

健康大白话

丛书主编◎钟南山

糖尿病



纪立农◎编著

北京大学人民医院内分泌科主任

北京大学糖尿病中心共同主任

中华医学会糖尿病学分会主任委员

我国有接近4000万的糖尿病病人，50%的失明、50%的心脑血管疾病、60%的慢性肾功能衰竭、30%的截肢都是由糖尿病所致。如何才能避免这种悲剧？纪立农教授在本书中明确指出：糖尿病是可以被控制的，关键是要纠正不科学的生活方式，接受包括药物治疗和进行病情监测在内的规范治疗。



科学出版社

www.sciencep.com

⊕ 健康大白话

丛书主编◎钟南山

糖尿病

北京

科学出版社

内 容 简 介

本书详细地讲解了与糖尿病发生有关的危险因素,糖尿病及其并发症的防治方法,糖尿病的饮食、运动和药物治疗,以及糖尿病急症的急救等方面的知识。全书以糖尿病为主线,融合高血压、冠心病、血脂异常等相关疾病的防治知识,从饮食、运动、烟酒、心理等多个方面,向读者展示了健康、科学的生活方式。

本书适合关心健康的普通大众、社区基层医疗卫生工作者及医学科普工作者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病/纪立农编著. —北京:科学出版社, 2010

(健康大白话/钟南山主编)

ISBN 978-7-03-026318-6

I. 糖… II. 纪… III. 糖尿病-防治 IV. R587.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第241423号

策划编辑:胡升华 / 责任编辑:牛 玲 刘 晶 / 责任校对:赵桂芬

责任印制:赵德静 / 插图绘制:王 燕 / 封面设计:Z2书装

编辑部电话:010-64035853

E-mail: houjunlin@mail. sciencep. com

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学院印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2010年1月第 一 版 开本:B5(720×1000)

2010年1月第一次印刷 印张:11 1/2

印数:1—6 000 字数:150 000

定价:26.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

丛书编委会

- | | | |
|---------|-----|-----------------------------------|
| 主 编 | 钟南山 | 中华医学会会长
中国工程院院士 |
| 副 主 编 | 刘 谦 | 卫生部副部长 教授 |
| | 祁国明 | 中华医学会副会长 |
| 编 委 | 杨 青 | 卫生部妇幼保健与社区卫生司司长 |
| | 李 普 | 科技部政策法规与体制改革司副司长 |
| | 刘雁飞 | 中华医学会副秘书长 |
| | 胡升华 | 科学出版社科学人文出版中心主任 |
| | 唐 芹 | 中华医学会科普部副主任、社会医学研究员 |
| 执 行 主 编 | 胡大一 | 北京大学人民医院心血管病研究所所长 |
| 执行副主编 | 汪 晶 | 好健康人人有健康教育中心 |
| | 彭 犁 | 好健康人人有健康教育中心 |
| 执 行 编 委 | 纪立农 | 北京大学人民医院内分泌科主任 |
| | 李春盛 | 北京朝阳医院急诊科主任 |
| | 边旭明 | 北京协和医院妇产科副主任、产科主任、教授 |
| | 李 竹 | 北京大学教授、卫生部生殖健康专家委员会专家 |
| | 王 兴 | 北京大学口腔医院教授、中国口腔医学会会长 |
| | 朱秀安 | 北京大学眼科中心教授 |
| | 孙承业 | 中国疾病预防控制中心中毒控制中心常务副主任 |
| | 刘新光 | 北京大学第一附属医院消化内科教授、中国医师协会消化医师分会主任委员 |
| | 戴晓玲 | 河北医科大学附属中医院教授 |
| | 高 瞻 | 好医生医学教育中心 |
| | 周熹微 | 好健康人人有健康教育中心 |
| | 王路大 | 好健康人人有健康教育中心 |



我国有 13 亿人。在全面建设社会主义小康社会的过程中，党和政府一直把促进城乡居民的健康作为一项十分重要的工作。健康促小康，小康促健康。城乡居民人人享有健康，是我们奋斗的目标。

实现城乡居民人人享有健康，需要完善城乡卫生服务体系，建立和完善覆盖全体居民的医疗卫生保障制度，培养一支高素质的卫生服务队伍。同时，要让城乡居民多懂得一点医学知识。

知识就是力量。公众掌握了必须懂得的医学知识，就能够自觉行动起来，逐步树立有利于健康的卫生习惯、生活习惯和就医习惯，改变有害的、不科学的生活方式，为自身的健康而努力。

面向公众普及医学知识，应该成为医疗卫生工作者的天职。

参与《健康大白话》这套书编写的，主要是一批有志于向公众普及医学知识的学者。他们为丛书倾注了大量心血，提供了公众必需的防治疾病和促进健康的科学知识。为了使这套丛书更加通俗易懂，编写者下了不少功夫，除了在专业内容的通俗表达上做了许多努力外，还为许多内容配上了多幅生动的插图。

衷心希望这套丛书能够让读者读得懂，真正起到传播和提供医学科学知识的作用，架设起医学专家与公众之间沟通的桥梁，同时也为探索面向公众普及医学知识的更好方式起到应有的作用。

张书山



目前，我国有接近 4000 万的糖尿病病人，而且患病人数还在迅速增加，所以大多数人都知道糖尿病这个病名。可是以下一些惊人的数字，知道的人可能就不多了。

第一，50% 的失明是由糖尿病引起的；50% 的心、脑血管疾病是由糖尿病引起的；60% 的慢性肾功能衰竭是由糖尿病引起的；30% 的截肢是由糖尿病造成的。这些都说明糖尿病的危害特别大。

第二，几乎有一半的糖尿病病人不知道自己得了病，所以没能及时看病，到被确诊为糖尿病时，已经得了由糖尿病引起的失明，心、脑血管疾病，慢性肾功能衰竭等严重疾病。这些都说明很多人对糖尿病的了解太少而深受其害。

第三，有接近 90% 的已经被确诊患有糖尿病的病人还没有接受规范治疗。也就是说，由于缺乏糖尿病控制方面的知识，90% 的糖尿病病人即使知道自己得了病，却也没有摆脱糖尿病的严重威胁。

其实，糖尿病是可以被控制的。病情轻的，通过纠正不科学的生活方式，大多数人的血糖可以恢复正常。即使是病情重的，尽早开始包括纠正不科学的生活方式、接受药物治疗、进行病情监测在内的规范治疗，血糖也完全可以控制好。坚持规范治疗，糖尿病病人不仅可以减少得糖尿病引起的严重疾病的危险，还有可能长寿呢！

或许，“纠正不科学的生活习惯”、“药物治疗”、“病情监测”这些词语你还十分陌生，那就说明你对糖尿病了解得还太少，读读本书，你对糖尿病就能有比较全面的了解了。

北京大学人民医院内分泌科主任

纪立农



糖尿病知识自我测试表

《健康大白话》丛书序

前言

糖尿病就在身旁

得糖尿病会有哪些表现?	/ 002
得糖尿病的人是谁出了问题?	/ 004
糖尿病分哪几种类型?	/ 005
哪些人容易得糖尿病?	/ 006
你真的不属于容易得糖尿病的人吗?	/ 007
为什么说肥胖、高血压、血脂异常、高血糖是“死亡 四重奏”?	/ 008
得了糖尿病不治疗有什么危险?	/ 009
糖尿病可以根治吗?	/ 010
为什么不必恐惧糖尿病?	/ 011
什么是防治糖尿病的“五驾马车”?	/ 012
什么是糖尿病的三级预防?	/ 016
相信“五驾马车”还是相信广告?	/ 018

糖尿病的检查与诊断

怀疑得了糖尿病应去哪一级医院和哪个专科 看病?	/ 020
需要做哪些检查才能确定是否得了糖尿病?	/ 021
什么是空腹血糖检测?	/ 021

什么是餐后 2 小时血糖检测?	/ 022
什么是随机血糖检测?	/ 022
什么是口服葡萄糖耐量试验 (OGTT)?	/ 022
什么是糖化血红蛋白检测?	/ 023
什么是胰岛素测定?	/ 023
监测尿糖可以反映糖尿病病情吗?	/ 024
什么是尿酮体检测?	/ 024
为什么糖尿病病人要定期检查眼底和肾功能?	/ 025
医生根据什么标准来确定病人是否得了糖尿病? ..	/ 025
什么是糖尿病前期?	/ 026
怀疑得了糖尿病看病后应该搞清哪几件事?	/ 027

糖尿病并发症



一定要了解糖尿病的并发症

什么是糖尿病并发症?	/ 030
有哪些常见的急性糖尿病并发症?	/ 030
有哪些常见的慢性糖尿病并发症?	/ 031
避免得糖尿病并发症的关键是什么?	/ 032
避免得糖尿病并发症还应注意什么?	/ 033
糖尿病病人为什么一定要戒烟?	/ 034



糖尿病酮症酸中毒

什么是糖尿病酮症酸中毒?	/ 034
出现哪些表现应想到可能是发生了糖尿病酮症酸中毒?	/ 035
糖尿病酮症酸中毒晚期有哪些表现?	/ 036
为什么发生糖尿病酮症酸中毒时要赶紧去医院? ...	/ 036

发生糖尿病酮症酸中毒该怎么办?	037
-----------------------	-----



糖尿病非酮症性高渗综合征

什么是糖尿病非酮症性高渗综合征?	038
出现哪些表现应想到可能是发生了糖尿病非酮症性高渗综合征?	038
为什么发生糖尿病非酮症性高渗综合征时要赶紧去医院?	039
发生糖尿病非酮症性高渗综合征怎么办?	039



糖尿病低血糖症

什么是糖尿病低血糖症?	040
出现哪些表现应想到可能是发生了糖尿病低血糖症?	041
发生糖尿病低血糖症什么情况下应赶快去医院? ...	042
糖尿病病人发生低血糖症怎么办?	042



糖尿病并发冠心病

糖尿病并发冠心病是怎么回事?	044
什么是心绞痛和心肌梗死?	046
发生急性心肌梗死怎么办?	047
糖尿病病人该怎样做才能尽量避免得冠心病?	047



糖尿病并发脑血管病变

糖尿病并发脑血管病变是怎么回事?	048
什么是脑血管意外?	048
如何判断糖尿病病人可能发生了脑血管意外?	049
糖尿病病人可能发生了脑血管意外该怎么办?	049

糖尿病病人该怎样做才能尽量避免发生脑血管

意外? / 050



糖尿病眼病

糖尿病眼病是怎么回事? / 050

糖尿病眼病有办法治疗吗? / 051

该怎样做才能尽量避免发生糖尿病眼病? / 052



糖尿病肾病

糖尿病肾病是怎么回事? / 052

糖尿病病人一定会得糖尿病肾病吗? / 053

有治疗糖尿病肾病的办法吗? / 053

如何尽早发现糖尿病肾病? / 054

采取哪些措施可以避免或延缓糖尿病肾病的发展? / 054



糖尿病神经病变和糖尿病足

糖尿病神经病变是怎么回事? / 056

糖尿病足是怎么回事? / 056

如何尽早发现糖尿病足? / 057

糖尿病足可以治疗吗? / 057

如何避免得糖尿病足? / 058

怎样进行每日的脚部特别护理? / 058

糖尿病病人应怎样保护皮肤? / 059

糖尿病病人应该怎样做好口腔保健? / 060

妊娠糖尿病

什么是妊娠糖尿病? / 062

妊娠糖尿病对母亲和胎儿有哪些危害? / 062

哪些女性容易得妊娠糖尿病? / 064



医生根据什么标准确定孕妇是否得了妊娠

糖尿病?	/ 065
妊娠糖尿病应该接受怎样的治疗?	/ 065
妊娠糖尿病病人应该做什么?	/ 066
妊娠糖尿病病人应该将血糖控制在什么水平?	/ 067
妊娠糖尿病病人生孩子后血糖是不是就会正常了?	/ 067
糖尿病病人想要生育孩子时应注意什么?	/ 068

糖尿病饮食疗法

为什么饮食安排对治疗糖尿病那么重要?	/ 070
糖尿病的饮食治疗包含哪些内容?	/ 070
怎样根据总热量控制的要求安排好膳食?	/ 073
怎样做好合理配餐?	/ 077
什么是食品交换份法?	/ 079
怎样根据食品交换份法使膳食多样化?	/ 082
肥胖型糖尿病病人如何控制饮食以减轻体重?	/ 084
糖尿病病人可以饮酒吗?	/ 084
糖尿病病人吃水果要注意什么?	/ 085
糖尿病病人外出就餐应注意什么?	/ 086
用了治疗糖尿病的药就不需进行饮食控制了吗?	/ 087
多吃“糖尿病食品”有好处吗?	/ 087
“降糖食品”可以降血糖吗?	/ 088
可以多吃蛋白质和脂肪食品来替代粮食吗?	/ 090
不吃或少吃早餐可以避免上午血糖增高吗?	/ 090
血糖控制正常后就不需要控制饮食了吗?	/ 091
糖尿病病人不舒服暂时不能吃饭怎么办?	/ 092

糖尿病运动疗法

运动疗法对糖尿病病人有哪些好处?	/ 094
------------------------	-------

怎样做才能让运动疗法更好地发挥作用？	/ 095
哪些运动适合糖尿病病人？	/ 096
哪些运动不适合糖尿病病人？	/ 097
运动强度如何确定？	/ 097
中老年糖尿病病人如何确定运动量？	/ 098
哪些糖尿病病人不适宜采用运动疗法？	/ 099
糖尿病病人在运动中需要注意什么？	/ 099
如何选择适宜的运动时间与地点？	/ 100

糖尿病药物治疗法

哪些情况下医生会给糖尿病病人进行药物治疗？	/ 104
糖尿病病人需要终生用药吗？	/ 104
治疗糖尿病的药物有哪些？	/ 105
医生怎样为病人选择口服降糖药？	/ 106
为什么一定要根据医生制订的治疗方案用药？	/ 106
目前常用的口服降糖药有哪些？	/ 108
消渴丸是一种什么药？	/ 109
可以服用中药降血糖吗？	/ 110
价格高的药治疗糖尿病的效果就一定好吗？	/ 110
什么情况下需要联合使用降糖药？	/ 111
按时服药很重要吗？	/ 111
服用口服降糖药应该注意什么？	/ 112
服用磺脲类降糖药应注意什么？	/ 114
服用双胍类降糖药应注意什么？	/ 114
服用 α -葡萄糖苷酶抑制剂类降糖药应注意什么？	/ 115
服用噻唑烷二酮类降糖药应注意什么？	/ 115
胰岛素治疗是怎么回事？	/ 115
胰岛素治疗对糖尿病病人有哪些好处？	/ 116
怎样使用胰岛素？	/ 116



按起效时间划分,常用胰岛素有哪些类型?	/ 117
注射胰岛素的工具有哪些?	/ 117
为什么注射胰岛素的操作一定要正确?	/ 118
怎样选择注射胰岛素的部位?	/ 119
怎样注射胰岛素?	/ 120
怎样避免因注射胰岛素引起细菌感染?	/ 121
注射胰岛素还需注意什么?	/ 122
胰岛素治疗会出现哪些副作用?	/ 123
为什么不必惧怕使用胰岛素?	/ 125
治疗糖尿病时可以吃治疗其他病的药吗?	/ 126

糖尿病病情监测

什么是糖尿病病情监测?	/ 128
糖尿病病情监测对控制糖尿病有用吗?	/ 128
哪些糖尿病监测项目病人可以自己在家做?	/ 129
怎样在家给自己检测血糖?	/ 129
血糖监测的时间和次数怎么决定?	/ 131
怎样根据血糖检测结果判断病情控制情况?	/ 131
吃药后没有症状就可以不必检测血糖了吗?	/ 132
怎样在家给自己检测尿糖?	/ 132
尿糖监测可以替代血糖监测吗?	/ 133
为什么糖尿病病人应该定期测血压?	/ 134
怎样测量血压?	/ 134
测量出的血压怎么表示?	/ 135
应该多长时间测一次血压	/ 136
血压应该控制在什么水平?	/ 137
为什么糖尿病病人应该测量体重?	/ 137
怎样通过腹围测量控制体重?	/ 137
怎样根据体重指数估计自己体重是否符合标准? ...	/ 138

什么情况下应该进行尿酮体检测?	139
如何在家里进行尿酮体检测?	140
哪些糖尿病监测项目需要在医院做?	140
如何做好病情监测记录?	143
怎样根据病情监测判断糖尿病治疗效果是否满意? ...	144

糖尿病教育和自我管理

什么是糖尿病教育?	146
不参加糖尿病教育就治不好糖尿病了吗?	146
没得糖尿病的人参加糖尿病教育也有用吗?	147
在糖尿病教育中应该注意学习哪些方面的知识?	147
什么是糖尿病病人的自我管理?	148
糖尿病病人会出现哪些心理压力?	149
糖尿病病人有心理压力会影响治疗效果吗?	149
糖尿病病人在治疗中如何调整情绪和心态?	150
亲属应该为得了糖尿病的病人做些什么?	150
照顾老年糖尿病病人要特别注意什么?	151
病人出现什么情况要打急救电话或紧急送医院? ...	152
在医院病人或家人要告诉医生些什么情况?	153
附录一 糖尿病病人每日参考食谱	154
附录二 可以等值交换的食物	157
附录三 常用口服降糖药	159
附录四 急救措施	160
判断病人是否还有意识的方法	160
判断病人呼吸是否停止的方法	160
判断病人心跳是否停止的方法	161
保持病人呼吸道畅通的方法	161
人工呼吸的方法	162
心脏复苏的方法	164



糖尿病就在身旁

十几年前，小区里的唐大妈因“总是感到饿得慌”和“每天尿十几次”去看病，在市医院被诊断为糖尿病。之后，她就断断续续自己买药吃，再不去医院了。几年后，她发现女儿也出现和自己一样的情况，既没去看医生也没作任何检查就自作主张地也给女儿买药吃。她俩还服用了不少“祖传秘方”。结果，今年春节刚过，唐大妈和她的女儿就一起住院了。原来，因为糖尿病没有得到很好的治疗，唐大妈两眼几乎已经失明，她女儿则是肾脏出了问题。当医生问到她们有没有按医生的要求用过药及得病期间的血糖检查和控制情况时，母女俩是一问三不知。

唐大妈母女的悲剧在于她们对糖尿病的了解太少了。怎么避免这种悲剧呢？这就应该学习一些糖尿病的知识，因为糖尿病就在你身旁。



得糖尿病会有哪些表现？



糖尿病经常是“静悄悄”地纠缠上来的，像个“无声杀手”。但是有句话说得对，“糖尿病只有想不到，不会查不出”。只要有些常识，多给自己的身体一些关注，身体不舒服时不要太不在意，这样如果得了糖尿病，就可以比较早地发现了。

得了糖尿病常会有哪些表现呢？

“三多一少”是糖尿病的典型症状，“三多”指吃得多、喝得多、尿得多；“一少”指体重减少（图 1-1）。

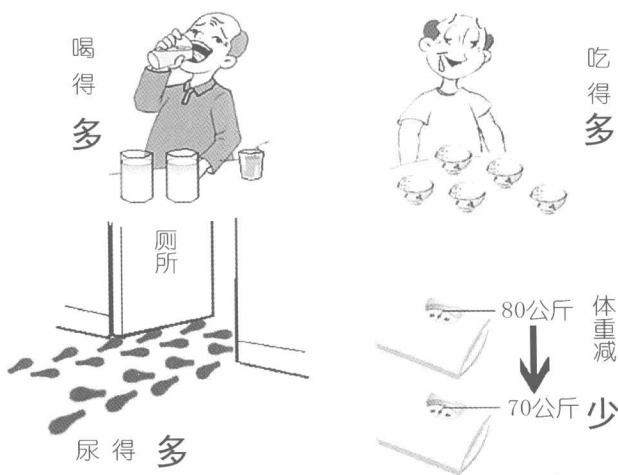


图 1-1 糖尿病典型的“三多一少”症状

- 吃得多 饭量比以前增大，天天不干活仍然不到饭点就感到肚子饿，即使吃撑了肚子还是感觉没吃饱。
- 喝得多 总感觉口干、舌头发黏，不断地喝很多水（每天可以喝一大暖瓶多水），喝得肚子胀了，仍感到口渴难忍。
- 尿得多 白天、夜间小便次数和尿量都增多，特别是夜间尿多，常

起夜上厕所。

- 体重减少 体重一再下降，身体消瘦。

除了上述典型表现之外，糖尿病病人还会出现下列的一些不太典型的表现（图 1-2）。



图 1-2 糖尿病的不典型表现

- 经常感觉疲劳、全身困乏无力，提不起劲，特别是双腿酸软发沉，老想躺着。

- 饭后 2~3 小时或午饭前及晚饭前常发生心慌、多汗、头晕、饥饿等。

- 皮肤经常生疔长疮，常化脓，伤口不容易长好，出现脚趾腐烂、坏死等。

- 生育年龄妇女发生过多次流产，生过怪胎、巨大儿 [胎儿体重 ≥ 8 市斤 (1 市斤 = 0.5 公斤)]。

重要提示

几乎有一半糖尿病病人早期并没有“三多一少”的典型表现，没能及时看病，等到被确定为糖尿病时已经得了严重的糖尿病并发症。所以，要是出现不典型表现也应及时去看病。