

TANGNIAOBING
JIATING YIXUE QUANSHU

1.14 亿糖友家庭生活必备

糖尿病 家庭医学全书

北京协和医院 梁晓春 吴群励 屈岭 主编

基础知识

饮食治疗

特殊人群

中医治疗

药物治疗

运动治疗

日常生活

病情监测

并发症与合并症防治

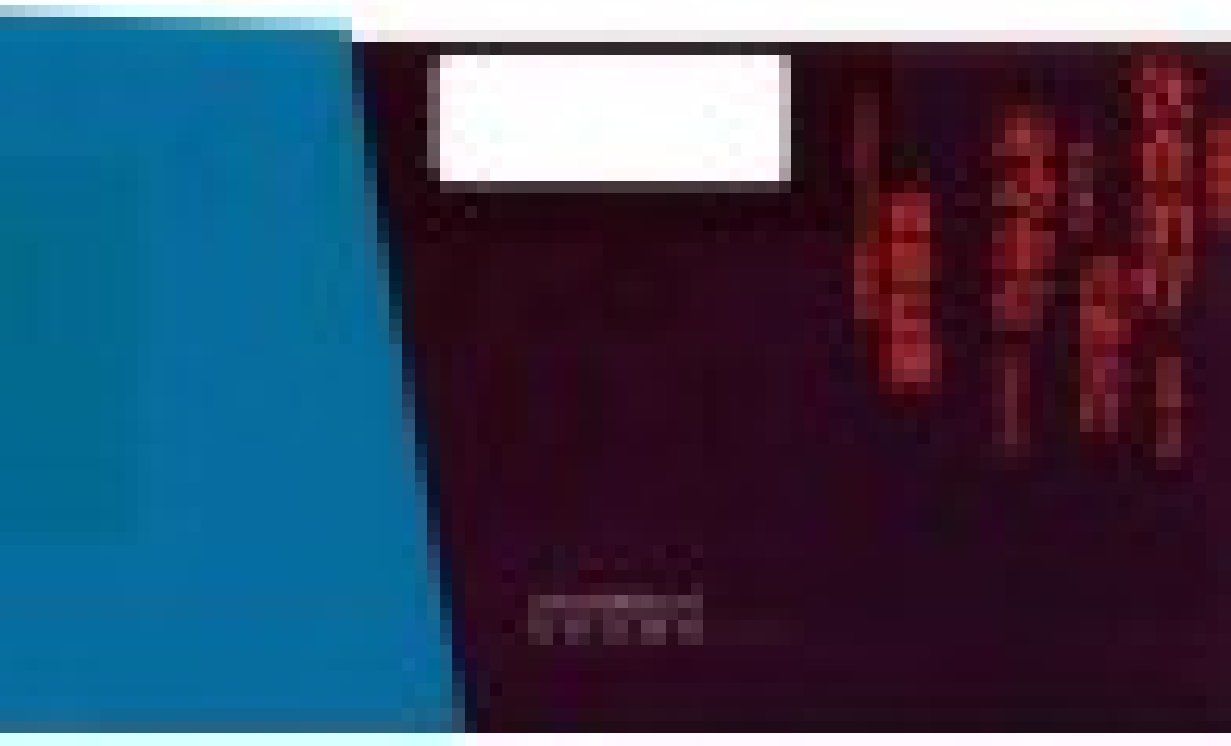
北京出版集团公司
北京出版社

TANGNIACRING
TANGNIACRING
TANGNIACRING

1.18 (2018.10.10)

糖尿病 家庭医学全书

2018.10.10 10:10:10



TANGNIAOBING
JIATING YIXUE QUANSHU

1.14 亿糖友家庭生活必备

糖尿病 家庭医学全书

北京协和医院 梁晓春 吴群励 屈岭 主编

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病家庭医学全书 / 梁晓春, 吴群励, 屈岭主编. —

北京 : 北京出版社, 2015.9

ISBN 978-7-200-11443-0

I. ①糖… II. ①梁… ②吴… ③屈… III. ①糖尿病

—防治 IV. ①R587.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第158671号

糖尿病家庭医学全书

TANGNIAOBING JIATING YIXUE QUANSHU

北京协和医院 梁晓春 吴群励 屈岭 主编

出版: 北京出版集团公司

北 京 出 版 社

地址: 北京北三环中路6号

邮编: 100120

网址: www.bph.com.cn

总发行: 北京出版集团公司

经销: 新华书店

印刷: 北京画中画印刷有限公司

版次: 2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

开本: 700毫米×1000毫米 1/16

印张: 24.75

字数: 500千字

书号: ISBN 978-7-200-11443-0

定价: 48.00元

质量监督电话: 010-58572393

责任编辑电话: 010-58572281

本书编委会

主 编

梁晓春 / 吴群励 / 屈 岭

编 者

梁晓春 / 吴群励 / 屈 岭 / 杨 丹

孙 青 / 张 倩 / 景光婵 / 石 玥

吴亚楠 / 刘 頔 / 刘 伟

致读者

本书由著名糖尿病专家、北京协和医院教授梁晓春主持编写完成。全书共分九篇，涉及糖尿病患者治疗、保健的方方面面，每篇由众多知识点串接而成，广大读者阅读本书后，可对糖尿病相关基础知识，糖尿病饮食管理、运动疗法、安全合理用药、日常监测、并发症防治等有较为系统而全面的认识。书中提供的方法具体且操作性强，可供广大病友在日常疾病防治中参考应用。

作者从广大糖友角度出发，结合临床实际和数十年医疗经验，把糖尿病患者需要了解和掌握的知识用尽量通俗的语言一一道来。为了读者理解方便，凡涉及新的医学名词或语义晦涩难懂之处，作者均提供了图示、随文注解或相关表格。应当说，本书是一本糖尿病医学科普无障碍读物。

另外，书后附有糖尿病防治必备表格，供广大糖友随时查阅。

谨以此书献给全国亿万糖友



30 多年前，许多人还不知道糖尿病是怎么回事，也很少听说有谁得了糖尿病。然而再看看现在，亲戚朋友、街坊邻里之间随便问问就能问出好几个糖尿病患者来。大家可能会问，为什么现在得糖尿病的人这么多？是中国人容易得糖尿病呢，还是生活方式改变造成的呢？答案是两者都有。首先是先天禀赋使然，我们的祖先早已给我们留下了深深的烙印，这就是遗传易感性。流行病学调查结果也表明，在比较富裕地区的华人，糖尿病的发生率明显超过同地区的其他人种，这说明中国人容易得糖尿病。那为什么过去我们国家的糖尿病发生率特别低，现在却高了呢？这就是生活方式改变带来的问题。改革开放之前，我们国家的很多人还处于勉强维持温饱或者贫困的状态，不具备糖尿病发生的条件。现在可就不同了，随着经济的快速发展，工作自动化，饮食快餐化，乡村城市化，随之而来的就是糖尿病的大众化。

国际糖尿病联盟（IDF）的统计数据显示：2013 年，全球 20 ~ 79 岁的成年人，糖尿病的患病率为 8.3%，患病人数已达到 3.83 亿，

其中 80% 在中等和低收入国家。估计到 2035 年，全球将有近 5.92 亿人患糖尿病。我国的最新研究数据显示：中国成年人糖尿病的患病率为 11.6%，约 1.139 亿人患有糖尿病。此外，中国成年人中处于糖尿病前期（IGT）者为 50.1%。尤为严重的是，在我国，大约 2/3 的糖尿病患者血糖控制没有达标，随之而来的并发症将会给社会和家庭带来非常沉重的负担。

祖国医学历来重视疾病的预防。早在 2000 多年前，《黄帝内经》中就提出“治未病”的思想。《黄帝内经·素问·四气调神大论》中说：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱……夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”所谓“治未病”，从广义上讲，包括两个方面，一是“未病先防”，二是“既病防变”。对于糖尿病而言，“未病先防”指的是糖尿病的预防，要知道怎么不得糖尿病；“既病防变”指的是患了糖尿病之后要早期诊断和早期治疗，及时控制病情的发展，不使病情加重，带来更为可怕的并发症。

我们希望每个人都能成为糖尿病及其并发症防治队伍中的一员，都能为提高全民糖尿病防治水平尽一份微薄的力量；我们更殷切地期待广大糖尿病病友能从现在开始，全面掌握如何预防和识别早期并发症的知识，学会如何预防或延缓并发症发生和发展的技能，实现“远离残疾、享受健康生活”的目标，

这就是本书的写作初衷。

由于作者水平有限，错误之处在所难免，敬祈读者指正。

梁晓春 2015年6月于北京协和医院



基础知识篇

一、糖尿病的基本概念.....	002	典型表现	015
何谓血糖	002	不典型表现	015
血糖的来源与去路	002	四、糖尿病的诊断方法.....	017
血糖是如何调节的	003	糖尿病的诊断标准	017
血糖的正常波动	003	糖尿病相关诊断指标简介	018
何谓胰岛	004	葡萄糖耐量.....	018
何谓胰岛 β 细胞	004	空腹血糖.....	018
何谓胰岛素	004	餐后 2 小时血糖.....	019
何谓胰岛素抵抗	005	糖化血红蛋白.....	019
胰岛素抵抗与代谢综合征	005	C 肽	020
何谓糖尿病	006	诊断时需要注意的问题	020
二、糖尿病的发病原因.....	008	不能根据症状来诊断糖尿病.....	020
遗传因素	008	血糖高未必都是糖尿病.....	020
饮食因素	009	必须重视餐后血糖的检测.....	021
缺乏运动	009	尿糖高不等于是糖尿病.....	021
吸烟	010	便携式血糖仪的检测结果不能用	
肥胖	011	于诊断	021
心理因素	013	五、糖尿病的类型.....	022
年龄因素	013	1 型糖尿病	022
什么人容易得糖尿病	014	2 型糖尿病	022
三、糖尿病的临床表现.....	015	其他特殊类型糖尿病	023

妊娠糖尿病	023	二级预防	030
六、糖尿病的危害	026	三级预防	030
七、2型糖尿病的防控	028	糖尿病的综合控制目标	031
一级预防	028	糖尿病的治疗方案及要点	032

饮食治疗篇

一、饮食治疗的目的和意义	034	三、糖尿病饮食细节	061
饮食治疗的重要性	034	吃饭的速度	061
饮食治疗的目标	034	如何加餐	061
饮食治疗的原则	035	能不能喝粥	063
二、饮食治疗的方法	037	如何吃肉	064
营养素的分配	037	如何吃水果	064
碳水化合物	037	饮料的选择	066
脂类	038	饮酒问题	068
蛋白质	041	关于盐的用法	070
维生素	042	如何吃零食	071
无机盐	044	营养素的补充	071
膳食纤维	047	甜味剂的选择	072
植物化学物质	048	正确认识无糖食品	073
水	048	早餐的问题	073
平衡膳食的基本要求	048	四、糖尿病饮食误区	076
饮食方案的制订	050	节食可以降糖	076
热量计算	051	主食吃得越少越好	076
食物等值交换	053	少吃粮，多吃肉	077
餐次安排和食物种类	055	只吃粗粮，不吃细粮	077
烹调方法	056	只吃米，不吃面	079
关于食物血糖生成指数	057	吃得越素越好	079
关于血糖负荷	058	用上药了就可以随便吃	080
小结	059	吃饭就要跟着感觉走	080

经常饿，所以要多吃	081	水果含糖高，坚决不吃	084
“降糖食物”多吃没事	082	根据口感选择水果	084
吃多了，加点药就行	082	短期放松，影响不大	084
为了少上厕所，因而少喝水	083	得了糖尿病，身体要补一补	085
花生、瓜子多吃有好处	083	不需要限制植物油	085

运动治疗篇

一、运动治疗的机理和意义	088	脑血管病	099
二、运动治疗的适应证和禁忌证	090	下肢动脉硬化闭塞症	099
适应证	090	自主神经病变	100
禁忌证	090	周围神经病变	100
三、运动治疗的注意事项	091	糖尿病足病	101
四、糖友运动方案	092	糖尿病视网膜病变	101
运动处方的概念和特点	092	慢性阻塞性肺病	101
糖友运动处方的要点	092	七、运动并发症的处理	103
运动项目	092	常见运动并发症	103
运动强度	093	运动并发症的常见原因	103
运动量	094	运动并发症的处理	104
运动时间	095	糖尿病及并发症加重	104
运动频率	095	低血糖反应	105
运动时机	095	运动创伤	105
五、运动治疗的注意事项	096	运动意外事故	106
运动前需要注意的问题	096	八、运动治疗的细节	107
运动中需要注意的问题	097	运动环境的选择	107
运动后需要注意的问题	097	到底要不要晨练	107
六、合并其他疾病时的运动管理	098	运动着装讲究	108
冠心病	098	运动的三个阶段	108
高血压	098	运动与药物调整	109
糖尿病肾病	099	运动别忘三件宝	110

糖友游泳有讲究	111	干家务不能代替体育运动	115
运动要跟着用药时间走	112	糖友忌走石头路	115
勤测血糖，合理运动	112	糖友运动忌暴练	115
瘦人也需运动	113	糖友四季锻炼宜忌	115
运动后的加餐原则	113	糖友安全锻炼口诀	117
如何避免在运动中受伤	113		

药物治疗篇

一、糖尿病用药原则与总体方案	120	胰岛素治疗方案的选择	138
降糖药的选用顺序	120	联合口服药治疗	138
量体裁衣，个体化治疗	120	单纯胰岛素治疗	138
治病求本，保护胰岛 β 细胞	120	胰岛素泵持续输注治疗	140
多面出击，早期联合用药	121	初始剂量的设定	140
平稳降糖，避免低血糖	122	胰岛素剂量的调整	140
二、常用降糖药物简介及使用要点	123	胰岛素的保存	141
双胍类降糖药	123	输注方式的选择	141
磺脲类降糖药	125	胰岛素笔的使用	142
格列奈类降糖药	128	针头的规格与注射方式	142
α -糖苷酶抑制剂	129	注射的时间	143
噻唑烷二酮类降糖药	130	注射部位的选择	144
胰高血糖素样肽-1受体激动剂类		注射部位的轮换	144
降糖药	131	注射操作要点释疑	145
二肽基肽酶-IV抑制剂类降糖药 ..	133	胰岛素注射并发症的处理	146
胰岛素及其类似物	134	附1：胰岛素注射笔的注射方法 ..	147
三、胰岛素详解及治疗方案的选择与调整		附2：胰岛素专用注射器的注射方法	
.....	137		150
胰岛素及其类似物的分类	137	胰岛素泵的使用	151
不同种类胰岛素的特点	137	胰岛素泵的工作原理	151
胰岛素治疗时机的选择	138	胰岛素泵治疗的优点	152

胰岛素泵治疗的适应证.....	152	只选贵的，不选对的	165
胰岛素泵治疗的禁忌证.....	152	自行加减药量	165
胰岛素泵的初始剂量设定.....	153	吃了药就不用注意饮食和运动了 ...	166
剂量分配.....	153	重叠用药不知情	166
胰岛素泵输入剂量的调整.....	155	打胰岛素会“上瘾”	167
低血糖的处理.....	156	胰岛素会越打越胖	167
意外高血糖的处理.....	156	胰岛素要到晚期才用	167
预混胰岛素应用概要	157	中医中药可以根治糖尿病	168
预混胰岛素的分类.....	157	保健品也能当降糖药用	169
预混胰岛素治疗方案.....	157	漏服药下次补	170
自我血糖监测.....	160	五、糖尿病手术治疗简介.....	172
预混胰岛素剂量调整方法.....	161	适应证	172
需要注意的情况.....	161	禁忌证	173
四、糖友用药误区大盘点.....	164	疗效判定	173
血糖“正常”就不用吃药了	164	手术方式的选择	173
别人用得好我也用	164	手术风险	175
用药量越大，血糖控制得越好	164		

病情监测篇

一、糖尿病病情监测概述.....	178	糖化血红蛋白监测	189
病情监测的目的和意义	178	糖化血清蛋白监测	192
糖尿病常规监测内容	178	C 肽监测	193
二、病情监测项目.....	179	尿糖监测	193
自我血糖监测	179	尿酮体监测	194
采血方法	182	体重监测	195
血糖仪的购买与使用	183	血压监测	195
监测数据的记录和使用	186	血脂监测	198
自我血糖监测的注意事项	186	肝功能和血尿酸监测	199
附：动态血糖监测	188	三、慢性并发症监测.....	200

糖尿病肾病监测	200	糖尿病足监测	203
糖尿病视网膜病变监测	201	糖尿病心脑血管并发症监测	205
糖尿病神经病变监测	202		

并发症与合并症防治篇

一、糖尿病并发症与合并症概述	208	预防措施	216
什么是糖尿病并发症与合并症	208	急救方法	216
糖尿病并发症与合并症的危害	208	乳酸性酸中毒	216
糖尿病并发症与合并症的预防原则	209	基本概念	216
二、糖尿病急性并发症的防与治	210	主要表现	216
低血糖	210	常见诱因	216
基本概念	210	健康危害	217
主要表现	210	预防措施	217
常见诱因	211	急救方法	217
健康危害	211	三、慢性并发症与合并症的防与治	218
预防措施	211	高血压	218
急救方法	212	基本概念	218
酮症酸中毒	214	致病原因	219
基本概念	214	主要表现	219
主要表现	214	健康危害	219
常见诱因	214	防治方法	220
健康危害	215	控制目标	221
预防措施	215	附 1：常用降压西药	222
急救方法	215	附 2：常用降压中成药	224
高血糖高渗透压综合征	215	附 3：辅助降压果蔬	225
基本概念	215	附 4：实用药膳	226
主要表现	215	血脂异常	227
常见诱因	216	基本概念	227
健康危害	216	主要表现	228

健康危害·····	228	肾 病 ·····	248
早期识别·····	228	基本概念·····	248
防治方法·····	229	主要表现·····	248
病情监测·····	231	健康危害·····	249
控制目标·····	232	防治方法·····	250
附 1: 常用调脂西药·····	232	病情监测与控制目标·····	253
附 2: 常用降脂中成药·····	233	附 1: 常用中成药·····	254
附 3: 实用药膳·····	234	附 2: 实用药膳·····	254
冠心病·····	234	附 3: 透析患者的饮食原则·····	255
基本概念·····	234	视网膜病变·····	255
临床特点·····	235	基本概念·····	255
防治方法·····	235	主要表现·····	256
病情监测·····	239	健康危害·····	256
控制目标·····	239	防治方法·····	257
附 1: 常用中成药·····	239	病情监测·····	258
附 2: 实用药膳·····	240	附 1: 常用中成药·····	259
脑血管病·····	241	附 2: 实用药膳·····	259
基本概念·····	241	周围神经病变·····	260
临床特点·····	241	基本概念·····	260
防治方法·····	241	致病原因·····	260
病情监测·····	242	主要表现·····	260
附 1: 脑血管病后遗症的护理·····	243	健康危害·····	261
附 2: 常用中成药·····	244	防治方法·····	261
附 3: 实用药膳·····	244	病情监测·····	263
认知功能障碍·····	244	附 1: 常用中成药·····	263
基本概念·····	244	附 2: 实用药膳·····	264
常见原因·····	245	胃轻瘫·····	264
主要表现·····	245	基本概念·····	264
健康危害·····	245	致病原因·····	264
防治方法·····	246	主要表现·····	264
病情监测·····	246	健康危害·····	265
附 1: 常用西药·····	246	防治方法·····	265
附 2: 常用中成药·····	247	病情监测·····	266

附 1：常用胃动力药..... 266

附 2：常用中成药..... 266

附 3：实用药膳..... 267

肠 病..... 267

 基本概念..... 267

 致病原因..... 267

 主要表现..... 268

 健康危害..... 268

 防治方法..... 268

 病情监测..... 270

 附：实用药膳..... 270

勃起功能障碍..... 271

 基本概念..... 271

 致病原因..... 271

 主要表现..... 271

 健康危害..... 272

 防治方法..... 272

 日常护理..... 273

 附：常用中成药..... 273

足溃疡与坏疽..... 274

 发病原因..... 274

 主要表现..... 274

 健康危害..... 275

 防治方法..... 276

 日常防护..... 277

 病情监测..... 280

 附 1：常用中成药..... 281

 附 2：实用药膳..... 281

感 染..... 281

 发病原因..... 281

 健康危害..... 282

 主要表现..... 282

 防治方法..... 282

 日常护理..... 283

肺结核..... 284

 主要表现..... 284

 健康危害..... 284

 防治方法..... 284

 日常护理..... 284

骨质疏松..... 285

 发病原因..... 285

 临床表现..... 286

 健康危害..... 286

 防治方法..... 287

 病情监测..... 289

 附 1：常用中成药..... 289

 附 2：实用药膳..... 289

脂肪肝..... 291

 发病原因..... 291

 主要表现..... 292

 健康危害..... 292

 防治方法..... 292

 附：常用中成药..... 293

口腔疾病..... 294

 发病原因..... 294

 主要表现..... 294

 健康危害..... 295

 防治方法..... 296

 日常养护..... 296

 附：常用中成药..... 297

心理障碍..... 297

 发病原因..... 297

 主要表现与自我评定..... 298

 健康危害..... 298

 防治方法..... 300

中医治疗篇

一、中医学对糖尿病的认识·····	302	金匱肾气丸（水丸）·····	306
二、糖尿病的中医辨证分型和治法·····	303	天芪降糖胶囊·····	306
辨证施治·····	303	针灸治疗·····	306
阴虚燥热·····	303	体针·····	306
气阴两虚·····	303	耳针·····	306
阴阳两虚·····	304	推拿治疗·····	306
中成药治疗·····	304	三、糖尿病的中医调护·····	307
消渴丸·····	304	运动锻炼·····	307
玉泉丸·····	305	饮食控制·····	307
六味地黄丸（水丸）·····	305	自我调养·····	307
金芪降糖片·····	305	药膳治疗·····	307

特殊人群篇

一、妊娠合并糖尿病·····	310	妊娠期应少吃的食物·····	313
妊娠合并糖尿病的概念·····	310	运动治疗要点·····	314
妊娠期血糖升高的原因·····	310	运动的益处·····	314
妊娠合并糖尿病的诊断·····	310	如何运动·····	314
妊娠期高血糖的危害·····	311	注意事项·····	315
妊娠期糖尿病饮食营养治疗要点·····	312	药物治疗要点·····	315
饮食营养治疗原则·····	312	总体原则·····	315
计算总热量·····	312	胰岛素的应用·····	315
营养素分配·····	312	病情监测与控制目标·····	317
餐次安排·····	313	孕前监测·····	317