

101 TIPS FOR
AGING WELL WITH DIABETES

 American
Diabetes
Association

糖尿病 自我管理 101

美国

糖尿病协会

推荐

长寿之道

〔美〕David B. Kelley 著

丁进 译



第四军医大学出版社

糖尿病自我管理 101

——长寿之道

著者 [美]David B. Kelley

译者 丁 进

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——长寿之道/[美]凯利(Kelley, D. B.)著;
丁进译. —西安:第四军医大学出版社, 2004. 6

ISBN 7-81086-100-X

I. 糖… II. ①凯… ②丁… III. 老年人-糖尿病-防治
IV. R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 034576 号

糖尿病自我管理 101——长寿之道

著者	David B. Kelley
译者	丁进
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	3.75
字数	35 千字
书号	ISBN 7-81086-100-X/R·68
定价	8.00 元

(版权所有 盗版必究)

前 言

既然已经有了那么多关于养生的图书,还有必要出版一本专门针对老年糖尿病患者养生的书吗?答案是肯定的。无论你年龄多大,你依然会在新的一天体会全新的感受。难道你不想通过学习,以最好的方式度过每一天吗?从出生那天开始,我们就在变“老”,而“衰老”的过程也是我们不断学习的过程。

糖尿病总会给人们的健康带来新的问题。虽然年老时患糖尿病通常与年轻时患病有所不同,但它带给我们的挑战是一样的。对于老年糖尿病患者而言,养生非常重要,因为糖尿病会对整个机体健康产生巨大影响,而健康状况反过来又会影响糖尿病进程。相信自己:你能战胜糖尿病,并让糖尿病对你的生活产生积极的影响。

老,意味着你已经拥有了经验、权威、阅历、教养和智慧,这些都可以利用起来,使你从容体验糖尿病带来的不同感受。

目 录

第 1 章	
全面了解糖尿病	/ 1

第 2 章	
糖尿病的药物治疗	/ 20

第 3 章	
合理饮食	/ 36

第 4 章	
体育锻炼很重要	/ 45

第 5 章	
糖尿病并发症	/ 56

第 6 章	
糖尿病自我检测	/ 79

第 7 章	
医患关系	/ 91

第 8 章	
心理健康	/ 97

第 9 章	
朋友与家人	/ 103

第 1 章

全面了解糖尿病





我年事已高，怎样才能有效控制糖尿病？

无论年龄多大，糖尿病都会对生活产生很大影响。但是，如果对生活有很好的规划并严格执行，糖尿病并不能阻止你过上理想的生活。这里有一些有效控制糖尿病的计划，如果你遵照这些计划，就会生活得更加快乐与长寿。这些计划的要点如下：

- ❖ 接受自己已患糖尿病的事实并积极面对挑战。
- ❖ 接受教育——了解糖尿病的诊治知识，并每隔几年更新一下认识。
- ❖ 健康饮食——多吃蔬菜水果。
- ❖ 每天坚持体育锻炼。
- ❖ 控制体重，达到预期目标——即使减轻 10 公斤也有用。
- ❖ 经常检查血糖水平。
- ❖ 必要时接受药物治疗。
- ❖ 与接受过糖尿病专业训练的医生合作。
- ❖ 争取得到家庭、朋友及社区的支持。

掌握这些控制糖尿病的技巧，你就能成为“专家”。
按照自己的生活方式与需求，自行调整以上计划。

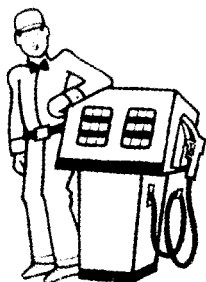
我的文化水平不是很高，我能否掌握糖尿病的知识？



☞可以。掌握有关糖尿病的知识不需要特别的智力或学习技巧。这儿有一个例子，柯特在40多岁时因为胰腺癌做了胰腺摘除手术，从而导致了胰岛素完全依赖型糖尿病。另外，柯特还有一些精神障碍，他在监护下独居。他的外科医生认为一套详尽的糖尿病治疗方案过于复杂，就让他在家实施简单些的方案。然而，这套方案并没有给他足够的指导，造成血糖水平波动很大。

柯特知道他获得健康的惟一方法就是掌握糖尿病的有关知识和制定一个合适的治疗方案。他马上行动起来迎接挑战，并且做得很不错。他的糖化血红蛋白（HbA1C）水平保持得很好，而且很少有低血糖发生，因为在低血糖发生之前他就能及时把低血糖逆转过来。他的内科医生认为他是学得最好的学生之一。

所以，掌握糖尿病知识并不需要很聪明，或是太多的专业知识。它需要你认识到糖尿病教育的重要性，还需要你有控制糖尿病的积极愿望，同时也需要一位咨询老师或医生的帮助。只要你想做，你就能做好。



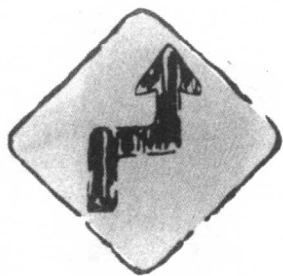
什么是糖尿病？

血糖水平过高会被诊断为糖尿病。糖尿病患者的代谢过程，也就是摄入的食物在其转化为能量的过程中出了问题。食物要分解为葡萄糖，然后葡萄糖才能进入血液供应所有的细胞。而胰岛素，也就是由胰腺产生的一种内分泌激素，则是葡萄糖进入细胞大门的关键。

当身体对自身胰岛素产生抵抗（2型）或者胰腺不能产生胰岛素（1型）时，细胞的葡萄糖供应发生故障。尽管你一直吃东西，但你还是觉得很饿（细胞很饥饿），因为葡萄糖只会在血液中持续累积，这样你的血糖水平就会一直很高——这也就是糖尿病。

妊娠期糖尿病仅发生于一些女性怀孕时。2型糖尿病患者可以通过减轻体重和体育锻炼使血糖水平恢复正常。他们看起来好像已经痊愈，但事实上，他们只是把糖尿病控制得非常好。控制好糖尿病能阻止或延缓糖尿病并发症的出现，并使你每天感觉良好。

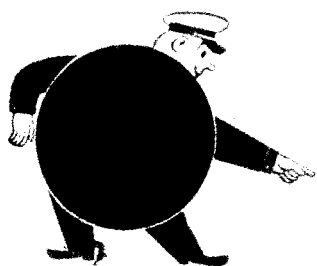
1 型糖尿病与 2 型 糖尿病有什么区别？



这两种类型的糖尿病有一个共同点——血糖水平高，并且治疗相似。1 型糖尿病多发生于年轻人且发病较急，这是由于胰腺中分泌胰岛素的 β 细胞被免疫系统误损伤所致。1 型糖尿病患者体内不能产生胰岛素，所以必须靠注射胰岛素来维持。

2 型糖尿病是糖尿病中最常见的类型。当身体开始对自身胰岛素产生抵抗时，胰腺就必须分泌更多的胰岛素。久而久之，胰腺逐渐衰竭，这也就是 2 型糖尿病发现得比较晚的原因——因为它起病缓慢。2 型糖尿病患者通常体重超重，减轻体重与体育锻炼能降低他们的血糖水平，许多人也同时服用降糖药进行治疗。随着时间推移，大约 40% 的 2 型糖尿病患者最终需要注射胰岛素来控制血糖，特别是当血糖水平长时间没有得到有效控制的时候。

对这两种类型糖尿病，控制饮食与体育锻炼都是治疗计划的一部分。



医生告知我有临界糖尿病。这是什么意思？

这也就意味着你可能已患有糖尿病。临界糖尿病或“轻度糖尿病”等类似称呼都意味着你患有糖尿病——你的医生会了解最新资料。如果你的血糖水平高于临界值，可以确定你有糖尿病。事实上，如果血糖水平刚好接近这个值时，你也同其他糖尿病患者一样，有发生心脏病、神经病变、肾脏损害和中风的危险。

遗憾的是，许多患者和内科医生认为临界糖尿病并不严重，这常会导致严重后果。所以如果你的血糖水平接近临界值，就告诉你的医生，并咨询他需要采取什么措施能使血糖降至正常。减轻体重是一个不错的方法，即使是 5~10 公斤，也可以大大降低你的血糖水平。体育锻炼也是一剂灵丹妙药，不妨尝试一下。如果你现在就采取措施的话，就能有效防止各种并发症的发生。

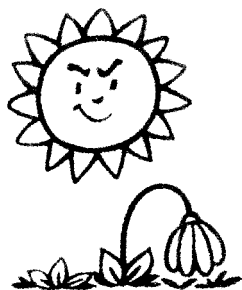
我已经 70 多岁了，刚发现有糖尿病。有多少像我这个年龄的人患有糖尿病？



像你这样的人为数不少！美国患糖尿病的人数已经超过 1600 万，并且还在继续增长。在这些患者当中，男女比例相当，且年龄每增 10 岁患病率就会更高一些。正如你所看到的，60 岁以上的人中 30% 以上的人都患有糖尿病或者空腹血糖异常——也就是说他们血糖高于正常但比糖尿病患者低。遗憾的是，这些人中仅有 1000 万人被确诊并接受治疗，并且在这 1000 万人中也仅有 500 万人可以得到最好的治疗！

年龄	患糖尿病或空腹血糖异常的人数百分比
20 ~ 39	5%
40 ~ 49	13%
50 ~ 59	20%
60 以上	30% 以上

种族间糖尿病的患病率也有差异，非裔美洲人和拉丁美洲人糖尿病患病率几乎要高一倍！



我会患上糖尿病远期
并发症吗？

☞ 答案不确定。许多糖尿病患者会出现如血液循环差或视物模糊等症状，这通常是由于年龄增长而引起的。另外一些并发症则是糖尿病所独有的，如视网膜与肾脏病变。正如任何事物都有个限度一样，长期的高血糖会影响到体内的大多数器官，使身体各个组织的功能与结构受到损伤，尤其是血管与神经组织。

防止并发症的最好方式是控制好血糖——尽量使血糖水平接近正常。即使已经有了并发症，若能控制好血糖的话，也能延缓病程甚至逆转损伤。这是你防治并发症的最好武器。如何把糖尿病控制的更好需要投入大量时间与精力，但这种投资会让你的感觉一天比一天好，长此以往你会更加健康。

糖尿病是否会缩短寿命？



不,不一定。50年前,人们认为患上1型糖尿病,就只能活到中年;如果成年后开始发生2型糖尿病的话,那你的日子就到头了。现在许多人已获得Eli Lilly公司颁发的庆祝与糖尿病抗争50年的奖章,这减轻了人们对于糖尿病缩短寿命的恐惧。糖尿病患者的未来是光明的,因为随着对糖尿病的认识不断深入,治疗水平会不断提高,你大可相信科技会帮助你更好地控制糖尿病。

当然,这一切还取决于你自己。如果你不努力去控制糖尿病,所有这些糖尿病方面的进展对你来讲都将毫无意义。如果你自己都不关注自身的糖尿病,后果是非常严重的。

许多人患糖尿病后能再活40、50甚至是70年,那是因为他们尽力去保养自己,那么,你是否也尽力了呢?



老年人有目标血糖水平

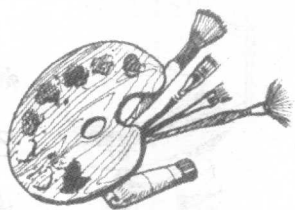
么?

有。你需要在医生帮助下确定自己的血糖控制目标。为防止发生低血糖,年龄越大,你的目标血糖水平可能需要相应高一些。

这有一张血糖水平标准范围表。血糖仪或试纸给出的是血浆或者全血的结果。必须明确你的仪器给的是哪种结果,因为血浆结果比全血高 10% ~ 15% 左右。下面这些是血浆检测水平 (mg/dl)。

血浆值 (mg/dl)	非糖尿病患者	目标	建议采取 措施的水平
餐前	< 110	90 - 130	< 90 或 > 150
餐后 (1 ~ 2 小时)	< 140	< 180	> 180
睡前	< 120	110 - 150	< 110 或 > 180

影响血糖水平的因素有哪些？



 血糖水平不是平稳不变的，通常有几个因素引起血糖升高和降低，包括：

❖ 进食 血糖水平取决于食物的量、品种及进食时间。进食 30 分钟后血糖升高，3 小时后又回到正常。进食过量能引起血糖水平过高，而食物中过多的脂肪会使血糖上升的速度减慢。

❖ 体育锻炼 规律的体育锻炼通常能降低血糖，这也是你的治疗计划中非常有效的一部分。但如果血糖已持续高于 250 mg/dl，那么锻炼可能会使血糖升高得更多。

❖ 压力 情绪低落会导致血糖升高，这是应激激素增多所致。忧虑与焦虑也会引起血糖升高。

❖ 疾病 即使是最轻微的感冒也会升高血糖。

❖ 胃肠功能减弱 有时食物在胃中不消化，吸收过程长达几个小时，血糖的升高或降低可能无法预料。

❖ 药物 一些药物能升高或降低血糖。每次开始用新药时，应该向医生或药剂师咨询这个药对血糖的影响。