

专家与您
面对面

糖尿病

主编 吕晓红 刘颖



怎么防？怎么治？

全面了解糖尿病

正确面对糖尿病的“防”与“治”

中国医药科技出版社



专家与您面对面

糖尿病

主编 / 吕晓红 刘 颖

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病 / 吕晓红, 刘颖主编. — 北京: 中国医药科技出版社, 2016.1
(专家与您面对面)

ISBN 978-7-5067-7814-5

I. ①糖… II. ①吕… ②刘… III. ①糖尿病-防治 IV. ①R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 225919 号

专家与您面对面——糖尿病

美术编辑 陈君杞

版式设计 大隐设计

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 880 × 1230mm $1/_{32}$

印张 6 $1/_{2}$

字数 102 千字

版次 2016 年 1 月第 1 版

印次 2016 年 1 月第 1 次印刷

印刷 北京九天众诚印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-7814-5

定价 19.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



内容提要

糖尿病怎么防？怎么治？本书从“未病先防，既病防变”的理念出发，分别从基础知识、发病信号、鉴别诊断、综合治疗、康复调养和预防保健六个方面进行介绍，告诉您关于糖尿病您需要知道的有多少，您能做的有哪些。

阅读本书，让您在全面了解糖尿病的基础上，能正确应对糖尿病的“防”与“治”。本书适合糖尿病患者及家属阅读参考，凡患者或家属可能存在的疑问，都能找到解答，带着问题找答案，犹如专家与您面对面。



专家与您面对面

丛书编委会（按姓氏笔画排序）

王 策	王建国	王海云	尤 蔚	牛 菲	牛胜德	牛换香
尹彩霞	申淑芳	史慧栋	付 涛	付丽珠	白秀萍	吕晓红
刘 凯	刘 颖	刘月梅	刘宇欣	刘红旗	刘彦才	刘艳清
刘德清	齐国海	江 莉	江荷叶	许兰芬	李书军	李贞福
张凤兰	张晓慧	周 萃	赵瑞清	段江曼	高福生	程 石
谢素萍	熊 露	魏保生				



前言

“健康是福”已经是人尽皆知的道理。有了健康，才有事业，才有未来，才有幸福；失去健康，就失去一切。那么什么是健康？健康包含三个方面的内容，身体好，没有疾病，即生理健康；心理平衡，始终保持良好的心理状态，即心理健康；个人和社会相协调，即社会适应能力强。健康不应以治病为本，因为治病花钱受罪，事倍功半，是下策。健康应以养生预防为本，省钱省力，事半功倍，乃是上策。

然而，污染的空气、恶化的水源、生活的压力等等，来自现实社会对健康的威胁却越来越令人担忧。没病之前，不知道如何保养，一旦患病，又不知道如何就医。基于这种现状，我们从“未病先防，既病防变”的理念出发，邀请众多医学专家编写了这套丛书。丛书本着一切为了健康的目标，遵循科学性、权威性、实用性、普及性的原则，简明扼要地介绍了100种疾病。旨在提高全民族的健康与身体素质，消除医学知识的不对等，把健康知识送到每一个家庭，帮助大家实现身心健康的理想。本套丛书的章节结构如下。

第一章 疾病扫盲——若想健康身体好，基础知识须知道；

第二章 发病信号——疾病总会露马脚，练就慧眼早明了；

第三章 诊断须知——确诊病症下对药，必要检查不可少；



第四章 治疗疾病——合理用药很重要，综合治疗效果好；

第五章 康复调养——三分治疗七分养，自我保健恢复早；

第六章 预防保健——运动饮食习惯好，远离疾病活到老。

按照以上结构，作者根据在临床工作中的实践体会，和就诊时患者经常提出的一些问题，对 100 种常见疾病做了系统的介绍，内容丰富，深入浅出，通俗易懂。通过阅读，能使读者在自己的努力下，进行自我保健，以增强体质，减少疾病；一旦患病，以利尽早发现，及时治疗，早日康复，将疾病带来的损害降至最低限度。一书在手，犹如请了一位与您面对面交谈的专家，可以随时为您答疑解惑。丛书不仅适合患者阅读，也适用于健康人群预防保健参考所需。限于水平与时间，不足之处在所难免，望广大读者批评、指正。

编者

2015 年 10 月



目录

第1章 疾病扫盲

——若想健康身体好，基础知识须知道

何谓糖尿病 / 2

糖尿病的危害有哪些 / 2

糖尿病能根治吗 / 3

患了糖尿病后寿命就会缩短吗 / 4

糖尿病遗传吗 / 4

糖尿病患者能结婚吗 / 5

糖尿病患者能妊娠生育吗 / 5

什么是血糖，血糖的来源和去路 / 6

何谓胰岛素，体内胰岛素是由哪里分泌的 / 7

胰岛素有何作用 / 8

何谓胰岛素受体 / 9

什么是肥胖，肥胖与糖尿病有何关系 / 10

糖尿病是什么原因引起的 / 10

糖尿病是如何发生的 / 12

消渴病与糖尿病有何关系 / 13

中医学对糖尿病的病因、病机怎样认识 / 14

糖尿病是如何分型的 / 17

我国糖尿病流行病学有什么特点 / 17

1 型糖尿病发病机制是什么 / 19

2 型糖尿病发病机制是什么 / 19

什么是妊娠糖尿病 / 20



什么是糖尿病合并症 / 20



糖尿病急性合并症 / 21



糖尿病慢性合并症 / 21

何谓酮症和糖尿病酮症酸中毒 / 23

何谓高渗性非酮症性糖尿病昏迷 / 23

何谓乳酸性酸中毒 / 24

引起糖尿病昏迷的常见病症有哪些 / 25

何谓糖尿病肾病 / 26

糖尿病性白内障的特点及其发病机制是什么 / 27

糖尿病为何易并发感染 / 27

第2章 发病信号

——疾病总会露马脚，练就慧眼早明了

糖尿病的临床症状 / 30

糖尿病初期为何有低血糖反应 / 31

不同类型的糖尿病发病方式有什么不同 / 31

有多饮、多尿的症状就一定是糖尿病吗 / 32

糖尿病酮症酸中毒的临床表现 / 32

糖尿病高渗性昏迷的临床表现 / 33

何谓糖尿病性大血管病变 / 34

糖尿病患者为何易患动脉硬化 / 35

何谓糖尿病微血管病变 / 35

糖尿病微血管病变是怎么引起的 / 36

糖尿病性心脏病有什么特点 / 38

糖尿病肾病的临床表现 / 39

糖尿病视网膜病变眼底的变化 / 40

糖尿病周围神经病变的临床表现 / 41

糖尿病自主神经病变在心血管系有什么表现 / 42

自主神经病变在胃肠系有何表现 / 43

糖尿病常见的颅神经病变 / 44



糖尿病肢端坏疽的临床特点及类型 / 44

什么是糖尿病足 / 45

糖尿病易并发哪些感染 / 45

糖尿病的皮肤损害 / 46

糖尿病妊娠时常见并发症 / 48

第3章 诊断须知

——确诊病症下对药，必要检查不可少

用于糖尿病诊断的实验室检查项目 / 50

尿糖阳性就一定是糖尿病吗 / 51

何谓葡萄糖耐量 / 52

口服葡萄糖耐量试验的方法及正常值 / 52

胰岛素释放试验有什么临床意义 / 53

C肽测定有什么临床意义 / 54

什么是糖基化血红蛋白 / 55

测定糖基化血红蛋白的临床意义 / 55

世界卫生组织诊断糖尿病的标准 / 56

1型糖尿病有何特点 / 57

2型糖尿病有何特点 / 58

老年糖尿病有何特点 / 59

儿童糖尿病有何特点 / 60

糖尿病酮症酸中毒化验指标的异常 / 60

诊断糖尿病高渗性昏迷的主要化验指标 / 61

糖尿病肾病早期怎样诊断 / 62

临床糖尿病肾病怎样诊断 / 63

糖尿病患者为何要测定糖基化血红蛋白 / 63

第4章 治疗疾病

——合理用药很重要，综合治疗效果好

糖尿病的治疗包括哪些内容 / 66



- 目前国内常用的口服降血糖药物有哪几种 / 66
- 磺脲类降血糖药的作用机制 / 67
- 磺脲类口服降糖药的适应证 / 67
- 哪些糖尿病患者不适合服用磺脲类降糖药 / 68
- 磺脲类药物的毒副作用 / 69
- 各种磺脲类药物的特点 / 70
- 第二代与第一代磺脲类降糖药有什么不同 / 72
- 双胍类降血糖药物的特点 / 73
- 双胍类药物降血糖的机制 / 73
- 哪些糖尿病患者适合用双胍类降糖药 / 74
- 哪些糖尿病患者不能用双胍类降糖药 / 75
- 双胍类降糖药的副作用 / 75
- α -葡萄糖苷酶抑制剂降低血糖的机制 / 76
- 哪些患者适合用 α -葡萄糖苷酶抑制剂 / 77
- α -葡萄糖苷酶抑制剂的副作用 / 78
- 首次确诊的糖尿病患者口服降糖药的选择 / 78
- 治疗过程中如何调整口服降糖药 / 80
- 老年糖尿病患者怎样选择降糖药 / 82
- 糖尿病肾病患者怎样选择降糖药 / 83
- 胰岛素治疗的适应证 / 84
- 胰岛素的种类 / 85
- 使用胰岛素时须注意哪些事项 / 87
- 胰岛素制剂的选择及使用原则 / 88
- 在注射胰岛素时为何早餐前用量最大，午餐前用量最小 / 89
- 如何根据血糖、尿糖变化调整胰岛素剂量 / 90
- 如何按病情轻重调整胰岛素及饮食 / 91
- 糖尿病的病情被适当控制时怎样调整胰岛素用量 / 92
- 胰岛素治疗时易出现哪些并发症 / 94
- 胰岛素治疗中出现低血糖反应怎么办 / 94



胰岛素治疗中出现过敏反应怎么办 / 95

胰岛素治疗中出现浮肿、屈光失常、皮下脂肪萎缩
怎么办 / 96

什么是胰岛素抵抗 / 97

引起血糖尿糖增多的因素 / 97

如何贮存胰岛素 / 98

什么是胰岛素泵 / 99

胰腺和胰岛移植临床效果如何 / 100

中医学治疗糖尿病的方法 / 100

中医学如何对糖尿病辨证分型 / 101

阴津亏虚型糖尿病如何选方用药 / 102

阴虚热盛型糖尿病如何选方用药 / 102

气阴两虚型糖尿病如何选方用药 / 103

气阴两虚兼瘀型糖尿病如何选方用药 / 103

阴阳两虚型糖尿病如何选方用药 / 104

治疗糖尿病的中成药有哪些 / 104

针灸治疗糖尿病常选用哪些穴位 / 108

治疗糖尿病的单方验方 / 110

糖尿病酮症酸中毒怎样使用胰岛素 / 112

糖尿病酮症酸中毒怎样补液 / 113

糖尿病高渗性昏迷应如何补液 / 114

糖尿病高渗性昏迷预后及预防 / 115

糖尿病伴有高血压时治疗措施 / 116

糖尿病伴有高血压时为何不宜使用盐酸普萘洛尔 / 118

糖尿病肾病治疗措施 / 119

糖尿病视网膜病变的治疗措施 / 120

糖尿病神经病变怎样治疗 / 122

糖尿病并发闭塞性动脉硬化症怎样防治 / 123

糖尿病肢端坏疽的治疗原则 / 124

糖尿病并发感染时怎样防治 / 124



老年糖尿病怎样治疗 / 125



第5章 康复调养

——三分治疗七分养，自我保健恢复早

什么是糖尿病的四级防护 / 128

糖尿病患者应如何密切配合治疗 / 129

糖尿病患者宜练功法 / 130

如何应用推拿疗法治疗糖尿病 / 134

糖尿病伴有高血压时如何进行自我推拿 / 135

对糖尿病孕妇应怎样管理 / 136

促使糖尿病加重的因素 / 137

引起精神紧张的因素及对糖尿病的影响 / 138

控制精神紧张的方法 / 139

低血糖发作时怎样应急处理 / 140

怎样预防低血糖 / 140

应用胰岛素的患者为何应随身携带糖尿病卡 / 141

如何预防糖尿病合并症 / 142

糖尿病患者应怎样保护眼睛 / 143

糖尿病患者为何要特别注意个人卫生 / 144

如何进行血糖自我测试 / 146

怎样确定血糖自我监测时间表 / 146

第6章 预防保健

——运动饮食习惯好，远离疾病活到老

为何在糖尿病治疗中必须重视心理调整 / 150

为何必须加强糖尿病的教育 / 150

糖尿病饮食疗法的原则 / 151

糖尿病患者为何要控制饮食 / 152

饮食治疗对 1 型和 2 型糖尿病有什么不同要求 / 153



- 饮食控制是否只控制主食，而副食不加控制 / 153
- 糖尿病患者为何宜食高纤维素饮食 / 154
- 为何糖尿病饮食要适当限制钠盐 / 155
- 糖尿病患者为何宜食植物油而应少食动物脂肪 / 156
- 糖尿病患者为何不宜食用富含胆固醇的食物 / 156
- 糖尿病患者常用的食品包括哪几类 / 157
- 糖尿病饮食计算需要哪几个步骤，如何计算 / 158
- 糖尿病患者全天的主食量怎样分配 / 158
- 糖尿病患者每天应食多少碳水化合物 / 159
- 糖尿病患者每天应食多少蛋白质 / 160
- 糖尿病患者每日应摄取多少脂肪 / 161
- 糖尿病患者怎样食用营养丰富的豆类食品 / 162
- 糖尿病患者饮食控制感到饥饿怎么办 / 163
- 药食两用的家庭常用菜 / 163
- 糖尿病患者食疗方 / 164
- 体育锻炼对糖尿病有什么益处 / 172
- 糖尿病患者在什么情况下不能进行体育锻炼 / 173
- 糖尿病患者怎样选择体育运动方式 / 174
- 怎样确定运动的强度 / 175
- 怎样确保运动的安全 / 176
- 糖尿病患者应怎样运动 / 177
- 哪些中草药具有降血糖作用 / 179
- 糖尿病肾病患者的饮食注意事项 / 182
- 妊娠期糖尿病饮食应怎样管理 / 182
- 糖尿病患者饮食疗法的要点 / 185
- 糖尿病患者宜吃什么 / 186
- 糖尿病患者不宜吃什么 / 187
- 糖尿病患者可以吃水果吗 / 187
- 糖尿病患者可以饮茶吗 / 188



糖尿病患者为何应戒烟 / 188

糖尿病患者为何不宜饮酒 / 189

糖尿病患者外出旅游注意事项 / 190

饮食疗法失败的主要原因 / 191

糖尿病患者为何应建立疗养手册 / 191



疾病扫盲

若想健康身体好，基础知识须知道



何谓糖尿病

糖尿病是一个复合病因的综合病症，是由于体内胰岛素缺乏或拮抗胰岛素的激素增加，或胰岛素在靶细胞内不能发挥正常生理作用而引起的葡萄糖、蛋白质及脂质代谢紊乱的一种综合征。其特征为血循环中葡萄糖浓度异常升高及尿糖、血糖过高时可出现典型的三多一少症状，即多饮、多尿、多食及体重减轻，且伴有疲乏无力。严重者可发生酮症酸中毒、高渗性糖尿病昏迷，且易合并多种感染。随着病程的延长，其代谢紊乱可导致眼、肾、神经、血管及心脏等组织器官的慢性进行性病变。若得不到及时恰当的治疗，则可发生心脏病变、脑血管病变、肾功能衰竭、双目失明、下肢坏疽等而成为致死致残的主要原因。

糖尿病的危害有哪些

糖尿病在全世界的发病率有逐年增高的趋势，在发达国家已被列为继心血管疾病、肿瘤之后的第三大疾病。目前糖尿病对人类健康危害最大的是在动脉硬化及微血管病变基础上产生的多种慢性并发症，如糖尿病性心脏病、糖尿病性肢端坏疽、糖尿病性脑血管病、