

糖尿病患者自我 保健指南



由

| | | |
|---|--------------------------|----|
|  | 当被诊断为糖尿病时. | 03 |
|  | 什么是糖尿病? | 04 |
|  | 糖尿病的信号和症状是什么? | 04 |
|  | 糖尿病有哪些不同类型? | 05 |
|  | “血糖过少”与低血糖相同吗? | 06 |
|  | 什么是高血糖水平? | 08 |
|  | 测量血糖水平 | 09 |
|  | 我应该吃什么类型的食物? | 10 |
|  | 我应该担心我的胆固醇水平吗? | 13 |
|  | 该怎样进行运动和锻炼? | 13 |
|  | 我应该减少酒精摄入量吗? | 14 |
|  | 我应该多长时间检查一次眼睛? | 14 |
|  | 我需要什么类型的治疗药物? | 14 |
|  | 我需要为我的治疗药物买单吗? | 15 |
|  | 糖尿病如何影响驾驶? | 16 |



当被诊断为糖尿病时

为您的问题找到答案

本手册的目的是：

- 帮助回答您关于糖尿病的问题；
- 解释不同类型的糖尿病；以及
- 概述怎样做才能有效控制糖尿病。

人为什么会患糖尿病？

当身体不能适当地利用葡萄糖（糖）时您就会患糖尿病。您的日常活动无法消耗体内的糖，因而导致血液中的平均含糖量升高。

糖尿病有哪些并发症？

若这种异常的高糖水平未得到治疗，就会对身体的不同部位造成损害。糖尿病并发症可损害的部位包括：

- 眼睛；
- 肾脏；
- 心脏；
- 血管；以及
- 神经。

若能较早发现糖尿病，则可对其进行治疗，从而大大降低出现严重问题的风险。

在爱尔兰有多少人患有糖尿病？

据估计，在爱尔兰共和国约有 200,000

人患有糖尿病。预计该数值还会增加，因为我们的人口在增加且日趋老龄化，另外肥胖发生率也在升高。如果您年龄较大且超重，那么您患 II 型糖尿病的风险也越大。

? 什么是糖尿病?

糖尿病是一种身体难以利用血液中的葡萄糖（糖）的疾病。正常情况下身体可产生一种称为胰岛素的激素。胰岛素由胰腺分泌。胰腺是腹部的一个器官，与胃相隔较近。胰岛素使身体能从血液中获得来自食物的葡萄糖并将其转化为能量。

■ 患有糖尿病的人或者胰岛素分泌不足，或者胰腺分泌的胰岛素不能有效地发挥作用。

这意味着身体无法从血液中移走葡萄糖，导致血液中的糖水平较高。

血液中葡萄糖过多就会导致身体机能出现明显的问题。

△ 糖尿病的信号和症状是什么?

经

GP（家庭医生）检查后，您可能因下列原因被诊断为患有糖尿病

- 感觉**疲倦**或生病了；
- 体重持续**下降**；
- 感染后恢复缓慢；
- 总感觉**口渴** — 血液中增加的葡萄糖会将更多的水份带到肾脏作为尿液排出，从而导致口渴和脱水；
- **视力模糊** — 眼睛吸收的葡萄糖过多会导致视力模糊。

糖尿病有哪些不同类型？

糖尿病分为不同的类型。最常见的是“**II 型糖尿病**”和“**I 型糖尿病**”。

约十分之九的糖尿病患者为 II 型糖尿病。

女性妊娠时可能会患糖尿病。

这种糖尿病称为“**妊娠期糖尿病**”，因为通常仅在妊娠期出现。

什么是“**I 型糖尿病**”？

如果某人患 I 型糖尿病：

- 其胰腺会停止产生胰岛素。

该类型糖尿病的确切原因目前尚不清楚。I 型糖尿病通常在年龄低于 35 岁的人群中发生，但也有例外。

什么是“**II 型糖尿病**”？

当某人患 II 型糖尿病时，其胰腺仍会产生一些胰岛素，但是：

- 胰腺产生的胰岛素不能满足身体的需求；或
- 产生的胰岛素不能很好地发挥作用。

年纪较大的人更容易患 II 型糖尿病，但也有例外。

如何治疗“**I 型**”糖尿病？

该类型糖尿病的患者需要注射胰岛素或使用胰岛素泵。

如何治疗“**II 型**”糖尿病？

有多种方法可用于治疗 II 型糖尿病。选择何种治疗方法取决于多种因素且因人而异。

治疗方法可能包括如下几种组合：

- 控制饮食和锻炼；
- 控制饮食、锻炼和服药；
- 控制饮食、锻炼、服药和使用胰岛素；
- 控制饮食、锻炼和使用胰岛素；

如何治疗“妊娠期糖尿病”？

在妊娠期糖尿病中，妊娠导致的额外需求意味着母亲产生的胰岛素无法再满足身体的需要。

该类型糖尿病可首先采取控制母亲饮食的质量和类型的方法进行治疗。若该方法不能控制母亲的病情，则可能需要注射胰岛素。

母亲的血糖水平正常对胎儿的健康至关重要，因为供应的糖过多会导致胎儿长得太大。

如何治疗“妊娠期糖尿病”？



当血液中的葡萄糖水平（“血糖水平”）降到正常范围以下就会出现“血糖过少”的情况。

低于正常范围是指血糖水平低于 4mmol/L。

某些药物和胰岛素会导致血糖过少，特别是在下列情况下：

- 延迟进餐；或
- 罕有的剧烈身体活动后服药或注射胰岛素。

“血糖过少”的警告迹象有哪些？

如果您“血糖过少”，您可能会感觉到如下症状：

- 出汗；
- 颤抖；
- 眩晕；及
- 视力模糊。

如果我认为我的血糖过少我该做什么？

如果您感觉自己的血糖降低了，您应该尽快进行治疗。**不要耽搁对低血糖水平的治疗。**

喝或吃一些甜的东西能矫正血糖过少，如（对一位成人而言）：

- 100ml 的 Lucozade（葡萄适，一种饮料）；或

- 3 颗葡萄糖型糖果。

如果您不能在下一个小时内吃一顿合适的饭，那么您应该吃一些碳水化合物（淀粉）类食物，如麦片糕或三明治，或遵循您的糖尿病小组给您的指示。这样做可以保证您的血糖不会再次降低。

除非您知道为何会出现血糖过少的情况，否则一定要告知您的医生或糖尿病护士，这样他们就可以决定是否需要改变您的治疗药物。

我该如何预防“血糖过少”？

- 不要误餐。

- 每餐都要吃碳水化合物（如：意大利面食、面包或米饭）。

- 如果您在锻炼，那么每隔几小时吃一些点心并检查一次葡萄糖水平——在锻炼后稍长的一段时间也会出“血糖过少”的情况。

- 随身携带某种形式的糖，诸如 Lucozade 之类的葡萄糖型糖果或饮料，以防血糖过少。

随身携带表明您患有糖尿病的认识很重要，如一条糖尿病识别腕带，您可以从 www.diabetes.ie 网站上购买到。





什么是高血糖水平？

当血液中的葡萄糖水平高于为您设定的控制目标时，就会出现“血糖过多”或高血糖水平。

短期内，高血糖会导致您感觉不适和疲倦。

如果您长期血糖过高，就会导致：

- 眼部疾病；
- 心脏问题；及
- 足溃疡。

糖尿病也与高血压相关。

如果您血液中的葡萄糖水平持续较高，那么您应该联系您的医生。

什么会导致高血糖水平？

糖尿病患者可能会因下列原因出现高血液葡萄糖水平：

- 没有服用胰岛素；
- 受到感染或患病；或
- 吃的食物过多。

即使您不吃东西，疾病也可能使您的血糖水平升高。

如果我生病了，我会需要更多的胰岛素吗？

如果您生病了，您应该更频繁地检查您的血液葡萄糖水平，且**不要忘记服用胰岛素**。患病期间您可能需要增加胰岛素给药量。

如果您的血液中葡萄糖水平高于 15 mmols，且时间超过 1 小时，那么检查一下您血液或尿液中是否含有酮。如果含有酮，那么您应该遵循您的糖尿病小组的指示或联系他们。



测量血糖水平



为什么我需要测量血糖水平？

测量血糖水平是监控糖尿病的最佳方法。您可以采用针刺手指血液检查法测量血糖水平。如果您觉得针刺手指血液检查法比较困难，您也可以选择尿液检查法。不过，尿液检查法不如针刺手指血液检查法准确，但对于某些人而言是适当的。

我的理想血糖水平应该是多少？

目标血糖水平因人而异，您应该请您的糖尿病小组帮您设定个人控制目标。

但大体而言理想的目标血糖水平应该：

- 低于 10 mmol/l；或
- 青年人应该低于 8 mmol/s。

向您的医生或护士咨询您的目标血糖水平。

我的目标血糖水平是多少？

空腹时

进餐前

进餐后

我该在什么时间检查血糖？

您应该在如下时间检查血糖水平：

- 清晨醒来时；及
- 进餐前。

检查血糖会让您了解饮食、药物和锻炼控制糖尿病的效果，同时也能为您的医生提供有用的信息。

我应该多长时间检查一次血糖？

一般而言，您应该每天测量葡萄糖水平一至四次。关于您需要多长时间检查一次血糖，您的医生或护士会给出最佳建议。

生病期间或如果您的生活方式发生了改变，那么您需要更频繁地检查血糖。

我应该吃什么类型的食物？



糖尿病患者的理想食物与普通人的理想食物非常相似。

健康饮食是糖尿病治疗中的必需部分，因此患者在生活中必须遵循。

健康的饮食：

- 低精糖；
- 低饱和脂肪酸
- 高纤维、维生素和矿物元素。

如果您超重，那么您需要改变饮食结构并加强锻炼来减轻体重。这有助于您控制糖尿病，因为您体内产生的胰岛素能更好地发挥作用且身体对胰岛素的需求也会减少。所有确诊的糖尿病患者都应该请营养专家帮其制订合理的食谱。

关于健康饮食，是否有一些小提示？

规律饮食

每天定时进餐，特别是早餐。

跟您的糖尿病小组确认一下您的胰岛素给药方案是否需要您晚上睡觉前吃一些点心。

吃含淀粉食物

每餐以含淀粉食物作为主食，如：

- 面包；
- 谷类；
- 马铃薯；
- 意大利面；或
- 米饭。

每天试着摄取相同量的含淀粉食物。选择高纤维食物，如：

- Weetabix
（一种谷类食物品牌）；
- 粥；
- 麸片；
- 全麦面包；
- 全米饭；或
- 意大利面。

不要摄取过多的糖

限制糖和含糖食物的摄取量。如果您确实喜欢吃甜食，那么就在进餐时吃。用人造甜味剂代替热饮中的糖。最好避免或控制摄取下列食物：

- 糖；
- 巧克力和糖果；
- 蜂蜜和葡萄糖；
- 普通果酱和橘酱；
- 蛋糕和甜饼干；及
- 普通果汁饮料和含糖碳酸饮料。

少吃脂肪

选择瘦肉，除去肉眼可见的脂肪并采用低脂烹调法，如：烤箱烘烤、炖、烧烤、炙、涮、煮、蒸或微波炉加工。

- 选择**低脂奶**制品。
- 用**低脂涂抹**食品代替黄油或人造黄油。
- **限制**涂抹食品的用量。
- 用**低脂奶**代替普通奶。

吃油质鱼

每周吃两次油质鱼。
这类鱼包括：

- 鲭鱼；
- 鲑鱼；
- 沙丁鱼；
- 鳟鱼；
- 新鲜或冷冻的金枪鱼；及
- 鲱鱼。

吃蔬菜和水果

吃足够量的蔬菜和水果。每天至少吃五份蔬果 — 分开吃。

少吃盐

您不应该再向餐桌上的食物加盐，而且您应该少吃如下咸食品：

- 加工肉；
- 调味汁；
- 浇卤；
- 熏鱼；
- 炸土豆片；及
- 咸味坚果。

“糖尿病”食品并不管用

不建议或推荐您购买特别的糖尿病食品，如糖果、巧克力和饼干。因为这些食品脂肪含量高，因此卡路里含量也很高。



我应该担心我的胆固醇水平吗？

控制您的胆固醇水平很重要。高胆固醇水平会加快动脉硬化的速度并增加心脏病发作的风险。

健康的低脂肪、高纤维淀粉食物有助于控制您的胆固醇水平。

根据欧洲的指导原则：

■ **糖尿病患者应该以低于 4.5 mmol/l 的胆固醇水平为目标。但是，也应因人而异。**

请您的医生帮您制定个人胆固醇水平控制目标。您的医生可能会开出一些药物来帮助控制您的胆固醇水平。

该怎样进行运动和锻炼？



锻炼对帮助您控制糖尿病很重要。锻炼能帮助您：

- 减轻体重；
- 降低血压；
- 降低您的血糖水平；及
- 使您的胰岛素和药物能更好地发挥作用。

增加运动量于您有益。在开始新的常规锻炼前一定要与您的医生或护士确认一下。您可以请您的糖尿病小组帮您制订一个锻炼计划。



我应该减少酒精摄入量吗？

酒精型饮料中含有很多卡路里——几乎与脂肪中的含量一样，而极少有或几乎没有营养物质。您必须注意饮用量。

您不需要戒酒，但必须记住酒精会：

- 降低您的血糖，且
- 掩盖低血糖的征兆。

建议：

- **女性**每日饮用少于 2 标准杯的含酒精饮料；
- **男性**每日饮用少于 3 标准杯的含酒精饮料。
- **建议每周有 2 到 3 天不饮用含酒精饮料。**

标准杯为酒馆常用的饮酒度量。



我应该多长时间检查一次眼睛？

若患有糖尿病，那么您应该每年让医生检查眼睛——包括眼底部分的全面检查。

这与为配眼镜而进行的视力测试不同。



我需要什么样的治疗药物？

I 型糖尿病患者需要定时注射胰岛素或使用胰岛素泵。

II 型糖尿病患者可以采取锻炼和控制饮食的方式进行治疗。

但是，某些患者也可能需要服药和/或注射胰岛素。

有多种不同类型的药物可用于治疗 II 型糖尿病。

许多药物的作用并不不同，患者经常需要服用多种药物。

您的医生会根据您的情况开出最适合您的治疗处方。

治疗药物配合健康饮食和有规

律的运动有助于控制您的血糖水平。

在 LTI 计划中注册后，您会收到邮寄的 LTI 手册。

该手册中记录有您的注册号码。注册后的患者可以从任何药房获得所需的治疗药物。



我需要为我的治疗药物买单吗？

长期疾病计划 (LTI)

对爱尔兰共和国的居民而言，糖尿病包括在 LTI 计划中。在该计划下，所有糖尿病及相关病情的治疗药物都是免费的，

其中包括治疗高血压及高胆固醇的药物和葡萄糖测试纸。

如何申请 LTI?

如果您想注册参加 LTI 计划，则：

- 请您的医生填写 LTI 申请表；并
- 将该表提交至当地的卫生服务行政办公室。您的医生会告诉您当地的卫生服务行政办公室地址。



糖尿病如何影响驾驶？

若您正在服用糖尿病药物或胰岛素，您必须告知驾照管理机构您患有糖尿病。您可以在电话本上找到当地驾照管理机构的电话号码。

我是否需要告诉汽车保险公司我患有糖尿病？

您必须告知您的汽车保险公司您患有糖尿病。

如果您不这样做，就可能意味着您在冒无保险驾驶的风险。

即使您患有糖尿病，您的汽车保险费也不会增加。



致谢

Helen Burke 女士，
糖尿病高级执业护士
Demelza Dooner 女士，
糖尿病临床护理专家
Anna Clarke 女士，
爱尔兰糖尿病联盟
健康促进与研究经理

The translation of this booklet was validated by
Ms Wei Nin Kong
February 2008.

本手册中的内容反映了在本手册印刷时爱尔兰糖尿病联盟的指导方针。

由于 Merck Sharp & Dohme Ireland (Human Health) Ltd 的无限制教育资金资助，才有本手册的诞生。
本手册可从 **www.diabetes.ie** 网站上免费下载。

更多信息

欲获得以您的母语提供的更多糖尿病信息，
请查询当地的糖尿病协会网站或访问

www.idf.org

您可以在任何公共图书馆中使用互联网。



服务热线

1850 909 909

www.diabetes.ie

Diabetes Federation of Ireland

76 Lower Gardiner Street, Dublin 1

电话: 01 836 3022 传真: 01 836 5182

服务热线: 1850 909 909

电子邮件: info@diabetes.ie