

2型糖尿病患者 如何保持健康



diabetes
new zealand

目录

页数



- 3 什么是2型糖尿病?
- 4 2型糖尿病患者的健康生活
- 5 症状



- 6 达到并保持健康的体重
- 7 健康的食物选择



- 8 2型糖尿病的管理
- 10 如何治疗低血糖
- 11 身体锻炼
- 12 吸烟
- 12 血压
- 12 生病的日子
- 13 糖尿病与驾驶
- 14 管理对糖尿病的控制

- 15 用药
- 15 胰岛素
- 16 预防并发症
- 16 心脏疾病和中风
- 17 眼睛
- 17 肾脏
- 18 双脚
- 19 足部护理的小窍门
- 20 性功能
- 20 牙齿
- 20 其他并发症
- 21 抑郁症
- 22 您的护理团队
- 23 2型糖尿病患者如何保持健康

本手册向2型糖尿病患者提供一些基本的指导和信息。它并非用来取代医生或其他医疗专业人士给您的信息。

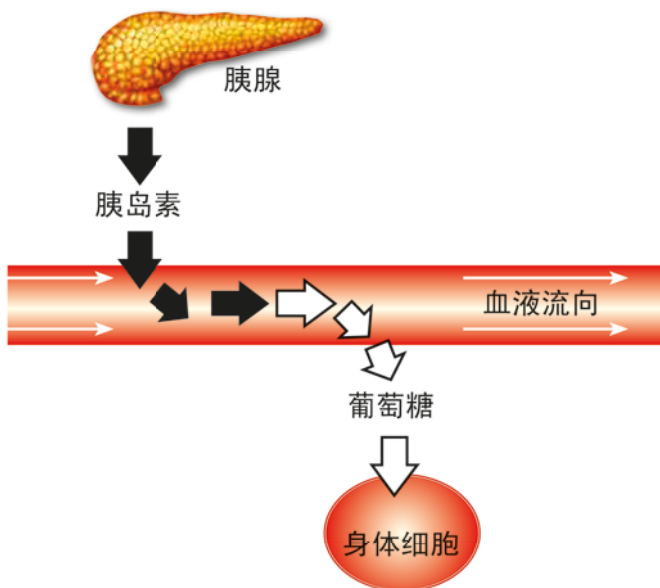
什么是2型糖尿病？

2型糖尿病是指身体内有太多的葡萄糖（糖）。血液中的葡萄糖来自您吃的食物，例如：碳水化合物食品（淀粉类食物），与甜食和饮料。人体血液需要一定的葡萄糖，但必须保持在健康水平，不能太高。随着时间的推移，高葡萄糖水平会对人体造成伤害。

胰岛素是由胰腺产生的一种激素。糖尿病的起因是胰岛素分泌不足，而无法让血糖值保持在正常范围内。这一情况的发生是因为人体无法生成足够的胰岛素，或是因为人体变得对胰岛素不敏感，然后胰腺不能分泌额外的量来弥补不足。身体中部发胖可能减低胰岛素的敏感性。人体需要胰岛素来把食物转化为能量。

胰岛素在人体内有两个任务：

1. 将血液中的葡萄糖转入脂肪和肌肉细胞。
2. 当血液中的葡萄糖水平足够高的时候，让肝脏停止生成葡萄糖。



2型糖尿病患者的健康生活

想要学习如何在患有2型糖尿病后健康生活，需要从认识怎么做让自己感觉更好并且保持健康开始。是您控制着自己每天的糖尿病管理事宜。您所作的决定会影响您的健康，例如：选择吃的食物及食量，以及确保您按时服药、定期看病。

得知自己患有糖尿病会让您苦恼。您可能会有许多不同的情绪，并且由于患糖尿病而感觉焦虑、难过或生气。学习如何管理您的糖尿病，要从了解您可以做些什么让自己感觉更好并保持健康开始。

在患有2型糖尿病后健康生活，是指在管理您的糖尿病和满足生活的许多需求之间创造一个良好的平衡。新西兰糖尿病协会可以提供支持和信息。有关医疗建议和支持，一定要和您的医疗团队谈谈。

您的生活可以是快乐、充实而且健康的。管理您的糖尿病，就是有关选择良好的生活方式，并且认识到有些事情是您可以控制的。



症状

您可能在患上糖尿病后好几年都没有觉察到，并不是每个人都有症状。

症状可能包括：

- 感觉疲倦且缺乏活力
- 感到口渴
- 经常上厕所
- 频繁受到感染
- 感染疾病后难以复原
- 视力差或视力模糊
- 经常感到饥饿。

当您的糖尿病得到更好的控制后，这些症状会减轻。

我的家人有患糖尿病的风险吗？

您的家人应该去看医生讨论一下这个问题，尤其是如果他们有上述症状。如果他们属于下列情形，去做检查是非常重要的：

- 体重超标
- 年满或年过40岁（患病风险随着年龄增加）
- 毛利、太平洋岛国、印度或亚洲族裔人士且年满或年过30岁。

或者，如果他们曾经患过如下病症：

- 妊娠糖尿病
- 高血压并且/或胆固醇水平偏高
- 心脏病或中风。

达到并保持健康的体重

您的血糖水平直接受到您摄入的碳水化合物的种类和数量的影响。淀粉类食物和糖含有碳水化合物。腹部多余的脂肪也会让您的糖尿病更难得到控制。

对大多数2型糖尿病患者来说，减轻体重很重要。哪怕只是减去百分之五到十的体重，您的健康就将大为改观。

要减轻体重，您需要：

- 选择健康的食物
- 少吃点
- 每天体锻至少30分钟

向亲朋好友寻求支持。您可能会发现支援小组有助益，向您的医生或当地的糖尿病协会分部询问在您附近是否有这样的小组。



健康的食物选择

糖尿病患者不需要购买特别的食物或单独烹饪膳食。
一家人可以食用相同的健康食品。

饮食上的简单变化会起到作用。将下面的这些建议纳入您日常生活之中。

- 多喝水。避免喝果汁及其他甜的饮料
- 每天都吃早餐、午餐和晚餐
- 每餐都吃一些碳水化合物，但不要太多
- 选择低糖、低饱和脂肪及低热量食品
- 三餐安排遵循“新西兰糖尿病协会健康餐盘”的示例



*
1份是指
您手掌大
小的量

新西兰糖尿病协会健康餐盘

$\frac{1}{4}$ 的餐盘
或者1份*
蛋白质

蛋白质

红肉、
鸡肉、
鱼、
鸡蛋...

碳水化合物

土豆、
番薯、
通心粉、
米饭、芋头...

$\frac{1}{4}$ 的餐盘
或者1份*
碳水化合物

其他蔬菜

西兰花、卷心菜、
花菜、生菜、西红柿、
胡萝卜、豌豆...

蔬菜装满 $\frac{1}{2}$ 的餐盘



©Diabetes New Zealand Inc. 2008

和新西兰注册的营养师谈谈，获得一份理想的饮食计划。

更多信息请参看新西兰糖尿病协会的手册《糖尿病和健康食物选择》，或浏览新西兰糖尿病协会的网站：www.diabetes.org.nz。

2型糖尿病的管理

控制您的血糖、血压、胆固醇水平以及体重将帮助您减低身体各部出现糖尿病并发症的风险，其中包括您的眼睛、肾脏、神经、心脏、脚和牙齿。这可能不是件轻松的事，但这种努力是值得的。

尽可能地去学习有关您糖尿病的知识，告知您的家人朋友，并且寻求他们的支持。

重要的是，您：

- 定期去看病做检查
- 食用健康的食物
- 每天都正常锻炼身体
- 如果您体重超标就需要减肥，并且保持体重尽可能的低
- 不要吸烟

健康的生活方式和定期的检查是良好控制糖尿病的基石。

高血糖是指您的血糖水平太高了。

有哪些警告性症状？

感到口渴
需要经常排尿
疲倦，没有活力
受到感染
视力模糊
口干

是什么导致了高血糖水平？

吃得太多
食用错误的食物种类
缺乏足够的身体锻炼
没有服药
生病
情绪紧张
您的药需要调整

注意

如果您的血糖是在很长的时间里慢慢地逐渐升上来的，您可能不会感到任何症状。您的身体可能习惯了高的血糖水平，但这会导致长期的并发症，例如眼睛、肾脏和神经损伤。

2型糖尿病的管理

血糖水平



低血糖（hypo）出现在您的血糖水平太低的时候。大多数2型糖尿病患者出现低血糖的风险都不高，但这也有可能发生，尤其是对于服用胰岛素的人来说。

向您的医生或护士询问您是否有出现低血糖的风险。低血糖可能突然发生，要确保您身边的人知道到时候该如何处理。

有哪些警告性症状？

- 感到饿
- 感到头晕
- 皮肤出汗
- 视力模糊
- 迷糊，焦虑或暴躁
- 头疼
- 发抖或双手与膝盖虚弱无力
- 唇舌周围发麻
- 心脏剧烈跳动

是什么导致了低血糖水平？

- 错过了一顿饭或茶点
- 没有食用足够的碳水化合物
- 身体运动量比平时大
- 糖尿病药片或胰岛素服用过多
- 饮酒过多

马上救治 救助低血糖请参看下一页。

2型糖尿病的管理

救助低血糖

第一步

吃或喝下一剂量的速效碳水化合物。

从表中选择一剂。

例如：

三片Dextro Energy药片 = 一剂量

六粒大的胶质软糖 = 一剂量

葡萄糖粉，Dextro Energy和Vita Glucose药片可以在超市或药房买到。

速效碳水化合物

- 三茶匙葡萄糖粉溶于水
- 三片DextroEnergy药片
- 三片Vita Glucose药片（维生素葡萄糖片）
- 三茶匙果酱，蜂蜜或糖
- 150毫升普通的柠檬汽水或甜果汁饮料
- 六粒大的胶质软糖

第二步

10分钟后，再次测量您的血糖。如果仍旧低于4，就再服用一剂量的速效碳水化合物。

第三步

当您的血糖超过4后，如果到了吃饭时间就进餐，否则就食用下列食品中的一种：

- 一片面包
- 一杯牛奶和两片纯味饼干
- 一小罐酸奶
- 两薄片薄脆饼干。

一定要让您的家人朋友知道低血糖的征兆，以及如何帮助您。当您的低血糖好了后，要问自己怎么会发生的，并且想出办法如何阻止它再次发生。

您不应该出现低血糖。如果您无法找出原因，或者这持续发生，请去看您的医疗团队。

身体锻炼

定期的身体锻炼能帮助您将血糖保持在一个健康的范围内。它帮助控制血液内的葡萄糖含量，并且燃烧掉过多的卡路里和脂肪。它同样也提高身体对胰岛素的敏感性。您可能需要在您锻炼前测一下血糖水平，并且带上速效碳水化合物以防出现低血糖。

找出一项您喜欢的活动，每周在您可以负荷的范围内尽可能多的锻炼。试试散步、游泳、骑自行车、做园艺、跳舞、打保龄球，或是团队运动，如：蓝网球、板球或Kilikiti（波利尼西亚式板球）。如果您能做的身体锻炼有限，可以试试椅上运动和抗阻锻炼。

目标定在每天30分钟，但并不一定要一下子就完成。如果您觉得更简单易行，可以将锻炼分成10分钟一次。利用身边每个机会——走楼梯代替乘电梯，或乘车时早一站下车，然后多走点路。甚至使用吸尘器打扫卫生也是一次身体锻炼的机会。

问您的医生要一张“绿色处方”。这是帮助您开始一项充满乐趣的定期活动的好方法。

定期身体锻炼是帮助您保持健康的重要方式。



吸烟

吸烟增加伤害您身体的风险。戒烟对您的家人和您身边的其他人也有好处，他们将不再被动吸入有害的二手烟雾。

为您的家人着想，尤其是您的第三代。

想要戒烟，请拨打戒烟热线（Quitline）

电话 0800 778 778

血压

高血压（Hypertension）损害心脏、肾脏，以及其他器官和血管。

糖尿病患者保有良好的血压非常重要。目标是低于130/80，您需要定期测量。

生病的日子

当您生病时，控制糖尿病将会更难。要保证您继续服用糖尿病药物或胰岛素，饮用大量液体，并且定期检查您的血糖。

有些药物，例如metformin（二甲双胍），不应该在您呕吐或严重腹泻时服用。如果您有疑问，打电话给您的医疗团队咨询。

流感疫苗对于新西兰并发症高危人士是免费的：65岁以上人士，以及像糖尿病患者这样的有长期健康问题的人士。

糖尿病与驾驶

如果您刚刚被诊断出患有糖尿病，而且您的治疗还在调整中，那么开车对您来说暂时还不安全。请咨询您的医生。

发生低血糖对患有糖尿病的驾车人来说是很危险的。高血糖水平会让您觉得不舒服或疲倦，并且可能影响您安全驾驶的能力。当您的血糖超出了建议的水平时，您应该避免驾驶。

如果您的糖尿病得到了很好的控制，那您可以安全地驾驶汽车。

驾驶时：

- 在长途驾驶前和驾驶途中，一定要按时吃饭。
- 驾驶中多停下并休息几次。
- 定期检查您的血糖水平。如果您觉得您的血糖水平很低，停止驾驶并且采用第10页上的步骤。一直等到您的血糖水平恢复到6以上再开始驾驶。
- 如果您患有无症状低血糖（即没有任何预兆的低血糖），驾驶对您来说是不安全的。您应该和您的医疗团队讨论一下。
- 请记住，换个车胎或推车会引发低血糖。在您的车内放一些速效碳水化合物（参看第10页）。
- 身上备些健康零食，在您延误就餐或行程超出预期时间的时候会用的上。



管理对糖尿病的控制

血糖水平在一天内时上时下。您的医生或护士可能要求您自己测试您的血糖。这对服用胰岛素的人特别有帮助。

将测试的结果记录下来将有助您判断食物、身体锻炼、压力和药物对您的血糖水平有什么影响。当您测到过高或过低的结果时，写下您刚吃了什么或活动的水平，这是个很好的方法，这样您可以找到造成这个结果的原因。通过在您测试结果中寻找模式或趋势，您可以学习用您的血糖水平来改变您的糖尿病管理计划。

得知食物对您血糖水平影响力的一个有用的办法是在您进餐前测试一次，然后2小时后再测一次。

问您自己：

在一天中的某个特定时间我的血糖是不是总是太高或太低？

您的医疗团队将告诉您所需要了解的有关检查自己血糖的一切信息。他们将给您一本记录本来记录下您测得的结果，并且会告诉您正确的检查方法。

您的医生可以让您做一项特别的实验室血糖检查，名叫HbA1c（糖化血红蛋白）。这一检查测试您在过去6到8周内的血糖水平，并且可以告诉您您目前的管理计划是否行之有效。

请记住：当您去看医生时，带上您的血糖记录本。

如果您服用胰岛素，定期测试血糖非常重要。如果您没有在服用任何药物，或是糖尿病的药片，您可能不需要过多的测试，或者根本不需要测试。和您的医生或护士谈谈，
决定怎么做对您最好。

用药——药丸、药片、胰岛素

您的医生会为您开具您需要的处方药。药品不是控制您糖尿病的唯一方法——食用健康食品并且定期进行身体锻炼还是很重要的。

有用的提示：

- 写下您的药品名称及功效。
- 知道每次服用几片，以及每天什么时候服用。
- 询问是否有任何的副作用。
- 不要借用他人的药品。
- 如果您的药让您感觉不舒服，请去看医生。
- 不要直到药都服完了，再到医生那里开处方。
- 如果您忘了带药，向药剂师询问预包装的药物。

服用医生开给您的所有的药非常重要。

胰岛素

如果药片无法让您的血糖水平保持在健康范围，您的医生可能会考虑开始给您服用胰岛素。您管理计划中的这一改变是为了改善您的健康，这并不意味着您哪里做的不成功。

2型糖尿病是个渐进的病症，也就是说胰腺的效率随着时间推移变得越来越低下。开始服用胰岛素听上去有点可怕，但是您的健康会得到改善，并且您将更好地控制您的糖尿病。

您的医疗团队可以给您帮助和支持。



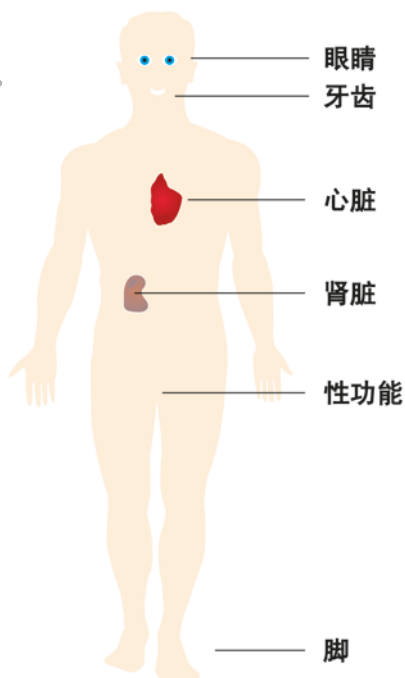
预防并发症

通过下列办法，您可以减少糖尿病造成身体长期伤害的风险：

- 成功控制并保持您的血糖水平。
- 控制高血压和高胆固醇。
- 按时定期检查身体或看医生。
- 向您的医生报告任何有关您健康的担心。
- 保持健康的生活方式。

您的医生或护士将每年检查您的糖尿病，以确保您没有出现并发症。您的年度检查应该包括：

- 血压
- HbA1c检查
- 血液中的胆固醇
- 肾脏
- 眼睛
- 脚



心脏病和中风

糖尿病人有更大的风险会得心脏病或中风。

您可以通过下列办法帮助您自己：

- 不吸烟。
- 减轻体重，如果您体重超标的话
- 吃健康食品。
- 控制血压并且定期检查。
- 根据您的医疗团队的指示服药。
- 定期锻炼并保持身体活跃。

预防并发症

糖尿病也会影响您的胆固醇水平。
定期检查您的血液胆固醇水平。

眼睛

眼睛后部的细小血管损伤会引发视力下降，如果不治疗将导致失明。这一切可能在您注意到视力出现任何变化前就已经发生。早期的损伤可以用激光疗法得到成功治疗。每两年让专科医师检查您的眼睛非常重要。

您可以通过下列办法帮助您自己：

- 控制血糖水平
- 控制血压
- 向医生报告任何视力上出现的变化。

如果您怀孕了，您可能需要更频繁的眼部检查。

肾脏

糖尿病可能对您的肾脏造成伤害。尽管您可能没有任何症状，但是医生可以在早期发现问题。有效的治疗可以预防病症发展成肾衰竭。

控制好血压以及定期让您的医疗团队为您做检查是关键。

您可以通过下列办法帮助您自己：

- 管理您的糖尿病——服用药物，选择健康食物，保持健康的体重，多进行锻炼并检测您的血糖水平。
- 定期测量血压。
- 不吸烟。

预防并发症

脚

糖尿病可能导致神经受损和麻痹。如果这种情形发生，您必须小心保护您的双脚不受伤害。足部护理是每天的重要任务。双脚逐渐丧失感觉增加了足部伤害和溃疡的风险。

糖尿病会导致足部两个主要的问题：

1. 神经受损（神经疾病）。这会让您的双脚失去感觉，并且导致足部溃疡和感染。早期的神经受损迹象有：烧灼感，如坐针毡，麻木或刺痛。
2. 血管疾病（周围血管疾病）。这会让您的伤口花更长时间才能愈合，并且更容易受到感染。血管受损的症状有：双脚冰凉，运动时小腿疼痛，或者脚或腿部皮肤变薄或干燥。

如果您脚发麻，您需要每天检查双脚和脚趾甲，看看是否皮肤破了，有伤口、裂口、水泡、发红、肿胀或感染的迹象。如果您不容易看清自己的脚，可以放一面镜子在地板上。如有任何伤口无法愈合，要去看医生或护士。



预防并发症

足部护理提示

- 清洗并仔细擦干脚趾间的皮肤。
- 在干燥的皮肤上涂抹保湿霜。
- 在穿鞋前检查看看有没有异物在内。
- 脚趾甲要短，而且修剪平整。正确修剪后的脚趾甲的形状应该和脚趾头末端相同。
- 如果有鸡眼，老茧或内嵌指甲，要去看足科医生。不要自己对付它们。
- 穿好的鞋子。鞋子必须合脚而且舒适。
- 袜子不能太紧，避免穿那种有接缝的袜子，因为线头会嵌入您的脚内。
- 足部感觉不灵敏的人应该避免赤足，即使在室内也不行。



预防并发症

性功能

糖尿病会损害阴茎血管，导致勃起障碍。女性糖尿病患者罹患阴道鹅口疮的风险增大。

牙齿

患糖尿病的人更容易出现牙齿和牙龈问题。控制血糖水平有助于预防口腔疾病。每天两次刷牙，并用牙线清洁牙齿，一年至少去看一次牙医。

其他并发症

神经受损可能引发多种疾病例如：腿部疼痛、胃肠功能紊乱，以及膀胱控制力差。如果出现这些问题，请去看您的医疗团队。

积极地管理您的糖尿病能降低并发症的风险。

本手册提供的是并发症的一般性信息，并非完整的指导。有关这些并发症的临床信息和更多详情，请询问您的医疗团队。



抑郁症

患有糖尿病后的生活会是一项挑战，可能有时会很艰难。您不需要和您的糖尿病单打独斗。在家人朋友、医疗团队和社区的支持下，您可以掌控您的病情。

向您的家人朋友解释糖尿病，提出他们可以帮助支持您的具体方法建议。

间或感到难过或无法应对是很正常的，但是如果您的坏心情持续不散，这就有可能成为抑郁症。糖尿病患者患上抑郁症的可能性是别人的两倍。

识别并治疗抑郁症能够改善您糖尿病的管理以及提高生活质量。如果您认为您可能患有抑郁症，和家人或朋友，以及您的医疗团队谈谈。

如果我抑郁了，我可以做些什么？

- 告诉您的医疗团队
- 跟您的家人朋友谈谈您的感受
- 拨打抑郁症支持专线：0800 111 757
- 加入糖尿病支援小组，在那里人们可以谈论他们的病症并且分享各自应对病情的心得
- 食用健康食物并远离酒精
- 定期锻炼身体
- 若有压力或睡眠问题，则寻求帮助。



您的医疗团队

充分利用医疗团队对您的问诊。每次都带上您的血糖纪录本和您的问题或顾虑清单。您可能想要在就诊时和一名支援人员一同前往。

医疗团队总会为您控制糖尿病提供帮助。

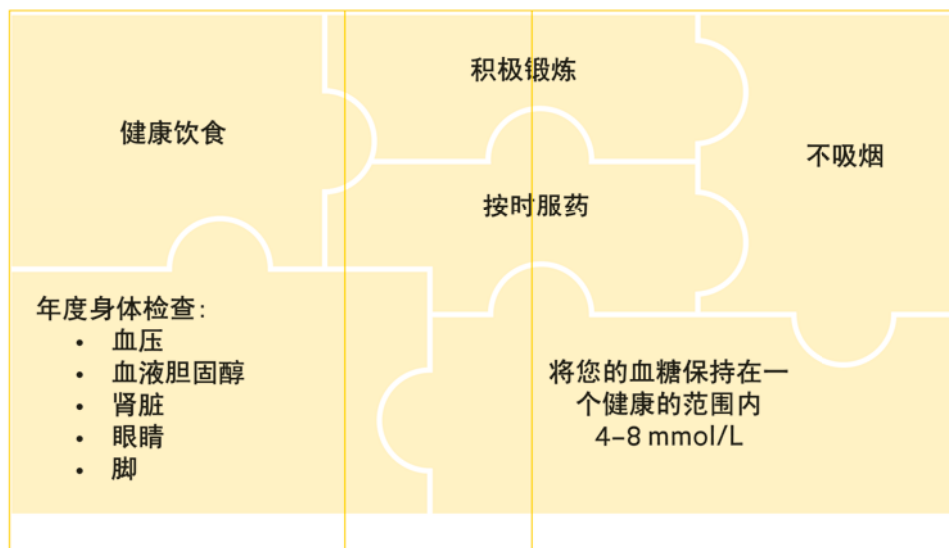
他们会和您一起制定正确帮助您控制糖尿病的目标。

由于糖尿病影响您身体和生活的许多方面，您将会从不同的医疗保健专业人员那里得到医护。根据您的健康状况，您的医护团队成员可能有：

医生	姓名	电话
从业护士	姓名	电话
糖尿病护士	姓名	电话
营养师	姓名	电话
足病诊疗师	姓名	电话
眼科专家	姓名	电话
牙医	姓名	电话
新西兰糖尿病协会本地分部	姓名	电话
糖尿病协会本地分部专员	姓名	电话
其他	姓名	电话

您本地的糖尿病协会分部可以向您提供支持、资源和您附近有用的服务机构的信息。请致电新西兰糖尿病协会专线：0800 342 238。

2型糖尿病人如何保持健康



您的目标

怎样做可以达成

HbA1c		
血糖		
血压		
体重		
保持健康		
胆固醇：	总胆固醇 高密度 低密度 甘油三脂	

《2型糖尿病患者如何保持健康》由新西兰糖尿病协会提供。

要了解更多有关糖尿病的知识，请：

- 和您的医生或从业护士谈谈
- 上网：www.diabetes.org.nz
- 加入新西兰糖尿病协会

想要预定《2型糖尿病患者如何保持健康》或任何新西兰糖尿病协会的信息手册，请致电：0800 DIABETES（0800 342 238），
或发电子邮件至：info@diabetes.org.nz，
或免费邮寄：Freepost Diabetes NZ, PO Box 12441, Wellington 6144。

新西兰糖尿病协会是一个全国性的会员组织。我们的宗旨是向全国受到糖尿病影响的人士和医护专业人员提供支持。我们通过以下行动为受到糖尿病影响的人士服务：

- 鼓励地方性支持
- 代表受糖尿病影响的人士来维护其权益
- 提高对糖尿病以及预防糖尿病的认识
- 教育人们并让他们了解糖尿病及其治疗、管理和控制
- 支持对治疗、预防和糖尿病治愈的研究。

您可以从我们的小册子和我们的网站：www.diabetes.org.nz找到对受糖尿病影响的人士有帮助的信息。

采取正确步骤保持健康

加入新西兰糖尿病协会

请致电：0800 DIABETES（0800 342 238）

上网：www.diabetes.org.nz

新西兰糖尿病组织

PO Box 12441, Wellington 6144



diabetes
new zealand