，选择并执行最有希望的方案。

第四步，评估结果，继续执行方案列表中的方案，直到你感觉问题得到了解决。

记住那些能够帮你解决问题的资源。你的治疗小组同时为许多糖尿病患者工作，其经验丰富，可以为你提供各种可行性建议。告诉自己能逐渐消除沮丧带来的压力感。Thomas Edison 认为每次失败的经历不应被看作一次失败，而应被看成以后不要再犯的教训。

应激可以导致2型糖尿病吗？



经过大量的研究，我们所能得出的结论是：这是可能的。应激能使血糖水平升高，这有时是应激激素的直接效应，有时是因为应激使人饮食增加而运动减少导致血糖水平升高。我们已经知道对于糖尿病患者来说确实如此。因此，如果你的血糖水平已经超出正常值（但还没有高到可以称之为糖尿病的程度），应激很可能会使你的血糖水平进一步升高到糖尿病的标准。

所以，生活中的应激事件，如亲人去世或是失业等所带来的应激作用很可能对糖尿病的形成具有一定的影响。然而，胰岛素的抗性增加或者胰岛 β 细胞被破坏是发展成糖尿病的最终原因。