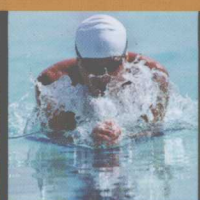
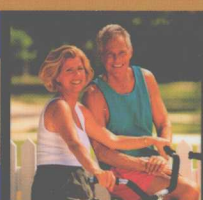


糖尿病健康教育手册

北京科学技术出版社

画说 糖尿病


主编 袁丽



画说糖尿病

糖尿病健康教育手册

主编 袁 丽

 北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

画说糖尿病：糖尿病健康教育手册/袁丽主编. —北京：

北京科学技术出版社，2008.10

ISBN 978-7-5304-3927-2

I. 画… II. 袁… III. 糖尿病-防治-图解

IV. R587.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第119780号

画说糖尿病：糖尿病健康教育手册

主 编：袁 丽

责任编辑：章 健 唐晓波

责任校对：黄立辉

责任印制：韩美子

封面设计：康月林

正文制作：北京鑫联必升文化发展有限公司

出 版 人：张敬德

出版发行：北京科学技术出版社

邮政编码：100035

电话传真：0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227(发行部)

0086-10-66161952(发行部传真)

电子信箱：bjkjpress@163.com

网 址：www.bkjpress.com

经 销：新华书店

印 刷：北京捷迅佳彩印刷有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/32

字 数：160千

印 张：5

版 次：2008年10月第1版

印 次：2008年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-3927-2/R·1057

定 价：25.00元



京科版图书，版权所有，侵权必究。

京科版图书，印装差错，负责退换。

编委会名单

主 编 袁 丽

编 委 (以姓氏笔画为序)

古 艳 刘 敏 宋元霞

武仁华 欧 青 程 蓉

舒世清

(主编及编委单位：四川大学华西医院内分泌科)

前言

随着我国社会经济的发展和人民生活水平的不断提高，在农村城市化、社会老龄化、生活压力增加等诸多因素的共同作用下，我国的糖尿病发病率逐年提高，已成为继肿瘤、心血管疾病之后的第三大严重威胁人类健康的慢性疾病。资料表明：全球已确诊的糖尿病患者2005年较2003年增加了72%。在我国，估计糖尿病患病人数现已达4000万，据预测，21世纪糖尿病将主要在中国和印度流行。

糖尿病是终身性疾病，目前尚无根治方法，代谢紊乱导致患者发生多种并发症，据对全国30个省市住院患者的调查显示：在已确诊的糖尿病患者中，60%合并有高血压、心脑血管病变；34%合并有肾脏和眼部病变。严重并发症不仅成为患者致残、致死的主要原因，还给患者、家庭和社会带来了沉重的经济压力。而良好的健康教育，可充分调动患者的主观能动性，使其学会自我管理，从而积极配合治疗，有利于疾病控制达标，防止

目 录

第一章 认识糖尿病

- 一、 糖尿病的流行趋势.....2
- 二、 糖尿病的相关概念.....2
- 三、 糖尿病能治愈吗.....4
- 四、 糖尿病的发病原因.....4
- 五、 糖尿病有哪些症状.....5
- 六、 确诊糖尿病要做哪些实验室检查.....6
- 七、 糖尿病的诊断标准.....6
- 八、 糖尿病的分型.....6
- 九、 患糖尿病的高危因素有哪些.....7
- 十、 如何预防糖尿病.....8

第二章 糖尿病的治疗

- 一、 糖尿病治疗的“五驾马车”..... 10
- 二、 饮食治疗..... 10

(一) 饮食治疗要达到的目的	10
(二) 食物的分类及其营养成分	10
(三) 糖尿病饮食的计算方法	13
(四) 什么是食物的交换份	16
(五) 糖尿病饮食治疗应遵循的原则	18
(六) 糖尿病患者中特殊人群的饮食安排	18
(七) 糖尿病合并其他疾病时的饮食安排	19
(八) 糖尿病饮食治疗的误区	24
三、运动治疗	24
(一) 运动治疗的意义	25
(二) 运动治疗的目标	25
(三) 可选择的运动方式	26
(四) 不能进行运动治疗的情况	27
(五) 运动治疗的最佳时机	27
(六) 什么是有氧运动	28
(七) 运动前的准备工作	29
(八) 妊娠糖尿病患者的运动治疗	30
(九) 运动持续的时间和次数安排	30
(十) 用心率来衡量运动量是否适宜	31
(十一) 如何评价运动的效果	31
(十二) 青年、老年糖尿病患者各自适合的运动项目	31
(十三) 运动的注意事项	32
(十四) 家务劳动不能代替体育锻炼	33
四、口服降糖药治疗	34
(一) 哪些患者适合用降糖药治疗	34
(二) 口服降糖药的分类	34
五、胰岛素治疗	39
(一) 什么是胰岛素	39

(二) 胰岛素的作用	40
(三) 糖尿病患者为什么要接受胰岛素治疗	41
(四) 哪些患者适合接受胰岛素治疗	41
(五) 胰岛素的分类	42
(六) 胰岛素的保存	44
(七) 胰岛素的使用	44
(八) 胰岛素注射	45
(九) 胰岛素的副作用	54
(十) 使用胰岛素常见问题回答	56
(十一) 注射胰岛素的糖尿病患者的注意事项	57

第三章 糖尿病的危害

一、糖尿病慢性并发症	60
(一) 糖尿病脑血管病	60
(二) 糖尿病冠心病	62
(三) 糖尿病合并高血压	64
(四) 糖尿病肾病	68
(五) 糖尿病合并痛风	75
(六) 糖尿病眼部并发症	82
(七) 糖尿病足	88
(八) 糖尿病神经病变	95
(九) 糖尿病合并骨质疏松症	100
二、糖尿病急性并发症	110
(一) 低血糖	110
(二) 糖尿病酮症酸中毒	114
(三) 糖尿病高渗性昏迷	116
(四) 糖尿病乳酸酸中毒	118

第四章 糖尿病患者的自我管理

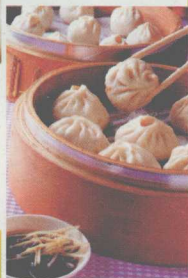
一、什么是糖尿病自我管理	120
二、糖尿病患者为什么要学会自我管理	120
三、血糖监测	120
(一) 血糖监测的意义	120
(二) 目前监测血糖的途径	121
(三) 不同时间血糖值代表的意义	122
(四) 各类糖尿病的血糖监测方法	122
(五) 监测指血血糖的正确方法	123
(六) 如何准确测得血糖	123
(七) 怎样选购血糖仪	124
四、糖化血红蛋白的监测	124
五、血脂监测	125
六、血压监测	125
七、体重监测	126
八、腰围监测	126
九、并发症的监测	127
(一) 肾脏	127
(二) 眼底	127
(三) 心脏	127
(四) 足部	127
十、糖尿病患者的皮肤保健	128
十一、重视口腔疾病	129
十二、糖尿病患者旅行时的注意事项	129
十三、糖尿病与性	131

第五章 糖尿病患者的心里指导

一、心理情绪对人的影响·····	134
二、糖尿病和不良心理情绪之间的联系·····	134
三、不良的心理情绪与糖尿病之间的相互影响·····	135
四、糖尿病患者常见的心理情绪障碍·····	135
五、特殊生理时期的糖尿病患者的心理状态·····	138
六、影响糖尿病患者心理情绪的因素·····	139
七、有了心理情绪障碍就是有病吗·····	140
八、为自己的不良情绪化妆·····	140
九、转换视角，用健康的心理对待糖尿病·····	143
附：·····	145
(一) 抑郁自评量表·····	145
(二) 焦虑自评量表·····	146

第一章

认识糖尿病



一、糖尿病的流行趋势



随着人民生活水平的提高和生活方式的改变,加之人口老龄化、工作压力增大、活动减少等多种因素的作用,糖尿病患者不断增加。



糖尿病患者,特别是2型糖尿病患者总数正急剧增加,慢性并发症严重威胁着人民的生活质量及生命安全,增加了社会经济的巨大负担,已成为我国糖尿病防治工作的重点。



目前,全世界至少有1.8亿糖尿病患者。据统计,在我国每100个人中就有3~4人患有糖尿病,但大部分患者没有被确诊,不知道自己已经患病。

糖尿病已成为致死、致残的主要慢性疾病之一。



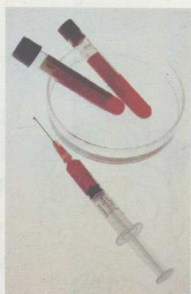
糖尿病宣传教育工作可以提高全民对糖尿病的认知能力以及预防能力。

二、糖尿病的相关概念



糖尿病:是一种有遗传倾向的全身慢性代谢性疾病,是因胰岛素分泌不足或胰岛素生物效应降低等原因而引起的碳水化合物、脂肪、水及电解质等代谢紊乱。糖尿病是终身疾病,目前还不能根治,但专家指出,糖尿病是可以预防 and 控制的。只要注意合理饮食,经常做运动,加上口服药或胰岛素,自我监测,同时保持乐观的心态等,糖尿病患者可以很好地生活。

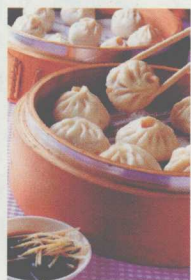
血糖: 指血液中的葡萄糖。各种糖类, 如单糖、双糖、多糖都可以转化为葡萄糖进入血液。正常人体的血糖浓度是处于稳定和平衡之中的, 一旦平衡被破坏, 血糖异常升高, 就会出现糖尿病。目前表示血糖浓度的数值通常有两种方法: 毫摩/升 (mmol/L) 和毫克/分升 (mg/dl)。它们可以相互转换, 转换系数是18。由毫摩/升转换成毫克/分升需乘以18。



空腹血糖: 一般是指空腹8小时以上, 早晨6~8点时取静脉血测定的血糖值, 它反映了无糖负荷时体内的基础血糖水平。



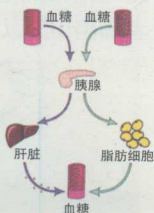
餐后2小时血糖: 从进食开始计算时间, 在2小时时测定, 不是2小时内, 也不是2小时以后。



胰岛素: 是一种由胰腺分泌的激素, 它可以帮助食物中的糖分顺利进入身体, 为细胞提供能量, 同时使血糖下降。正常人的胰腺是根据血中葡萄糖的浓度来分泌胰岛素的, 血糖上升会刺激胰岛素分泌, 而血糖下降会抑制胰岛素分泌, 从而使血糖维持在正常水平。



胰岛素是如何起作用的: 当人体内血糖过高时, 胰岛中的 β 细胞就会分泌胰岛素。它一方面能促进血糖进入肝脏、肌肉、脂肪等组织细胞, 并在这些细胞中合成糖原和脂肪; 另一方面又能抑制肝糖原的分解和非糖物质转化为葡萄糖。总的结果是既增加了血糖的去路, 又减少了血糖的来源, 从而使血糖含量降低。



三、糖尿病能治愈吗



由于原发性糖尿病的病因至今尚未完全阐明,因此目前糖尿病仍无法根治,治疗只能有效地控制病情,而那些所谓能够根治糖尿病的“灵丹妙药”是不可信的。即使有的患者经过适当的治疗,临床症状消失,血糖、尿糖恢复正常,但如果饮食不控制或不按医嘱巩固疗效,还会出现血糖升高。因此可以说糖尿病是一种终身性疾病,需长期坚持治疗,即使病情控制理想,也要坚持治疗,并定期到医院复查。糖尿病本身并不可怕,它对生命的威胁主要来自于并发症。只要糖尿病患者坚持长期治疗,与医生密切配合,长期稳定地控制糖尿病,就可防止或延缓糖尿病慢性并发症的发生和发展,从而达到长寿与健康的目标。

四、糖尿病的发病原因

糖尿病的病因及发病机制非常复杂,至今尚未完全明了。近年来,国内外的研究一致认为糖尿病是一种复合病因的综合征。

①遗传因素:在我国糖尿病患者家族中,糖尿病患病率比无糖尿病家族史者高出10倍以上。



②环境因素:如肥胖、应激、感染和妊娠。



③出生时为巨大儿,即体重超过4500克。



④多次流产或死胎,但原因不明。



五、糖尿病有哪些症状

①多尿：高浓度尿糖带走大量水分，因此排尿次数增多、尿量增多、夜尿增多。



②多食：常有饥饿感，进食量明显增加。



③体重减轻，伴疲乏无力。



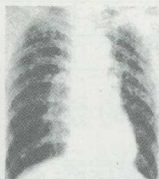
④多饮：因通过尿液水分丢失过多，患者出现口渴、多饮。



⑤反复的皮肤感染：如疖、痈，经久不愈的小腿和足部溃疡。



⑥发展迅速的肺结核。



⑦反复发生的泌尿系感染，女性外阴瘙痒。



⑧四肢皮肤感觉异常，麻木、针刺、蚁走感。



⑨出汗异常。



⑩视力下降。



⑪性功能障碍。

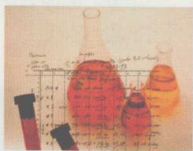


⑫低血糖反应。



六、确诊糖尿病要做哪些实验室检查

血糖: 包括空腹静脉血浆血糖和餐后2小时血糖, 是诊断糖尿病的依据。



尿糖: 仅可作为糖尿病的诊断线索, 不能根据尿糖阳性或阴性确诊或排除糖尿病。



口服葡萄糖耐量试验(OGTT)和胰岛素释放试验及C肽释放试验。



七、糖尿病的诊断标准

单位: mmol/L

项目	空腹血糖	OGTT试验 2小时血糖	任意时间 血糖	备注
空腹血糖调节受损 (IFG)	6.1~7.0			
糖耐量减低(IGT)		7.8~11.0		
糖尿病			≥11.1	有糖尿病症状
糖尿病	≥7.0			
糖尿病		≥11.1		

八、糖尿病的分型

1型糖尿病: 发病年龄较早, 多见于儿童和青少年。起病急, 症状明显, 容易发生酮症酸中毒。 β 细胞自身抗体检查多呈阳性。



2型糖尿病: 多发生于体型较肥胖的中老年人, 有明显的家族遗传性。多数起病比较缓慢, 症状较轻, 也可以没有任何症状, 较少出现酮症。



妊娠糖尿病:是指妊娠期间发生的糖尿病,多发生在有糖尿病家族史、肥胖、高龄的孕妇中。对孕妇及胎儿均有不良影响。随着分娩的结束,多数患者血糖可恢复正常,但有近1/4的人若干年后会发生永久性糖尿病。



特殊类型糖尿病:原因明确的糖尿病,如胰腺疾病、内分泌疾病以及药物因素所致的糖尿病。



九、患糖尿病的高危因素有哪些

①有糖尿病家族史。



②营养过剩、肥胖。



③45岁以上。



④运动减少。



⑤工作负担重。



⑥精神紧张。



⑦女性有分娩巨大胎儿史或曾患妊娠糖尿病者。



⑧出生时体重在4500克以上的人。



⑨有高血压、高血脂血症、心脑血管病、高尿酸血症病史的人群。



⑩长期服用大剂量激素,曾患胰腺疾病、内分泌疾病及其他可能导致血糖升高疾病的人群。

