

国家“十一五”规划重点图书
避免重大疾患社区科普卡通读本

BIMIANZHONGDAJIHUAN
S HEQUKEPUKATONGDUBEN

糖尿病预警

主编 侍作胜 康艾苓



国家“十一五”规划重点图书
避免重大疾患社区科普卡通读本

糖尿病预警

主编：侍作胜 康艾苓

编写：葛 琴 顶一莎 侍 巍 张 彤 曹秋玫

阮宏云 李明哲 朱瑞华 黄宜杰 康 艺

绘图：高 原 刘 丽

设计：金苹果工作室



科学普及出版社

· 北 京 ·

责任编辑 / 鲍黎钧
责任校对 / 林 华
责任印制 / 安利平
封面设计 / 丫 丫

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病预警 / 侍作胜, 康艾苓主编. — 北京: 科学普及出版社, 2010. 4

(避免重大疾患社区科普卡通读本)

ISBN 978-7-110-07239-4 / R.758

I. ①糖… II. ①侍… ②康… III. ①糖尿病—防治—普及读物 IV. ①R587.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第044614号

本社图书贴有防伪标志, 未贴为盗版。

(凡购买科学普及出版社的图书, 如有缺页、
倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

出版发行	科学普及出版社 (各地新华书店经销)
地 址	北京市海淀区中关村南大街16号
邮政编码	100081
电 话	(010) 62103210
传 真	62183872
印 刷	北京长宁印刷有限公司
开 本	787毫米×1092毫米 1/16
印 张	10
字 数	100千字
印 数	1-4000
版 次	2010年4月第1版
印 次	2010年4月第1次印刷

定 价 28.00

医博士致辞

随着经济的腾飞，现代文明对环境的影响导致疾病的发病率越来越高，而且呈现年轻化趋势。因此，有必要大力进行健康、饮食方面的科普教育，减少因“无知”、“科盲”造成对人类的伤害。有必要让孩子们在小学、中学时就得到健康和饮食方面的教育，以防在30~40岁时发生严重的疾病；有必要让老年人在夕阳无限好的时光中，学到科普知识保护好自己；有必要让年富力强的白领阶层掌握医学知识，不让“过劳死”悲剧在他们身上发生。

虽然人们的健康意识越来越强，但是，人们对某些疾病的认知，却始终处于扑朔迷离之中，本书要给读者撩开疾病的神秘面纱，触摸到它的脉搏，让它以真实的面目出现在人们面前，让人们认识它、理解它和防范它。本系列科普漫画图书的出版，将给各社区、各阶层人士，给孩子们，给老年人带来最基本的科普知识。

本书以漫画的形式，用一个个的小故事生动形象地讲述了糖尿病的发病机理、发病过程、临床表现、救治措施和医博士的导言。书中图文并茂，语言通俗易懂，老少皆宜。

本书的创作过程中，得到众多专家的关注，并被推荐为国家“十一五”规划重点图书。我们希望读者通过阅读本书，让患者及家属在快乐的阅读中，接受健康科普知识教育，人人都活过百岁。



目 录

第一单元 什么是糖尿病.....2

- 第一节 董事长昏倒了.....2
- 第二节 糖尿病患者尿中含有糖分.....8
- 第三节 糖尿病与饮食.....13
- 第四节 糖尿病与遗传.....19
- 第五节 糖尿病是怎么发生的...23

第二单元 糖尿病的检查.....27

- 第一节 糖尿病早期的症状.....28
- 第二节 糖尿病患者的症状.....31
- 第三节 得了糖尿病可怕吗.....35
- 第四节 要经常进行尿糖检查...39
- 第五节 空腹血糖和餐后血糖值的检查.....45
- 第六节 补加葡萄糖负荷试验...51
- 第七节 追溯以往血糖状态的调查.....56

第三单元 糖尿病的住院教育...59

- 第一节 糖尿病是顽固的疾病...60
- 第二节 要学会自己控制症状...64
- 第三节 要坚持每天进行血糖检查.....69
- 第四节 A先生的低血糖遭遇.....73
- 第五节 B先生的高血糖昏迷.....76
- 第六节 C先生的糖尿病性肾病...81
- 第七节 K先生的冠心病，糖尿病是罪魁祸首.....85
- 第八节 糖尿病和高血压两者有着密切关系.....91

第四单元 糖尿病的饮食疗法...95

- 第一节 饮食疗法是治疗糖尿病的第一步.....96
- 第二节 要根据体重计算必需的能量.....102
- 第三节 要注意饮食成分.....109
- 第四节 出院后的一般生活.....114

- 第五节 糖尿病患者饮食要按规定进行.....118
- 第六节 必须把吃的东西记录下来.....122

第五单元 糖尿病患者的运动疗法.....125

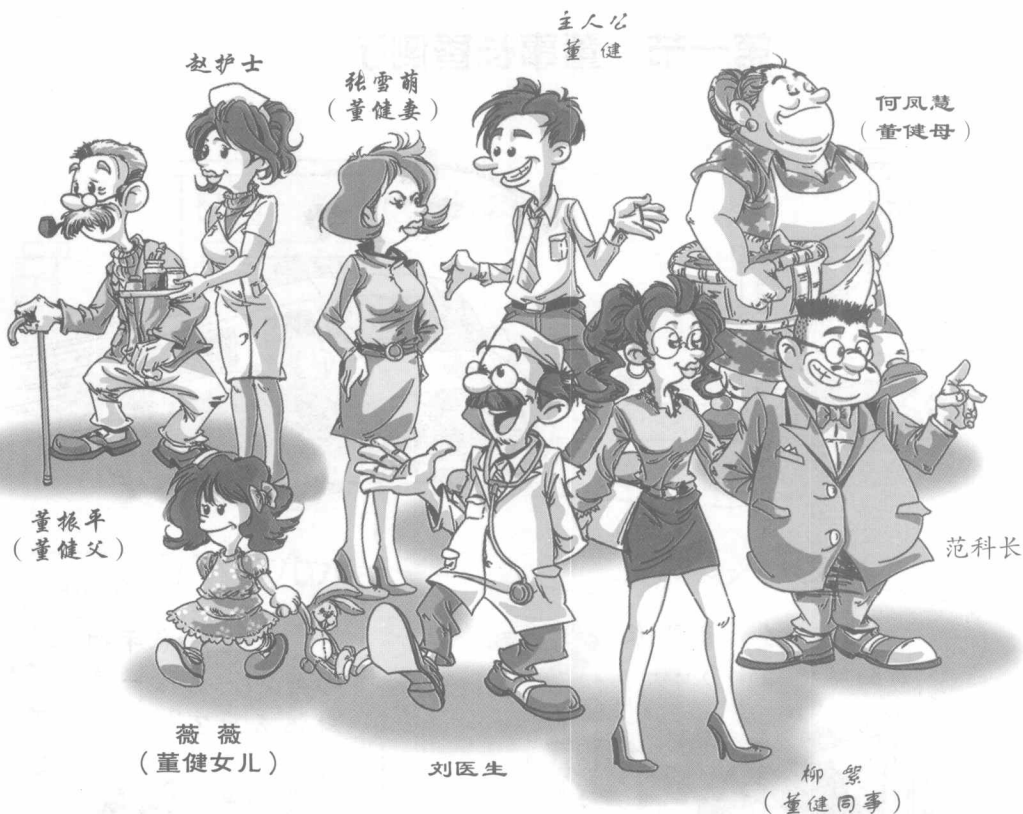
- 第一节 每天运动的注意事项.....126
- 第二节 每天要坚持1000千焦的运动标准.....130
- 第三节 要掌握运动量.....135
- 第四节 中等强度的运动量最好.....137
- 第五节 要认真记录运动日志.....138

第六单元 糖尿病的药物疗法.....146

- 第一节 注射胰岛素和口服药物.....147
- 第二节 注意用药的副作用...151
- 第三节 步入糖尿病患者的生活.....154



出场人物介绍



医博士

随着人民生活水平的不断提高，糖尿病已成为人们身边常见的疾病。糖尿病的发病和人们生活的习惯有着非常密切的关系。



第一单元 什么是糖尿病

第一节 董事长昏倒了



1. 医生在抢救，不知道现在董事长怎么样了？

2. 糖尿病和脑卒中之间是个什么关系？

3. 医生说糖尿病可以引起各种难以对付的并发症。

4. 是吗？我父亲也有糖尿病，听你说有这么多的并发症，我心里都很紧张……

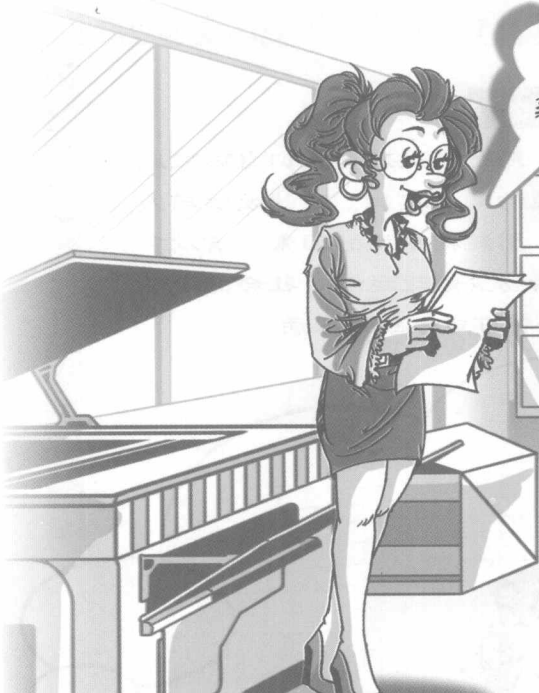
5. 糖尿病、高血压都是脑卒中的诱因。如果你父亲糖尿病控制得好，没有并发症就好。

1. 刘医生，我们董事长现在怎么样啦？

2. 好多了，但还没有脱离危险。

3. 今天晚上董事长喝了不少酒，喝酒与糖尿病、脑卒中有什么关系吗？

4. 当然有关系啦。患有糖尿病的人过量饮酒，就会引起血压升高，很容易引发脑卒中的。



1. 董健，对你父亲可要多加关注啦。



2. 医生说糖尿病是血液中的糖分过多的一种病症，主要表现是血糖过高，引起多尿、口渴、疲劳感、手麻木等症状，严重时还会发生意识淡薄、昏睡。血糖高的老年人如处理不及时，就可能发生肾脏和眼底血管病变，还有心肌梗死和脑卒中，很可怕的。



3. 家父有糖尿病，我真得好好照顾他了。

医博士

糖尿病是一种古老的疾病，同时也是危害人们身体健康的重要疾病。糖尿病是人们身边的常见疾病，它的发病与人们的生活习惯有着密切的关系。引起糖尿病的因素，有过食油腻食物的生活习惯，还由于活动少缺乏运动；社会的老龄化；生活节奏加快、精神紧张等都可能导致糖尿病。



女护士

糖尿病最大的危害是容易发生糖尿病性昏迷。当然，目前因糖尿病昏迷而死亡已经很少见。由于胰岛素药物的出现，患者可以测定血糖，对糖尿病给予治疗和自我管理，从而降低了死亡率。但糖尿病引发的并发症，如动脉硬化性疾病、脑卒中、心肌梗死等，一定要引起患者的高度重视。早期发现糖尿病，早期进行饮食、运动、药物等各方面的治疗和调节，具有十分重要的意义。



第二节 糖尿病患者尿中含有糖分

1. 董事长是因糖尿病合并症而昏倒的，由于平时不注意，不能很好地管理自己，控制自己的血糖，险些酿成悲剧。

董健，你可要注意啊，糖尿病可有遗传，也是成年人疾病的伴侣啊。

2. 科长说的真幽默，在理儿。

3. 我也得注意喽，因为我爸爸也怀疑有糖尿病。



4. 还没有带父亲去医院做检查。科长，你现在控制得怎么样？

2. 董健，你爸爸进行检查了吗？

1. 尿糖的含量是可以测量的，进而判断糖尿病的轻重。

3. 去医院检查不就行了吗？

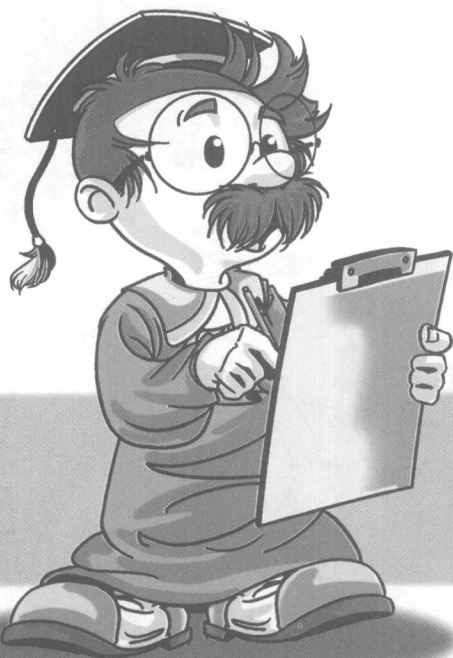
5. 还可以吧。你虽然年轻可也40多岁喽，要注意啊。

6. 对不起，我要去洗手间……

7. 现在是水冲厕所，看来蚂蚁吃尿糖也没那么容易啦，哈哈哈……

医博士

怀疑是否有糖尿病，即使是没有症状也要进行检查。检查首先要了解你体内的胰岛素水平。“胰岛素”是什么？它是体内胰腺所分泌的激素。它在体内首先把血糖（大部分是葡萄糖）转化成糖原，在肝脏贮存；进入肌肉变成运动的能量；同时把多余的糖分转变成脂肪贮存在皮下和腹部的脂肪组织。如果胰岛素缺乏，葡萄糖就不能被恰当的利用，在血液中过剩，通过肾脏由尿排出体外。另外，在肝脏、肌肉、脂肪细胞有阻止接受胰岛素受体，如果不能正常阻滞从胰腺运送来的胰岛素，就不能发挥其效果。正常的胰岛素是通过制造输送和阻滞利用，而相互发挥作用的。这样一系列机制如果遭到破坏，就会发生糖尿病。



女护士

糖尿病患者中，开始可能完全没有症状，当有多尿和烦渴等异常时，疾病已有相当的进展了。而且，糖尿病患者中有一部分人和高血压、高脂血症等成人疾病有关。所以说，在没有症状时就能发现糖尿病，并且加以控制是最好的。因此，至少应一年进行一次尿或血液检查。目前，进行尿检查时，尿糖值超过9.52毫摩尔/升，就要怀疑尿糖阳性。在糖尿病患者尿中出现了有意义的糖分，就要查血糖证实。如果尿糖值达到9.52毫摩尔/升以上，餐后2小时血糖值为10.08~11.2毫摩尔/升，就可以诊断为糖尿病了。

