

《甜蜜一生由自己》

图书基本信息

书名：《甜蜜一生由自己》

13位ISBN编号：9787538174083

10位ISBN编号：7538174087

出版时间：2012-5-1

出版社：辽宁科学技术出版社

作者：【瑞典】RAGNAR HANAS , MD , PHD

页数：388

译者：黄洁芝,黄佳祥

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

前言

糖尿病是一种以高血糖为主要特征的全身慢性代谢性疾病。儿童糖尿病和成人糖尿病一样，其发病率呈逐年增高趋势，欧美国家发病率较高，亚太地区发病率相对低些。据我们调查，上海市14岁以下儿童1型糖尿病的发病率在1980—1990年是0.65/10万，到2000年为1.2/10万。中国的发病率虽不高，但我国人口众多，全国儿童糖尿病的总人数并不少。小儿任何年龄均可患糖尿病，从出生几个月到青少年，以4~9岁发病最多。有些家长百思不解的是家中几代人均无糖尿病，而孩子怎么会患糖尿病呢！目前认为儿童1型糖尿病病程进展有6个阶段，即遗传易感、环境因素诱发、胰岛自身免疫反应、胰岛功能受损伤、临床出现糖尿病、最终胰岛功能衰竭。患者有遗传易感基因，在环境因素(诱因)作用下启动了针对胰岛的特异性自身免疫过程，胰岛特异性自身反应T细胞则是导致胰岛功能损伤的直接原因。目前已知1型糖尿病是一种多基因性疾病。致病诱因主要为病毒感染，如柯萨奇B3病毒、柯萨奇A13病毒、埃可病毒、人副肠病毒、腮腺炎病毒和脊髓灰质炎病毒，还有一种在仓鼠中发现的微小核糖病毒——Ljungan病毒，感染此病毒的仓鼠会发生糖尿病，也发现新发病的1型糖尿病患者Ljungan病毒抗体阳性。病毒感染可能触发了自身免疫反应而引起糖尿病。除病毒感染外，还有饮食因素，如小儿出生后过早地摄入谷物类，人工喂养的牛奶中含有胰岛素，维生素D缺乏或缺乏不饱和脂肪酸omega-3均可引起糖尿病。另有研究发现，城市小孩患糖尿病的几率比农村小孩多很多，由于城市小孩良好的卫生状况，肠道菌群改变，影响免疫系统成熟，感染机会少，会降低人群的免疫力，即体内抗病能力差，也易患1型糖尿病。儿童2型糖尿病的发病则与肥胖、家庭遗传密切相关。因为糖尿病是一种慢性病，如果血糖控制不好会发生视网膜病变、肾脏病变、心脏病和神经病变等大小血管病的并发症。因此孩子一旦被诊断糖尿病，父母及亲人均备受精神打击，他们悲伤甚至绝望，年龄大些的孩子同样有心理障碍，他们需要每天测血糖和注射胰岛素，他们不能和周围其他孩子一样吃甜食，这让他们幼小的心灵蒙上阴影，失去童年的欢笑。在20世纪80年代，我们也见到有些家长为了给孩子治病，想尽办法找偏方，吃草药、针灸、练气功，他们希望不要天天注射胰岛素，结果适得其反，因发生酮症酸中毒而再次住院。迄今为止，糖尿病还不能根治，但糖尿病是可以控制的疾病，在医务人员的指导下，只要父母重视、辛勤付出以及孩子的配合，血糖是可以控制的。这就要求父母及儿童本人尽量多学些糖尿病的知识，要学会如何测血糖、如何注射胰岛素、如何控制饮食和如何坚持体育锻炼，并高度重视预防发生严重的低血糖和高血糖。只要把血糖控制好，孩子就不会发生慢性并发症，就可以和正常孩子一样上学、工作、成家和为社会做贡献。瑞典Ragnar Htanas教授是国际儿童和青少年糖尿病学会(ISPAD)的秘书长，在国际会议上我多次和他相遇(本人曾任ISPAD理事)，他在儿童糖尿病的诊治中积累了丰富的经验，并撰写了这本儿童糖尿病科普书。值得庆幸的是中国台湾的黄洁芝女士和黄佳祥先生把本书译成了中文版，这是献给每一位糖尿病儿童及家长的最好礼物。我深信，我们的糖尿病孩子以及他们父母读此书后，会获益匪浅。糖尿病并不可怕，一定要有战胜疾病的信心。我也深信将来糖尿病一定能治愈，美好的明天会到来。沈水仙教授 复里大学附属儿童医院
2011年9月

《甜蜜一生由自己》

内容概要

本书分为39个章节，以通俗易懂的文字，深入浅出、全面细致、详尽地介绍了与糖尿病有关的方方面面的知识、问题和应对方法，包括糖尿病的概念、发生机制、分型、诊断、治疗、血糖监测、胰岛素种类、应用、剂量调整、给药方式、营养饮食、运动、生活、生理或其他疾病状态下的饮食、胰岛素调整，心理、社会问题等，书中内容非常注重细节，点点滴滴与生活密切相关，实用性与操作性强，是糖尿病患者不可多得的科普图书，也是初入糖尿病治疗领域医生受益匪浅的指导教材。

《甜蜜一生由自己》

作者简介

瑞典乌德瓦拉医院的小儿科顾问医师Ragnar Hanas教授从1983年成为儿科内分泌专家，数十年来致力于儿童和青少年糖尿病的诊断治疗研究和健康教育工作，目前担任国际儿童和青少年糖尿病学会（ISPAD）秘书长，是国际儿童和青少年糖尿病诊疗指南、酮症酸中毒诊疗共识和胰岛素泵共识的主要制订者。

Hanas教授的治疗理念是视孩子为中心，允许他们保持天性，我行我素，而用治疗来配合每个孩子的独特性。

他在1998年出版了这本儿童和青少年1型糖尿病指导用书，迄今已发行3版并不断更新充实，被翻译成12种文字广为流传，已成为众多糖尿病患儿、家长和专业医护人员的良师益友，深受好评。

书籍目录

目 录

第一章 入门1

第二章 与糖尿病共存4

被诊断出糖尿病的刹那4

婴儿以及儿童6

复诊6

过自己想过的生活7

第三章 照护你的糖尿病8

糖尿病管理的目标8

如何才能达到这些目标？9

成为自己的专家9

可以向糖尿病请假吗？10

另类及互补疗法11

第四章 糖尿病的历史与现况

12

1型糖尿病12

2型糖尿病13

其他类型的糖尿病14

糖尿病的发病率15

糖尿病会传染吗？15

得了糖尿病是因为吃了太多

的糖果吗？16

第五章 身体的运作17

胰岛素18

身体不知道它有糖尿病20

身体的构造21

胰脏22

兰氏小岛23

细胞的新陈代谢24

健康的细胞24

禁食期间24

糖尿病以及胰岛素的缺乏25

第六章 高血糖26

当身体没有足够的胰岛素27

高血糖的处理27

酮症酸中毒 (Ketoacidosis) 28

视力模糊与糖尿病30

第七章 血糖的调控31

反向调控 (Counter-regulation) 31

肝脏32

升糖素33

肾上腺素36

皮质醇37

生长激素37

第八章 低血糖39

血糖水平及低血糖的征兆43

高血糖时的低血糖征兆44

严重低血糖44
抽搐46
严重的低血糖会损害脑部吗？46
不自觉的低血糖48
反弹现象49
食物太少还是胰岛素过多？50
夜间低血糖51
黎明现象54
Somogyi现象54
就算孩子没有醒来，低血糖也会恢复到正常吗？55
低血糖会让你死掉吗？56
为什么低血糖患者的自觉会发生于不同的血糖值呢？57
第九章 低血糖的处置60
实用的处置指示60
低血糖与用餐时间的间距63
帮助感觉不舒服的糖尿病患者63
葡萄糖63
果糖64
糖果与低血糖64
低血糖过后65
学会辨认低血糖的征兆66
第十章 胰岛素的治疗68
速效胰岛素（Rapid-acting insulin）70
基础胰岛素（Basal insulin）71
新型基础胰岛素（Now basal insulin）71
预混型胰岛素（Pre-mixed insulin）72
剂量越高，作用越长72
单位以及胰岛素的浓度72
1天2针的胰岛素方案74
1天3针的胰岛素方案74
1天多针的胰岛素方案74
用餐前的注射（bolus insulin）75
什么时候应该注射餐前胰岛素呢？75
胰岛素泵（Insulin pump）77
我可以一餐不吃吗？77
睡前胰岛素78
睡前的中效胰岛素应该何时注射呢？78
长效胰岛素该何时注射呢？78
胰岛素的混合使用79
贮藏效应（Depot effect）79
打的胰岛素剂量有多精确？80

胰岛素的吸收80
孩子吃不下了怎么办？82
忘记打针要怎么办？83
打错胰岛素要怎么办？84
周末赖床85
熬夜85
轮班工作86
生日派对86
在学校及托儿所的胰岛素87
不在家过夜87
第十一章 糖尿病的监测88
我应该做哪几种测试呢？88
“好的”还是“坏的”测试？
90
我有没有糖尿病？91
什么事是不可以做的？91
尿糖92
肾脏的葡萄糖阈值92
血糖94
该如何测血糖？94
借用别人的采血笔95
血糖仪显示的数据是正确的吗？96
连续血糖监控（CGM）97
及时血糖数据97
儿童以及测血糖98
这么频繁地刺手指会造成触觉的丧失吗？99
酮体99
呕吐与酮体101
血酮101
第十二章 糖化血红蛋白（HbA1C）的测试105
HbA1C该多少？105
该多久测1次HbA1C？108
我的HbA1C会不会好得过头了？109
旅行时的HbA1C109
值得测验HbA1C吗？109
果糖胺（fluctosamine）110
第十三章 注射技巧111
习惯打针111
父母打针111
减轻打针的疼痛112
胰岛素要注射在哪里？112
要消毒皮肤吗？116
胰岛素的存放117
针管118
针管注射118

笔针119
为什么不是所有的胰岛素
都有笔针？120
更换笔针的针头120
白天与夜间使用不同的笔针
121
笔匣或针管内的空气121
笔针针头的胰岛素122
使用过的针头及针管122
第十四章 注射辅助器材123
自动注射器123
喷射式注射器123
内插式软针124
第十五章 胰岛素剂量的调整128
展开胰岛素的治疗128
胰岛素能够降低多少血糖？
131
血糖过高怎么办？133
调整胰岛素剂量的方法135
吃的食物与剂量有什么
关系吗？135
改变食物的内容来影响血糖
136
胰岛素剂量的调整137
保持良好的记录习惯139
调整剂量应该遵守什么顺
序呢？（1天多针方案）
139
用餐的胰岛素剂量140
早餐的胰岛素140
午餐及晚餐的胰岛素140
睡前加餐的胰岛素140
周末或平常日子140
运动或放松141
使用速效的类胰岛素141
调整基础剂量143
高血糖143
低血糖144
运动145
预先混合的胰岛素145
改用速效的类胰岛素145
可以像以前一样进食吗？148
睡前的中效胰岛素148
接下来该怎么做呢？152
夜间的血糖153
夜间低血糖154
基础的类胰岛素：Levemir
156
基础的类胰岛素：Lantus156

青春期158
缓解（蜜月）期间胰岛素的调整159
低血糖161
尝试一下！161
第十六章 胰岛素泵163
安装胰岛素泵165
基础速率167
基础速率的暂时更改169
用餐剂量171
改变插针部位173
在家频繁地监控176
胰岛素泵的胰岛素贮藏室177
酮症酸中毒177
卸下胰岛素泵179
洗澡或淋浴179
胰岛素泵的警报179
堵塞警报181
胰岛素漏了182
输送管里有空气182
生病和发烧184
卸下胰岛素泵后的剂量184
住院185
运动185
只在夜间使用胰岛素泵186
胰岛素泵很麻烦吗？187
胰岛素泵会让体重增加吗？188
晚一点起床188
旅行小叮咛188
给幼童安装胰岛素泵188
怀孕189
胰岛素泵里的速效胰岛素189
医疗从业人员选择何种治疗方式？191
第十七章 胰岛素治疗的副作用192
疼痛192
胰岛素的漏药问题192
针头堵塞192
注射后的淤青192
脂肪硬块193
注射后的红肿194
胰岛素抗体194
脂肪组织萎缩195
胰岛素水肿195
第十八章 胰岛素的需求196
你的身体需要多少胰岛素？

196
青春期及发育196
缓解（蜜月）期197
胰脏分泌多少胰岛素呢？198
胰岛素敏感度与抵抗性199
理想的胰岛素剂量202
第十九章 营养204
碳水化合物的吸收205
胃的排空207
食物里的糖209
用餐时的饮料210
膳食油脂210
膳食纤维212
升糖指数（GI）213
牛奶214
蔬菜214
马铃薯214
面包215
意大利面216
肉与鱼217
比萨217
盐217
香草与香料218
水果与浆果218
用餐时间218
加餐218
可以更改用餐时间吗？219
饿了还是饱了？219
婴儿的喂食219
计算碳水化合物220
评估碳水化合物的不同方法221
学校224
特别的“糖尿病”食物225
快餐226
糖尿病夏令营的食物226
蛋奶素食与全素食的饮食
226
不同的文化227
第二十章 甜味剂228
无糖？228
非营养性甜味剂228
营养性甜味剂230
低热量的饮料与食物231
第二十一章 糖果、零食以及冰
淇淋232
该增加多少额外的胰岛素
剂量呢？233
冰淇淋235
巧克力236

糖果236
周末的糖果237
戒掉糖果238
洋芋片240
口香糖240
第二十二章 体重的控制241
够了还是“很饱”？241
减重242
少量的零食243
高HbA1C与减重243
第二十三章 饮食障碍症245
第二十四章 运动247
运动与低血糖249
运动会让血糖上升吗？250
运动后的低血糖252
体育课254
职业运动员255
有糖尿病也能健康258
露营及滑雪259
马拉松的努力！259
野外探险260
同化类固醇261
潜水262
第二十五章 压力264
日常生活的压力265
第二十六章 生病与发烧267
恶心与呕吐268
肠胃炎270
伤口的愈合272
手术开刀272
影响血糖的药物273
牙齿273
接种疫苗274
第二十七章 吸烟275
二手烟276
戒烟276
吸鼻烟277
第二十八章 饮酒278
酒精与肝脏278
为什么糖尿病患者喝
醉了会有危险呢？278
基本规则279
喝过量了，该怎么办呢？
280
在家可以喝酒吗？280
第二十九章 非法毒品与药物
滥用281
中枢神经兴奋剂类药物
281

中枢神经抑制剂类药物
282
大麻类282
中枢神经迷幻剂类药物
282
第三十章 怀孕与性事283
怀孕前的照顾285
妈妈的照顾285
孩子将会如何发展呢？286
孩子也会得糖尿病吗？286
不孕症287
胰岛素的需求会在月经期
间有所改变吗？287
性事287
避孕方法288
忘记吃药了？290
紧急的避孕290
第三十一章 社会议题291
学校291
托儿所与孩子的照顾294
孩子的照顾津贴294
领养294
职业的选择294
从军295
驾驶执照296
开车与糖尿病296
保险单298
糖尿病的身份证明299
国际青少年糖尿病研究
基金会300
糖尿病儿童300
糖尿病团体301
美国糖尿病协会301
辅导家庭302
糖尿病夏令营302
糖尿病与互联网303
年轻人何时转为成年人？
303
第三十二章 旅游304
接种疫苗306
在国外生病时306
腹泻的问题306
穿越时区307
第三十三章 相关疾病310
乳糜泻（麸质过敏症）310
甲状腺疾病311
皮肤疾病311
感染312
真菌感染312

第三十四章 血管并发症313
是什么造成了并发症？313
大血管315
小血管316
眼睛并发症（视网膜病变）317
治疗317
血糖不稳定对视力造成的影响318
眼镜319
隐形眼镜319
肾脏并发症（肾脏病变）319
治疗321
神经并发症（神经病变）321
治疗323
其他的并发症323
第三十五章 降低并发症的风险324
美国的DCCT研究324
挪威奥斯陆的研究326
瑞典斯德哥尔摩的研究327
德国柏林的眼睛研究327
瑞典林策平研究（Link?鲑ping）328
丹麦Hvid re研究328
第三十六章 研究及新的发展329
糖尿病的新治疗329
植入式胰岛素泵（implan-table insulin pump）329
血糖仪329
血糖传感器330
C-肽330
疫苗330
水杨酸331
淀粉素332
GLP-1（类升糖素肽-1）332
是什么引起了糖尿病？332
免疫疾病332
遗传333
环境因素334
牛奶335
气候336
后期糖化终产物AGE336
阻断免疫的过程337
免疫治疗337
光线治疗337
二氮嗪（Diazoxide）338
烟酸338

移植339
胰脏339
胰岛的移植339
基因工程细胞340
其他给予胰岛素的方法340
经由鼻孔喷送340
吸入式胰岛素340
药片341
胰岛素肛门塞药341
胰岛素分子的化学变动
341
第三十七章 心理342
发病的刹那342
糖尿病的规矩还是家里的
规矩？344
和糖尿病做朋友345
糖尿病影响整个家庭346
糖尿病患者的家人、亲
戚和朋友347
告诉朋友348
如何改变生活方式？348
不同发展时期的糖尿病
349
婴儿（0~1.5岁）349
幼儿（1.5~3岁）350
学龄前儿童（3~6岁）351
低中年级的小学生352
高年级的小学生和中学
生353
青春期354
健康的兄弟姐妹356
离婚的家庭357
父亲的参与357
脱序糖尿病（Brittle
Diabetes）358
生活质量359
第三十八章 针头恐惧症360
第三十九章 糖尿病患者也能
成才362
哈利贝瑞362
哲·李文堡362
布列特·麦可斯363
米歇尔·麦肯364
妮可·琼森364
后记366
专业名词369
中文索引377
英文索引387

《甜蜜一生由自己》

《甜蜜一生靠自己》

章节摘录

后记

家庭生活会因为糖尿病的降临而变得困难如果患者是儿童或青少年，依赖和独立的议题会破凸显出来。父母发现自己处于两难的情况下，该给予孩子多少的支持才不算过度保护他们呢？ 只要一位家庭成员得了慢性疾病，所有的家人都面临压力，这会造成冲突，当孩子生病了，父母会发现时间不够用，难以把时间平均分配给孩子、孩子的疾病、其他的孩子、自己以及和伴侣的关系，我们需要记住，所有的家庭都有他们的问题，特别是有青少年孩子的家庭，压力不是只来自糖尿病。一个很有用的思考方式是假设孩子并没有糖尿病？你会如何处理这个情况呢？ 前方有陆地！很多人就算已经成年了，却对糖尿病还保有青少年时期的态度 但是请把“今天当成余生中的第一天” 如果你的HbA1c过高现在就决定为糖尿病作一些重大改变，改变永远为时不日。HbA1c每减少一个百分比，就能降低未来发生并发症的风险。 采用1天多针或胰岛素泵治疗的糖尿病患者会有很多的自由，但也必须负担这些随之而来的责任不可以把这个自由和“什么都行，所有都可以”的想法混在一起重点是次数，例外就是例外，如果每天都例外那就成为习惯了。 此外，还要记住，就长期来说，今天或者明天的血糖并不算数，重要的是未来几年，甚至几十年的平均血糖 父母(或糖尿病青少年或成年人)需要允许，列外才有学习的机会，也才能习惯这些未来需要继续遵守的规则。 上图的作者卡米拉已经长大成人，她使用胰岛素泵，也把糖尿病照顾得很好她还是青少年的时候，父母对她选择做个“特别的人”给予很多的支持，但也非常清楚告诉她界限在哪里，她可以允许自己有多少例外 我认为这就是展开漫长的管理好糖尿病一生的开始 卡米拉，谢谢你这些年来告诉我你从糖尿病生活中得到的体会以及好点子。

《甜蜜一生靠自己》

编辑推荐

《甜蜜一生靠自己:1型糖尿病患者自助全书》为你提供了解决糖尿病的所有对策和秘诀，只要你通过几周的学习，掌握了管理糖尿病的方法，你就可以和其他人一样快乐地生活。

《甜蜜一生由自己》

精彩短评

- 1、非常有用，内容很丰富详细
- 2、1型患者必备。很实用的一本书。
- 3、国内少有这样原创的指导手册，但是国外发展的已经很好了，写的很全面，也很通俗易懂，建议相似情况的家长都来上一本
- 4、这书不错，一直在慢慢研究，同病房的病友都买了，大家一致认可。一直不知道什么是1型糖尿病，这本书让大家了解1型糖尿病的治疗和生活方面的指导，很有价值。对我们这些1型糖尿病孩子的父母是宽慰和鼓励。
- 5、很适合有这种病的人看看。
- 6、买来给家人的，内容写的很详细也非常好，能参照的操作
- 7、很详细实用的一本书
- 8、很好 阿斯顿
- 9、是正版的，纸质也非常好，赞一个
- 10、书质量不错，内容挺全面，比较实用。
- 11、书没有明确指明是针对青少年的，老人看着别扭，没有用了。
- 12、非常好的一本书,对1型糖尿病病人有非常大的帮助!
- 13、注意针对青少年，对于大人不太合适.但是内容还是不错的，质量也好
- 14、以前没研究过，感觉内容比较丰富，主要内容用哈利贝瑞打广告呢，实际和她没什么关系，还是千篇一律的内容，不过可以小看一下，没什么推荐和反感的理由。买了不欣喜，不后悔。
- 15、最权威的作者，最经典的写作，最负责的翻译，最好的装帧。集众人之热心，成重磅好书！推荐@糖尿病之友杂志 @胜过糖尿病
- 16、为朋友推荐
- 17、专门针对1型糖尿病的书很少,这本书不错.很适合糖尿病人自己阅读.
- 18、很好，对于糖尿病患者很有帮助
- 19、因为是平装所以拿到书感觉页面质量不怎么样黄了一点，因为之前看过别人的不是平装的所以感觉有点不好，总体还是不错的
- 20、非常好的一本书,推荐1型DM读
- 21、帮客户买的，蛮喜欢的
- 22、这书写的真好，希望所有的1型朋友都买一本看看，值得够买！

《甜蜜一生由自己》

精彩书评

1、很奇怪，为何豆瓣网不提供当当的链接呢？跟另外几个网站（99读书人，文轩书城和北发图书网）相比，当当网的信息更全啊！http://product.dangdang.com/product.aspx?product_id=22739379

《甜蜜一生靠自己》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com