

荣获国家科学技术进步奖
协和医生答疑丛书



中国科协繁荣科普创作

资助计划资助创作

白红丁 著

糖尿病 300个怎么办

(第4版)



中国协和医科大学出版社

协和医生答疑丛书

荣获国家科技进步奖

中国科协繁荣科普创作资助计划资助创作

中国医学科学院健康科普研究中心推荐读本

糖尿病

· 300 个怎么办

(第4版)

向红丁 著

中国协和医科大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病 300 个怎么办 / 向红丁著. —4 版. —北京: 中国协和医科大学出版社, 2010. 4

(协和医生答疑丛书)

ISBN 978 - 7 - 81136 - 134 - 6

I. 糖… II. 向… III. 糖尿病 - 诊疗 - 问答 IV. R587.1 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 188283 号

糖尿病 300 个怎么办 (第 4 版)

作 者: 向红丁 著

责任编辑: 李春宇 陈永生 庞红艳

出版发行: 中国协和医科大学出版社

(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260378)

网 址: www.pumcp.com

经 销: 新华书店总店北京发行所

印 刷: 北京丽源印刷厂

开 本: 700 × 1000 毫米 1/16 开

印 张: 14

字 数: 178 千字

版 次: 2010 年 7 月第 4 版 2010 年 7 月第 1 次印刷

印 数: 1—5000

定 价: 25.80 元

ISBN 978 - 7 - 81136 - 134 - 6/R · 134

(凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题, 由本社发行部调换)

丛书序言

“协和”是中国医学的金字招牌，也是许多中国百姓心中最高医学水平的象征。正是如此，全国各地近些年如雨后春笋般地出现许许多多的“协和医院”。但医学界知道，“协和”有北京、武汉、福建三个老牌医院；对于北方的大多数人而言，“协和”特指北京协和医院和北京协和医学院。

“北京协和”联系着黄家驷、林巧稚、张孝骞、吴英恺、邓家栋、吴阶平、方圻等一位位医学泰斗，也联系着一代代“新协和人”的劳动创造。这里有科学至上、临床求真、高峰视野、学养博深等闪光品格，也有勤学深思、刻苦务实、作风严谨、勇于创新等优秀精神。

“协和医生答疑丛书”是协和名医智慧和经验的总结，由北京协和医学院和北京协和医院众多专家参与编写；体现了这些专家对疾病的认识和对患者的关怀，更重要的是展示了他们多年甚至是一生临床诊疗的丰富经验。

“协和医生答疑丛书”因为其科学性、权威性和实用性，获得中国科普图书最高奖——国家科学技术进步奖二等奖。协和专家长期从事专业工作，写作语言并不十分通俗，也不够活泼，但这些在医学巅峰的医学专家写出了自己独特的经验和独到的见解，给读者尤其是患者提供了最科学最有效的建议。

几十年来，全国各地成千上万的患者为获得最好的治疗，



辗转从基层医院到地市医院，再到省级医院，最后来到北京协和医院，形成“全国人民上协和”的独特景观。而协和专家也在不断总结全国各级医院的诊疗经验，掌握更多的信息，探索出更多的路径，使自己处于诊治疑难病的优势地位，所以“协和”又是卫生部指定的全国疑难病诊疗指导中心。

“协和医生答疑丛书”不是灵丹妙药，却能帮您正确认识身体和疾病，通过自己可以做到的手段，配合医生合理治疗，快速有效地康复。书中对疾病的认识和大量的经验总结，实为少见，尤为实用。

袁 钟

中国医学科学院健康科普研究中心主任

2010 年春

出版说明

随着我国社会经济的迅速增长，人民生活水平的迅速提高，以及老年化社会的迅速形成，我国糖尿病患病率正急剧增高，糖尿病正在迅速成为危害人民健康、影响我国社会主义建设事业的一个重大疾病。糖尿病的威胁不仅在于它的发生率高，而且在于它能引起高血压、冠心病、脑血管意外、下肢坏死、肾脏功能衰竭、失明等慢性并发症，造成残疾甚至过早死亡，给病人及其家庭带来极大的痛苦，也给国家造成巨大的经济损失。目前糖尿病虽然还没有根治的办法，但是只要我们共同努力，就可以减少糖尿病及其并发症的发生和发展，把糖尿病给人类带来的损害降低到最低程度。

在糖尿病的防治工作中，必须贯彻“预防为主”的原则，防患于未然。首先，我们必须大力开展糖尿病的宣传教育工作，要让有关糖尿病的知识得到最大限度的普及，尽量减少因为对糖尿病无知所付出的代价，把糖尿病防治的主动权交给广大人民群众。要让更多的人行动起来，告别热量摄入过多，运动量太少以及吸烟、酗酒等不良生活习惯，保持健康的体魄和充沛的精力，更好地生活，更好地工作。这是糖尿病防治人员与广大人民群众的共同心愿。

作者向红丁目前是中国医学科学院清华大学医学部北京协和医学院北京协和医院内分泌科教授，博士生导师，糖尿病中心主任，北京糖尿病防治协会理事长，北京健康教育协会副会长，中央文明办及国家卫生部首席健康教育专家。他多年从事糖尿病医疗、教育和科研工作，具有坚实的内分泌临床与实验室基础，充沛的糖尿病教育阅历与



丰富的内分泌临床经验。根据自己在进行糖尿病宣传教育中的体会，他于1997年精心编写了这本读物，系统全面、深入浅出地介绍了糖尿病的基本知识、病因、病理、并发症、诊断、预防和治疗原则。12年来此书在全国各地畅销，受到广大读者的好评，并获得中国大学出版社协会优秀双效奖以及2006年国务院颁布的国家科学技术进步二等奖。本书已再版两次，此次再版为本书第四版。再版过程中，作者对全书进行较大的补充及更新，特别是糖尿病治疗部分，添加了大量新思维、新技术和新医药。再版后的《糖尿病300个怎么办》仍为六大部分，300个问题，其中糖尿病的预防和治疗部分占约三分之二的篇幅，既适合糖尿病病人、糖尿病病人的家属以及社会上广大群众阅读，也可作为基层医务人员或全科医师在糖尿病预防和治疗工作中的参考。使用本书，最好是先通读全文，在此基础上再选择自己最关心的问题精读。书后附有食物营养成分表、临床化验正常值及糖尿病控制指标等附表，可供读者查阅。

目 录

一、糖尿病的基本知识

1. 人体的基本结构是什么? / 1
2. 食物的主要成分是什么? / 1
3. 什么是碳水化合物? / 2
4. 什么是脂肪? / 3
5. 什么是蛋白质? / 3
6. 什么是膳食纤维? / 4
7. 水在人体中的作用如何? / 4
8. 维生素在人体中的作用如何? / 5
9. 什么是矿物质和微量元素? / 5
10. 什么是血糖? / 6
11. 一天中血糖是怎样变化的? / 6
12. 血糖是怎样调节的? / 7
13. 人体内升高及降低血糖的激素有哪些? / 7
14. 什么是胰岛? / 8
15. 什么是胰岛素原? / 8
16. 什么是胰岛素? / 9
17. 什么是 C - 肽? / 9
18. 什么是胰岛素受体? / 10
19. 什么是胰岛素抗体? / 10
20. 肝脏和肾脏在血糖调节中的作用如何? / 11

22. 人体内正常的酸碱度是怎样维持的? / 12
23. 什么是尿糖? / 12
24. 什么是“肾糖阈”? / 13
25. 什么是酮体? / 13
26. 什么是糖化血红蛋白? / 14

二、糖尿病的病因、分型、特点、症状和危害

27. 什么是糖尿病? / 15
28. 糖尿病是怎么得的? / 15
29. 世界各国糖尿病的发病情况如何? / 16
30. 我国糖尿病病人有多少? / 17
31. 为什么现在糖尿病病人越来越多? / 17
32. 肥胖与糖尿病的关系如何? / 18
33. 糖尿病的发展可分为哪几个阶段? / 19
34. 什么是糖尿病的“高危人群”? / 19
35. 什么是血糖增高阶段? / 20
36. 糖尿病分哪些类型? / 21
37. 引起1型糖尿病的主要原因是什么? / 22
38. 1型糖尿病的特点是什么? / 22
39. 什么是1型糖尿病的“蜜月期”? / 23
40. 儿童糖尿病有哪些特点? / 24
41. 引起2型糖尿病的主要原因是什么? / 24
42. 2型糖尿病的特点是什么? / 25
43. 老年糖尿病有哪些特点? / 26
44. 1型与2型糖尿病能不能互相转变? / 26
45. 什么是其他特殊类型的糖尿病? / 27
46. 哪些疾病可能继发糖尿病? / 27
47. 妊娠与糖尿病的关系如何? / 28
48. 糖尿病对胎儿有哪些影响? / 29



- 49. 糖尿病是否遗传? / 29
- 50. 糖尿病的代谢紊乱有哪些? / 30
- 51. 什么是代谢综合征? / 30
- 52. 糖尿病有哪些症状? / 31
- 53. 糖尿病病人为什么会多尿、多饮? / 31
- 54. 糖尿病病人为什么会多食? / 32
- 55. 糖尿病病人为什么会疲乏无力、体重下降? / 33
- 56. 糖尿病病人为什么会发生餐前饥饿难忍的症状? / 33
- 57. 糖尿病病人为什么容易生疔长疮? / 34
- 58. 糖尿病病人为什么会视力下降? / 34
- 59. 有哪些表现的人应该去医院检查是否得了糖尿病? / 35
- 60. 为什么有些糖尿病病人没有症状? / 36
- 61. 糖尿病有哪些危害? / 36

三、糖尿病并发症

(一) 糖尿病急性并发症 / 38

- 62. 什么是糖尿病的急性并发症? / 38
- 63. 糖尿病与感染的关系如何? / 38
- 64. 糖尿病病人容易发生哪些感染? / 39
- 65. 什么是糖尿病酮症和酮症酸中毒? / 40
- 66. 如何预防糖尿病酮症酸中毒? / 40
- 67. 如何诊治糖尿病酮症酸中毒? / 41
- 68. 什么是高血糖高渗状态? / 42
- 69. 如何预防高血糖高渗状态? / 42
- 70. 如何治疗高血糖高渗状态? / 43
- 71. 什么是乳酸性酸中毒? / 43
- 72. 如何防治乳酸性酸中毒? / 44
- 73. 什么是糖尿病的低血糖昏迷? / 44
- 74. 如何防治糖尿病的低血糖昏迷? / 45



75. 什么是苏木杰反应? / 46
76. 什么是糖尿病的黎明现象? 如何避免? / 46
- (二) 糖尿病慢性并发症 / 47
77. 糖尿病病人容易得哪些慢性并发症? / 47
78. 什么是糖尿病性脑血管病变? / 48
79. 如何防治糖尿病性脑血管病变? / 48
80. 什么是糖尿病性心脏病变? / 49
81. 如何防治糖尿病性心脏病变? / 50
82. 什么是糖尿病脚? / 50
83. 如何防治糖尿病脚? / 51
84. 什么是糖尿病肾病? / 51
85. 腰痛与糖尿病肾病的关系如何? / 53
86. 如何预防糖尿病肾病? / 53
87. 如何治疗糖尿病肾病? / 54
88. 糖尿病眼病有哪些? / 54
89. 得了糖尿病性白内障怎么办? / 55
90. 糖尿病视网膜病变如何分期? / 56
91. 如何防治糖尿病视网膜病变? / 57
92. 糖尿病对神经的损害有哪些? / 58
93. 如何防治糖尿病周围神经病变? / 59
94. 如何防治糖尿病消化系统病变? / 60
95. 糖尿病与骨及关节病变的关系如何? / 60
96. 糖尿病与皮肤病变的关系如何? / 61
97. 糖尿病与口腔病变的关系如何? / 62
98. 糖尿病对男性生殖系统功能有什么影响? / 62
99. 糖尿病与妇科疾病的关系如何? / 63

四、糖尿病的诊断

- 100. 糖尿病的诊断依据是什么? / 64
- 101. 尿糖阴性者是否都不是糖尿病? / 64
- 102. 尿糖阳性者是否都有糖尿病? / 65
- 103. 诊断糖尿病时为什么要查空腹血糖? / 66
- 104. 诊断糖尿病时为什么要查餐后 2 小时血糖? / 66
- 105. 什么是糖耐量试验? / 67
- 106. 糖耐量试验前和试验中应注意哪些问题? / 67
- 107. 糖尿病的诊断标准是什么? / 68
- 108. 空腹血糖受损和糖耐量受损的诊断标准是什么? / 68
- 109. 测定血胰岛素及 C - 肽水平有什么意义? / 69
- 110. 如何根据化验结果判断糖尿病的类型? / 70
- 111. 根据糖化血红蛋白测定结果能诊断糖尿病吗? / 71
- 112. 如何诊断妊娠糖尿病? / 72

五、糖尿病的预防

- 113. 糖尿病能不能根治? / 73
- 114. 糖尿病能不能预防? / 74
- 115. 什么是糖尿病的三级防治网? / 75
- 116. 一般人应如何防止自己得糖尿病? / 76
- 117. 糖尿病日是怎么回事? / 76

六、糖尿病的治疗

(一) 糖尿病治疗原则 / 78

- 118. 糖尿病并发症能不能预防? / 78
- 119. 糖尿病并发症能不能治愈? / 78
- 120. 糖尿病的治疗目标是什么? / 79
- 121. 糖尿病治疗原则包括哪些? / 79

122. 儿童糖尿病治疗的特点是什么? / 80

123. 妊娠糖尿病治疗的特点是什么? / 81

124. 老年糖尿病治疗的特点是什么? / 82

(二) 糖尿病病人的生活 / 83

125. 糖尿病儿童的生长发育是否会受到影响? / 83

126. 糖尿病儿童及青少年能否上学? / 84

127. 为什么糖尿病儿童要自己参加糖尿病管理? / 84

128. 举办糖尿病儿童夏令营有什么意义? / 85

129. 为什么糖尿病病人必须过有规律的生活? / 86

130. 糖尿病病人能否结婚与生育? / 86

131. 糖尿病病人能否出差或旅游? / 87

132. 糖尿病病人在赴宴时应注意什么? / 87

133. 糖尿病病人能否参加正常的工作? / 88

134. 糖尿病病人能否享有与非糖尿病者同等的寿命? / 89

135. 如何看待糖尿病病人的住院治疗问题? / 90

136. 糖尿病病人能否接受手术治疗? / 90

137. 个人卫生与糖尿病控制的关系如何? / 91

138. 医务人员应如何对待糖尿病病人? / 91

139. 糖尿病病人的家属应如何配合治疗? / 92

140. 社会应如何看待糖尿病病人? / 92

141. 天气变化对糖尿病控制会有什么影响? / 93

(三) 糖尿病健康教育与心理治疗 / 94

142. 为什么要进行糖尿病健康教育? / 94

143. 糖尿病健康教育的内容包括哪些? / 94

144. 应如何正确对待糖尿病? / 95

145. 精神紧张对糖尿病控制有什么影响? / 96

(四) 糖尿病的饮食治疗 / 96

146. 糖尿病饮食治疗的重要性如何? / 96



- 147. 近年来我国人民膳食中能量来源有哪些变化? / 97
- 148. 糖尿病饮食治疗原则包括哪些? / 98
- 149. 如何计算糖尿病病人一天应该摄入的总热量? / 99
- 150. 糖尿病病人能吃糖吗? / 99
- 151. 糖尿病病人可用哪些甜味剂? / 100
- 152. 什么是血糖指数和血糖负荷? / 101
- 153. 粮食的烹调方法对血糖有什么影响? / 102
- 154. 糖尿病病人每天吃多少粮食比较适宜? / 102
- 155. 少量多餐对糖尿病控制有什么好处? / 103
- 156. 什么样的饮食中膳食纤维含量比较丰富? / 104
- 157. 糖尿病病人应怎么吃粗粮? / 104
- 158. 糖尿病病人应怎么吃豆类及豆制品? / 105
- 159. 糖尿病病人能吃薯类食品吗? / 105
- 160. 糖尿病病人如何摄入脂肪比较适宜? / 106
- 161. 什么样的脂肪对糖尿病病人较为有利? / 107
- 162. 胆固醇对糖尿病病人有什么影响? / 108
- 163. 糖尿病病人如何摄入蛋白质比较适宜? / 108
- 164. 糖尿病病人怎么吃肉较为适宜? / 109
- 165. 糖尿病病人每天吃多少蛋类较为适宜? / 110
- 166. 糖尿病病人能不能吃海产品? / 110
- 167. 糖尿病病人是否能随意吃花生及瓜子? / 111
- 168. 糖尿病病人能喝什么? / 111
- 169. 糖尿病病人应该限制饮水吗? / 112
- 170. 糖尿病病人喝牛奶有什么好处? / 113
- 171. 糖尿病病人喝豆浆有什么好处? / 113
- 172. 微量元素对糖尿病控制有什么帮助? / 114
- 173. 如何计算标准体重? / 114
- 174. 腰围与臀围对糖尿病病人有什么意义? / 115

175. 肥胖糖尿病病人如何减肥? / 116
176. 如何看待保健食品和保健品在糖尿病治疗中的作用? / 116
177. 不胖或者消瘦的糖尿病病人是否不必控制饮食? / 118
178. 糖尿病病人在控制饮食时感到饥饿难忍怎么办? / 118
179. 糖尿病病人应怎样吃水果? / 119
180. 糖尿病病人宜吃哪些种蔬菜? / 120
181. 糖尿病病人在吃哪些副食时需要减少主食? / 121
182. 糖尿病病人能喝酒吗? / 121
183. 糖尿病病人能吸烟吗? / 122
184. 为什么糖尿病病人应少吃盐? / 123
185. 糖尿病肾病病人的饮食应怎样安排? / 123
186. 糖尿病儿童的饮食应怎样安排? / 124
187. 糖尿病孕妇的饮食应怎样安排? / 125
188. 老年糖尿病病人的饮食应怎样安排? / 125
189. 什么是食物交换份? / 126
190. 怎么使用食物交换份? / 127
191. 应如何估算饮食的数量? / 127
- (五) 糖尿病的运动治疗 / 128
192. 运动对糖尿病病人有什么益处? / 128
193. 糖尿病病人运动疗法的注意事项是什么? / 129
194. 家务劳动能代替体育锻炼吗? / 129
195. 什么样的体育锻炼对糖尿病病人最为适宜? / 130
196. 什么时候进行体育锻炼为好? / 131
197. 什么情况下糖尿病病人不宜进行体育锻炼? / 131
198. 什么是有氧运动? / 132
199. 如何用心率计算适宜的运动量? / 132
200. 糖尿病病人具体怎么运动比较适宜? / 133
201. 糖尿病儿童可以参加哪些体育锻炼? / 133



202. 老年糖尿病病人参加体育锻炼时应注意些什么问题? / 134

(六) 糖尿病的口服药物治疗 / 135

203. 糖尿病病人是否都必须使用降糖药物? / 135

204. 常用的口服降糖药有哪几种? / 135

205. 哪种口服降糖药最好? / 136

206. 什么时间服用口服降糖药效果最好? / 137

207. 糖尿病病人忘记服药了应该怎么办? / 137

208. 为什么口服降糖药必须在医生的指导下使用? / 138

209. 怎样选择口服降糖药? / 139

210. 糖耐量受损者需要服用降糖药物吗? / 139

211. 什么样的糖尿病病人适宜吃磺脲类降糖药? / 140

212. 磺脲类降糖药的主要副作用是什么? / 140

213. 什么叫磺脲类降糖药的失效? 应该怎样处理? / 141

214. 甲磺丁脲的作用有什么特点? / 142

215. 格列齐特的作用有什么特点? / 142

216. 格列喹酮的作用有什么特点? / 143

217. 格列吡嗪的作用有什么特点? / 143

218. 格列本脲的作用有什么特点? / 144

219. 格列美脲的作用有什么特点? / 144

220. 哪些药物可能影响磺脲类降糖药的效果? / 145

221. 格列奈类降糖药作用有什么特点? / 145

222. 什么样的糖尿病病人适宜吃双胍类降糖药? / 146

223. 双胍类降糖药的主要副作用是什么? / 146

224. 苯乙双胍的作用有什么特点? / 147

225. 二甲双胍的作用有什么特点? / 147

226. 葡萄糖苷酶抑制剂是一类什么药物? / 148

227. 格列酮是一类什么药物? / 149

228. 还有哪些有希望的口服降糖药? / 149



229. 哪几种口服降糖药可以搭配使用? / 150
230. 血糖控制良好了能不能停用口服降糖药? / 150
231. 长期使用口服降糖药会不会损害肝脏和肾脏功能? / 151
232. 什么情况下病人不宜服用口服降糖药? / 152
233. 病人不能进食时应如何吃口服降糖药? / 153
234. 为什么糖尿病病人必须控制好血压? / 153
235. 糖尿病病人常用的降压药有哪些? / 154
236. 糖尿病病人血压波动很大时怎么办? / 155
237. 为什么糖尿病病人必须控制好血脂? / 156
238. 如何治疗糖尿病的血脂异常症? / 157
239. 为什么糖尿病病人必须注意血液黏稠度问题? / 158
240. 糖尿病病人能吃可的松一类的药物吗? / 158
241. 糖尿病病人出现皮肤疼痛和麻木怎么办? / 159
242. 糖尿病病人出现出汗异常的情况怎么办? / 160
243. 糖尿病病人出现腹泻与便秘交替的情况怎么办? / 160
244. 糖尿病病人出现排尿困难或者和小便失禁的情况怎么办? / 161
245. 中医、中药在糖尿病治疗中的地位如何? / 162
246. 中医治疗糖尿病的原则是什么? / 163
247. 按摩、针灸能治疗糖尿病吗? / 163
248. 为什么要提倡科学的糖尿病治疗方法? / 164
- (七) 糖尿病的胰岛素治疗 / 165
249. 使用胰岛素治疗的好处什么? / 165
250. 什么样的糖尿病病人要用胰岛素治疗? / 165
251. 2型糖尿病病人打了胰岛素后会变成1型的吗? / 166
252. 是不是打了胰岛素就撤不下来了? / 166
253. 按作用时间分类, 胰岛素制剂有哪几种? / 167
254. 按分子结构分类, 胰岛素制剂有哪几种? / 168
255. 按纯度分类, 胰岛素制剂有哪几种? / 169