

解密糖尿病



JIEMI
TANGNIAOBING

主 编 陈卫文 张小德

副主编 陈珺秋 邓晓峰 张丽梅

总顾问 唐 锐



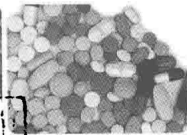
云南出版集团公司
云南科技出版社

解密糖尿病



JIEMI
TANGNIAOBING

主 编 陈卫文 张小德
副主编 陈珺秋 邓晓峰 张丽梅
总顾问 唐 锐



常州大学图书馆
藏书章

云南出版集团公司
云南科技出版社
· 昆 明 ·

图书在版编目(CIP)数据

解密糖尿病 / 陈卫文, 张小德主编. — 昆明: 云南科技出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5416-8569-9

I. ①解… II. ①陈… ②张… III. ①糖尿病—防治 IV. ①R587.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第252092号

责任编辑: 罗璇

刘康

封面设计: 娄倭

责任校对: 叶水金

责任印制: 翟苑

云南出版集团公司

云南科技出版社出版发行

(昆明市环城西路609号云南新闻出版大楼 邮政编码: 650034)

昆明木行印刷有限公司印刷 全国新华书店经销

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 16.75 字数: 320千字

2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷

印数: 1~5050册 定价: 56.00元

BIANWEIHUI MINGDAN

编委会名单

主 编：陈卫文 张小德

副主编：陈珺秋 邓晓峰 张丽梅

总顾问：唐 锐

编 委：	郭红丽	黄琼娥	张政强	李贵梅	刘子娟
	郭 茵	李 艳	王寒敏	郑 静	雷川云
	朱继发	孔垂根	徐应波	张 危	殷晓娥
	赵粉花	阮旭丽	余润芬	尹 婷	李米芬
	李 琼	吕 俊	瞿冬静	业艳芬	董仙梅
	许仙梅	唐 瑞	丁聪粉	李正梅	毛 棋
	付俊美	彭德静	李紫燕	张亚平	雷瑞娟
	杨美娥	高月娇	施瑞仙	李冬娥	

随着人民生活水平的提高，全球范围内糖尿病发展迅猛。据统计，2013年全球糖尿病总人数达3.82亿，中国有近1亿，估计到2035年全球糖尿病患者将达到5.92亿人次。2008年中华医学会糖尿病学分会（CDS）组织的糖尿病流行病学调查结果显示，在20岁以上的人群中，糖尿病患病率为9.7%，而糖尿病前期的比例更是高达15.5%，相当于每4个成年人中就有1个高血糖状态。更为严重的是，我国60.7%的糖尿病患者未被诊断而无法及早进行有效的治疗。而糖尿病及其并发症给人民群众健康带来的严重威胁以及引发的医疗和社会负担，已经成为全球的公共卫生问题。

本书针对糖尿病的特点，积多年糖尿病的诊治经验，参考了相关指南，以问答形式介绍了糖尿病的基础知识；如何及时发现糖尿病；如何通过科学规范的饮食、运动、选择合适的降糖药物、糖尿病教育及自我监测有效地预防糖尿病的发生或延缓其并发症的发展，对



糖尿病的相关知识及早期防治具有很好的指导意义。全书内容丰富、通俗易懂，是糖尿病患者及家属和健康人群了解糖尿病知识的宝典，同时也可作为医护人员不可多得的参考书。

由于编者水平有限，难免存在一些纰漏，敬请广大读者谅解，对不足之处予以批评指正，以便进一步补充完善。

陈卫文

目录

第一章 糖尿病的基础知识.....	1	3. 调节胰岛素分泌的因素有哪些?	6
第一节 关于血糖和尿糖.....	1	4. 什么是胰岛素受体? 有什么作用? ...	6
1. 什么是血糖?	1	5. 什么是胰岛素抗体?	7
2. 全血、血清与血浆的定义是什么? ...	1	6. 什么是胰岛素原?	7
3. 全血、血清与血浆的血糖有什么差异?	2	7. 什么是C肽?	7
4. 血糖的来源和去路是什么?	2	8. C肽测定的意义是什么?	7
5. 血糖有什么作用?	2	第三节 关于糖尿病.....	7
6. 怎样区分各种不同时间段的血糖?	3	1. 什么是糖尿病?	7
7. 诊断糖尿病时为什么要查空腹血糖和餐后2小时血糖?	3	2. 糖尿病是如何引发的?	8
8. 为什么有时候餐后2小时血糖比空腹血糖还低?	4	3. 糖尿病的发病情况如何?	8
9. 影响血糖波动的因素有哪些?	4	4. 什么是糖尿病前期?	8
10. 什么是肾糖阈值?	5	5. 什么叫自身免疫性糖尿病?	9
11. 尿糖阳性就得糖尿病了吗? 尿糖阴性就不是糖尿病吗?	5	6. 什么叫脆性糖尿病?	9
12. 尿糖检查和血糖检查有什么不同?	5	7. 哪些症状提示发生了糖尿病?	9
13. 什么是升血糖激素? 升血糖和降血糖的激素有哪些?	6	8. 糖尿病病人都有症状吗?	10
第二节 关于胰岛素.....	6	9. 哪些人容易患糖尿病?	10
1. 胰岛素从哪里来?	6	10. 血糖高就一定就是糖尿病吗?	11
2. 胰岛素有哪些作用?	6	11. 反复发作低血糖的病人就不是糖尿病吗?	11
		12. 什么是黎明现象? 如何处理?	11
		13. 什么是苏木杰现象? 如何处理? ...	12
		14. 糖尿病的治疗原则有哪些?	12
		15. 初诊糖尿病患者该如何选择治疗?	12



16. 为什么要找到自己的血糖波动规律?	12
17. 为什么要24小时控制血糖?	13
18. 什么是高血糖毒性作用?	13
19. 糖尿病有哪些危害?	13
20. 糖尿病失控的12个信号是什么?	13
21. 得知身边有人患糖尿病, 你该怎么做?	14
22. 糖尿病儿童的生长发育会受到影响吗?	15
23. 糖尿病儿童及青少年能上学吗?	15
24. 糖尿病病人能结婚与生育吗?	15
25. 糖尿病患者午睡需要注意什么?	16
26. 糖尿病病人在赴宴时应注意什么?	16
27. 糖尿病病人能正常工作吗?	17
28. 为什么糖尿病病人生活必须有规律?	17
29. 糖尿病患者怎样安排日常生活和工作?	17
30. 糖尿病患者的家属怎样协助患者?	18
31. 糖尿病会传染吗?	19
32. 糖尿病会遗传吗?	19
33. 糖尿病如何预防?	19
34. 中国人糖尿病特点有哪些? 目前治疗状况如何?	19
第二章 糖尿病的分型	20
第一节 1型糖尿病	21
1. 什么是1型糖尿病?	21
2. 1型糖尿病的病因是什么?	21
3. 什么叫1型糖尿病的“蜜月期”?	21
4. 什么是成人隐匿性自身免疫糖尿病(LADA)?	21
5. 如何诊断LADA?	21
6. 如何治疗LADA?	22
第二节 2型糖尿病	22
1. 什么是2型糖尿病?	22
2. 2型糖尿病的病因是什么?	23
3. 什么叫2型糖尿病的“蜜月期”?	23
4. 2型糖尿病如何治疗?	24
5. 老年糖尿病患者的特点是什么?	24
6. 老年糖尿病患者选择口服降糖药物应注意哪些事项?	24
第三节 特殊类型的糖尿病	24
1. 什么是特殊类型的糖尿病?	24
2. 什么是青少年发病的成年型糖尿病(MODY)?	25
3. 什么是线粒体基因突变糖尿病?	25
4. 线粒体基因突变糖尿病的临床特点是什么?	25
5. 其他特殊因素引起的糖尿病包括哪些?	25
第四节 妊娠糖尿病(以下简称: GDM)	26
1. 什么是GDM?	26
2. 什么是糖尿病合并妊娠?	26
3. 哪些人是妊娠糖尿病高危人群?	26
4. 如何诊断GDM?	27
5. 医生怎样帮助计划妊娠的糖尿病患者做准备?	27
6. 高血糖对孕妇有哪些影响呢?	27
7. 高血糖对胎儿有哪些影响呢?	28
8. 糖尿病或高血糖对新生儿有哪些影响呢?	28
9. 如何诊断新生儿糖尿病?	28
10. 妊娠糖尿病或糖尿病合并妊娠的准妈妈会有哪些症状呢?	29
11. 妊娠糖尿病患者如何保持平衡膳食?	29
12. 妊娠期常见的运动方式有哪些?	29

13. 妊娠糖尿病患者适量运动有什么好处?	30
14. 妊娠糖尿病如何治疗?	30
15. 分娩时还需要使用胰岛素吗?	30
16. 妊娠糖尿病患者如何产后随访? ...	31
17. 如何预防妊娠糖尿病的发生?	31
18. 哺乳期糖尿病或妊娠期糖尿病患者 注意事项有哪些?	31
第三章 糖尿病的相关检查	32
第一节 糖尿病的基础检查	32
1. 糖尿病需做哪些实验室检查?	32
2. 什么是口服葡萄糖耐量试验 (OGTT)? 为什么要做OGTT? ...	33
3. 糖耐量试验怎么做?	33
4. 糖耐量试验前和试验中的注意事项 有哪些?	33
5. OGTT结果有几种情况?	34
6. OGTT的主要适应证有哪些?	35
7. 什么是糖化血红蛋白?	35
8. 糖化血红蛋白测定结果能诊断糖尿 病吗?	36
9. 测定胰岛素抗体有什么临床意义? ...	36
10. 什么叫胰岛素抵抗?	37
11. 胰岛素抵抗对血糖有什么影响? ...	37
12. 出现胰岛素抵抗怎么办?	37
13. 什么是尿微量白蛋白?	38
14. 检测尿微量白蛋白有什么意义? ...	38
15. 什么是动态血糖监测?	38
16. 动态血糖监测系统由什么构成? ...	38
17. 为什么要行动态血糖监测?	39
18. 动态血糖监测的适应证是什么? ...	39
19. 携带动态血糖检查仪期间需注意 什么?	40
20. 糖尿病患者应定期监测哪些指标?	40

第二节 糖尿病其他相关检查	42
1. 糖尿病相关并发症的检查有哪些? ...	42
2. 怎样早期检查糖尿病性血管病变? ...	42
3. 怎样检查糖尿病性下肢血管病变? ...	42
4. 糖尿病神经病变的检查有哪些? 有 什么意义?	42
5. 糖尿病的眼底检查有哪些?	43
6. 糖尿病眼底检查常见表现是哪些? ...	44
7. 如何定期检查眼底?	45
8. 糖尿病合并冠心病的检查有哪些? ...	45
9. 糖尿病合并脑血管病变的检查有哪 些?	46
10. 糖尿病足的检查有哪些?	46
第四章 糖尿病的急性并发症及诊治	48
第一节 低血糖	49
1. 什么是低血糖?	49
2. 低血糖有什么症状?	49
3. 低血糖有什么危害?	49
4. 糖尿病患者哪些情况下会出现低血 糖?	50
5. 低血糖如何处理?	50
6. 糖尿病患者如何避免发生低血糖? ...	51
7. 发生低血糖时怎么寻求他人的帮助? 如何自救?	51
8. 糖尿病低血糖反应的饮食原则有哪 些?	52
9. 如何进食缓解糖尿病低血糖反应? ...	52
10. 对低血糖的认识有哪些误区?	53
11. 低血糖在什么情况下需要住院治 疗?	54
第二节 糖尿病酮症酸中毒(以下简称: DKA)	55
1. 什么是DKA?	55
2. 什么是酮体?	56
3. DKA一般有哪些表现?	56



4. DKA怎么分级?	56
5. DKA实验室检查有哪些异常?	56
6. DKA治疗原则有哪些?	57
7. 什么情况下会出现DKA? 怎样避免?	57
8. DKA的机制是什么?	57
9. 为什么要测尿酮? 什么时候需要测尿酮?	58
10. 为什么DKA治疗过程中要输葡萄糖? 会不会加重病情?	58
11. 糖尿病酮症酸中毒患者的饮食有什么原则?	58

第三节 糖尿病非酮症高渗性昏迷

(以下简称: HNKHC)

1. 什么是HNKHC?	59
2. HNKHC有什么表现?	59
3. 为什么会出现HNKHC, 其诱因有哪些?	59
4. 怎么诊断HNKHC?	60
5. 如何治疗HNKHC?	60
6. 怎么预防HNKHC?	60
7. 为什么HNKHC无酮症或酮症较轻?	60

第四节 糖尿病乳酸性酸中毒(以下

简称: DLA)

1. 什么是DLA?	61
2. DLA有哪些表现?	61
3. DLA常见原因有哪些?	61
4. 如何判断是否有DLA?	61
5. 如何治疗DLA?	61
6. 如何预防DLA?	61

第五章 糖尿病的慢性并发症及其合并

疾病的诊治

第一节 糖尿病眼病

一、糖尿病性视网膜病变

1. 糖尿病性视网膜病变的发病情况如何?	64
2. 糖尿病性视网膜病变有哪些发病特点?	64
3. 糖尿病性视网膜病变有哪些临床表现?	65
4. 糖尿病性视网膜病变如何分期?	65
5. 糖尿病性视网膜病变有哪些治疗方法?	66
6. 糖尿病性视网膜病变如何选择治疗方法?	66
7. 糖尿病性视网膜病变如何自我管理?	66

二、糖尿病性白内障

1. 什么是糖尿病性白内障?	67
2. 糖尿病性白内障的发病机制是什么?	67
3. 糖尿病性白内障分哪几类? 临床表现有哪些?	67
4. 如何治疗糖尿病性白内障? 怎样预防?	67

三、糖尿病性青光眼

1. 什么是糖尿病性青光眼?	67
2. 糖尿病性青光眼临床表现有哪些?	68
3. 如何治疗糖尿病性青光眼?	68

四、糖尿病性黄斑病变

1. 什么是糖尿病性黄斑病变?	68
2. 糖尿病性黄斑病变的发病情况如何?	69
3. 糖尿病性黄斑病变的发病机理是什么?	69
4. 糖尿病性黄斑病变的危险因素有哪些?	69
5. 糖尿病性黄斑病变分几型?	70
6. 糖尿病性黄斑病变可进行哪些检查?	70

7. 糖尿病性黄斑病变的治疗方法有哪些?	70	4. 糖尿病周围神经病变有哪些临床特点?	78
8. 糖尿病性黄斑病变之后视力能恢复吗?	71	5. 糖尿病单发性神经病变的表现及常 见类型有哪些?	78
第二节 糖尿病肾病.....	71	6. 糖尿病多发性神经病变的表现及常 见类型有哪些?	79
1. 什么是糖尿病肾病(DN)?	71	7. 糖尿病周围神经病变有什么危害? ...	79
2. 如何诊断糖尿病肾病?	71	8. 如何诊断糖尿病周围神经病变?	79
3. 糖尿病肾病的发病有何特点?	71	9. 糖尿病中枢神经系统病变的常见表 现是什么?	80
4. 糖尿病肾病与遗传因素有关吗?	72	10. 糖尿病患者心理障碍有何表现? ...	80
5. 糖尿病肾病患者的血液动力学有什 么变化?	72	11. 糖尿病患者认知功能低下的主要表 现有哪些?	80
6. 糖尿病肾病的尿蛋白是如何产生的?	72	12. 糖尿病脊髓神经病变有何表现? ...	80
7. 高血糖引起肾损伤的机制是什么? ...	72	13. 什么是糖尿病脑神经病变?	80
8. 糖尿病肾病的临床表现有哪些?	73	14. 糖尿病自主神经病变主要有哪些?	80
9. 糖尿病肾病患者怎样使用胰岛素? ...	74	15. 糖尿病自主神经病变有哪些临床 特点?	81
10. 糖尿病肾病患者如何治疗?	74	16. 糖尿病心血管系统自主神经病变 有哪些表现?	81
11. 糖尿病肾病的降压治疗目标及注意 事项有哪些?	74	17. 糖尿病心脏神经病变怎样判断? ...	81
12. 糖尿病肾病患者怎样调脂治疗? ...	74	18. 糖尿病患者消化系统自主神经病 变的特点是什么?	81
13. 糖尿病肾病的其他治疗有哪些? ...	74	19. 糖尿病患者泌尿生殖系统自主神 经病变的特点是什么?	81
14. 糖尿病肾病与尿毒症的联系是什么?	75	20. 糖尿病自主神经病变对周围血管 有何影响?	81
15. 糖尿病肾病透析治疗的指征及方法 是什么?	75	21. 糖尿病自主神经病变对体温调节 和出汗有何影响?	81
16. 糖尿病肾病的肾移植治疗情况如何?	75	22. 糖尿病自主神经病变对代谢有何 影响?	82
17. 糖尿病肾病患者应如何选择饮食?	75	23. 糖尿病自主神经病变与骨关节病 有何关系?	82
18. 如何预防糖尿病肾病?	76		
第三节 糖尿病神经病变.....	77		
1. 糖尿病神经病变形成的原因是什么?	77		
2. 糖尿病神经病变包括哪些?	77		
3. 常见的糖尿病周围神经病变有哪些?			



24. 如何治疗糖尿病周围神经病变? ...	82
25. 如何治疗糖尿病神经病变引起的疼痛?	83
26. 如何治疗糖尿病性直立性低血压?	83
27. 如何治疗糖尿病性腹泻?	83
28. 如何治疗糖尿病性胃肠麻痹?	84
29. 如何治疗糖尿病性尿潴留?	84
30. 糖尿病神经病变的报警信号是什么?	84
31. 糖尿病神经病变怎样预防?	85
第四节 糖尿病足病	85
1. 足部解剖有何生理特点?	85
2. 什么是糖尿病足病?	85
3. 糖尿病足病的发病机制是什么?	86
4. 糖尿病足病的发病特点是什么?	86
5. 糖尿病足病有什么临床表现?	86
6. 怎样诊断糖尿病足?	87
7. 糖尿病足感染有何特点?	87
8. 糖尿病足坏疽形成的原因有哪些? ...	87
9. 周围血管病变与糖尿病足病有何关系?	87
10. 感觉神经病变与糖尿病足病有何关系?	87
11. 运动神经病变与糖尿病足病有何关系?	87
12. 自主神经病变与糖尿病足病有何关系?	88
13. 糖尿病足溃疡怎样治疗?	88
14. 最新治疗糖尿病足的进展有哪些?	88
15. 容易发生糖尿病足病的患者有哪些?	89
16. 糖尿病足病患者为什么容易被烫伤?	89
17. 怎样避免糖尿病足病?	89
18. 糖尿病足病如何预防?	89
19. 糖尿病足病患者如何选择鞋袜? ...	90
20. 糖尿病足病患者为什么要戒烟? ...	90
21. 糖尿病足病预防教育的内容有哪些?	91
第五节 糖尿病心脏及脑血管病变	91
1. 什么是糖尿病性心脏病?	91
2. 糖尿病合并冠心病有什么特点?	91
3. 糖尿病合并冠心病的一般治疗有哪些?	92
4. 糖尿病合并冠心病患者急性发病的治疗措施有哪些?	92
5. 糖尿病并发冠心病的饮食原则有哪些?	92
6. 糖尿病合并脑血管疾病有哪些特点?	92
7. 糖尿病患者如何预防脑血管疾病? ...	93
8. 糖尿病合并脑血管疾病患者怎样调整生活方式?	93
9. 糖尿病血管病变怎样防治?	93
第六节 糖尿病皮肤病变	93
1. 糖尿病皮肤病变有哪些表现?	93
2. 糖尿病患者为何易合并皮肤病变? ...	94
3. 怎样防治糖尿病皮肤病变?	94
4. 糖尿病合并趾指真菌感染如何治疗?	95
第七节 糖尿病性功能障碍	95
1. 糖尿病患者性功能障碍的表现有哪些?	95
2. 什么是糖尿病勃起功能障碍?	95
3. 糖尿病患者为何易合并勃起功能障碍?	95
4. 糖尿病合并勃起功能障碍的原因是什 么?	96
5. 糖尿病患者阳痿的治疗有哪些?	97

第八节 糖尿病与高血压..... 97	
1. 为什么糖尿病患者易患高血压? 97	
2. 高血压对糖尿病肾病有什么影响? ... 97	
3. 糖尿病伴发高血压的临床表现有哪些? 97	
4. 糖尿病合并高血压治疗原则是什么? 98	
5. 糖尿病合并高血压患者能否使用利尿剂和 β 受体阻滞剂? 98	
6. 糖尿病合并高血压时动态血压监测的临床意义是什么? 98	
7. 糖尿病患者的降压指标是多少? 98	
8. 糖尿病伴发高血压患者应如何饮食? 99	
第九节 糖尿病与高脂血症 99	
1. 糖尿病患者高脂血症有什么特点? ... 99	
2. 糖尿病人血脂应控制在什么范围? ... 99	
3. 糖尿病合并高脂血症如何治疗? ... 100	
4. 常用的降脂药物有哪些? 100	
5. 糖尿病并发高脂血症的患者应如何饮食? 100	
第十节 糖尿病与肥胖..... 101	
1. 糖尿病合并肥胖时热卡如何分布? 101	
2. 糖尿病肥胖患者的膳食原则是什么? 101	
3. 糖尿病肥胖者如何控制体重? 101	
4. 糖尿病肥胖者可以使用什么药物治疗? 101	
5. 糖尿病肥胖者可以手术治疗吗? ... 102	
第十一节 糖尿病与脂肪肝..... 102	
1. 什么叫脂肪肝? 102	
2. 为什么不胖的人也有脂肪肝呢? ... 102	
3. 糖尿病患者为何易合并脂肪肝? ... 102	
4. 糖尿病患者合并脂肪肝如何调整体重? 103	
5. 糖尿病患者合并脂肪肝如何改善胰岛素抵抗? 103	
6. 糖尿病患者合并脂肪肝如何治疗? 103	
第十二节 糖尿病与骨质疏松..... 104	
1. 什么是骨质疏松? 104	
2. 糖尿病患者为何易发生骨质疏松? 104	
3. 糖尿病肾病为何会引起骨质疏松? 105	
4. 糖尿病合并骨质疏松有哪些症状? 105	
5. 如何确定发生了骨质疏松? 105	
6. 为什么要检测骨密度? 105	
7. 骨密度的检查方法有哪些? 105	
8. 双能X线吸收测超声波测定法(DEXA)检查有哪些优点? 105	
9. DEXA测量的临床意义是什么? ... 106	
10. DEXA测量的适应证是哪些? ... 106	
11. DEXA检查的禁忌证有哪些? ... 106	
12. DEXA检查的注意事项有哪些? 106	
13. 糖尿病合并骨质疏松症如何治疗? 106	
14. 糖尿病缺钙患者如何治疗? 107	
第十三节 糖尿病与痛风..... 107	
1. 糖尿病与痛风有什么关系? 107	
2. 糖尿病患者合并痛风要注意哪些方面? 107	
3. 糖尿病并发痛风的患者应如何饮食? 108	
4. 糖尿病患者合并痛风如何皮肤护理? 108	



第十四节 糖尿病与代谢综合征·····	108	8. 糖尿病合并急性胰腺炎的治疗原则 有哪些? ·····	114
1. 什么是代谢综合征? ·····	108	9. 糖尿病合并慢性胰腺炎时如何治疗? ·····	115
2. 成人代谢综合征的发病机制是什么? ·····	109	10. 糖尿病患者如何预防胰腺炎的发生? ·····	115
3. 糖尿病与代谢综合征有什么关系? ·····	109	第十八节 糖尿病与外科手术·····	116
4. 如何防治代谢综合征? ·····	109	1. 手术能导致什么样的代谢变化? ···	116
第十五节 糖尿病与甲亢·····	110	2. 围手术期患者血糖控制的目的是什么? ·····	116
1. 糖尿病与甲亢的联系是什么? ·····	110	3. 围手术期血糖控制有什么原则? ···	116
2. 糖尿病患者合并甲亢有什么症状? ·····	110	4. 围手术期血糖管理有哪些要求? ···	116
3. 甲亢患者合并糖尿病有什么症状? ·····	110	5. 围手术期怎样使用静脉胰岛素? ···	117
4. 糖尿病患者合并甲亢时如何治疗? ·····	110	6. 存在晚期并发症的糖尿病患者手术 要注意什么? ·····	117
第十六节 糖尿病与口腔病变·····	111	7. 糖尿病病人需要急诊外科手术时怎 么办? ·····	117
1. 糖尿病口腔病变有哪些表现? ·····	111	第十九节 糖尿病与感染·····	118
2. 糖尿病患者为何易合并口腔疾病? ·····	111	1. 糖尿病与感染有什么关系? ·····	118
3. 糖尿病患者的口腔治疗有哪些要点? ·····	112	2. 糖尿病患者易感染的原因有哪些? ·····	118
4. 为什么糖尿病患者不能轻易拔牙? ·····	112	3. 糖尿病临床常见的感染性疾病有哪些? ·····	118
5. 糖尿病患者如何口腔护理? ·····	112	4. 糖尿病患者呼吸系统感染有哪些表现? ·····	118
第十七节 糖尿病与胆囊炎、胰腺炎··	113	5. 糖尿病患者泌尿系统感染有哪些表现? ·····	119
1. 糖尿病患者合并胆囊炎的情况如何? ·····	113	第六章 糖尿病的治疗·····	121
2. 糖尿病合并胆囊炎如何治疗? ·····	113	第一节 糖尿病的饮食治疗·····	122
3. 什么是胰腺炎? 其症状有哪些? ···	113	1. 糖尿病饮食治疗有什么重要意义? ·····	122
4. 为什么糖尿病易合并胰腺炎? ·····	114	2. 糖尿病饮食治疗的基本原则有哪些? ·····	122
5. 为什么糖尿病合并胆囊炎患者易发 生胰腺炎? ·····	114	3. 糖尿病患者禁用哪些食品? ·····	123
6. 胰腺炎时为什么会引起血糖升高? ·····	114	4. 什么是平衡膳食? ·····	123
7. 胰腺炎时血糖升高有什么后果? ···	114		

5. 什么是体重指数?	123	33. 糖尿病患者豆类要当主食吃吗?	132
6. 什么是理想体重?	124	34. 为什么糖尿病患者宜食大麦? ...	133
7. 什么是血糖指数?	124	35. 糖尿病病人能吃薯类食品吗? ...	133
8. 什么是食物交换份? 怎样使用? ...	124	36. 糖尿病患者可以吃红薯吗?	133
9. 如何合理分配饮食?	124	37. 糖尿病患者可以吃土豆吗?	133
10. 如何了解目前的体重状况?	124	38. 得了糖尿病要限制饮水吗?	134
11. 如何计算每天所需的总热量? ...	125	39. 糖尿病患者多尿是因为多喝水吗?	134
12. 如何制订食谱?	125	40. 糖尿病患者宜什么时候喝水、喝 多少水?	134
13. 如何保证糖尿病饮食的实施? ...	125	41. 糖尿病患者可以喝饮料吗?	134
14. 如何正确估算饮食的数量?	125	42. 糖尿病患者每天吃多少蛋类较为 合适?	135
15. 糖类分哪几类? 有什么作用? ...	126	43. 糖尿病患者能吃海产品吗?	135
16. 糖尿病患者可用哪些甜味剂? ...	126	44. 糖尿病患者如何选食干果类食品?	135
17. 糖尿病患者怎样合理食用木糖醇?	126	45. 糖尿病患者可以喝牛奶吗?	136
18. 为什么不提倡糖尿病患者多吃糖精?	127	46. 为何糖尿病患者忌喝含糖的酸奶?	136
19. 糖尿病患者能吃糖吗?	127	47. 糖尿病患者能喝粥吗?	136
20. 少吃糖便不会得糖尿病吗?	127	48. 糖尿病患者需要补充微量元素吗?	137
21. 脂类来源于哪里? 有什么生理功能?	127	49. 锌对糖尿病患者有什么作用? ...	137
22. 糖尿病患者怎样摄入脂肪?	128	50. 铬对糖尿病患者有什么作用? ...	137
23. 胆固醇对糖尿病患者影响大吗?	128	51. 镁对糖尿病患者有什么作用? ...	137
24. 糖尿病患者怎么吃肉比较好? ...	129	52. 磷对糖尿病患者有影响吗?	137
25. 糖尿病患者可以用肉食代替主食吗?	129	53. 钾对糖尿病患者有什么作用? ...	137
26. 蛋白质来源于哪里? 有什么生理 功能?	130	54. 糖尿病患者可以补钙吗?	138
27. 糖尿病患者怎样摄入蛋白质? ...	130	55. 糖尿病患者怎样补钙?	138
28. 为什么肾功能不好者禁用氨基酸糖?	131	56. 糖尿病患者为何要吃淡不吃咸?	138
29. 糖尿病患者能吃水果吗?	131	57. 糖尿病患者可以补维生素吗? ...	138
30. 糖尿病患者吃什么水果较好? ...	131	58. 糖尿病患者如何控制主食?	138
31. 糖尿病患者什么时间吃水果较好?	132		
32. 糖尿病患者可以吃蔬菜吗?	132		



59. 糖尿病患者如何选择健康的饮食?	139
60. 以淀粉为主要成分的蔬菜能当作副食吃吗?	140
61. 富含碳水化合物的食物要按规定量吃吗?	140
62. 重症糖尿病患者如何饮食调养?	140
63. 消瘦的糖尿病患者如何饮食?	141
64. 糖尿病患者如何通过饮食防治便秘?	141
65. 如何防止饥饿感?	142
66. 科学饮食计算的原理和步骤是什么?	142
67. 糖尿病饮食需要注意哪些问题?	143
68. 糖尿病患者慎用哪些食品?	143
69. 糖尿病患者假日就餐有什么原则?	143
70. 糖尿病患者外出用餐怎么控制饮食?	143
71. 目前的饮食结构发生了什么变化?与血糖升高有关系吗?	144
72. 少食多餐对糖尿病控制有什么好处?	144
73. 糖尿病患者怎样养成良好的饮食习惯?	144
74. 不健康的饮食习惯有哪些?	145
75. 按产生90kcal热量为一份, 每种食物一份的重量是多少?	145
76. 人体必需的营养素有哪些?	147
77. 糖尿病患者为何不宜吃过于精细而要吃含膳食纤维多的食物?	148
78. 什么样的饮食中膳食纤维含量比较丰富?	148
79. 每种食物中蛋白质、脂肪、碳水化合物的比例是多少?	148
80. 每份食物的各种成分所产热量的份数是多少?	149
81. 如何换算生熟食物?	149
82. 瘦肉类如何等值交换?	149
83. 豆乳类如何等值交换?	150
84. 脂类如何等值交换?	150
85. 谷类如何等值交换?	151
86. 蔬菜如何等值交换?	151
87. 水果如何等值交换?	152
第二节 糖尿病的运动治疗	153
1. 运动与血糖有什么关系?	153
2. 什么是“运动三部曲”?	153
3. 运动治疗具体有哪些好处?	153
4. 运动对心血管系统的作用有哪些?	154
5. 运动对呼吸系统和消化系统有什么好处?	154
6. 运动处方对神经系统及运动系统有哪些帮助?	154
7. 运动治疗的适应证有哪些?	154
8. 糖尿病患者如何活动?	155
9. 为什么糖尿病酮症患者不能运动?	155
10. 运动可减少糖尿病风险吗?	155
11. 家务劳动能代替体育锻炼吗?	155
12. 家务劳动消耗的热卡是多少?	155
13. 什么时候适合运动?	156
14. 运动可以代替药物治疗吗?	156
15. 如何保持参加运动的积极性?	156
16. 运动强度的衡量标准有哪些?	156
17. 轻微强度的运动项目有哪些?	157
18. 中等强度的运动项目有哪些?	157
19. 哪类人群应选择轻度运动?	158
20. 有氧运动有什么价值?	158

21. 有氧运动的适应性是什么?	158	45. 运动量过大的表现有哪些?	165
22. 糖尿病患者运动的基本原则是什么?	158	46. 运动量不足的表现有哪些?	165
23. 如何知道自己是否适合运动? ...	159	47. 锻炼时何时测试血糖?	165
24. 怎样选择合适的运动方式?	159	48. 什么情况下要警觉及时就医? ...	166
25. 怎样选择合适的运动频率?	159	49. 糖尿病病人能出差或旅游吗? ...	166
26. 如何简易计算运动量?	159	50. 糖尿病患者外出旅游前应准备些 什么?	166
27. 如何用心率计算适宜的运动量?	160	51. 糖尿病患者出游时的注意事项有 哪些?	167
28. 怎样才算适宜的运动量?	160	52. 糖尿病患者驾车应注意哪些? ...	167
29. 如何掌握运动强度?	160	第三节 糖尿病的药物治疗.....	168
30. 糖尿病运动疗法有什么注意事项?	160	第一部分 口服降糖药.....	168
31. 糖尿病患者在参加运动时应采取 哪些措施?	161	一、促胰岛素分泌剂.....	169
32. 运动不当可能带来哪些副作用?	162	1. 磺脲类促泌剂	169
33. 老年糖尿病患者的运动禁忌证有 哪些?	162	2. 非磺脲类(格列奈类)促泌剂.....	170
34. 糖尿病患者哪些情况下不适宜运动?	162	3. 胰高糖素样多肽1(GLP-1)受体激 动剂	171
35. 为什么糖尿病患者不宜晨练? ...	162	4. DPP-4抑制剂	172
36. 1型糖尿病患者的运动需要注意些 什么?	163	二、非促胰岛素分泌剂.....	172
37. 2型糖尿病患者的运动需要注意些 什么?	163	1. 双胍类	172
38. 运动前需准备些什么?	163	2. α -糖苷酶抑制剂	174
39. 运动前必要的医学检查有哪些?	163	3. 噻唑烷二酮类药物	176
40. 运动后需要做哪些休整?	163	三、口服药物治疗注意事项.....	177
41. 运动后怎样选择饮品?	164	1. 药物治疗需注意哪些事项?	177
42. 哪些人需调整运动方案?	164	2. 哪些人群需选择口服降糖药治疗?	177
43. 哪些患者不宜做无氧运动?	164	3. 如何选用口服降血糖药物?	177
44. 糖尿病患者运动过程中如何预防 低血糖?	164	4. 口服降血糖药联合应用有什么好处?	178
		5. 口服药物对肝肾功能有什么影响?	178
		6. 糖尿病患者能否自我调整口服降糖 药物的剂量?	178
		7. 血糖控制良好可以停药吗?	178