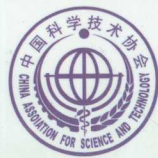


中华医学会行为医学分会
行为与健康科普教育丛书

丛书总主编 杨志寅



中国科协科普专项资助

不良行为 与糖尿病

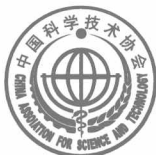
主 编 孙 冰 孙海玲



人民卫生出版社



中华医学会行为医学分会
行为与健康科普教育丛书
丛书总主编 杨志寅



中国科协科普专项资助

不良行为 与糖尿病

主 编 孙 冰 孙海玲

副主编 孙 琳 班 博 张 梅 于世鹏

编 者 (以姓氏笔画为序)

于世鹏 孙 冰 孙 琳

孙海玲 杨位芳 李 萍

张 梅 张正军 班 博

耿厚法



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不良行为与糖尿病 / 孙冰等主编. —北京: 人民卫生出版社, 2009. 1

(行为与健康科普教育丛书)

ISBN 978-7-117-10965-9

I. 不… II. 孙… III. 不良行为—影响—糖尿病—研究 IV. R587.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第185367号

不良行为与糖尿病

主 编: 孙 冰 孙海玲

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 6.75

字 数: 157 千字

版 次: 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-10965-9/R · 10966

定 价: 18.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

编写说明



自古以来,人们都在追求美好幸福的生活,健康强壮的身体。现代人更把呵护身心健康,提高生命质量和生活质量放在了更加重要的位置。但是,单靠物质利益的追求,是达不到这个目标的,有时甚至适得其反。这里让我们想起了来自荷兰的一个谚语:有了钱,你可以买楼,但不可以买到一个家;有了钱,你可以买钟表,但不可以买到时间;有了钱,你可以买舒适的床铺,但不可以买到充足的睡眠;有了钱,你可以买书籍,但不可以买到知识;有了钱,你可以买到医疗服务,但不可以买到身心健康;有了钱,你可以买各种营养品,但不可以买到愉快的心情;有了钱,你可以买到地位,但不可以买到尊重;有了钱,你可以买到血液,但不可以买到生命;有了钱,你可以买到性,但不可以买到爱。

所以,不同的价值观、人生观,对于提高生活质量便有了不同的追求、不同的方式。说到健康,专家们早就指出,合理膳食,适当运动,心理平衡,限酒戒烟,是健康的四大基石。

随着时代的发展,社会的进步,科学技术的日新月异,人们对生命质量和生活质量的理解和要求越来越高;对健康的追求,也越来越迫切了。但是,什么是健康?怎样才



算健康？健康的标准有哪些？却不是每一个人都能说得清楚的。

随着社会的迅猛发展，不良行为和生活习惯、心理压力、社会适应不良等问题已成为影响国民身心健康，甚至是导致疾病的重要原因。为了提高国民健康素质和生存质量，一定要清除或减少不良生活行为方式或习惯带来的一系列健康问题，如：不合理的膳食和运动减少导致的肥胖、血脂异常、高血压病、心脑血管病、糖尿病等；生活不规律、烟酒无度等导致的各种慢性病和生活质量下降；心理失衡、睡眠障碍带来的系列健康问题；放荡的性生活、卖淫、嫖娼、吸毒导致的性病、艾滋病以及赌博导致的健康和社会问题等。

在我国已公布的前三位死因分析中发现：心血管疾病中不良的生活行为方式与生物因素的比例为45.2%：29.0%，脑血管疾病为43.3%：36.0%，肿瘤为43.6%：45.9%。这三类疾病占全部死因的67.6%，也就是说，我国目前有2/3的人死于与不良生活行为方式有关的疾病。以常见的冠心病为例，高热量、肥胖、过分紧张、高血压、缺少运动、吸烟、酗酒等都是促使冠心病发生发展的危险因素，而这些因素又均与不良的生活方式和行为习惯密切相关，要合理防治冠心病，如果不从改变不良生活方式和不健康行为着手，显然是难以奏效的。随着现代社会的快节奏和高效率的进一步发展，上述危险因素对人体的伤害将进一步加重，WHO前总干事中岛宏博士告诫人们，大约在2015年，发达国家与发展中国家的发病原因将大致相同，因此，与生活行为方式有关的疾病将成为人类的头号杀手。近年来大批有远见的学者着力于研究行为医学和环境医学等方面对健康的影响，以消除不良生活方式和行为习惯，建立健康行为。上海



曾对一组心脑血管疾病的高危人群进行2年有效的生活方式和行为习惯的指导后，心脑血管疾病的患病率分别下降了20%与18%。其他相关研究亦取得了可喜结果。

针对上述现状，该套丛书依据21世纪的健康新主题、新概念和“上医治未病”的最高境界，在未病的情况下积极防御，增强体质，避免发展到欲病状态。唤醒人们改变不良生活方式和行为习惯，学会一些基本养生常识，关爱自己。防止万病缠身时再去诊断和治疗，不单患者承受很大痛苦，亦如临渴掘井，更甚的是增加了社会的负担。为此，中华医学会行为医学分会组织有关专家编撰了这套科普教育丛书。各分册均针对不同群体、不同疾病进行相关阐述，唤醒人们改变不良的生活方式或生活习惯，采取一些积极有效的应对和防范措施。为了大众的身心健康，为了提高国民的健康素质和生存质量，为了社会的稳定和发展，丛书编撰力求达到科学性、知识性、趣味性、通俗性和可读性，并成为“行为-健康-疾病”科普教育的系统工程之一，以便发挥最大社会效益。



目录

一、什么是糖尿病.....	1
二、为什么需要重视糖尿病.....	2
小贴士：每10秒钟.....	3
三、生活行为方式与糖尿病有关吗.....	3
四、什么人容易患糖尿病.....	6
五、糖尿病的发生有先兆吗.....	7
六、出现哪些行为异常预示患了糖尿病.....	9
七、有多饮、多尿的症状就一定是糖尿病吗.....	11
八、仅查尿糖能不能确诊糖尿病.....	12
九、如何诊断糖尿病.....	13
小贴士：当您患糖尿病后.....	13
十、哪些患者应该做口服葡萄糖耐量试验.....	14
十一、糖尿病患者应如何配合医生做糖耐量试验.....	15
十二、葡萄糖耐量试验结果如何判定.....	16
十三、什么是馒头餐试验.....	16
十四、为什么糖尿病患者有必要进行馒头餐试验.....	17
十五、哪些糖尿病患者适合做馒头餐试验.....	18
十六、糖尿病控制标准是什么.....	18
十七、检测糖化血红蛋白有什么意义.....	19
十八、什么是治疗糖尿病的“五驾马车”.....	20
小贴士：医生需要您的配合.....	20
十九、为什么糖尿病患者上午的血糖、尿糖最难控制.....	22
二十、哪些糖尿病患者需住院治疗.....	22
二十一、糖尿病患者住院期间需要做哪些检查项目.....	24



二十二、糖尿病患者住院期间应注意哪些问题	25
二十三、糖尿病患者出院后应注意哪些问题	26
二十四、为什么有些人血糖居高不下	26
小贴士：糖尿病患者频繁换药好吗	27
二十五、如何正确认识和对待糖尿病	28
小贴士：糖尿病治疗三字经	30
二十六、糖尿病患者能吃水果吗	31
二十七、糖尿病患者应怎样吃水果	33
小贴士：西瓜的红色诱人更有营养	34
二十八、糖尿病患者能饮酒吗	34
二十九、糖尿病患者能吸烟吗	36
小贴士：重要提示	37
三十、糖尿病患者如何科学控制饮食	37
1. 糖尿病饮食治疗有哪些重要性	37
2. 糖尿病饮食治疗应注意哪些问题	38
小贴士：晚上少吃一口，空腹血糖好达优	39
3. 糖尿病患者可以用哪些甜味剂	39
小贴士：巧用“糖包”	40
4. 粮食的烹调方法对血糖有什么影响	40
5. 少量多餐对糖尿病控制有什么好处	41
6. 为什么糖尿病患者需要高膳食纤维	41
7. 什么样的饮食中膳食纤维含量比较丰富	42
8. 糖尿病患者能吃薯类食品吗	42
9. 糖尿病患者每天吃多少蛋类较为合适	43
10. 糖尿病患者是否能随意吃花生及瓜子	43
11. 糖尿病患者喝牛奶有什么好处	43
12. 肥胖糖尿病患者如何减肥	44
小贴士：糖尿病管理从控制体重开始	45



13. 如何看待保健食品和保健品在糖尿病治疗中的作用	46
14. 不胖或消瘦的糖尿病患者是否不必控制饮食	46
15. 糖尿病患者在控制饮食时感到饥饿难忍怎么办	47
16. 为什么糖尿病患者应少吃盐	47
17. 糖尿病肾病患者饮食有什么特点	48
18. 糖尿病儿童的饮食应怎样安排	51
19. 糖尿病孕妇的饮食应怎样安排	55
20. 糖尿病饮食治疗控制存在哪些错误认识	56
21. 何谓食品交换份	56
22. 怎样设计适合自己的食谱	60
三十一、糖尿病患者得了其他病该怎么办	62
三十二、糖尿病患者患有其他病时怎么吃	63
三十三、糖尿病患者如何科学运动	65
1. 运动对血糖有什么影响	65
2. 糖尿病患者如何做运动	67
3. 糖尿病患者运动前应做好哪些准备	70
4. 糖尿病患者运动中应注意哪些事项	71
5. 如何防止运动中不良反应的发生	73
6. 适合糖尿病患者运动的方式有哪些	73
小贴士：游泳好处多	74
小贴士：安全游泳	75
7. 哪些糖尿病患者适宜运动治疗	75
8. 哪些糖尿病患者不宜运动	76
9. 为什么儿童糖尿病患者更应该运动	77
10. 儿童糖尿病患者应该怎样做运动	78
11. 家务劳动能否代替运动治疗	79
12. 为什么糖尿病患者运动治疗时日常活动量要 相对固定	79



13. 病情较重或体质较差的糖尿病患者 应怎样选择运动	80
14. 为什么肥胖型糖尿病患者选择 运动治疗尤为重要	80
15. 肥胖型糖尿病患者达到减肥目的的运动原则是 什么	80
16. 糖尿病患者外出旅游时应注意什么	81
小贴士：旅行物品清单	83
小贴士：节日期间及外出旅游护理	85
17. 运动中出现低血糖时如何自救	85
18. 如何预防运动中出现低血糖	86
19. 为什么糖尿病患者不宜晨练	87
三十四、糖尿病患者常见哪些心理反应，如何应对...	88
小贴士：用革命精神战胜糖尿病	90
三十五、心理异常会加重糖尿病吗	91
小贴士：运动，治疗抑郁的良方	92
三十六、情绪对血糖有何影响	94
三十七、气候变化对糖尿病有何影响	95
小贴士：夏天的护理	96
小贴士：冬天的护理	97
三十八、如何使用口服降糖药	97
1. 口服降糖药的作用特点和不良反应有哪些	97
2. 如何掌握不同的口服降糖药与进食时间的关系	102
三十九、糖尿病患者初始治疗时如何选择降糖药物...	102
四十、肥胖型糖尿病患者首选哪种药物治疗， 为什么	104
四十一、使用胰岛素后是否就不需要饮食控制了	104
小贴士：坚持3个用药原则	105



四十二、什么情况下应该使用胰岛素控制血糖	106
四十三、需用胰岛素治疗的患者拒绝用胰岛素治 疗有什么后果	107
小贴士：世界上最早接受胰岛素注射 的三个小患者	109
四十四、胰岛素一般怎么用	110
附：胰岛素常用类型及用法	111
四十五、使用胰岛素时需注意哪些事项	113
四十六、如何保存胰岛素	114
四十七、胰岛素注射部位有哪些	115
四十八、如何注射胰岛素	116
四十九、胰岛素泵是如何发挥作用的	117
五十、胰岛素强化治疗能显著降低糖尿病并发症 的发生吗	118
五十一、胰岛素治疗会成瘾吗	118
五十二、出现哪些行为异常可能发生了低血糖	119
五十三、糖尿病患者发生低血糖时有哪些不适	120
五十四、糖尿病发生低血糖的原因有哪些，如何 应对和预防低血糖	121
五十五、年轻的糖尿病患者可以结婚、生育吗	122
五十六、怀孕时血糖高怎么办	123
五十七、什么是妊娠糖尿病	123
小贴士：母亲与糖尿病	124
五十八、妊娠糖尿病如何筛查和诊断	125
五十九、妊娠糖尿病的发生有先兆吗	125
六十、妊娠糖尿病造成的影响有哪些	125
1. 高血糖对妊娠母亲有哪些影响	125



2. 高血糖对胎儿、婴儿有哪些影响	126
六十一、季节变化与妊娠糖尿病有关吗	127
六十二、妊娠糖尿病或糖尿病患者妊娠时治疗的注 意事项有哪些	127
六十三、糖尿病会出现哪些急慢性并发症	128
六十四、糖尿病酮症酸中毒是怎么回事儿	130
六十五、糖尿病酮症酸中毒发生时生活行为会有哪 些改变	131
六十六、在什么情况下会发生糖尿病酮症酸中毒	131
六十七、糖尿病酮症酸中毒能引起哪些并发症	132
小贴士：糖尿病酮症酸中毒的防护	132
六十八、如何预防糖尿病酮症酸中毒的发生	133
附：糖尿病酮症酸中毒的表现、 诊断和治疗措施	134
六十九、糖尿病慢性并发症发生的危险因素有哪些， 其发生及临床表现有哪些特点	137
小贴士：DCCT研究结果	143
七十、如何在生活行为方式方面预防糖尿病慢性并 发症的发生	143
七十一、威胁糖尿病患者生命的病变是什么	145
七十二、得了糖尿病为什么必须查眼睛	145
七十三、糖尿病患者为什么要重视眼底检查	145
七十四、糖尿病视网膜膜病变症状有哪些	146
七十五、糖尿病出现白内障的症状有哪些	147
七十六、糖尿病视网膜膜病变怎样治疗	147
七十七、糖尿病合并白内障怎样治疗	149
七十八、如何在生活行为方式上预防糖尿病	



视网膜病变	149
七十九、如何保护糖尿病患者的眼睛	150
八十、老年人糖尿病高血压有哪几种情况	151
小贴士：测血压时应特别注意	152
八十一、为什么糖尿病合并高血压应清晨起来先 服降压药	153
八十二、糖尿病患者防治高血压的第一步是什么 ...	153
小贴士：血压偏高的饮食对策	154
八十三、糖尿病合并高血压治疗时有哪些注意 事项	154
八十四、糖尿病患者为何常见便秘	155
八十五、便秘为何会使血糖难控制	156
八十六、便秘对糖尿病患者有什么危害	156
八十七、糖尿病患者怎样预防便秘	157
八十八、什么是糖尿病足	159
八十九、糖尿病患者为什么容易出现糖尿病足	160
九十、在生活行为方式方面怎样预防糖尿病足	163
九十一、糖尿病患者怎样洗脚	165
小贴士：糖尿病患者不适宜泡温泉	166
九十二、糖尿病足在家庭中如何护理	167
九十三、应引起糖尿病患者特别重视的足部问题 有哪些	170
九十四、什么是糖尿病周围血管病变	172
九十五、哪些症状提示可能患有周围血管病变， 应进一步做哪些检查以确诊	172
九十六、在生活行为方式上怎样防治下肢血管 的循环障碍	173



九十七、糖尿病妇女怎样防治尿路感染.....	174
九十八、为什么高血脂是糖尿病的信号.....	174
九十九、糖尿病血脂异常防治策略是什么.....	175
小贴士：降糖调脂药物联用宜早不宜迟！	
查血脂应注意的事项	176
一〇〇、糖尿病患者如何在家中自我监测.....	177
一〇一、糖尿病患者如何做血糖监测记录.....	179
小贴士：血糖自我监测的意义	180
一〇二、学会正确使用血糖仪自测血糖.....	181
小贴士：正确对待血糖结果	182
一〇三、糖尿病患者的必备物品有哪些.....	182
一〇四、糖尿病患者的后代一定会得糖尿病吗.....	183
一〇五、如何从生活行为方面防止糖尿病的发生.....	183
一〇六、老年人如何预防糖尿病	184
一〇七、糖尿病患者认识误区	185
1. 长期糖尿病饮食控制会引起营养不良.....	185
2. 糖尿病是过多地吃甜食引起的	186
3. 糖尿病患者主食越少越好.....	186
4. 玉米是粗粮，多吃点对血糖不会有多大影响.....	187
5. 糖尿病患者不能吃水果	188
6. 干果类食品含糖量很低， 糖尿病患者吃了也没关系.....	188
7. 糖尿病患者不宜吃动物油， 而多吃些植物油问题不大.....	189
小贴士：节日烹调学问大.....	189
8. 糖尿病患者应多进食蛋白质	190
9. 南瓜是降糖食品，多吃有益	191
10. 土豆多吃点没关系.....	191



- 11. 馒头吃得少,可以多喝些粥来填饱肚子192
- 12. 锻炼对糖尿病治疗效果影响不大192
- 13. 千万不能打胰岛素,一旦打上就再也离不了啦193
- 14. 无糖食品可以多吃,不用限制.....194
- 15. 验尿糖就可以了解病情控制得怎样195
- 16. 了解糖尿病控制得怎样,只要定期测测空腹血
糖就知道了195
- 17. 糖尿病能根治.....195
- 一〇八、糖尿病患者的家属应如何配合治疗 196
 - 小贴士:口腔的护理.....197
- 一〇九、什么是糖尿病卡,它有什么作用 197
- 一一〇、糖尿病儿童及青少年能否上学..... 198
- 一一一、偶尔漏用了降糖药如何补救 199

一、什么是糖尿病

糖尿病是一组病因和发病机制尚未完全清楚的内分泌代谢疾病。身体内所有的细胞都需要葡萄糖做能量物资，葡萄糖必须进入细胞后才能被利用而产生能量，而葡萄糖必须有胰岛素的帮助才能进入细胞。当人的身体不能利用或不能制造足够的胰岛素，出现胰岛素分泌相对或绝对不足时，葡萄糖不能进入细胞而在血液中积聚起来，就出现了血糖过高及尿糖，以后进一步导致糖类、脂肪、蛋白质代谢紊乱等各种问题，这就是糖尿病。

糖尿病的分型主要有1型糖尿病和2型糖尿病，10个糖尿病患者中有一个可能是1型糖尿病。1型糖尿病，任何年龄都可发病，但多见于儿童和青少年，是由于制造胰岛素的胰腺细胞被体内产生的相关抗体破坏，胰腺只能产生很少的或完全不能产生胰岛素，需要每天注射胰岛素来维持生命。2型糖尿病，多见于中老年或肥胖者，其胰腺尚能制造胰岛素，但胰岛素的效能低，即使有较高的浓度，也不能充分发挥作用，血中的葡萄糖不能被利用而在血液中积聚，使血糖升高。

糖尿病很常见。每100个中国人中就有3~4人患有糖尿病，但大部分患者没有被诊断，还不知道自己已患糖尿病。

糖尿病是终身性疾病，目前还不能根治，但糖尿病患者只要注意生活行为的调整，注意控制饮食，经常做运动，保持乐观的心态，再加上药物的应用，仍然可以拥有良好的生活质量。而长期血糖控制不佳的糖尿病患者，可伴发全身各个系统各种器官的并发症，尤其是眼、心脏、血管、肾、脑、神经损

害、器官功能不全或衰竭，甚至导致残疾或早亡。

二、为什么需要重视糖尿病

糖尿病已经成为继肿瘤、心血管疾病之后第三大严重威胁人类健康的慢性非传染性疾病，是一个日益严重的公共卫生问题。有学者认为，糖尿病与冠心病是同等危症，即糖尿病未患心血管病和非糖尿病已患心血管病的发病和死亡危险性处于同一水平，这就大大提高了对糖尿病危险性的认识。目前，全球约有1.75亿糖尿病患者，预计到2025年将增加至3亿。截至2003年，中国已成为糖尿病第二大国，现有2380万糖尿病患者，预计到2030年，我国糖尿病患者将突破4320万。这样的增长趋势将导致我国每天增加3000名新的糖尿病患者，每年增加120万糖尿病患者。

治疗糖尿病所增加的医疗费用已成为各国卫生保健的沉重负担。我国卫生部每年用于治疗糖尿病的费用约200亿，主要用于并发症的治疗。糖尿病的并发症分为：①大血管并发症，包括心脑血管疾病、下肢血管疾病，严重者可导致心肌梗死、心力衰竭、猝死、脑梗死、糖尿病足等，致死致残率高，严重影响糖尿病患者生活质量。②微血管病变，糖尿病肾病早期可表现为尿微量蛋白增加，晚期可致尿毒症；糖尿病视网膜膜病变可导致失明；神经病变可致手足麻木、阳痿等。③感染，如肺结核、肺炎、泌尿系感染、皮肤感染等。减少或延缓糖尿病并发症的关键是将血糖控制在理想范围。