

李昌臣 主编



糖尿病 专家专诊

当您患病了怎么办？

有专家专诊不必慌

- 教您如何预防、治疗并发症
- 教您如何顺利恢复健康
饮食、运动、心理治疗
- 家庭护理与病情监测
- 各种药物的作用与特点



大连出版社

常见病家庭康复系列

糖尿病专家专诊

主编 李昌臣

大连出版社

常见病家庭康复系列
糖尿病专家专诊
李昌臣 主编

*

大连出版社出版

(116001 大连市西岗区长白街 12 号)

大连理工大学印刷厂印刷 新华书店经销

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:6 字数:120 千字

2000 年 2 月第 1 版 2000 年 2 月第 1 次印刷

印数:1-8 000 册

责任编辑:马 壮 责任校对:王恒田

封面设计:李克峻 版式设计:马 壮

ISBN 7-80612-728-3/R·56

定 价:7.50 元

序 言

糖尿病是常见病,又是多发病。目前尚无根治糖尿病的有效治疗方法,但只要在糖尿病专科医生的指导下科学地治疗,就可以很好地控制病情,也能够延缓和防止慢性并发症的发生和发展。糖尿病患者和家属经常询问很多具体的防治问题,在日常诊疗工作中颇感科普教育的必要性和迫切性。为了让每个糖尿病患者都能按照科学的方法得到治疗,真正做到自我监测血糖,自我治疗,作者编写了这本小册子,回答 124 个为什么,基本能满足糖尿病患者的要求,它通俗易懂,科学实用。愿这本小册子陪伴着您,做您的良师益友。

读完这本小册子以后还有什么疑问,请随时来信联系,也欢迎同道们的批评指正。

联系地址:大连医科大学附属一院内分泌科
邮编:116011

李昌臣

1999 年 10 月于大连



概念 分型 病因

1. 糖尿病是一种什么样的疾病?	1
2. 有哪些症状时要想到有糖尿病的可能?	2
3. 什么叫Ⅰ型糖尿病, 什么叫Ⅱ型糖尿病?	3
4. 母乳喂养与Ⅰ型糖尿病有关吗?	4
5. Ⅱ型糖尿病还可以转变成Ⅰ型糖尿病吗?	6
6. 由贫变富, 怎么糖尿病发生率还增加?	8
7. 父母没有糖尿病, 我为什么患糖尿病?	10
8. 肥胖人为什么容易患糖尿病?	12
9. 同样是肥胖人, 为什么有的易患糖尿病, 有的不患糖尿病?	13
10. 糖尿病与不良生活习惯有关吗?	15

诊断

- | | |
|--|----|
| 11. 尿糖阳性就是糖尿病吗？ | 17 |
| 12. 要想确诊糖尿病应做哪些检查？ | 19 |
| 13. 为什么有时血糖和尿糖结果不一致？ | 20 |
| 14. 为什么要做葡萄糖耐量试验？ | 22 |
| 15. 测定糖化血红蛋白有什么意义？ | 24 |
| 16. 糖化血红蛋白控制在什么水平比较好？ | 26 |
| 17. 什么是胰岛、胰岛功能减退是怎么回事？ | 27 |
| 18. 打胰岛素的患者想了解患的是Ⅰ型还是Ⅱ型
糖尿病怎么办？ | 28 |

并发症与防治

- | | |
|----------------------------|----|
| 19. 糖尿病患者合并高血压有什么危害？ | 30 |
| 20. 糖尿病在心脏方面有哪些表现？ | 32 |

21. 患糖尿病后视力下降是怎么回事？	33
22. 患糖尿病眼底病变会有哪些症状？	34
23. 糖尿病眼底病变在什么情况下打激光治疗？	36
24. 患糖尿病多年后发生浮肿、蛋白尿、肾功能不全是怎么回事？	37
25. 患糖尿病后四肢麻木、疼痛是怎么回事？	39
26. 为什么糖尿病治疗后出现痛性神经病变？	41
27. 患糖尿病后排尿不畅、滴尿、反复尿路感染是怎么回事？ ...	42
28. 糖尿病患者为什么皮肤容易生疮？	44
29. 患糖尿病的妇女，外阴刺痒是怎么回事？	45
30. 糖尿病患者足趾坏死变黑是怎么回事？	46
31. 糖尿病患者应该怎样保护好自己的脚？	47

32. 为预防糖尿病足、应选择什么样的鞋？	49
33. 男性糖尿病患者为什么发生阳痿？	51
34. 患了阳痿怎么办？	53
35. 治疗阳痿的新药西地那非到底怎样？	54
36. 糖尿病患者患上肝炎怎么办？	56
37. 糖尿病酮症是怎么回事？	57
38. 怎样才能预防糖尿病酮症的发生？	58
39. 患糖尿病酮症怎么处理？	59
40. 大量喝清凉饮料可以引起糖尿病酮症吗？	60
41. 血糖控制好了，能否防止慢性并发症的发生和发展？	62

治疗

42. 糖尿病能根治吗？	64
43. 糖尿病治疗应达到什么目标？	65

44. 糖尿病治疗都有哪些方法?	66
------------------------	----

(一) 饮食疗法

45. 糖尿病患者为什么要适当控制饮食?	67
46. 糖尿病患者每日吃多大量比较合适?	69
47. 糖尿病患者每日吃几顿饭比较好?	72
48. 加餐对糖尿病治疗有何影响?	74
49. 有人说糖尿病患者不能吃米饭,只能吃面食,对吗?	75
50. 少吃主食,多吃点副食可以吗?	76
51. 控制饮食后吃不饱,饿的难受怎么办?	77
52. 老年糖尿病患者在饮食治疗方面有什么特殊要求吗? ...	78
53. 糖尿病患者可以吃糖吗?	80
54. 糖尿病患者可以吃水果吗?	81
55. 糖尿病患者可以饮酒吗?	82

56. 糖尿病患者饮水需要限制吗?	83
57. 糖尿病患者为什么每天应多吃一些含纤维多的食物? ...	84
58. 血脂高的患者在饮食方面应注意哪些?	86

(二)运动疗法

59. 运动对糖尿病患者有什么好处?	88
60. 糖尿病患者参加哪些运动比较好?	90
61. 糖尿病患者在运动中要注意哪些?	91
62. 气功能治糖尿病吗?	93

(三)口服降糖药

63. 常用的口服降糖药都有哪些?	95
64. 优降糖有何特点,如何应用?	96
65. 格列奇特(达美康)有何特点,如何应用?	97

66. 格列吡嗪有何特点,如何应用?	98
67. 瑞易宁有何特点,如何应用?	99
68. 糖适平有何特点,如何应用?	101
69. 哪些患者适合用磺脲类降糖药?	102
70. 哪些患者不适合用磺脲类降糖药?	103
71. 磺脲类降糖药服用时间长了效果 不好是怎么回事?	104
72. 磺脲类降糖药继发失效时该怎么办?	105
73. 降糖灵和二甲双胍有何特点,如何应用?	106
74. 什么情况下首选二甲双胍?	107
75. 哪些患者不适合用二甲双胍?	108
76. 磺脲类和双胍类降糖药在作用机理方面有何区别?	109
77. 拜糖苹、倍欣有何特点,如何应用?	110

78. 口服降糖药可以联合应用吗?	112
79. 口服降糖药有哪些副作用?	114
80. 克糖宁有何特点?	115
81. 诺和龙有何特点,如何应用?	116
82. 治疗糖尿病的中成药都有哪些?	118

(四)胰岛素疗法

83. 胰岛素的种类有哪些?	120
84. 什么是诺和灵?	122
85. 哪些情况下需要注射胰岛素?	124
86. 为什么Ⅱ型糖尿病还需要用胰岛素?	125
87. 打了胰岛素撤不下来怎么办?	127
88. 注射胰岛素前要注意哪些问题?	128
89. 胰岛素必须在臀部注射吗?	129

90. 为什么胰岛素要皮下注射?	130
91. 胰岛素为什么必须在饭前半小时注射呢?	131
92. 空腹血糖很高,但夜间发生低血糖是怎么回事?	133
93. 胰岛素治疗中,怎样才能预防和减少低血糖反应?	134
94. 诺和笔胰岛素注射器有何优点?	136
95. 什么样的病人可以使用胰岛素泵?	137
96. 胰岛移植可以治疗糖尿病吗?	138

血糖监测

97. 有没有不抽血化验血糖的方法?	139
98. 袖珍血糖仪的准确度如何?	140
99. 哪些因素可影响血糖自我监测结果?	141
100. 为什么还要监测餐后血糖?	142
101. 血糖自我监测适用于哪些患者?	143

102. 血糖自我监测的主要目的是什么?	145
----------------------------	-----

预防

103. 怎样才能避免糖尿病的高发、爆发趋势?	146
104. I 型糖尿病可以预防吗?	148
105. II 型糖尿病可以预防吗?	149

糖尿病教育

106. 您想参加糖尿病教育班吗?	150
107. 糖尿病协会的主要任务是什么?	152
108. 国际糖尿病联盟(IDF)是什么样的组织?	153
109. 11 月 14 日世界糖尿病日是怎么回事?	155

日常生活指导

- 110. 患了糖尿病还能继续工作和学习吗? 156
- 111. 门诊糖尿病患者应当怎样管理自己? 157
- 112. 糖尿病患者外出要注意哪些? 158
- 113. 糖尿病患者可以驾车吗? 160
- 114. 糖尿病患者可以吸烟吗? 162
- 115. 糖尿病患者可用糖精和蛋白糖吗? 163
- 116. 木糖醇起什么作用? 164

其他

- 117. 老年人的糖尿病有何特点? 165
- 118. 老年糖尿病患者为什么容易发生脑缺血? 166
- 119. 小儿糖尿病有何特点? 168

120. 小儿患糖尿病应该怎么办?	170
121. 小儿糖尿病应该如何治疗?	172
122. 糖尿病患者妊娠后应该怎样治疗?	174
123. 哪些因素影响糖尿病患者的寿命?	175
124. 糖尿病患者长寿秘诀	176

概念 分型 病因

1. 糖尿病是一种什么样的疾病？

我最近排尿有点不畅，到医院检查尿糖 2 个加号，血糖也高，专家确诊我患了糖尿病，告诉我注意饮食，多运动，长期坚持服降糖药治疗。我问能不能治好，医生说不能根治，但能控制住。这到底是什么病，还得吃一辈子药，不就成了废人了吗？

糖尿病是由于胰岛功能减退，胰岛素分泌减少，表现为血糖增高的代谢性疾病。糖尿病是常见病，多发病。目前全世界估计有糖尿病病人 1.2 亿，国内估计有一千万糖尿病病人，随着工业化社会的发展和人均寿命的延长，世界各国糖尿病病人都在增加，预测到 2000 年糖尿病病人数将翻一番，所增加的糖尿病病人主要是中老年人。糖尿病是严重危害身心健康的慢性疾病，但糖尿病是可以预防的，对中老年糖尿病病人来说，要避免饮食热量过高，做到七八分饱，要控制体重，增加体力活动，保持低脂、高纤维食品结构等。患糖尿病后只要科学地合理治疗，严格控制血糖，就可延缓很多并发症的发生和发展，并能延长寿命。