

# 明明白白看 糖尿病

刘清泉◎主编 李靖 杨宏◎编著

MINGMINGBAIBAI KAN TANGNIAOBING



中国盲文出版社

常见病就医指南丛书

# 明明白白看糖尿病

主编 刘清泉

编著 李 靖 杨 宏

中国盲文出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

明明白白看糖尿病/刘清泉主编;李靖,杨宏编著. —北京:  
中国盲文出版社,2007.4

(常见病就医指南丛书)

ISBN 978—7—5002—2489—1

I. 明... II. ①刘... ②李... ③杨... III. 糖尿病—诊疗  
—问答 IV. R587.1—44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 034201 号

## 明明白白看糖尿病

---

主 编: 刘清泉

编 著: 李靖 杨宏

---

出版发行: 中国盲文出版社

社 址: 北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码: 100072

电 话: (010)83893585 83895215

---

印 刷: 北京市凯鑫彩色印刷有限公司

经 销: 新华书店

---

开 本: 850×1168 1/32

字 数: 120 千字

印 张: 6.75

版 次: 2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

---

书 号: ISBN 978—7—5002—2489—1/R·451

定 价: 12.00 元

---

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

# 《常见病就医指南丛书》

## 编委会

主 编：刘清泉

副主编：陈 航 李 雁 段力军  
靳 冰 寇兰俊 王 玫  
江其敏 王思成 李 靖  
冯 娟 谢莲娣 韩振蕴  
李玉峰 王 芬 斐清华  
马 骏 杨忆熙 杨 宏

## 出版说明

随着社会经济的日益繁荣，生活节奏的日趋加快，人们的生活逐渐进入一种高热量饮食，少运动消耗，多紧张焦虑的状态。这样的生活模式，无疑会给人们的身体、心理造成不同程度的损害，甚至会诱发各种疾病，使原本美好的生活蒙上了被疾病折磨的阴影。

另外，近些年来屡见不鲜的医疗纠纷，往往给患者及其家属在经济上、精神上造成了不同程度的损失和创伤。据调查，这些纠纷大部分是由于医患关系不和谐造成的。对于矛盾一方的医疗机构及其机关人员，应健全相关的规章制度，以规范医疗服务，改进医德医风，提高医疗服务质量。而作为矛盾另一方的患者及其家属，若能对疾病及医生对该病的诊疗原则和诊疗过程有所了解，就可能在医患的相互接触过程中，对医生多一些理解，少一些误会。

如今，世界各国医学界所面临的最大挑战不是来自于疾病，而是来自如何处理人类身体、精神和心灵的相互关系。一些人在首次面临可能危及他们生命的疾病时，往往处于一种孤立无援的状态，而传统的医疗方式并没有意识到应该去寻找一种最好的方式，让那些失去

阳光的人获得应对新的挑战的能力。

基于此，我们组织编写了这套《常见病就医指南丛书》（共四本）。作者均为常年工作在临床一线，具有丰富工作经验的医务工作者。整套丛书尽量运用通俗易懂、形象生动的语言讲述疾病的发生、发展规律及诊疗方法，回答读者心中最关心的问题，消除对医生诊疗过程的神秘感，指导患者正确就医和科学养病。希望此书的出版，让健康的您能心境坦然地面对疾病，积极地进行疾病的防治；让不慎患病的您能在医患和谐的良好氛围中，尽快地恢复健康，重塑一个健康完美的人生。

此套丛书难免会有一些不足之处，敬请各方面人士予以批评指正，以使此套丛书更好地服务于广大读者。在此表示衷心感谢！

编委会  
2007年3月



# 目 录

## Contents

让您真正了解糖尿病



医生,请告诉我

糖尿病究竟是怎样一种疾病

- 糖尿病是常见病、多发病吗? /3
- 糖尿病是由哪些原因引起的? /4
- 哪些人容易得糖尿病? /6
- 糖尿病有哪些典型表现? /6
- 当身体出现哪些症状就应去医院就诊? /7
- 糖尿病对人体有哪些严重危害? /8
- 糖尿病有哪几种类型? /9
- 什么是1型糖尿病? /9
- 什么是2型糖尿病? /10
- 什么是妊娠糖尿病? /11



其他特殊类型糖尿病包括哪些? /11



**医生,请告诉我**

一些有关糖尿病的基本知识

什么是血糖? /13

什么是尿糖? /14

什么是酮体? /16

什么是胰岛素? /17

什么是糖基化血红蛋白? /17

糖尿病与血脂有什么关系? /18

糖尿病与血压有什么关系? /19

什么是葡萄糖耐量试验? /19



**医生,请告诉我**

糖尿病究竟是怎样诊断的

糖尿病有哪些症状? /21

诊断糖尿病的标准是什么? /23

糖尿病患者需要作哪些检查? /24

糖尿病患者应定期作哪些常规检查? /26

怎样看化验单? /27

怎样区别诊断 1 型糖尿病和 2 型糖尿病? /30

糖尿病需要与哪些疾病区别呢? /31



## 医生,请告诉我

## 糖尿病有哪些并发症

- 糖尿病为什么会发生并发症? /33
- 糖尿病有哪些慢性并发症? /34
- 糖尿病眼部并发症是怎么回事? /35
- 糖尿病肾病是怎么回事? /36
- 糖尿病周围神经病变是怎么回事? /37
- 糖尿病胃肠疾病是怎么回事? /38
- 糖尿病合并生殖系统疾病是怎么回事? /38
- 糖尿病患者伴有高血压有什么危险? /39
- 糖尿病高脂血症是怎么回事? /39
- 糖尿病脑血管病变是怎么回事? /40
- 糖尿病性心脏病是怎么回事? /40
- 糖尿病伴发冠心病有哪些表现? /40
- 糖尿病性心肌病是怎么回事? /41
- 糖尿病下肢血管病变是怎么回事? /41
- 糖尿病足是怎么回事? /42
- 糖尿病皮肤病变是怎么回事? /42
- 糖尿病口腔疾病是怎么回事? /43
- 糖尿病肌肉骨骼疾病是怎么回事? /44
- 糖尿病急性代谢紊乱是怎么回事? /45
- 糖尿病酮症酸中毒是怎么回事? /45
- 糖尿病酮症酸中毒时有哪些典型症状? /46



糖尿病非酮症高渗性昏迷是怎么回事? /47

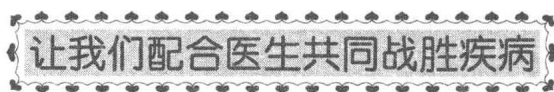
糖尿病乳酸性酸中毒是怎么回事? /48

糖尿病低血糖昏迷是怎么回事? /48

糖尿病低血糖有哪些表现? /49

发生低血糖时,我们该怎么办? /50

糖尿病患者容易并发的感染有哪些? /50



### 医生,请告诉我

怎样在心理上战胜糖尿病

在心理上战胜疾病很重要吗? /55

有必要培养一定的兴趣爱好吗? /56

为什么需要克服“怕麻烦”的心理? /57

为什么“三天打鱼,两天晒网”的做法不可取? /57

得病后怎样进行自我调养? /58



### 医生,请告诉我

治疗糖尿病有哪些方法

治疗糖尿病的口服降糖药物有哪几类? /63

磺脲类降糖药物有哪些? /64

什么是苯丙氨酸类衍生物降糖药? /65



- 双胍类降糖药物有哪些? /65
- 什么是  $\alpha$ -葡萄糖苷酶抑制剂? /66
- 哪些药物是胰岛素的增敏剂? /66
- 口服降糖的中成药有哪些? /66
- 为什么口服降糖药要因人而异? /67
- 哪些患者适合口服降糖药物治疗? /67
- 什么时候可以开始使用降糖药物? /68
- 哪些情况不宜服用磺脲类药物? /69
- 什么时候服用磺脲类药物比较合适? /70
- 磺脲类口服降糖药主要有哪些副作用? /70
- 选择磺脲类药物时应注意些什么? /71
- 什么叫磺脲类降糖药物继发性失效? /71
- 磺脲类药物继发性失效的患者是否需要  
终生应用胰岛素? /72
- 两种磺脲类降糖药可以联合应用吗? /73
- 哪些情况下不宜服用双胍类药物? /73
- 什么时候服用双胍类口服降糖药最好? /74
- 双胍类口服降糖药有哪些副作用? /74
- $\alpha$ -葡萄糖苷酶抑制剂是怎样降糖的? /75
- 哪些糖尿病患者不宜服用  $\alpha$ -葡萄糖苷酶抑制剂? /75
- 怎样服用  $\alpha$ -葡萄糖苷酶抑制剂最好? /76
- $\alpha$ -葡萄糖苷酶抑制剂有哪些副作用? /76
- 联合应用口服降糖药物应注意些什么? /77
- 消渴丸是完全由中药组成的吗? /77



口服降糖药物有没有“依赖性”? /78

药物治疗后,血糖达到正常水平就可以停药了吗? /79

各型糖尿病患者使用降糖药物的先后顺序是

怎样的? /79

胰岛素制剂有哪些类型? /80

哪些患者必须接受胰岛素治疗? /82

注射胰岛素有哪些益处? /83

注射胰岛素有哪些副作用? /83

打上胰岛素就离不开了吗? /84

用胰岛素治疗的患者还需要控制饮食吗? /85

应用胰岛素治疗,就诊时应注意什么? /86

注射及购买胰岛素时必须注意什么? /86

怎样正确贮存胰岛素呢? /87

注射胰岛素前应作好哪些准备工作? /88

怎样正确抽取胰岛素? /88

怎样选择注射胰岛素的部位? /90

除了针管注射外,胰岛素的注射方法还有哪些? /91

不打针也能应用胰岛素治疗吗? /92

什么是胰岛素强化治疗,它的目标是什么? /92

胰岛素强化治疗有哪些益处? /93

胰岛素强化治疗有哪些副作用? /93

哪些糖尿病患者适于采用胰岛素强化治疗? /93

糖尿病患者应怎样配合医生实施胰岛素强化治疗? /94



## 医生,请告诉我

### 中医有哪些治疗糖尿病的好方法

- 中医对糖尿病有哪些独到见解? /95
- 怎样应用药浴疗法治疗糖尿病? /96
- 怎样应用自我按摩疗法治疗糖尿病? /98
- 怎样应用针灸疗法治疗糖尿病? /100
- 怎样应用刮痧疗法治疗糖尿病? /103
- 怎样应用拔罐疗法治疗糖尿病? /104



## 医生,请告诉我

### 在饮食上应注意些什么

- 为什么说饮食疗法是治疗糖尿病的关键? /106
- 饮食疗法最终要达到什么目的? /107
- 哪些食物是糖尿病患者可以吃的? /107
- 哪些食物是糖尿病患者不宜吃的? /108
- 人体日常生活需要哪些物质提供能量? /109
- 糖尿病患者每日需要多少能量? /110
- 怎样合理安排糖尿病患者每日三大营养物的供给量? /112
- 怎样安排糖尿病患者的用药与就餐时间? /113
- 怎样安排糖尿病患者每日的进餐次数、进餐时间及进餐量? /114
- 控制饮食会感到饥饿怎么办? /115



- 糖尿病患者能吃水果吗? /116
- 糖尿病患者能饮酒吗? /117
- 食物纤维对糖尿病患者重要吗? /118
- 糖尿病患者节假日及外出时在饮食上应注意什么? /119
- 怎样安排糖尿病肾病患者的饮食? /120
- 妊娠糖尿病患者的饮食有什么特点? /121
- 老年糖尿病患者在饮食上应注意什么? /121
- 儿童糖尿病患者的饮食有什么特点? /123
- 怎样防止低血糖的发生? /124
- 糖尿病患者患其他疾病时在饮食上应注意什么? /125
- 怎样掌握食品数量的简单换算? /126



### 医生,请告诉我

#### 哪些运动方法能促进身体康复



- 为什么适当的运动对糖尿病患者有利? /134
- 哪些糖尿病患者适于运动疗法? /135
- 哪些糖尿病患者不适于运动疗法? /136
- 糖尿病患者怎样选择适合自己的运动疗法? /136
- 怎样选择合适的运动时间及运动强度? /137
- 糖尿病患者在运动前应作好哪些准备? /138
- 糖尿病患者在运动时穿什么衣服最合适? /139
- 怎样才能保证运动的安全? /140



怎样合理安排好糖尿病患者的整个运动过程? /140  
怎样预防和处理在运动中出现的低血糖? /141

## 让医生消除您心中的疑虑



医生,请告诉我  
最关心的一些问题 →

糖尿病会遗传吗? /145  
糖尿病能根治吗? /146  
糖尿病儿童的生长发育是否会受到影响? /146  
糖尿病患者能结婚、生育吗? /147  
糖尿病患者能长寿吗? /148  
糖尿病患者能做手术吗? /148  
糖尿病患者能吸烟吗? /149  
患糖尿病后还能和原来一样正常的工作、  
学习吗? /149  
糖尿病患者的家属需要注意什么? /150



医生,请告诉我  
怎样预防糖尿病及其并发症 →

什么是糖尿病的四级预防? /151



- 预防糖尿病的方法有哪些? /153
- 怎样预防糖尿病慢性并发症的发生? /154
- 怎样才能防治糖尿病肾病? /155
- 怎样才能防治糖尿病周围神经病变? /155
- 怎样才能防治糖尿病合并生殖系统疾病? /156
- 糖尿病患者伴有高血压应怎样防治? /156
- 怎样才能防治糖尿病高脂血症? /157
- 怎样才能防治糖尿病脑血管病变? /157
- 怎样才能防治糖尿病下肢血管病变? /158
- 怎样才能防治糖尿病足? /158
- 怎样才能防治糖尿病皮肤病变? /159
- 怎样预防糖尿病酮症酸中毒? /159
- 怎样预防糖尿病非酮症高渗性昏迷? /160
- 怎样预防糖尿病乳酸性酸中毒? /160
- 怎样才能防治糖尿病低血糖昏迷? /161
- 怎样作好糖尿病的自我监测? /161

**让医生给您提供精选食谱**

**适合糖尿病并发症患者的食谱**

- 肥胖型糖尿病患者食谱 /165
- 糖尿病性高血压患者食谱 /166



|                  |      |
|------------------|------|
| 糖尿病性高脂血症患者食谱     | /167 |
| 糖尿病性冠心病患者食谱      | /168 |
| 糖尿病性脑血管病患者食谱     | /169 |
| 糖尿病性肾病患者食谱       | /170 |
| 糖尿病性脂肪肝患者食谱      | /171 |
| 糖尿病性肝硬化患者食谱      | /172 |
| 糖尿病并发胆囊炎、胆石症患者食谱 | /173 |
| 糖尿病并发尿路感染患者食谱    | /174 |
| 糖尿病并发便秘患者食谱      | /174 |
| 糖尿病伴发气管炎患者食谱     | /175 |
| 糖尿病并发肺结核患者食谱     | /176 |
| 糖尿病并发骨质疏松症患者食谱   | /177 |

### 适合糖尿病患者的粥谱

|           |           |
|-----------|-----------|
| 菠菜根粥 /178 | 枸杞子粥 /179 |
| 萝卜粥 /178  | 天花粉粥 /179 |
| 西瓜籽粥 /178 | 地黄花粥 /180 |

### 适合糖尿病患者的菜谱

|            |              |
|------------|--------------|
| 炒菠菜 /181   | 姜汁空心菜 /183   |
| 姜丝菠菜 /181  | 冬菇扒空心菜 /183  |
| 芝麻菠菜 /182  | 空心菜炒肉丝 /184  |
| 清炒空心菜 /182 | 香干肉丝炒芹菜 /184 |