

磨 难

一个人在野外发现了一个飞蛾的茧，一时好奇心大发 把它带回家中 想看看飞蛾到底是如何从茧里钻出来的。过了一段时间，有一天茧上开始慢慢地裂开了一小段缝隙。又过了几小时后，他终于惊喜地盼到了初生的小蛾艰难地从缝隙里将头探了出来。一点一点地 身子也在缓慢地挣扎着往外伸。然而 不知怎么地 那蛾子突然之间动不了了 身子似乎卡在了某个地方。

也许是这只蛾子的身子太肥了，抑或是这段裂开的缝隙太窄了吧 这人想。“怎么办？”还是让我来帮帮它吧。于是 他找来一把小剪刀 小心翼翼地将缝隙扩大 蛾子的身体便又出来了一些。最后 他一不做 二不休 干脆把茧的其余部分也全都剪开了。现在 整只蛾子都展现在他面前了 身子肥肥的 晶莹剔透 只是翅膀显得有点小 皱缩在一起没有展开。看到这些 他

不禁有些飘飘然，恍惚间自己已经成为一位妇产科医生，正欣喜地观察着面前剖腹产出来的白白胖胖的婴儿。

他料定不出几小时，蛾子美丽的翅膀便会展开。然而没有。他有点失望，但仍不死心，继续观察。一天天过去了，蛾子依旧是一条身体臃肿、带一副小而可怜的翅膀的爬虫，一直到死都没有蜕变成他所希望看到的有着美丽翅膀的飞蛾。

束缚蛾子身体的茧本来是造物主的一个精心的设计。当蛾子从茧上裂开的小缝费尽九牛二虎之力爬出来时，一种神奇的液体就从臃肿的身体注入皱缩的翅膀使其展开。无知的人啊，你那好心的一剪竟成了破灭蛾子飞向天空梦想的“温柔一刀”。请牢记吧，向往美好的人们，生活的磨难有时正是我们所必需的。

——选自杰逊·埃利亚斯与
凯瑟琳科契汉姆所著《月亮屋》

第一章 我的现状

——女性糖尿病患者该如何认识自己



轮 回

万物轮回，了然我胸。

我是一株饱经沧桑的千年古柏，

又是一枝弱不经风的初绽花蕾；

我是一头奄奄一息的老牛，

又是阳春三月里生意盎然的一剪嫩枝。

万物轮回，了然我胸。

我是天空中翱翔的雄鹰，俯瞰大地，

又是晦暗地洞中的仓鼠 偷窥尘世；

我走过燃烧的大地，

遨游于黑暗的天际。

万物轮回，了然我胸。

我徘徊于阴阳之间，

迷离于生死的边缘；

而现在我心静如水，

踏上了归途。

——选自南希·伍德

《灵魂的孤行者》

安娜给人的印像十分深刻。她已经 72 岁了。虽然额头布满了皱纹 生活在轮椅上 , 并且刚刚失去了她的一个孙子 但她依然显得容光焕发。尽管她的身体已经一步步地走向衰老 但她看起来仍然显得很年轻。她对生活依旧充满了希望 这使周围的人也受到了感染。事实上 她是一个糖尿病患者 , 一个生活上需要别人照顾的病人 但她似乎并不在意这些。生活依然是美好的 她尽情享受着每一天 欣赏着美丽的田园风光 并且憧憬着一次次的冒险。在她看来 疾病所带来的身体上的不便和年迈都不能阻挡她不羁的心灵去体验那充满刺激和挑战的精神之旅。

女性糖尿病患者完全可以使自己像正常人那样过一种健康、充实的生活。安娜的例子告诉我们 健康并不是指肉体上的没有疾病 , 它还包括精神上的积极向上 对生活充满希望。“健康者”可能也会有生理上的某种缺陷。健康就是自我感觉良好 也就是说 你对你的一切充满信心 对你身体的每一部分 甚至有病或残

疾的那一部分都充满信心。应该说 现代的健康概念更着重于整体的人 而不是像过去那样单纯看身体是否有病。

糖尿病是一种慢性疾病 ——一旦染疾在身 似乎总是迁延不愈。糖尿病魔将依附你 成为你生活中的一部分 从此很难甩开。当然 在与糖尿病魔作斗争的过程中 你也会学到很多东西。要学会如何改善自己的生活质量，这是糖尿病患者一项长期艰巨的任务。要完成这个任务 你首先必须了解自身的不足和缺陷，哪些不足是可以得到改进的 以及自己身体和感情的需要都有些什么。要完成这个任务 你最好自己给自己一个承诺 并且保证今后遵守它。糖尿病患者要想改善自己的生活质量并不是一件容易的事情 并不仅仅是在医生指导下按时服药、节制饮食 或者适度锻炼就万事大吉了。要知道 糖尿病人的身体经常会出现一些意想不到的情况 而你必须灵活主动地去适应这些意外的身体变化。不管你得的是 I 型或 II 型糖尿病 你都得在日常生活中小心对待 不可有丝毫疏忽或懈怠。你必须时时记住 你所做的一切将会对你的疾病的愈后产生直接而深远的影响。

如果你过去没有照顾好你自己的身体 没有料理好你的病 那么就从现在开始改正吧 不用后悔和内疚太多 ,一切都还来得及。过多的后悔和自责只会徒然浪费你宝贵的时间 耗费你的体力和心神。忘记你的过去 从今天开始你应该开始一个崭新的生活。要知道 你虽然身患糖尿病 可是你是一个女人 女人就应有女人的生活。你难道不想对你生活中的一些东西来一个改造吗？

现在 你正面临着—生中的又一个抉择 对你的未来意义深远的抉择。去选择你新的道路吧 首先要选定一个新的生活目标 想想该怎么做才能达到它。好好花时间想一想 怎样你才能获得新生。就象大学教授准备休年假和精明的商人在经济衰退时一样 想一想你下一步到底该怎么办。尽情地想一想 展开你想象的翅膀 思考采取什么样的办法才能恢复你逝去的美丽。

大多数女性都想留住自己最美好的东西 但是该如何去做 她们并不清楚。由于糖尿病是一种慢性病 , 所以它需要你坚持不懈地去与之抗争 无休无止地搏斗。不过 当你把与糖尿病魔作斗争当成是一种公事

对待时 你就不会感到那种无尽的折磨、单调和厌烦。相反 你会强烈地感受到一系列的权利、责任以及压力与机会都在等着你。它能激励你去克服压力 灵活多变地解决所面临的问题。它能教会你正确地了解自己 帮助你改善自我形像。试试看吧。

追求完美：女性糖尿病患者 可望而不可及的梦？

在现实生活中“女强人”通常会感受到来自各个方面的不同的压力。然而 女强人真的能够做到各方面都出类拔萃吗 如果你想在生活或事业上成为女强人或糖尿病女强人 你就会发现自己将陷入各种纠纷的泥沼中不能自拔 穷于应付如自我保健、家庭、工作之类的各种恼人的事情 那样的话 你会发现你将一事无成。每一位女性都应正确地审视自己 做自己力所能及的事情 少做那些不属于自己责权范围内的事情，那样反而费力不讨好。

女性成功的标准是什么 当今的社会注重的是女性的身段是否苗条 事业是否成功 以及财富的多少。你是否愿意放弃自己的个性 不考虑自己的能力而一

味屈从于这些所谓的标准呢 同样的道理 你是否愿意按部就班地照着你的糖尿病保健专家给你制定的健康计划亦步亦趋呢 假如你自己不参与制定你的健康目标 那么你所感觉到的生活的价值只不过是一些量化的数字而已 譬如你的三围的大小以及你又减轻了多少体重之类的东西。照这些标准来衡量 追求完美只不过是水中捞月、雾里看花 尤其当你是一个糖尿病患者的时候。俗话说 知足常乐。过份追求完美只会使你对生活对自己失去本该有的信心。

患有糖尿病的女性朋友 你们应该多多照料自己的身体 多花些时间料理自己的生活。学会照料自己对糖尿病患者是很重要的。然而决不可把糖尿病的护理工作看成是一项短期行为 它需要长期细致的精心呵护。本书中的思想和观点是在许多女性糖尿病患者的经验上总结出来的 相信它能帮助你更加了解自己，从而战胜糖尿病魔。

现在还不是评判你是好是坏 成功还是失败的时候。每个人都不能够所有事令所有人满意 人无完人。所以 从现在起你就应该放弃掉你内心深处根深蒂固的完美主义。张开你智慧的翅膀 忘掉过去的伤痛吧！

当你真诚地面对你自己 开始感觉浑身充满活力并且
聆听你心灵的独语时 你已踏上了一条通向健康的康
庄大道。相信自己！

与糖尿病共生存

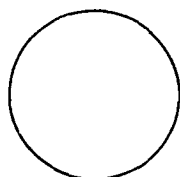
作为一名女性患者 糖尿病已不可避免地成为你
生活中的一部分。要想战胜糖尿病 你必须首先处理
好你和你的糖尿病的关系。你是如何看待你的糖尿病
的 它是一种羞于启齿的病吗 你认为它有损你的女
性形像吗 它是否令你心力交瘁 令你疲于应付 或
者你已接受现实 正安心治疗？

每一位女性都想拥有一个充实、完整的自我。为
了达到这一目标 我们必须充分了解自己的各个方面，
这样才能达到各方面完美的结合。你怎么评价你自
己 假设下面的这个圆代表你自己，一个完整的自我。
那么你认为糖尿病与你的关系是怎样的呢——它在圆
内还是圆外 好好想一想 再将“糖尿病”这几个字写
在你认为适当的位置。

现在 再写下有关你的其他方面的情况 譬如你的

情感类型、爱好、特长等。你是否
是一个职业画家，厨师，家庭主
妇 还是园丁 你爱好裁缝 阅读
还是旅游？在右图中你将“糖尿

你



病”几个字写在什么位置？再仔细检查一遍。你在你
各项爱好中花费了多大精力？体育锻炼在你的生活中
是否是重要的组成部分？

让我们来看看某些例子。下列哪些例子与你的回
答是一致的呢？

“糖尿病对我来说根本就不存在！”

糖尿病



“糖尿病就是我的生活！”



生活

糖尿病是我生活的一部分。”



糖尿病对我来说根本就不存在

苏姗每天早晨醒来后就
开始服药。之后 she 就把糖尿
病这件事抛到了九霄云外 再
也不去想它。



你可能注意到了 如上图所示 糖尿病并不在苏姗的生活圈里 而是在其外。她似乎感觉不到糖尿病的存在 她的生活并没有因为糖尿病而改变 而她在做出某个决定时也根本不考虑糖尿病因素。糖尿病是健康的大敌 不管怎么样 苏姗却只有在出现问题的时候才会去认真对付它。一些信誓旦旦的话语像“我没有时间关注糖尿病”、“我决不会成为糖尿病的俘虏”、“糖尿病不会影响我的生活”之类的话经常从苏姗那样的女性嘴里脱口而出。而类似“战斗”、“差错”、“愤怒”、“害怕”、“痛恨”那样的词语也反映了这类女性对糖尿病的态度和感受。

那么，像苏姗这样不接受糖尿病这个现实或者把糖尿病看成洪水猛兽的女性会遇到什么样的麻烦呢？

由于把糖尿病不当一回事，在生活中对糖尿病不加控制，这样可能会使苏姗那样的女性经常遭遇麻烦或者甚至处于某种危险的境地。她可能会出现低血糖使一天的计划泡汤，也可能引发高血糖令她一整天都感觉昏昏欲睡、病殃殃的。如果时间一长 苏姗可能会有糖尿病并发症的出现，例如眼疾或神经系统的损害。

当苏姗忽视糖尿病的存在或者对糖尿病深恶痛绝时，她也给自己传递了许多消极的、对健康不利的信息。时间一长 这种消极的、敌对的情绪就会导致新的疾病和心理生理上的不平衡。不承认疾病的存在只会使自己产生焦虑情绪，分心又劳神。从某种意义上说，苏姗是在推卸责任。这样做其实是有百害而无一利

为什么像苏姗这样的女性会如此消极地对待自己的糖尿病呢？

答案是 她觉得糖尿病使她变得与其他人格格不入。她感到她不被她的同事、家庭以及她所处的社会

接受。没有糖尿病的人很难理解为什么她的饮食、为人处事总是与众不同。如果有高血糖或者低血糖，事情就更糟了。因为体内血糖的骤然升降有时会引发病人强烈的情绪变化 譬如当众无端地又哭又笑 这些会被不知情的人看作是病人的故弄玄虚，是为了引起大家的注意。低血糖病人以往习惯了热闹的社交活动，现在要想脱离以前的社交圈子闷在屋子里专致于治疗糖尿病，恐怕一下子很难从感情上转过弯来。苏姗觉得糖尿病搅乱了她的正常生活 她感到羞于见人 于是在别人面前故作轻松 让人以为她没有糖尿病 她这样做真的是有点过火了。考虑到这种情况，你就一点也不会奇怪为什么苏姗把糖尿病视作洪水猛兽，避之唯恐不及，更不敢在人前吐露自己的病情了！其实她这样做也是迫不得已，她也是在抗争啊！

现今的社会要求女性压抑自己各种各样的需求。至于那些标新立异或只关注自我发展的女性，恐怕很难获得社会的宽容和承认。这也使得女性糖尿病患者要想关起门来治病，两耳不闻窗外事变得多么困难。

糖尿病就是我的全部生活！

艾玛是一名 II 型糖尿病患者。但是当她的牌友邀她打桥牌时 她总是拒绝参加 声称她必须呆在家里 以便能方便地检测血糖和按时就餐。

詹妮弗是一名 I 型糖尿病患者，每天工作后总要拟定一个第二天的详细的治疗计划。她总是拒绝与同事或朋友在外吃饭 因为她担心外头



餐馆的有些饭菜可能超出了医生给她规定的糖尿病人食谱的范围。她一天要检测血糖五至十次 希望她的血糖能够保持在 70~130 毫克 / 分升的范围内。她害怕与异性约会 因为她总觉得如果对方知道她是一个糖尿病患者的话 约会一定不会成功。现在的男人都把糖尿病人看作是一种沉重的负担 谁会没事给自己找一个包袱呢？

像艾玛和詹妮弗这样的女性 她们的日常行事标

准就是看是否有利于糖尿病的治疗和康复。糖尿病是她们生活中的重中之重。由于糖尿病，她们与家人朋友的关系也因此弄僵了，与社会也格格不入。她们的工作受到了影响，不敢要孩子，不能正常应酬。艾玛和詹妮弗几乎把她们全部的精力都花在如何计划自己的饮食、制定体育锻炼计划以及如何尽可能地防止低血糖症的发生。詹妮弗的价值标准就是看是否能使她的血糖维持于理想的范围之内。当血糖超出正常范围时，她就会黯然神伤。她每天锻炼很长时间，但是吃得很少，而且总是不停地检测自己的血糖。糖尿病已经完全占据了她的生活。她的生活已经严重失衡，更谈不上充实了。

女性糖尿病患者为什么会陷入这样的泥沼里而无法自拔？

应该说，糖尿病是一种很复杂的病。检测血糖水平，制订治疗计划以及应对忽高忽低的血糖会令你焦头烂额！为什么血糖会出现如此大的波动？你不得不长时间思考类似这样烦人的问题。而面对血糖的忽高忽低，你也会感到沮丧，背上沉重的思想包袱。还是让

自己放松一点吧 要知道 斤斤计较于血糖的高低并没有太大的必要。要想使血糖永远保持某个特定的数值其实是不可能的 所以也就不要枉费心思了。

艾玛和詹妮弗太想保持健康了，她俩花费整天的时间照顾自己的病情，担心会得上什么并发症。她们并不清楚影响血糖变化的真正因素是什么，例如饮食、运动、激素水平、服药情况等等。所以一旦血糖异常，她们就会进行自责，以为是自己的过失。她们应该知道 这并不是她们的失误。事实上 至今为止有 20% - 30% 的指标变化连专家也解释不了。所以她们没有必要对血糖的变化过分紧张不安，何必小题大做呢！而对她们来说 拒绝一次宴请或许是很容易的事情 她们也不会很在意与周围人所刚刚建立起来的关系，最难办的事情还是应付血糖的波动。

艾玛和詹妮弗的生活之所以被糖尿病所占据其实也不难理解。糖尿病专家似乎总在告诫你要时时刻刻关注你的血糖水平。研究表明，保持血糖的正常水平可以降低糖尿病并发症的发生率！没错，这才是使糖尿病患者整天忧心忡忡自己的血糖水平的真正原因。当你请教你的保健医生时 由于时间匆忙 他们只能泛