



医学药学专家 倾力打造
总主编 郭立新 胡欣

求医问药 找专家

糖尿病知识问答



郭立新

分册主编 郭立新

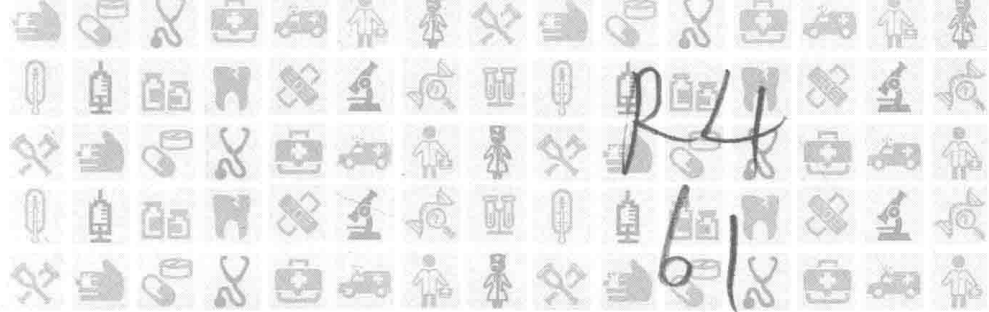


胡欣

求医问药找专家



人民卫生出版社



医学药学专家 倾力打造

求医问药 找专家

糖尿病知识问答

总主编 郭立新 胡 颀

分册主编 郭立新

副主编 纪立伟 李东晓

编委 (按姓氏笔画排序)

丁 钊 马 靖 王小岗 王蕾蕾 田 琳

乔 月 任姗姗 纪立伟 孙秀波 李东晓

李 竹 李 杰 张任飞 张献博 陈燕波

陈 川 黄 婧

曾

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病知识问答 / 郭立新, 胡欣主编. —北京: 人民卫生出版社, 2015

(求医问药找专家)

ISBN 978-7-117-20214-5

I. ①糖… II. ①郭…②胡… III. ①糖尿病 - 防治 - 问题解答 IV. ①R587.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 059136 号

人卫社官网 www.pmph.com 出版物查询, 在线购书

人卫医学网 www.ipmph.com 医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

求医问药找专家
糖尿病知识问答

总主编: 郭立新 胡欣

分册主编: 郭立新

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮编: 100021

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印刷: 三河市潮河印业有限公司

经销: 新华书店

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 12.5

字数: 281 千字

版次: 2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-20214-5/R · 20215

定价: 35.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

中国糖尿病风险评分表

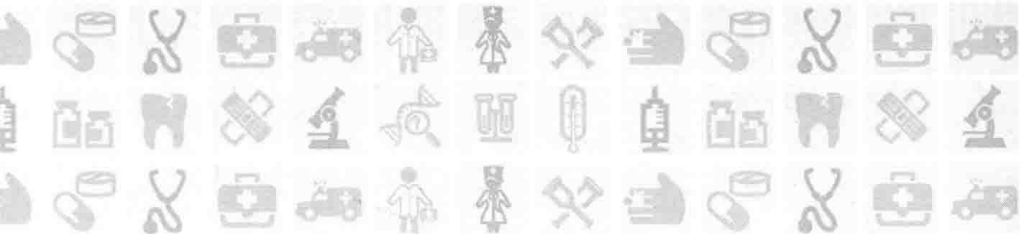
评分指标	分值
年龄(岁)	
20~24	0
25~34	4
35~39	8
40~44	11
45~49	12
50~54	13
55~59	15
60~64	16
65~74	18
体重指数 kg/ m ²	
<22	0
22~23.9	1
24~29.9	3
≥ 30	5
腰围(cm)	
男性 <75, 女性 <70	0
男性 75~79.9, 女性 70~74.9	3
男性 80~84.9, 女性 75~79.9	5
男性 85~89.9, 女性 80~84.9	7
男性 90~94.9, 女性 85~89.9	8
男性 ≥ 95, 女性 ≥ 90	10
收缩压(mmHg)	
<110	0
110~119	1
120~129	3
130~139	6

续表

评分指标	分值
140~149	7
150~159	8
≥ 160	10
糖尿病家族史(父母、同胞、子女)	
无	0
有	6
性别	
女性	0
男性	2

上表为中国糖尿病风险评分表,如果您的得分 ≥ 25 分,您应该去看医生,进行糖化血红蛋白以及糖耐量检查(OGTT),以排除是否有糖尿病。如果您出现了以下一种或多种症状,应该更加提高警惕,立即就医:

1. 近期容易感到口渴;
2. 最近小便量有增多;
3. 最近容易感到饥饿,尤其是误餐时甚至出现心慌、手抖、出冷汗的感觉;
4. 近期有体重增加;
5. 视力模糊或视力下降;
6. 最近有皮肤瘙痒,女性有外阴瘙痒;
7. 容易出现皮肤感染或伤口不容易愈合;
8. 手脚麻木,走路不稳;
9. 间断或持续腹胀、腹泻、便秘;
10. 性功能减退。



序

世界上最宝贵的是生命,生命由健康所呵护。随着生活水平提高,人们更加关注健康问题,希望能更多地了解医学知识。很多人一旦生病,就不仅仅满足于“看病”“买药”,而是非常渴望对疾病进行全面深入的了解,比如,疾病发生的原因和诱因,目前发展的态势,病情发展的结果、是否遗传或传染、如何预防,等等。这些问题常常困扰着患者及家属。前往医院求助于医生总感觉医生太忙,时间太短。如从其他方面获取答案又面临很多困惑。因为目前众多媒体比如网络、广播、报纸等宣传的医学知识往往不够准确,而且带有一定的商业色彩,这样使得大众不但不能很好地掌握医学健康知识,有时反而会起到误导的作用。购买医学专业书籍学习对于非医务人员来说又太过专业,晦涩难懂。面对这些问题,人民卫生出版社邀请我们组织了一批具有丰富临床经验的医药学各个领域的专家教授撰写了本套丛书。

本套《求医问药找专家》系列丛书拟涵盖各系统常见多发病,分别成册,便于相关人员根据自身需要选择。我们在书籍的撰写中坚持“严谨、科学、通俗、易懂”的原则,撰写人员是多年从事临床工作的一线医生和临床药师,从“医”和“药”两个方面对疾病的概况、诊治及预防要点、新技术新疗法以及合理使用药物预防和控制疾病进行了阐述。以一问一答的形式展开讨论,并且图文并茂,尽量做到让读者阅读时感觉深入浅出、逻辑性好、易于理解和实施。在内容上,我们征询了多位临床专家及

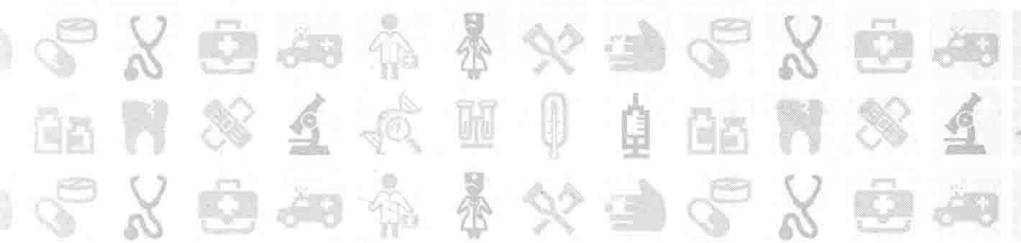
患者的意见和建议,所讨论的问题不仅全面,而且比较具有代表性,贴近患者实际情况。问题的回答都是由具有多年临床经验的临床医学和药学专家来完成,保证了本书的严谨性和科学性。

相对于其他的医学科普书籍,本套丛书的特点之一是药物部分内容明显增加。合理选择药物对于疾病的治疗非常重要,在临床工作中“医”、“药”互为师,而对于患者来说更多药学知识的了解也更有利于让药物“治病”而非“致病”。

《求医问药找专家》系列丛书很好的做到了医学、药学专业知识融合,专业知识科普化,相信会给您带来科学、准确、新颖的医学、药学知识。人民卫生出版社的编辑承担了烦琐而又细致的编辑任务,为我们呈现了一套精美的图书。愿这套《求医问药找专家》系列丛书可以为广大民众及患者朋友们提供帮助,推动医学知识的普及和推广。

总主编

2015年1月



前言

糖尿病是一种与遗传、自身免疫和环境因素有关的多种代谢紊乱。是由胰岛素分泌、胰岛素作用或两者同时存在的缺陷引起的碳水化合物、脂肪、蛋白质、水和电解质等代谢紊乱，临床以慢性(长期)高血糖为主要的共同特征，最严重的急性并发症是糖尿病酮症酸中毒、非酮症高渗性昏迷或乳酸性酸中毒。长期糖尿病可引起多个系统器官的慢性并发症，导致功能障碍和衰竭，成为致残或致死的主要原因。

随着人们生活方式的改变，糖尿病的患病率逐年提高。第20届世界糖尿病大会上发布了最新数据，全球糖尿病患者人数已接近3亿，预计在2030年会达到4.35亿，其中亚洲糖尿病患者所占比例将超过60%。我国糖尿病流行病学调查结果显示，20岁以上人群的糖尿病总患病率达到9.7%。我国已成为全球糖尿病患病率第一大国。

糖尿病不仅给患者带来病痛，也为国家和社会带来巨大的经济压力。好在经过合理的治疗，糖尿病患者的血糖可以得到良好的控制来防止和延缓并发症的发生。但是，目前社会上存在着大量糖尿病治疗的虚假宣传，由于大众缺乏对糖尿病的正确了解，不仅损害了糖尿病患者的经济利益，甚至延误病情，最后付出了惨痛的代价。

本书的编写者均是北京医院内分泌科、药剂科及营养科长期从事临床一线工作的医生，他们都有着丰富的临床经验和扎实的临床知识，并查阅了最新国内外相关论著及指南，结合糖尿

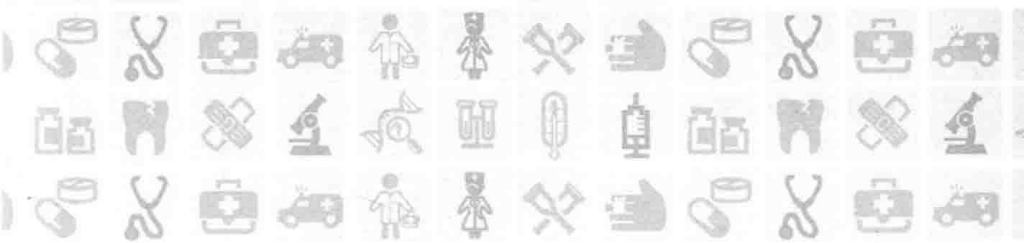
病患者朋友们最关注的问题,以一问一答的形式,以科学严谨而又通俗易懂的语言向大众呈现了糖尿病的相关知识。本书从糖尿病概述、糖尿病饮食治疗、糖尿病运动治疗、糖尿病药物治疗、糖尿病并发症、糖尿病生活护理等方面较全面的对临床和生活上大家较关注的问题作出了解答。

在从医 30 余年中,我深知患者对自己疾病了解的重要性,面对着如此巨大的糖尿病患者人群,让他们更好地了解糖尿病,知道该如何监测血糖、如何进行生活护理及如何避免并发症的发生是非常重要的。我希望,我们这本科普读物可以对大众防治糖尿病及其并发症奉献出一份力量。

由于编写本书的时间有限,特别是近年糖尿病研究进展飞速,本书不足之处请广大读者指正。

郭立新

2015 年 4 月



目录



一、糖尿病的基础知识 / 1

1. 什么是糖尿病？一般会有哪些临床表现？ / 2
2. 我国糖尿病的患病现状和发展趋势是怎样的？ / 3
3. 糖尿病可以根治吗？ / 3
4. 糖尿病有几种类型？ / 4
5. 什么是1型糖尿病？其临床特征是怎样的？ / 4
6. 什么是2型糖尿病？其临床特征是怎样的？ / 5
7. 1型糖尿病和2型糖尿病的区别是什么？ / 6
8. 2型糖尿病的发展分为哪几个阶段？ / 6
9. 什么是妊娠糖尿病？ / 7
10. 为什么会得糖尿病？ / 8
11. 糖尿病会遗传吗？ / 8
12. 糖尿病会由病毒感染引起吗？ / 9
13. 为什么胖人容易得糖尿病？ / 10
14. 糖尿病的发生与情绪有关吗？ / 11
15. 吃糖多会得糖尿病吗？ / 12
16. 年轻人会得糖尿病吗？ / 12
17. 糖尿病会传染吗？ / 13
18. 糖尿病有什么危害？ / 13

19. 什么人容易得 2 型糖尿病？ / 14
20. 什么是血糖？ / 14
21. 血糖是怎么产生的？ / 14
22. 血糖的作用是什么？ / 15
23. 血糖的正常范围是多少？ / 16
24. 血糖在身体里是怎么维持平衡的？ / 16
25. 什么是空腹血糖？ / 17
26. 糖尿病患者空腹血糖增高的常见原因有哪些？ / 17
27. 什么是餐后血糖？ / 17
28. 影响餐后血糖的因素有哪些？ / 18
29. 什么是糖化血红蛋白？ / 18
30. 身体内调节血糖的激素有哪些？ / 19
31. 什么是胰岛素？ / 19
32. 胰岛素的作用有哪些？ / 20
33. 胰岛素分泌主要受什么因素影响？ / 20
34. 糖尿病患者胰岛素是怎样分泌的？ / 21
35. 什么是胰岛素抵抗？ / 21
36. 什么是胰岛功能检查？ / 22
37. 什么是 C 肽？有何临床意义？ / 22
38. 什么是酮体？ / 23
39. 什么是空腹血糖受损？ / 23
40. 什么是糖耐量异常(糖耐量减低)？ / 24
41. 干预糖耐量异常以预防糖尿病的方法有效吗？ / 24
42. 早期诊断糖尿病有什么好处？ / 24



43. 餐前明显的饥饿感或餐前低血糖是糖尿病的表现吗？ / 25
44. 什么是苏木杰现象？ / 25
45. 什么是黎明现象？ / 26
46. 什么是代谢综合征？有何临床表现？ / 26
47. 如何诊断糖尿病？ / 27
48. 能用手指血糖诊断糖尿病吗？ / 27
49. 能够用糖化血红蛋白诊断糖尿病吗？ / 27
50. 什么是糖化血清蛋白？ / 28
51. 什么是口服葡萄糖耐量试验？ / 28
52. 进行口服葡萄糖耐量试验需要注意什么？ / 28
53. 糖尿病相关检查的项目有哪些？ / 29
54. 尿中有糖可以诊断为糖尿病吗？ / 29
55. 当出现糖尿病的症状并用血糖仪自测血糖高，就能诊断为糖尿病，自行买药治疗吗？ / 30
56. 糖尿病将会给患者和社会带来什么样的负担？如何减少糖尿病患者的经济负担？ / 30
57. 怎样做一个“合格的”糖尿病患者家属？ / 31
58. 为什么老年人群糖尿病患病率高？ / 31
59. 老年糖尿病有什么特点？ / 32
60. 照顾老年糖尿病患者应特别注意哪些问题？ / 32
61. 什么是糖尿病患者易于合并的“老年综合征”？ / 33
62. 糖尿病患者出现什么情况要到

医院就诊? / 33

63. 新诊断糖尿病患者会有什么心理压力? / 33
64. 患了糖尿病应该如何正确对待? / 34
65. 糖尿病患者为什么要接受糖尿病教育? / 34
66. 糖尿病教育包括什么内容? / 35
67. 糖尿病患者家属应该去听糖尿病教育课吗? / 35
68. 糖尿病治疗的“五驾马车”指什么? / 35
69. 只依赖药物就可以控制好血糖吗? / 36
70. 如何理解“自己才是最好的医生——糖尿病患者自我管理的重要性”? / 37
71. 什么是应激性高血糖? / 37
72. 什么是情绪应激? / 38
73. 心理因素对糖尿病是什么影响? / 39
74. 情绪不良会加重糖尿病病情吗? / 39
75. 糖尿病患者如何保持良好的心情? / 39
76. 糖尿病和肿瘤有关联吗? / 40
77. 什么是糖尿病的三级预防? / 40
78. 怀孕多长时间应该做糖尿病筛查? / 41
79. 怎样看妊娠糖尿病筛查结果? / 42
80. 糖尿病患者去医院看病应该做哪些准备? / 42

二、低血糖 / 45

1. 什么是低血糖? / 46



2. 糖尿病患者确定低血糖的值与一般患者是否一致? / 46
3. 低血糖的典型表现是什么? / 46
4. 餐前低血糖与糖尿病相关吗? / 47
5. 为什么糖尿病患者会出现低血糖? / 48
6. 低血糖分几种类型? / 48
7. 轻度低血糖如何处理? / 48
8. 严重低血糖如何处理? / 49
9. 什么是无症状性低血糖? / 49
10. 血糖降低但没有症状可以不处理吗? / 50
11. 哪些药物联合应用易于发生低血糖? / 50
12. 哪种饮食方式易于出现低血糖? / 50
13. 低血糖与高血糖交替更容易出现并发症这个说法对吗? / 51
14. 低血糖有可能诱发脑卒中,或使心律失常或冠心病加重吗? / 51
15. 低血糖发生后是不是血糖升高的越快越好? / 51

三、糖尿病并发症 / 53

1. 什么是糖尿病并发症? / 54
2. 什么是糖尿病急性并发症? / 54
3. 什么是糖尿病酮症酸中毒? / 55
4. 怎样早期发现糖尿病酮症酸中毒? / 56
5. 典型的糖尿病酮症酸中毒的表现有哪些? / 56

6. 糖尿病酮症酸中毒是如何引起的？ / 57
7. 怎样预防糖尿病酮症酸中毒的发生？ / 57
8. 尿中出现酮体就是糖尿病酮症吗？ / 58
9. 如何治疗糖尿病酮症酸中毒？ / 58
10. 什么是糖尿病非酮症性高渗性昏迷？ / 59
11. 糖尿病非酮症性高渗性昏迷的
常见诱因是什么？ / 60
12. 糖尿病非酮症性高渗性昏迷是
如何发生的？ / 60
13. 糖尿病非酮症性高渗性昏迷
有什么特点？ / 61
14. 怎样预防糖尿病非酮症性高渗性
昏迷的发生？ / 61
15. 糖尿病非酮症性高渗性昏迷的
治疗原则是什么？ / 62
16. 糖尿病非酮症性高渗性昏迷的
治疗措施有哪些？ / 62
17. 什么是乳酸性酸中毒？ / 63
18. 乳酸性酸中毒是怎样引起的？ / 63
19. 怎样预防乳酸性酸中毒的发生？ / 64
20. 如何治疗乳酸性酸中毒？ / 64
21. 什么是轻、中、重度低血糖？ / 65
22. 低血糖会有什么先兆？ / 66
23. 低血糖有什么表现？ / 66
24. 低血糖的危害？ / 66
25. 出现低血糖如何处理？ / 67



26. 怎样预防低血糖发生？ / 67
27. 低血糖比高血糖更危及生命吗？ / 68
28. 糖尿病慢性并发症有哪些？ / 69
29. 为什么会出现糖尿病慢性并发症？ / 70
30. 糖尿病慢性并发症有哪些危害？ / 70
31. 怎样延缓糖尿病慢性并发症的发生？ / 70
32. 为什么糖尿病会引发心血管疾病？ / 71
33. 糖尿病性心血管病的危险因素有什么？ / 72
34. 如何预防糖尿病性心脑血管疾病？ / 72
35. 糖尿病并发高血压的发病原因是什么？ / 73
36. 为什么糖尿病患者易患高血压？ / 74
37. 怎样诊断糖尿病高血压？ / 75
38. 糖尿病高血压是如何分型的？ / 75
39. 糖尿病高血压的治疗原则是什么？ / 75
40. 糖尿病高血压的预后如何？ / 76
41. 如何预防糖尿病高血压？ / 76
42. 糖尿病患者容易患动脉硬化吗？ / 77
43. 如何发现糖尿病血管并发症？ / 77
44. 怎样预防糖尿病血管并发症？ / 77
45. 什么是糖尿病心脏病？ / 78
46. 糖尿病与冠心病的关系如何？ / 78
47. 糖尿病合并冠心病的临床表现有何特点？ / 78
48. 糖尿病合并冠心病的治疗方法有哪些？ / 79
49. 绝经期前的女性糖尿病患者也会出现冠心病吗？ / 80

50. 糖尿病心肌病的症状有哪些？如何诊断糖尿病性心肌病？ / 80
51. 为什么糖尿病并发冠心病容易漏诊？ / 80
52. 糖尿病性心肌病如何治疗？ / 81
53. 为什么有些糖尿病患者合并心肌梗死时会没有症状？什么是无痛性心肌梗死？糖尿病为什么会出现无痛性心肌梗死？ / 81
54. 什么是糖尿病心脏自主神经病变？ / 82
55. 糖尿病心脏自主神经病变临床特征是什么？ / 82
56. 什么是糖尿病脑血管病变？ / 82
57. 糖尿病引起脑血管病的原因有哪些？ / 83
58. 我国糖尿病脑血管病变与西方有什么不同？ / 83
59. 糖尿病脑血管病有什么症状？ / 83
60. 如何治疗糖尿病性脑血管病？ / 83
61. 怎样预防糖尿病性脑血管病？ / 84
62. 什么是血脂？糖尿病患者血脂谱有什么特点？ / 84
63. 糖尿病患者需要查血脂吗？ / 85
64. 如何诊断糖尿病血脂异常？ / 85
65. 如何预防糖尿病血脂异常？ / 86
66. 糖尿病患者血脂中最关注的应该是哪一项？ / 86
67. 糖尿病血脂异常的治疗目标是什么？ / 87
68. 糖尿病血脂异常的控制目标为什么