

## 有关糖尿病的易误解的话题

### 关于糖尿病的症状

“我的血糖有一点点高，但我不是糖尿病患者”

是否有糖尿病不取决于血糖含量得多或多少。而是根据固定的科学测试后血葡萄糖指数这项功能来决定的。

“因为我不注射胰岛素针，所以我不是糖尿病患者。”

一些糖尿病患者可能只是需要接受饮食治疗的建议，或附加药片和注射胰岛素治疗的建议。

“我不注射胰岛素，所以我的糖尿病还好。”

所有种类的糖尿病，注射或不注射胰岛素的，都需要一个相适合的治疗方法。在不管哪种糖尿病中，葡萄糖指数的一直上升在较长的病发阶段后都会有产生并发症的危险。没有哪种糖尿病比另一种糖尿病更好，有的只是好的控制和不好的控制。

“那时他们测出我的血糖很高，但是现在我很健康。”

一旦诊断出患有糖尿病后，感谢治疗方法血葡萄糖指数是可以回到正常水平的。但严格来讲，尽管可以完全有效地控制，糖尿病并没有被治愈。

### 关于糖尿病的治疗方法

“给糖尿病患者的食物会很单调枯燥”

一位体重不超重的糖尿病患者，根据喜好他的食物是可以多样的，但总要知道平衡不同种类的食物。对于那些超重的病人，毋庸置疑根据对热量的限制会阻止他对一些食物的摄入。

“给糖尿病患者的食物：我想吃什么就吃什么”

尽管被称为“给糖尿病患者的可允许的，可承受的或是特别建议的食物”，但不意味着可以没有控制地摄入。制定一张适合患者的食物清单和向专家咨询的建议都是必要的。

“如果我注射胰岛素我就不用担心吃的食物了”

饮食计划是治疗手段的一个组成部分，它是不能用药片或胰岛素来取代的。



# 糖尿病理学教育

“我不应该吃豆类食品，面包，甜瓜.....，因为我有糖尿病。”

不存在严格禁止下的食物，唯一做的是要根据被推荐的饮食计划来调整食物的数量。

“因为我要吃得更多，所以要服用更多的药片”

给糖尿病患者的药物不应该随意更改，而是取决于它们控制的结果，不合适的剂量会引发身体的紊乱。

“注射胰岛素我会失明”

患者用来注射的胰岛素和胰腺分泌的胰岛素是相同的。感谢注射用胰岛素使很多患者幸存下来，并让一部分患者减少慢性并发症的危险而生活得更好。

## 关于糖尿病的并发症

“当我有低血糖时会借机摄入很多糖来让血糖升高”

一般用15至20克的糖已足够用来治疗低血糖。太多数量糖的摄入会惯于在过后的时间内对身体产生一些问题。

“如果我把血糖控制好，血压或体重的控制就不重要了”

“烟草和糖尿病没有关系”

糖尿病意味着导致心血管疾病危险的增加。烟草，高血压，高胆固醇，肥胖症都可以使这风险成倍增长。

“如果我起床时血糖正常就意味着我已控制好血糖”

良好的血糖控制意味着这一整天的血糖指数都要接近正常。

“血糖高的时候我的感觉要比血糖低的时候好”

很多患者有同样的感觉，但是应该记住血糖高时糖尿病会以沉默的方式产生助于慢性并发症的危险。



切记：如果您有疑问向您的医生或护士咨询