糖尿病综合管理

患者实用手册

HANDBOOK

主　编·张爱珍　副主编·吴 昊　李鸿东

人民卫生出版社

糖尿病综合管理

患者实用手册

主　编　张爱珍

副主编　吴　炅　李鸿东

人民卫生出版社

图书在版编目（CIP）数据

糖尿病综合管理　患者实用手册/张爱珍主编.
北京：人民卫生出版社，2006.12
ISBN 7-117-08139-2

Ⅰ.糖…　Ⅱ.张…　Ⅲ.糖尿病—防治—手册
Ⅳ.R587.1－62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 131157 号

糖尿病综合管理

患 者 实 用 手 册

主　　编：张爱珍
出版发行：人民卫生出版社（中继线 010-67616688）
地　　址：北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼
邮　　编：100078
网　　址：http://www.pmph.com
E－mail：pmph@pmph.com
购书热线：010－67605754　010-65264830
印　　刷：尚艺印装有限公司
经　　销：新华书店
开　　本：850×1168　1/32　**印张**：3.875
字　　数：74 千字
版　　次：2006 年 12 月第 1 版　2006 年 12 月第 1 版第 1 次印刷
标准书号：ISBN 7-117-08139-2/R·8140
定　　价：10.00 元

版权所有，侵权必究，打击盗版举报电话：010-87613394
（凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换）

《糖尿病综合管理》系列实用手册

编写委员会

顾　问　钱荣立

主　编　张爱珍

副主编　王青青　吴　炅　李鸿东
楼青青　杨　敏

编委会成员

（按姓氏笔画排列）

王国兴　王青青　吴　炅　吴育红　李鸿东
何晓雯　陈洁文　孟雪杉　张片红　张爱珍
张　楠　杨　敏　傅运兴　楼青青　蔡　缨

序

糖尿病已成为威胁中国居民健康的一种慢性终生性内分泌代谢性疾病。随着我国居民的生活行为改变，如高脂肪、高能量、高碳水化合物的膳食摄入，活动量的减少及老龄化社会的形成，糖尿病发病率逐年上升，年龄趋于年轻化，特别是儿童肥胖症的流行，给今后糖尿病的防治工作带来更大的困难。目前我国糖尿病不仅因其并发心脑血管病、眼底病、肾病、神经病变、皮肤病变及足病，已给病人、家庭、社会与国家带来沉重的负担，也是致残致死率较高的疾病之一。国家卫生部制定了《1996－2000年国家糖尿病防治规划纲要》（即“九五纲要”）和成立了“卫生部糖尿病防治咨询专家委员会”。中华医学会已编写了《中国糖尿病防治指南》，这些工作都促进了我国糖尿病的预防与治疗。目前，国家卫生部制定的《卫生事业发展第十一个五年规划纲要》和《卫生科技发展第十一个五年规划纲要》已把糖尿病防治作为我国十一五期间重点防治的疾病之一。

现由浙江大学城市学院张爱珍教授主编的《糖尿病综合管理》的系列丛书：《糖尿病综合管理——医师实用手册》；《糖尿病综合管理——护师实用手册》；《糖尿病综合管理——营养师实用手册》；《糖尿病综合管理——患者实用手册》，是一套新型的集糖尿病综合管理与继续医学教育及病人健康教育为一体的丛书。这套书为从事糖尿病防治与糖尿病患者社区健康管

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

理的医务人员提供学习与指导，这将对我国糖尿病教育与管理、糖尿病师资的培训与糖尿病患者的健康教育有较大的帮助，对我国糖尿病的社区预防、治疗与管理必定有推动作用。其中《糖尿病综合管理——患者实用手册》，采用精炼的文字与漫画合二为一，图文并茂，为糖尿病病人提供了易读、易看、易学、易懂的健康教育知识。相信通过该套丛书的发行，一定会受到广大读者的喜爱与肯定，也将为做好我国的糖尿病防治与糖尿病教育发挥作用。

卫生部科教司副司长

孟 群

2006 年 8 月

前言

随着我国经济迅速发展，人民生活水平逐渐提高，西方饮食文化流行给中国饮食文化带来的影响，现代社会的工作节奏加快，运动量的相对减少以及老龄化社会等因素，内分泌代谢疾病已经成为慢性非传染性疾病中的常见病与多发病，其中糖尿病是危害我国人民健康的主要疾病之一。

目前，我国已成为世界糖尿病大国，随着儿童肥胖症的流行，糖尿病的患病人数将会大幅度增加。糖尿病的慢性并发症不仅多而且严重，既给病人带来了痛苦，又增加了医疗费用和国家、社会、家庭与个人的负担。

当前，看病难、看病贵的问题，已成为了人们的视角热点。由于我国现有的医疗体制、医院资源、医疗改革、医疗保险与患者看病的期望值及依赖于大医院的现象都不相适应，尽管卫生部近年来积极推进全科医学教育、全科医生培养、全科医疗服务，但是全社会尚未引起高度的重视，人们对其认知度仍有待于提高。

要做好疾病预防工作，加强健康教育是一种低成本高效益而又深受人们欢迎与肯定的措施。健康教育的师资水平与健康教育的效果直接相关。健康教育的对象是直接的受益者。为了配合卫生部疾病预防控制局和中华医学会糖尿病学分会编写并推荐的《中国糖尿病防治指南》的学习与应用，我们组织了浙江大学城市学院与浙江大学医学院长期从事临床工作的医师、

护师、营养师共同编写《糖尿病综合管理——医师实用手册》、《糖尿病综合管理——护师实用手册》、《糖尿病综合管理——营养师实用手册》及《糖尿病综合管理——患者实用手册》。这4本手册的内容丰富，紧扣理论与应用的统一，重视学科交叉的临床运用，特别强调了在糖尿病防治中的团队协作精神。希望这套书能为我国糖尿病的防治工作，对糖尿病专职师资培训，医学继续教育有一定的帮助与指导，同时也能为广大糖尿病病人的自身保健，促进健康生活，提高生存质量，带病延寿有促进作用。

由于编者的水平有限，编写的时间仓促，难免存在不足之处，敬请读者谅解。

张爱珍

2006年8月

目 录

第一部分　增强自我保健意识 …… (1)
1. 糖尿病是慢性内分泌代谢性疾病 …… (1)
2. 糖尿病是慢性终身性疾病 …… (1)
3. 糖尿病患者可以健康生活 …… (2)
4. 糖尿病患者完全能够长寿 …… (3)

第二部分　糖尿病的定义与发病因素 …… (5)
1. 定义 …… (5)
2. 发病因素 …… (6)

第三部分　糖尿病是全球高发的流行病 …… (7)
1. 全世界糖尿病发病现状 …… (7)
2. 中国糖尿病发病趋势 …… (7)
3. 未来糖尿病的预测 …… (8)
4. 控制糖尿病的措施 …… (8)

第四部分　糖尿病的典型症状 …… (11)
1. 多尿 …… (11)

2. 多饮 …… (11)
3. 多食 …… (13)
4. 消瘦 …… (13)

第五部分 糖尿病常见的门诊与急诊病症 …… (15)
1. 头昏晕厥 …… (15)
2. 视力模糊 …… (15)
3. 四肢麻木 …… (15)
4. 皮肤感染 …… (17)
5. 阴道霉菌感染 …… (17)
6. 脑卒中 …… (18)
7. 尿路感染 …… (18)
8. 下肢溃疡 …… (18)
9. 胸闷气急 …… (19)
10. 牙痛 …… (20)

第六部分 糖尿病的分型 …… (22)
1. 1 型糖尿病 …… (22)
2. 2 型糖尿病 …… (22)
3. 其他特殊类型糖尿病 …… (24)
4. 妊娠糖尿病 …… (24)

第七部分 糖尿病的筛查项目 …… (26)
1. 尿常规 …… (26)
2. 空腹血糖 …… (27)
3. 餐后 2 小时血糖 …… (27)

4. 葡萄糖耐量试验 …… (29)
5. 糖化血红蛋白 …… (30)

第八部分 糖尿病的诊断标准 …… (31)
1. 诊断标准 …… (31)
2. 糖尿病前期的诊断 …… (31)

第九部分 糖尿病的控制目标 …… (33)
1. 糖尿病的控制目标 …… (33)
2. 如何达到理想控制目标 …… (34)

第十部分 糖尿病的并发症 …… (36)
(一) 急性并发症 …… (36)
1. 低血糖症 …… (36)
2. 糖尿病酮症酸中毒 …… (36)
3. 糖尿病非酮症性高渗综合征 …… (37)
(二) 慢性并发症 …… (38)
1. 糖尿病心脑血管病 …… (38)
2. 糖尿病肾病 …… (39)
3. 糖尿病眼病 …… (40)
4. 糖尿病神经病变 …… (40)
5. 糖尿病皮肤病变 …… (41)
6. 糖尿病足病 …… (41)

第十一部分 糖尿病的伴发症 …… (43)
1. 血脂异常和脂蛋白异常 …… (43)

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

2. 高血压 …… (44)
3. 肥胖症 …… (45)
4. 高尿酸血症 …… (46)
5. 胆囊炎胆石症 …… (46)
6. 骨关节病 …… (47)
7. 性功能障碍 …… (47)

第十二部分 糖尿病的综合治疗 …… (49)
1. 饮食营养治疗 …… (49)
2. 健身运动治疗 …… (60)
3. 心理调适治疗 …… (62)
4. 合理药物治疗 …… (62)

第十三部分 糖尿病患者保健措施 …… (65)
1. 保护皮肤的诀窍 …… (65)
2. 正确选择内衣与鞋袜 …… (66)
3. 避免急性感染性疾病 …… (66)
4. 重视预防交通事件 …… (67)
5. 晨间锻炼的注意事项 …… (68)
6. 婚姻的最佳选择 …… (69)
7. 生育期的避孕方法 …… (69)
8. 吸烟的危害 …… (70)
9. 保健品的选用 …… (71)
10. 健康长寿的基础 …… (72)

第十四部分 糖尿病急性并发症的预防与应急对策 …… (75)
1. 糖尿病酮症酸中毒的预防与应急对策 …… (75)

2. 糖尿病非酮症性高渗综合征的预防与应急对策 …… (76)
3. 低血糖症的预防与应急对策 …… (77)

第十五部分 重视糖尿病的健康教育 …… (80)
1. 健康教育的意义与目的 …… (80)
2. 健康教育的方式与方法 …… (81)
3. 健康教育的内容 …… (82)

第十六部分 顺从糖尿病的综合管理 …… (84)
1. 糖尿病的病案管理 …… (84)
2. 糖尿病的社区管理 …… (86)
3. 糖尿病的家庭管理 …… (88)
4. 糖尿病的信息管理 …… (91)
5. 糖尿病患者的自身管理 …… (91)

附：国务院办公厅关于印发中国食物与营养发展纲要(2001—2010年)的通知 …… (94)

第一部分
增强自我保健意识

糖尿病患者只要努力学习糖尿病相关的医学知识，不断提高自我保健意识，就能与健康人一样生活与工作，让自己拥有美满与幸福的人生。

得了糖尿病并不是可怕的事情。可怕的是患病以后自己不知道或者不重视这种疾病的防治，任其发展而导致多种并发症造成终身遗憾。

1. 糖尿病是慢性内分泌代谢性疾病 糖尿病是一种慢性非传染性疾病，主要是由于胰腺内分泌腺的β细胞受到损伤与胰岛素抵抗而引起。它是内分泌代谢疾病中的常见疾病之一。患者从外表看与健康人没有多少差别，在没有确诊糖尿病以前，患者与往常一样生活、工作。糖尿病发病的过程比较缓慢、隐匿。糖尿病患者更需要增强自我保健意识，尽早防治，带病延年。

2. 糖尿病是慢性终身性疾病 糖尿病是终身性的慢性病，从诊断之日开始，就必须认真坚持综合性治疗，同时要预防糖尿病并发症的发生与发展。糖尿病的治疗和并发症的预防将伴随患者的一生。

糖尿病患者预防并发症的发生，最关键的问题是控

制好血糖、血压、血脂与体重这四项指标。在长期的疾病康复过程中，患者应该顺从医生、护士、营养师等医务人员的医嘱，对自己人生前景要充满信心，持之以恒，坚持规范性综合治疗。通过这些努力完全可以使并发症减少，患者的医疗负担也可以大幅度减轻。

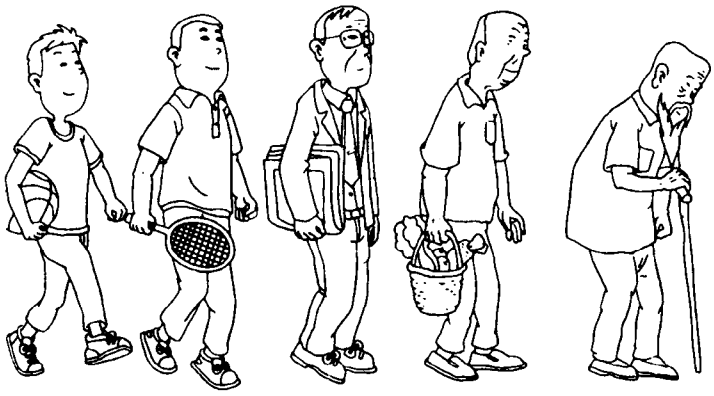

图 1-1

3. 糖尿病患者可以健康生活 糖尿病患者如果想要像健康人一样的生活、学习与工作，必须坚持长期、规范的综合治疗，有效控制血糖与体重等各项指标，预防或延缓并发症的发生。

成家立业对糖尿病患者来说不是高不可攀的奢望，完全可以建立一个美满、和谐的小家庭，享受家庭生活带来的欢乐。日常生活中我们常常可以见到许多糖尿病患者，三百六十行，行行都有。歌唱家、运动员、教师、医师、企业家、工人与农民等不同人群中都有糖尿病患者。得了糖尿病以后不必恐慌或自卑，只要坚持长期有效的治疗，年轻人可以实现个人的美好理想；中年

人可以干好自己的事业，即便是领导岗位的人也完全可以胜任来自工作的压力；老年人也可以延年长寿，享受子孙后代和美好生活带来的幸福。

图　1-2

4. 糖尿病患者完全能够长寿　糖尿病患者只要理想地控制血糖、血压、血脂与体重；饮食上坚持合理营养，平衡膳食；生活中做好自我心理调适；主动参加适量的体育运动；按医嘱合理使用降糖药物，一般是能够健康与长寿的。糖尿病患者的增寿主要取决于自己，特别是老年糖尿病患者，要攀登 100 岁的高峰并不十分困难。我们可以把老年阶段分级次进行努力。60～70 岁为第一阶段，70～80 岁为第二阶段，80～90 岁为第三

阶段，90～100岁为第四阶段。分阶段努力可以使人充满信心，有盼头。在不同阶段修正自己的长寿计划，根据实际情况增添或缩减糖尿病的防治内容。

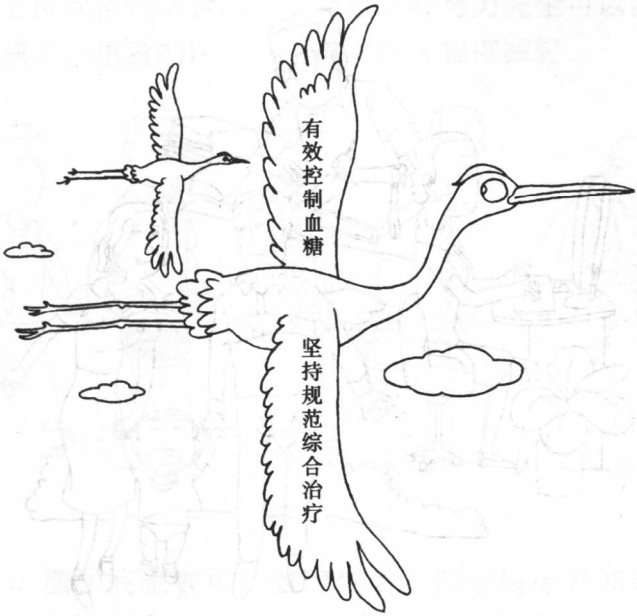

图 1-3

小贴士

糖尿病是慢性非传染性疾病中发病率高、致残率高的疾病，是终身性疾病。患者只要做好糖尿病的综合管理，可以带病延年增寿。

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com