

借

抗病自助丛书

总主编 胡剑北

糖尿病倾向 与 糖尿病防治

主 编 杨晓晖 □ 江苏科学技术出版社

抗 病 自 助 丛 书

52

总主编 胡剑北

会员委员会《丛书组自献社》

糖尿病倾向

与 糖尿病防治

主 审 吕仁和
主 编 杨晓晖
副主编 杨 波 张 力
编 者 时 杰 高思华 戴京璋
詹院生 陈洪秀

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病倾向与糖尿病防治/杨晓晖主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2005. 8

(抗病自助丛书)

ISBN 7 - 5345 - 4532 - 3

I. 糖... II. 杨... III. 糖尿病—防治
IV. R587. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 039054 号

抗病自助丛书

糖尿病倾向与糖尿病防治

编 著	杨晓晖
责任编辑	傅永红

出版发行	江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)
网 址	http://www.jsjpub.com
集团地址	凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)
集团网址	凤凰出版传媒网 http://www.ppm.cn
经 销	江苏省新华发行集团有限公司
照 排	南京紫藤制版印务中心
印 刷	阜宁人民印刷有限责任公司

开 本	850 mm×1 168 mm	1/32	印 张	10.75
字 数	256 000			
版 次	2005 年 8 月第 1 版		印 次	2005 年 8 月第 1 次印刷

标准书号	ISBN 7 - 5345 - 4532 - 3/R · 869
定 价	18.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

《抗病自助丛书》编辑委员会

主 编 胡剑北

副主编 杨晓晖 吴 佩 陈胜会 茆家定 柯永胜

编 委 (按姓氏笔画排列)

王 秀 朱 洁 杨 波 杨晓晖 吴 佩

张 力 陈时雨 陈胜会 茆家定 胡剑北

柯永胜



序言

健康理念的正确表述是：健康是一种身体、精神和交往上的完美状态，而不只是躯体无病。这一表述的重要性就在于，其在完美与有病两者间区划出一不完美状态。经过严格的调查统计发现，有1/3以上的人群处于不完美状态，即健康和患病之间的过渡状态，世界卫生组织称其为“第三状态”，国内常常称之为“亚健康”状态或“疾病倾向”状态。“疾病倾向”状态处理得当，则身体可向健康转化；反之，则患病。因此，了解“疾病倾向”，及时掌握亚健康状态，积极采取措施，防止疾病的发生，并努力使身体向健康转化，就不仅是生命科学工作者的主要工作，也是我们每一个人都必须了解与掌握的知识。诚如我国古代著名的医籍《黄帝内经》所说：“夫上古圣人不治已病，治未病。夫病已成而后治之，犹如渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎。”提倡要在疾病未发生前，进行防治，否则就像口渴了才想起来去挖井，战斗打响了才开始铸造兵器，肯定为时已晚。为了避免这一“晚”字，我们所要做的就是告诉人们如何才能占领健康的制高点，掌握抗病的主动权。正是基于这种理念，应江苏科学技术出版社之邀，我们组织有关专家学者编写了这套丛书。

人类疾病多种多样，要想全面介绍，一个不漏，那是不可能的，要介绍哪些疾病才能满足大多数人的愿望呢？我们经过深

思熟虑,发现高血压病、冠心病、糖尿病、肿瘤、中风这几类病患病人数量多,危险性大,同时早期干预与防治也能有很好的效果。决定首批推出5册,即《高血压倾向与高血压防治》、《糖尿病倾向与糖尿病防治》、《冠心病倾向与冠心病防治》、《中风倾向与中风防治》、《肿瘤倾向与恶性肿瘤防治》。

当然,本丛书仅仅介绍疾病倾向是不够的,还需要大量讲解患病后,作为普通老百姓应该怎样应对的内容,这不仅是实际需要,也是因为我们的国情所决定的,不如此,则疾病倾向知识也无法受到人们的重视。我们每一个人都有体会,在还没有受到疾病折磨的时候,对疾病倾向,可能从根本上就不屑一顾,也可能因为无紧迫感而不想抽暇顾及,因此介绍病后的应对办法,包括一些较浅的可供老百姓掌握的专业知识,让已患病者先受益,使他们不仅能够掌握对已病的应对,也可以掌握对该病进一步发展的防治办法,在此基础上再通过他们向亲朋好友介绍这些疾病的倾向,这样的知识灌输过程就显得自然畅达了。为此,本丛书经过精心筛选,将那些目前证明最有用、最具操作性的防治知识内容搜集整理,用我们的临床经验与体会,去充实,特别对一些最新临床研究成果与方法,我们不惜重墨,在书中详加介绍,您可以发现此书与已经出版的同类书的内容有所不同。如果您在读了这本书后,确实有所收益,那就是我们编者与出版者最高兴的事了。

胡剑北



前 言

世界卫生组织的资料表明,糖尿病患病率、致残率、病死率及其对于人类总体健康的危害程度,已占全球非传染性流行病的第三位。1998年全球糖尿病病人是1.48亿,预测2025年将达到3亿。1995年发展中国家糖尿病病人占全世界糖尿病总人数的60%,到2025年将达到80%。

随着我国经济的飞速发展,人民生活水平的日益提高,膳食结构的巨大变化,糖尿病的发病率也不断升高。1979年我国糖尿病患病率为0.67%,1990年上升到3.21%,1997年升高到3.5%,短短20年内,增加了6倍。估计20岁以上的糖尿病病人达2000万,糖耐量减低者不少于3000万。估计到2010年,糖尿病患病率将达到7.5%。因此对于我国这样一个发展中国家来说,糖尿病知识在民众中的普及显得格外重要。通过糖尿病教育,可以帮助有糖尿病高危因素的人群从改善生活方式入手,减少患糖尿病的机会;帮助初患糖尿病的人群减少出现并发症的机会;帮助患糖尿病较久的人群减轻糖尿病慢性并发症带来的各种危害。为提高糖尿病病人的生活质量,改善国民综合素质将起到积极的作用。

本书通过介绍糖尿病倾向及其预防措施、糖尿病基础知识、糖尿病的治疗等方面的内容,为广大读者提供方便简捷易于接受的糖尿病常识,希望能给病人和家属带来一些帮助。

杨晓晖



目 录

上编 糖尿病倾向与预防

第一部分 有糖尿病倾向的人群	3
一、糖尿病的诊断标准	3
二、糖尿病的高危人群	4
三、需定期做糖尿病检查的人群	5
第二部分 糖尿病的信号	7
一、糖尿病的起病方式	7
二、糖尿病的典型症状	8
三、罹患糖尿病的蛛丝马迹	10
第三部分 了解血糖和糖尿病	12
一、血糖	12
二、血糖的来源、去路和调节	12
三、正常的血糖范围	13
四、胰腺和胰岛素与血糖的调节	13
五、糖尿病的概念	15
六、糖尿病的发病原因	15
七、糖尿病的常见诱发因素	18
第四部分 预防糖尿病有方有法	20
一、中国糖尿病患者急剧增加	20
二、富裕了更要预防糖尿病	20

三、预防糖尿病比治疗更重要	21
四、预防糖尿病四个要点	23
五、2型糖尿病是可以预防的	24
六、预防糖尿病的具体措施	25
七、健康生活方式预防糖尿病	26
八、预防糖耐量减低者转化为糖尿病的措施	27

中编 糖尿病的基本知识

第五部分 您的糖尿病属于哪一类	31
一、糖尿病的常见类型	31
二、1型糖尿病与2型糖尿病的主要区别	32
三、2型糖尿病的特点	33
四、1型糖尿病与2型糖尿病会不会相互转化	33
第六部分 糖尿病及并发症对人的危害	34
一、糖尿病潜在并发症的危害	34
二、血压变高了	37
三、血压变低了	39
四、出现冠心病了	41
五、发生心肌梗死了	41
六、脑血管疾病来了	43
七、变得痴呆了	45
八、肾脏出问题了	46
九、眼睛得病了	49
十、患足病了	54
十一、周围神经病变发生了	55
十二、口腔出现损害了	56



十三、皮肤出现改变了	58
十四、容易并发感染了	59
十五、骨质疏松发生了	61
十六、女性性功能障碍了	63
十七、影响胎儿了	64
十八、男性性功能障碍了	65
第七部分 糖尿病自我监测与预防并发症	67
一、糖尿病病人的自我监测与自我护理	67
二、血糖的自我监测	69
三、尿糖的监测	72
四、酮症酸中毒的预防	74
五、高渗性非酮症糖尿病昏迷的预防	75
六、低血糖的预防	77
七、糖尿病伴发高血压的防治	80
八、体位性低血压的预防	82
九、加强保护心脏的意识	82
十、预防糖尿病性脑血管病	83
十一、糖尿病肾病的预防	85
十二、糖尿病病人眼睛的保护	87
十三、糖尿病足病的预防	90
第八部分 糖尿病患者去医院看病的学问	97
一、帮助医生了解自己的病情	97
二、平时为定期就诊积累资料	98
三、定期检查的必要性	107
四、饭后抽血查血糖好处多	130
五、正确掌握留尿的方法	131

六、学会看尿常规报告	132
七、学会查次尿、段尿的尿糖	133
八、学会查尿酮体	135
九、心电图对糖尿病病人的帮助大	137
十、学会查大便	137
十一、手术治疗糖尿病眼部并发症之前要做的 检查	138
十二、糖尿病病人屈光改变应做的检查	138
第九部分 糖尿病病人带病生活的常识	139
一、夏天学会用空调和吹电扇	139
二、糖尿病病人如何过夏秋季	139
三、糖尿病病人如何安全过冬	140
四、糖尿病病人使用电热毯时的注意事项	141
五、糖尿病病人冬季使用热水袋时的注意事项	142
六、糖尿病病人染发要慎重	142
七、糖尿病病人洗澡要小心	143
1. 糖尿病病人少浸泡热水澡	143
2. 洗澡时间要合适	143
3. 洗澡频率要适当	143
4. 冬季洗澡时应更注意的事项	143
5. 正在使用胰岛素洗桑拿要谨慎	144
八、糖尿病病人活动性义齿(假牙)的清洗	144
九、糖尿病病人食用水果的选择	145
十、糖尿病病人在节日保健康	146
十一、淘米、洗菜和烹调加工各有讲究	147
十二、糖尿病病人在生病的日子里要注意	148



十三、解饥的方法	149
十四、吃饺子的方法	150
十五、提高低盐饮食时的食欲	150
十六、外出活动应做到的“五个携带”	151
十七、出门旅行	151
1. 糖尿病病人自己开车旅行需注意的问题	151
2. 糖尿病病人出国旅游动身之前的准备	152
3. 注射胰岛素的糖尿病病人外出旅游时 注意事项	153
4. 糖尿病病人外出旅游中的运动	154
5. 糖尿病病人外出旅游饮食上的注意	154
6. 糖尿病病人旅游时应保证安全	155
7. 糖尿病病人外出旅游时血糖的监测	155
十八、告别错误的生活方式	156
1. 盲目节食	156
2. 糖尿病患者不必限制饮食	156
3. 糖尿病病人主食吃得越少越好	157
4. 糖尿病病人吃油可以没限制	158
5. 喝稀的比吃干的好	159
6. 瓜子、花生又不是甜的,看电视和没事时 可以吃点	160
7. 糖尿病病人控制主食就是挨饿	160
8. 糖尿病病人饮食的六种误解	160
9. 各种糕点和调味品的热量可以忽略不计	163
10. 家务劳动能代替运动疗法	164
11. 糖尿病病人合并高血压时先洗漱后	

服药	165
12. 糖尿病肾病病人能吃更多的蛋白质以补充	
尿中丢失的蛋白	165
十九、正确看待糖尿病病人的婚育	166

下编 糖尿病的治疗

第十部分 糖尿病的基础治疗方法	171
一、建立良好的心态	171
1. 心理因素与糖尿病的关系	171
2. 精神刺激可引发糖尿病	172
3. 糖尿病病人需要进行心理保健的原因	172
4. 不良情绪不利于糖尿病病情的控制	173
5. 克服和度过不良情绪的常用方法	174
6. “气”出来的糖尿病	174
7. 缓解精神紧张的方法	175
8. 在家进行心理治疗的意义和方法	176
9. 参加糖尿病病人俱乐部	177
10. 克服在公共场所测血糖,注射胰岛素的	
心理障碍	177
11. 糖尿病易与抑郁症为伴	178
二、积极合理的运动	180
1. 体育锻炼与血糖水平关系密切	180
2. 合理运动对糖尿病病人好处多	182
3. 正确判断是否适合运动	183
4. 糖尿病病人运动需遵循的特殊原则	184
5. 1型糖尿病患者的运动疗法	186



6. 2型糖尿病患者的运动疗法·····	187
7. 病情较重或体质较差的糖尿病患者运动 方法的选择·····	188
8. 糖尿病患者运动之前必要的准备·····	188
9. 糖尿病病人运动前的注意事项·····	189
10. 谨防过度和剧烈运动·····	190
11. 糖尿病患者常选的运动形式·····	190
12. 糖尿病患者的运动处方举例·····	193
13. 运动的糖尿病患者要注意的几个问题·····	194
14. 运动的糖尿病患者的食物调整·····	196
15. 运动量和运动强度把握·····	198
三、科学饮食·····	199
1. 食物中主要成分的作用·····	199
2. 糖尿病病人每日所需能量及能量换算·····	203
3. 糖尿病病人食谱宜忌·····	205
4. 糖尿病病人食谱的计算·····	206
5. 计算食谱时必须考虑的因素和注意事项·····	208
6. 食品交换份的使用·····	209
7. 糖尿病患者应该常常选择的食物·····	214
8. 糖尿病患者不宜选用或少用的食品·····	215
9. 科学选择市场上的无糖食品·····	215
10. 甜味剂的种类及合理选择·····	216
11. 糖尿病患者与饮酒·····	219
12. 糖尿病患者与进食水果·····	223
13. 糖尿病饮食与南瓜·····	225
14. 糖尿病饮食与苦荞麦·····	226

15. 糖尿病患者副食的选择	227
16. 糖尿病患者饮食中维生素和微量元素的 补充	229
17. 糖尿病患者食盐要限量	231
18. 糖尿病与膳食纤维	232
19. 肥胖型糖尿病的饮食要求	235
20. 消瘦型糖尿病饮食治疗应注意的问题	236
21. 各种糖尿病并发症的饮食要求	238
22. 糖尿病病人血液透析时的饮食要求	244
第十一部分 使用药物控制血糖	245
一、口服药物	245
1. 口服降糖药的种类	245
2. 磺脲类药物	246
3. 双胍类药物	253
4. α -葡萄糖苷酶抑制剂	256
5. 胰岛素敏感性增强剂	256
6. 口服降糖药的选择原则	258
7. 根据体型和血糖水平选择药物	259
8. 口服降糖药使用的先后顺序	261
9. 口服降糖药必须在医生的指导下使用	261
10. 口服降糖药的联合使用	262
11. 不宜服用口服降糖药的情况	262
12. 口服降糖药要讲究时辰	263
13. 口服降糖药物治疗失败的原因和分析	264
14. 可能有前景的口服降糖药	265
二、胰岛素	265



1. 胰岛素的种类	265
2. 胰岛素的规格	267
3. 胰岛素的储存	268
4. 胰岛素的适用对象	269
5. 注射用胰岛素与体内生成胰岛素的区别	270
6. 胰岛素注射工具	271
7. 胰岛素注射的最佳时间	272
8. 胰岛素注射的部位	272
9. 胰岛素的抽取和注射方法	273
10. 使用胰岛素常见的并发症及处理方法	274
11. 影响胰岛素剂量的常见因素	275
12. 胰岛素泵	276
三、中医药	280
1. 中医中药治疗糖尿病的原理	280
2. 糖尿病病人可选用的中成药	283
3. 什么情况下用中医药治疗	284
4. 针灸治疗	286
四、药物相互作用知识	287
1. 可能增强磺脲类降糖药效果的药物	287
2. 可能对抗磺脲类降糖药效果的药物	287
3. 可以诱发糖尿病乳酸性酸中毒的药物	288
4. 各种降压药对糖尿病患者的影响	288
第十二部分 糖尿病急性并发症的判断与紧急应对	
措施	290
一、糖尿病酮症酸中毒	290
1. 糖尿病酮症酸中毒的诱因	290

2. 糖尿病酮症酸中毒对人体的危害	291
3. 糖尿病酮症酸中毒的临床表现	291
二、高渗性非酮症糖尿病昏迷	292
1. 高渗性非酮症糖尿病昏迷的常见诱因	293
2. 高渗性非酮症糖尿病昏迷的临床表现	294
3. 高渗性非酮症糖尿病昏迷引起的并发症	295
三、糖尿病乳酸性酸中毒	295
四、低血糖	296
1. 低血糖带来的严重后果	297
2. 低血糖反应的持续时间与危险性	297
3. 低血糖主要发生于以下情况	298
第十三部分 糖尿病认识上的误区	300
1. 糖尿病会传染	300
2. 空腹血糖正常可以排除糖尿病	300
3. 糖尿病的发生是由于糖吃多了	300
4. 能最快的时间降低血糖的药物就是好药	301
5. 糖尿病病人越瘦越好	301
6. 糖尿病病人不能与正常人享有同样的寿命	301
7. 糖尿病病人没有不适症状就不需要就医	302
8. 糖尿病病人应该控制饮水	302
9. 单靠饮食节制就能控制糖尿病	303
10. 各种糕点和调味品的热量可以忽略不计	304
11. 尿糖阴性说明糖尿病病情已被控制	305
12. 若能凭感觉判断血糖高低,就没必要 监测血糖	306
13. 血糖低于一个平均值就不用担心发生糖尿病	