

101 TIPS FOR
SIMPLIFYING DIABETES

 American
Diabetes
Association

糖尿病
自我管理
101

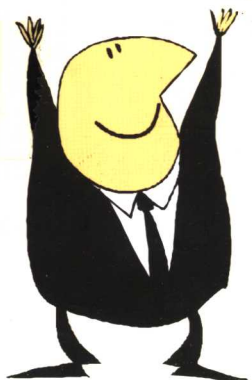
美国

糖尿病协会

推荐

轻松应对

美国新墨西哥大学糖尿病保健小组 著
侯小丽 译



第四军医大学出版社

糖尿病自我管理 101

——轻松应对

著者 美国新墨西哥州大学

糖尿病保健小组

译者 侯小丽

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——轻松应对/美国新墨西哥大学糖尿病保健小组编;侯小丽译. —西安: 第四军医大学出版社, 2004. 6
ISBN 7-81086-103-4

I. 糖… II. ①美… ②侯… III. 糖尿病-防治 IV. R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 034579 号

糖尿病自我管理 101——轻松应对

著 者 美国新墨西哥大学糖尿病保健小组
译 者 侯小丽
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 7-81086-103-4/R·71
定 价 8.00 元

(版权所有 盗版必究)

前 言

您现在所看到的这本书是美国糖尿病协会推出的“糖尿病自我管理 101 系列”丛书的第 3 本。这套深受广大读者欢迎的丛书是许多专家从 1995 年开始编写的。我们很高兴它们能够得到广大糖尿病患者的肯定。为什么这套丛书会得到众多读者的青睐呢？我们认为有以下两个主要原因。首先，我们的表达方式清楚易懂。读者能够准确了解书中的内容。更为重要的是，这套丛书能使糖尿病患者意识到提高生活质量的关键是防止并发症的发生。在许多方面，糖尿病是一种“自我管理型”疾病。只有当你对有关卫生保健的决定做出正确选择时，才能防止并发症。从事糖尿病保健的专业人士可以帮助你做出正确选择，但是利用从书本、杂志、互联网等获取的知识进行自我管理才是决定未来生活质量的关键。我们希望本书以及这套丛书中的其他书能够帮助你战胜糖尿病，享受更加健康幸福的生活。

本书由新墨西哥大学糖尿病保健小组编写。该小组的成员包括：David S. Schade, 医学博士；Mark R. Burge,

医学博士; Leslie Alter, 理学博士; Lisa Butler 和执业糖尿病教育者、注册护士 Lynda Shey。

目 录

第 1 章

保持稳定的血糖水平 / 1

第 2 章

药物治疗 / 10

第 3 章

饮食计划 / 21

第 4 章

运 动 / 38

第 5 章

如何做健康管理 / 45

第 6 章

注重营养 / 60

第 7 章

开辟新天地——糖尿病研究 / 76

第 8 章

减小风险 / 90

第 9 章

更多的问题与答案 / 99

第 1 章

保持稳定的血糖水平





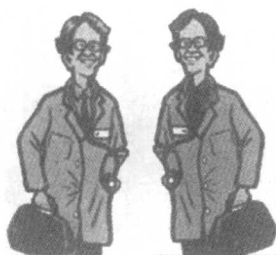
一次低血糖后会有再次发生低血糖的危险吗？

经常性的低血糖可以导致无意识性低血糖。这种情况只有在血糖过低，机体不能代偿时才出现，通常会有一些征兆(如发抖、出汗、精神紧张)。无意识性低血糖是一个严重问题，可干扰糖尿病卫生保健小组达到治疗目标。最近研究发现，如果 24 小时内有两次低血糖，那么第二次是很难(甚至不可能)察觉到的，因为机体对第一次低血糖的激素反应减弱了对第二次低血糖的反应。这样在 24 小时内发生一次低血糖后再发生第二次严重低血糖的危险就会大大增加。为预防无意识性低血糖，要避免在几天内或一周内连续发生低血糖，这样身体就会对低血糖的发生保持敏感性。

开车之前可以吃东西吗？



几年来研究人员试图界定适合于司机或重型机械操作人员的血糖水平,但是直到现在仍无明确答案。一项新研究试图解决这个问题,该研究给予 37 名操纵高级驾驶模拟器的 1 型糖尿病患者不同水平的胰岛素和葡萄糖静脉注射,患者事先不知道自己的血糖水平,通过四个血糖水平研究了驾驶能力:分别为 110mg/dl (正常), 65mg/dl, 56 mg/dl 和 ≤ 50 mg/dl。奇怪的是这些患者直到血糖低于 50 mg/dl 才察觉到血糖降低,但是所有血糖水平低者驾驶表现较血糖水平正常者差。所以,患者的驾驶能力在察觉到血糖降低之前就受到影响了。因此,你应该在开车前测定血糖水平,如果低于 80 mg/dl,就要吃一份快餐以防驾驶能力受到影响。



Specialist

Generalist

如果我因糖尿病酮症酸中毒住院，应该请糖尿病专家治疗吗？

☞ 数十年来，医学界一直在争论谁能给你最好的治疗——是糖尿病专家还是普通内科医生，但争论并没有结果。事实上最好的解决办法通常是二者结合。最近一项评价患酮症酸中毒患者疗效的研究比较了普通内科医生和内分泌科专家（激素疾病的专科医生，包括糖尿病）的治疗情况：接受内分泌科专家治疗的患者住院时间较短（3.3天：4.9天），住院费用低（\$5400：\$10100），复诊率低（2%：6%）。因此，虽然二者之间死亡率或者并发症发生率无差异，但数据显示在治疗糖尿病酮症酸中毒的时间和费用方面，内分泌专家更有优势。然而这并不意味着你请专家诊治就不再需要普通内科医生的治疗，把两者结合起来才能达到最好的效果。

如何减轻针刺手指 采血的疼痛？



有很多方法可减轻采血疼痛：

- ❖ 不必用酒精擦拭手指，因为这样会增加刺痛；
- ❖ 指尖是最敏感的部位，指尖侧面则敏感性降低，是较好的针刺部位；
- ❖ 为取得足够血样，应将针刺入手指中并达到一定深度，这样就不必在针刺后又反复挤压手指，令人感到不适；
- ❖ 针刺前在手指聚集充足血液。用拟采血手的拇指沿中指指根推挤到最末指节，这样可以使推挤到指尖的血液更加充足；也可以使手指捏在一起，如果指尖变红，说明血液较多，这样更容易获得足够血样。

除手指外，其他一些采血部位的介绍，见 85 页。



要多长时间我才能从一次严重低血糖中恢复？

☞ 低血糖可以影响思考能力。因为大脑缺乏足够的血糖就无法正常工作，其功能在低血糖治疗后通常会恢复正常。研究证实，如果正在接受糖尿病的强化治疗，频繁的低血糖不会造成永久性的大脑损害。最近有人研究严重低血糖前后的大脑功能，发现大脑功能通常在低血糖后 36 小时内恢复正常。尽管还不知道经常性低血糖是否会引起情绪异常，但是我们也发现经常性低血糖的患者容易出现极端情绪变化，如抑郁。应该知道，持续性或严重低血糖不经治疗会导致永久性大脑损害或昏迷。

为什么夜间时我
血糖降低，却不会醒
来？



睡眠时发生低血糖是个严重问题。事实上，许多糖尿病患者害怕夜间低血糖发作而影响治疗。他们的恐惧是可以理解的。研究人员发现睡眠可以干扰机体对低血糖的正常反应。一般情况下，发生低血糖时机体会释放升血糖的激素，其中肾上腺素可能最重要。睡眠时肾上腺素对低血糖的反应较清醒时弱很多，这可能是夜间血糖过低却不醒来的原因。如你认为你有夜间低血糖，应当把闹钟定在凌晨3点，便于在午夜检查血糖。如血糖低于 65mg/dl ，应减少夜间胰岛素剂量或睡前进食以防低血糖发生，也可以改换胰岛素种类以减轻夜间低血糖。



我如何帮助低血糖患者？

☞ 要时刻准备着帮助低血糖患者。低血糖患者非常易怒，严重低血糖可以使人几乎无法清楚思考。低血糖的人不爱说话，若试图与其交谈可能会激怒他（她）。不要跟他说话，给他吃有助于缓解低血糖的东西（如一杯果汁）并陪着他。如果有低血糖，他可能会喝下果汁。若不喝可以问问他是否不舒服，如其反应正常，就告诉他你认为他血糖降低，并让他去检查；如其反应不太正常（如生气地瞪着你或说“为什么烦我”），这可能是他需要帮助的信号，应请他喝下果汁。如果他非常烦躁，可以用胰高血糖素。胰高血糖素是一种可以快速升高血糖水平的激素针剂。每个使用胰岛素的人都必须备有胰高血糖素以防万一。只有患者自己做到防患于未然，我们才能帮得了他。

为什么血糖正常，我
依然感到发抖、出汗、心跳
加快？



✎ 血糖正常，依然感到发抖、出汗、心跳加快，这可能是恐慌心理在作怪。心理恐慌会带来恐惧感、发抖、出汗及心跳加快等症状，这些当然大多是由低血糖引起的。通常是发生了一些你害怕的事情，造成恐慌。如果你害怕的事情发生了，这将导致你体内的肾上腺素分泌增加，紧接着就出现这些症状，这些症状让你更加恐惧，并感觉无法控制。低血糖反应引起的恐惧导致的这种恶性循环就是一个典型的例子。另外，假如你的血糖通常很高，迅速下降后即使停留在正常水平，你也会出现这些症状。

如果你觉得出现恐慌心理，那么找人咨询会对你有所帮助。如果是糖尿病导致恐慌发作，向糖尿病医生咨询应该有助于你控制恐慌。此外，一些药物也可以降低恐慌发作的强度和频率。

第 2 章

药物治疗

