



复诊请带原方

处方笺

门诊/住院号 _____ 科室 **内分泌科** 床号 _____
姓名 _____ 性别 _____ 年龄 _____
临床诊断 _____ 年 ____ 月 ____ 日

Rp.

专家答疑解惑 糖尿病

万力生 顾宁 主编

如有病请遵医嘱


医师 _____ 金额 _____

药师 (审核、核对、发药) _____ 调配 _____

权威医学专家执笔，采用一问一答的形式，
全程为患者答疑解惑

医患对话 你问我答
真实病例 场景模拟



化学工业出版社



复诊请带原方

处方笺

门诊/住院号 _____ 科室 **内分泌科** 床号 _____
姓名 _____ 性别 _____ 年龄 _____
临床诊断 _____ 年 ____ 月 ____ 日

Rp.

专家答疑解惑 糖尿病

万力生 顾宁 主编

医师 _____ 金额 _____

药师(审核、核对、发药) _____ 调配 _____



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

专家答疑解惑 糖尿病/万力生, 顾宁主编. —北京:
化学工业出版社, 2008. 5

(医患交流丛书)

ISBN 978-7-122-02695-8

I. 专… II. ①万…②顾… III. 糖尿病-防治
IV. R587.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第057971号

责任编辑: 熊 颀
责任校对: 李 林

装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 化学工业出版社印刷厂
850mm×1168mm 1/32 印张6 $\frac{1}{4}$ 字数130千字
2008年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686)
售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 15.00元

版权所有 违者必究

医·患·交·流·丛·书



编委会

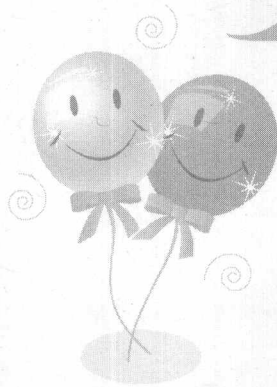
主 任 万力生

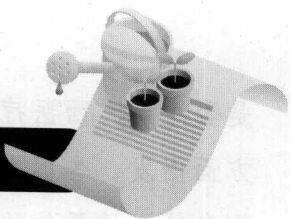
编 委 万力生 范红霞 张剑勇
顾 宁 廖建湘

本书编写人员名单

主 编 万力生 顾 宁

编写人员 万力生 李玲玲
陈红锦 顾 宁





编者的话

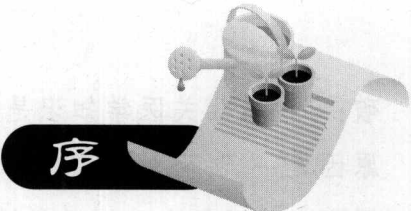
医患关系是医疗实践中最重要的、最基本的人际关系。和谐的医患关系是维系良好医疗秩序和环境的基本保证，是减少医疗纠纷、提高医疗质量的重要环节。但近年来医患冲突却频频发生，成为影响医院与和谐社会同步共振的不和谐音符。为什么会引发频繁的医患冲突？医学信息的不对称是造成医患误解及诱发纠纷的重要原因。虽然医患双方都怀有治好疾病的共同愿望，但在治疗过程中难免会出现各种异议，引发医患矛盾。因此，应建立一个医患互动的平台。一方面，由医务工作者向患者主动介绍相关医学知识、医护工作的基本要求等问题，解答患者咨询；另一方面，医务工作者还应主动去了解患者抱有怎样的就医心理，最关注什么，最担心什么。一些发达国家的实践表明，医务工作者作为主导方，主动寻求沟通的空间很大，效果也非常明显，关键是要为其搭建沟通的平台。

有感于此，我们在化学工业出版社的支持下，编撰了《医患交流丛书》，献给广大的患者朋友们。本丛书通过医患一问一答的对话形式，以一个病例，一段故事，患者提问，专家解答，为医务工作者和患者搭建了一个医患沟通的平台，就患者关心话题，从疾病的危害，疾病的成因，

是否患病，西医疗法，中医疗法，饮食疗法，预防措施等方面出发，告诉患者怎样去呵护自己的身体，怎样让自己的身体保持最佳状态，怎样防治已经发生的疾病，避免错过早期防治的良机。

医生和患者本是相依相存的关系，是“同一战壕里的战友”，共同的敌人就是疾病。医师的意见常常涉及患者的生活习惯、生活方式，建立和谐的医患关系，医师的意见受到患者的尊重，患者的疑问得到及时的解释，医患双方共同参与医疗的决定与实施，对治愈疾病尤为重要。《医患交流丛书》正是为了加强医患之间的交流而编撰的一套科普读物。具有很强的科学性、针对性和实用性。每册的作者都是工作在临床第一线的医学专家，对该病具有较深研究和丰富的临床经验。手中有这样一本书，就等于把医生请回了家，就如同身边有了一位保健医生，令患者及其家属心里明白、踏实。





序

医患关系是衡量一个医疗单位综合医疗服务质量与水平的重要标志之一，越来越被社会 and 人民群众所关注，从积极的一面去认识，是社会文明与进步的重要体现。近年来，医患关系紧张的问题越演越烈，究其原因很复杂，有经济、文化、社会的问题，也有个人心理因素以及患者与医生（护士）的关系的问题，还有医护自身队伍素质的问题（其中包括人文文化、沟通能力与技巧等）。

除去患者维权意识的觉醒和对健康重视程度的增加之外，医患之间的“信息不对称”也是医患关系紧张的一个重要原因。而造成“信息不对称”的原因，其一，医学专业性非常强，即便同为医务人员，不同专业相互也知之甚少，作为患方，他们获取这些专业知识的机会成本太大，不可能得到与医方对称的医学信息，从而成为信息劣势的一方。其二，医学当中未知领域很多，人体生理、病理的复杂性、多样性和个体性，决定了临床医学总是在不断探索中发展，医方有不断接受继续教育的机会，而患方却很少。

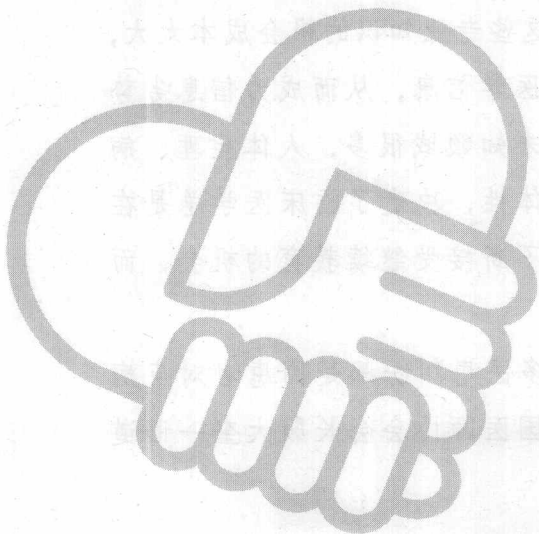
在现实生活当中，许多医患纠纷都是因患者对疾病知识的缺乏了解引起，中国医师协会会长殷大奎一语道

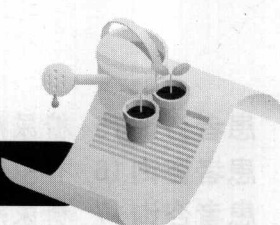
破：“缺乏相关医学知识是导致老百姓对医生缺乏理解的原因之一。”面对医患纠纷中的信息不对称现状，医患之间应当共同努力，加强理解和沟通，努力消除信息不对称现象，倡导广大医务人员不能单纯地诊病，要在诊病过程中向患者普及医学知识，同时也增强医患沟通，推动医患关系的改善。殷大奎会长在接受新华网访谈时明确指出：“向老百姓普及医学科学知识，有助于改善医患关系。”

喜读《医患交流丛书》，方知该书确实是一套普及医学科学知识，加强医患之间的交流的科普读物，具有很强的科学性、针对性和实用性。在此，祝愿此书的出版能让广大的患者朋友们从中受益，故乐为之序。

唐如平

2008年4月





目录

引言.....	1
---------	---



第一篇 认识危害

患者咨询1 什么叫糖尿病?	8
患者咨询2 糖尿病对人体有哪些危害?	9
患者咨询3 糖尿病的病况如何?	10
患者咨询4 糖尿病能根治吗?	11
患者咨询5 糖尿病患者能够结婚吗?	12
患者咨询6 糖尿病患者能够怀孕、生育吗?	13
患者咨询7 糖尿病会遗传吗?	15
患者咨询8 糖尿病病人也能长寿吗?	16



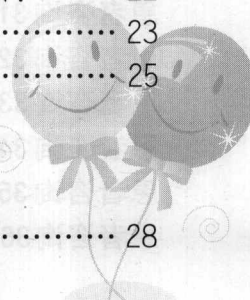
第二篇 了解病因

患者咨询9 引起糖尿病的原因有哪些?	20
患者咨询10 糖尿病的主要病理生理表现是什么?	21
患者咨询11 糖尿病病人的主要死亡原因是什么?	22
患者咨询12 哪些原因可以引起血糖的增高?	23
患者咨询13 精神因素与糖尿病有关系吗?	25



第三篇 诊断辨析

患者咨询14 糖尿病患者有哪些临床症状?	28
----------------------------	----



患者咨询 15	糖尿病病人为什么会口干、多尿？	29
患者咨询 16	有多饮、多尿的症状就一定是糖尿病吗？...	30
患者咨询 17	糖尿病病人为什么会出现高血糖？	32
患者咨询 18	患糖尿病时为什么会出现高脂血症及酮尿？	33
患者咨询 19	糖尿病是如何分型的？	34
患者咨询 20	不同类型的糖尿病发病方式有什么不同？	35
患者咨询 21	糖尿病患者血糖控制的标准是什么？	37
患者咨询 22	怎样早期发现糖尿病？	38
患者咨询 23	儿童糖尿病如何诊断？	40
患者咨询 24	什么是妊娠糖尿病？	41
患者咨询 25	糖尿病的急性并发症有哪些？	42
患者咨询 26	糖尿病病人常见的感染有哪些？	44
患者咨询 27	糖尿病高渗性昏迷临床表现是什么？	45
患者咨询 28	糖尿病可导致哪些慢性并发症？	46

第四篇 西医疗法

患者咨询 29	目前国内常用的口服降血糖药有哪几种？	50
患者咨询 30	什么情况下适合使用磺脲类降糖药？	52
患者咨询 31	在哪些情况下适合使用二甲双胍？	53
患者咨询 32	在哪些情况下适合使用阿卡波糖？	55
患者咨询 33	哪些糖尿病患者适合使用胰岛素治疗？	56
患者咨询 34	胰岛素治疗糖尿病的好处有哪些？	58
患者咨询 35	胰岛素有哪几类？	59
患者咨询 36	用胰岛素治疗糖尿病时应注意哪些问题？	61

- 患者咨询 37 注射胰岛素为什么一日三餐前剂量不同? ...62
- 患者咨询 38 如何根据血糖变化来调整胰岛素剂量? ...63
- 患者咨询 39 怎样保存胰岛素?65
- 患者咨询 40 如何处理低血糖反应?66
- 患者咨询 41 1 型糖尿病的儿童如何预防低血糖反应? ...68
- 患者咨询 42 胰岛素有何副作用? 会成瘾吗?70
- 患者咨询 43 在胰岛素治疗过程中出现过敏反应
应怎么办?71
- 患者咨询 44 如何选择胰岛素的注射部位?72



第五篇 中医疗法

- 患者咨询 45 糖尿病的中医病名及证型是什么?76
- 患者咨询 46 糖尿病阴津亏虚型应如何选方用药?77
- 患者咨询 47 糖尿病阴虚热盛型应如何选方用药?78
- 患者咨询 48 糖尿病气阴两虚型应如何选方用药?79
- 患者咨询 49 糖尿病气阴两虚兼瘀型应如何选方用药? ...80
- 患者咨询 50 糖尿病阴阳两虚型应如何选方用药?81
- 患者咨询 51 临床上治疗糖尿病的中成药有哪些?82
- 患者咨询 52 治疗糖尿病的单方验方有哪些?85
- 患者咨询 53 哪些中草药有降糖作用?87
- 患者咨询 54 中医如何治疗糖尿病足?90
- 患者咨询 55 针灸治疗糖尿病常选用哪些穴位?91
- 患者咨询 56 控制糖尿病为什么中西医结合治疗最好? ...92



第六篇 运动疗法

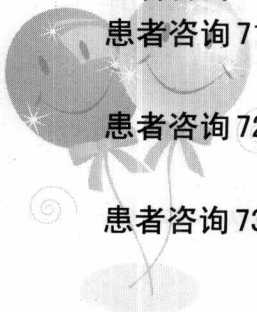
- 患者咨询 57 糖尿病患者为什么要强调体育锻炼?96

患者咨询 58	糖尿病患者运动疗法的益处是什么?	97
患者咨询 59	运动疗法潜在的不良反应有哪些?	99
患者咨询 60	什么情况下最好不要进行锻炼?	100
患者咨询 61	运动疗法应该遵循什么原则?	102
患者咨询 62	运动时的注意事项是什么?	104
患者咨询 63	糖尿病患者出差和外出旅行时应该注意 什么?	105
患者咨询 64	糖尿病患者在运动治疗中有哪些错误 观点?	106
患者咨询 65	爬山运动有利于糖尿病患者恢复 健康吗?	108
患者咨询 66	糖尿病患者安全锻炼应掌握哪些技巧? ...	109



第七篇 饮食疗法

患者咨询 67	糖尿病患者每天应该摄入多少碳水化 合物?	114
患者咨询 68	为什么糖尿病患者不能用不吃主食的 方法来控制血糖?	115
患者咨询 69	饮食控制是否只控制主食而对副食可 不加控制?	116
患者咨询 70	糖尿病患者为何宜高纤维素饮食?	118
患者咨询 71	糖尿病患者为何宜食植物油而少食动 物脂肪?	119
患者咨询 72	糖尿病患者为什么不宜食用富含胆固醇 的食物?	121
患者咨询 73	糖尿病患者每天应摄入多少蛋白质? ...	122

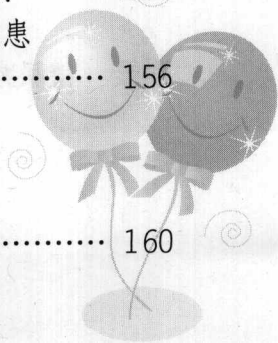


患者咨询 74	糖尿病患者	在饮食控制时感到饥饿怎么办?	124
患者咨询 75	糖尿病患者	能吃水果吗?	125
患者咨询 76	糖尿病肾病患者	的饮食应注意哪些问题?	126
患者咨询 77	糖尿病患者	能吃甜食吗?	128
患者咨询 78	糖尿病患者	为什么不宜饮酒?	129
患者咨询 79	糖尿病患者	不宜吃哪些食物?	131
患者咨询 80		怎样使用“食物交换份”?	132
患者咨询 81	糖尿病患者的	食谱种类有哪些?	133
患者咨询 82	糖尿病患者	可以食用的蔬菜汁有哪些? ...	134
患者咨询 83	糖尿病患者	饮食疗法失败的主要原因是什么?	135
患者咨询 84	糖尿病患者	对饮食疗法的误解有哪些? ...	137
患者咨询 85	糖尿病饮食	治疗的原则是什么?	139
患者咨询 86	糖尿病患者	可以食用的菜谱有哪些? ...	140
患者咨询 87	糖尿病患者	可以食用的药粥有哪些? ...	145
患者咨询 88	糖尿病患者	可以食用的汤饮有哪些? ...	150
患者咨询 89	糖尿病患者	可以食用的豆奶有哪些? ...	152
患者咨询 90	糖尿病患者	全天的主食量应当如何分配?	153
患者咨询 91	糖尿病患者	食用哪种月饼比较好?	154
患者咨询 92	为什么说食用	带麸谷物可以降低患糖尿病的风险?	156



第八篇 预防措施

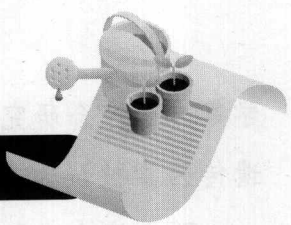
患者咨询 93	如何降低糖尿病的发病率?	160
---------	--------------------	-----



患者咨询 94	2型糖尿病怎样预防?	161
患者咨询 95	预防糖尿病为什么要补锌和补铬?	162
患者咨询 96	为什么说2型糖尿病的危害很大?	163
患者咨询 97	糖尿病患者如何预防感染?	164
患者咨询 98	为什么说青年男性不能忽视糖尿病? ...	165
患者咨询 99	糖尿病患者应如何保护眼睛?	167
患者咨询 100	糖尿病患者为什么要注意补肾?	168
患者咨询 101	糖尿病患者应如何摆脱烦恼沮丧的 情绪?	168
患者咨询 102	糖尿病患者如何就医?	170
患者咨询 103	为使糖尿病患者配合治疗, 医护人员 应该做哪些工作?	172
患者咨询 104	吸烟对糖尿病患者的危害有哪些? ...	174
患者咨询 105	糖尿病患者应该了解哪些检查?	175
患者咨询 106	糖尿病患者多长时间监测一次血糖 最好?	178
患者咨询 107	糖尿病患者为何要特别注意个人 卫生?	179
患者咨询 108	糖尿病患者如何进行冬季保养?	180
患者咨询 109	糖尿病患者如何安然度夏?	182
患者咨询 110	糖尿病患者在夏季为何不能吃 冷饮?	184

附录	糖尿病最新诊断标准.....	185
----	----------------	-----





引言

世界范围内糖尿病发病率迅速增高，发达国家糖尿病患者比例高达10%以上，我国糖尿病患病率已超过4%，个别发达地区达6%，呈上升趋势。流行病学调查结果告诫人们：无论何人在何时、何地都可能患糖尿病。世界卫生组织（WHO）将糖尿病列为继肿瘤、心脑血管疾病之后的第三大疑难病，是严重威胁人类健康的世界性公共卫生问题。一旦患了糖尿病，不仅饮食不能再随心所欲，而且糖尿病各种急/慢性并发症对健康和生命都会造成威胁，导致生活质量下降，甚至寿命缩短，同时，也带来了巨大的资金和资源的浪费，对社会和经济带来沉重的负担。如果您不想成为糖尿病的候选人，请您对这个问题要给予足够的重视。

糖尿病的病因是什么？这是一个糖尿病研究领域最令人关注的问题，也是全球学者一直都在探索的课题。尽管糖尿病确切病因至今尚未完全阐明，但是经过几十年的不懈研究之后，相关科学家们已经得出了一个公认的结果，那就是糖尿病是一种多病因的综合病症，从临床流行病学、遗传学、免疫学、病毒学、病理学、内分泌代谢病

学等方面综合研究已知它与一些因素有密切关系。首先，遗传因素被认为是与糖尿病的发病相关联的重要因素之一，不少病人有阳性家族史，国外报道有25%~50%的1型糖尿病或是2型糖尿病都与遗传有关。随着国民生活水平的不断提高，不少人不注意平衡膳食，包括热量摄入过多、活动量下降，现在国内外亦形成了“生活越富裕，身体越丰满，糖尿病越增多”的概念，故目前专家认为肥胖是糖尿病的又一个重要诱发因素。此外，心理压力过大、精神紧张、情绪激动及各种应激状态，也是糖尿病的重要致病因素。

目前，我国的“糖尿病教育”现状比较落后，许多患者在患糖尿病许多年之后，仍然对该疾病一无所知，糖尿病教育的主要目的之一就是减少因对糖尿病无知而付出的惨重代价。那么，如何早期发现糖尿病？糖尿病如何分类和鉴别？您的糖尿病是否必须依赖胰岛素治疗？熟悉和掌握糖尿病的基本知识对积极预防和控制糖尿病的流行，正确合理地治疗及全面控制糖尿病，已成为当今全球关注的、紧迫的问题和焦点问题。

糖尿病治疗是一个长期的并随着其病程的进展不断调整的综合治疗过程。随着胰岛素的广泛应用，糖尿病急性并发症在临床上逐渐减少，但近几十年来随着糖尿病发病

率的逐年递增，现有的治疗措施已不能达到预期目标，而糖尿病的慢性并发症已成为影响糖尿病患者生活质量和危及生命的最主要的原因。随着对糖尿病及其相关疾病（包括代谢综合征）的不断认识，要求用新的手段来治疗糖尿病已成为人们关注的焦点。目前公认的糖尿病治疗策略是早期治疗、强化治疗、达标治疗、综合治疗，特别是各大危险因素的全面达标是干预糖尿病病程进展的重要环节。

西医治疗糖尿病进展很快，疗效显著；中医药治疗及预防糖尿病历史悠久，有着现代化学合成药物不可替代的优势与特色。中医的治疗，关键要辨证，要把握好时机，在疾病发展的不同阶段采取不同的治疗措施，会取得事半功倍的效果。其优势表现在：第一，中药的治“本”优势可以使患者的血糖、尿糖长期稳定在正常范围内。祖国医学认为，阴虚是糖尿病发生的实质，脾虚是糖尿病不愈的根本，血瘀是糖尿病合并症产生的关键。中药可以把养阴健脾、益气活血巧妙地组合在一起，从而使糖尿病在根本上得到有效治疗；第二，中药的整体调节优势可以在降糖的同时，增强患者体质，纠正其糖、蛋白质和脂肪代谢紊乱，刺激胰岛素分泌，调节胰岛素受体的数目或亲和力，以增加靶细胞对胰岛素的敏感性；第三，中药的整体调节优势可以有效地防治糖尿病多种并发症的产生。中医药防