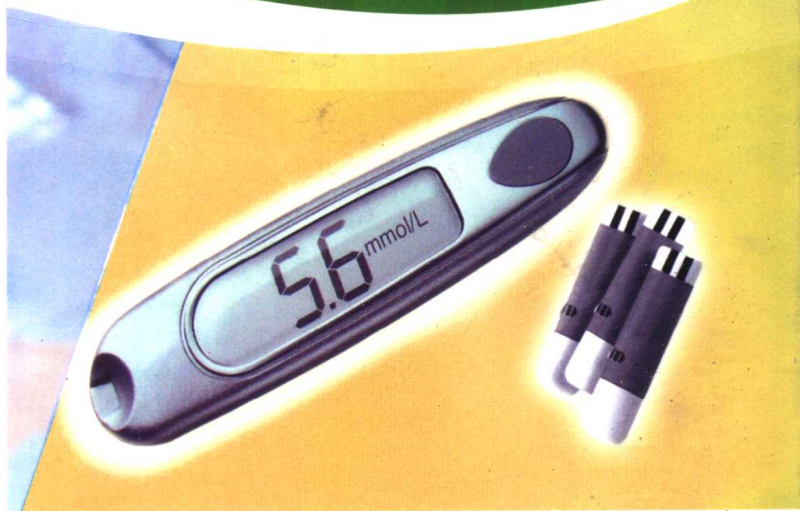
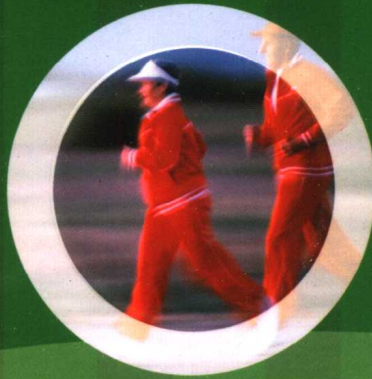


糖尿病

健康人生 十万个为什么

最新防治手册

胡波 主编



- ◆ 心理治疗是治疗糖尿病的核心和前提
- ◆ ◆ 饮食治疗是治疗糖尿病的基础
- ◆ ◆ ◆ 运动治疗是治疗糖尿病的重要措施
- ◆ ◆ ◆ ◆ 药物治疗与病情监测是治疗糖尿病极为重要的干预手段



天津科技翻译出版公司

健康人生十万个为什么



糖尿病最新防治手册

TANG NIAO BING ZUI XIN FANG ZHI SHOU CE

主 编：胡 波

副主编：张 虹 李晓丽



天津科技翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病最新防治手册/胡波等编著. —天津:天津科技翻译出版公司,2006.12

(健康人生十万个为什么)

ISBN 7-5433-2104-1

I. 糖... II. 胡... 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 128363 号

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 蔡 颢

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: (022)-87894896

传 真: (022)-87895650

网 址: www.tsttpc.com

印 刷: 山东新华印刷厂临沂厂印刷

发 行: 全国新华书店

版本记录: 720×1020 16 开本 32 印张 488 千字

2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

定价:39.00 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

健康人生 十万个为什么

♥ 药物治疗与病情监测是治疗糖尿病极为重要的干预手段。

这是其他 3 项治疗措施无法替代的。该用药时必须用药，不仅要针对糖尿病本身用药，还要针对与糖尿病相关的其他疾病用药。



运动治疗是治疗糖尿病的重要措施。

它与饮食治疗相辅相成，可以称之为控制糖尿病的两大基石。只有做到运动治疗和饮食治疗的相互配合，才能收到事半功倍的控制效果。

责任编辑：袁 永
版式设计：靳建平
封面设计：赵 冬 靳建平 胡宁宁

编委会名单

主 编:胡 波

副主编:张 虹 李晓丽

编 委:陈丽欣 夏雨林 程 威 刘 悦

刘 晶 王月吉 蔡颜红 谷 霞

司春玲 崔 萍 郑光晖 杜 欣

于富友 凌国华 钟 梅 吴 军

毕天佑 国 伟 梁 燕 张金清

盛晓波 温 华 刘淑兰 宋大林

邬春来 张 芳 刘云晶

前言

随着生活水平的提高,人们饮食、生活习惯的现代化以及人口老龄化,世界各国无论是发达国家还是像我国这样的发展中国家,糖尿病的发病率都在逐年增加。据世界卫生组织的资料,目前全国有糖尿病病人1.3亿。1980年我国糖尿病患病率还不足1%,但目前却为2.5%。保守地估计,我国Ⅱ型糖尿病病人约有2000万,大约为10年前的3倍,其中60岁以上的人群中5%以上为糖尿病病人。

在我国经济飞速发展、人民生活水平大幅度提高的今天,糖尿病的患病率也快速上升,越来越多的人和家庭受到糖尿病的威胁,并且由于寿命的普遍延长,越来越多的糖尿病病人将会出现糖尿病的并发症,如不有效地加以控制,这一趋势将进一步上升。我国将成为世界上糖尿病人数最多的国家,这一点并不危言耸听。

为普及人们的糖尿病防治科普知识,控制和降低这一趋势的发展,我们编写了此书。书中用深入浅出的语言从糖尿病的基本常识、饮食与运动的功效、药物治疗与自我康复及糖尿病与各种疾病的关系四个方面讲述了我们应知应会的糖尿病知识,尽可能详细地回答了糖尿病病人所关心的有关药疗、食疗和运动疗法等方面的问题,特别是对儿童、青少年糖尿病小患者也介绍了一些相关的知识并给予他们战胜糖尿病的信心和勇气,相信这些来自专家的忠告会使您或您的家庭走出糖尿病的种种误区,健康生活、享受人生快乐。

作者

2006年于北京



CONTENTS

目 录

第一章 糖尿病的基本常识

- 什么是糖尿病……3
- 胰脏与胰岛素起什么作用……5
- 糖尿病有哪些症状……5
- 糖尿病可分为几类……6
- 什么是胰岛素依赖型糖尿病(I 型糖尿病)……7
 - I 型糖尿病如何治疗……8
 - I 型糖尿病是怎样造成的……10
- 糖尿病有并发症吗……10
- 什么是糖尿病的急性并发症……10
- 什么是糖尿病的慢性并发症……11
- 什么是非胰岛素依赖型糖尿病……13
- 什么原因导致非胰岛素依赖型糖尿病……14
- 什么人会得非胰岛素依赖型糖尿病……14
- 糖尿病病人如何控制血糖……15
- 什么人易得糖尿病……16
- 如何用标准数据来控制糖尿病……17
- 糖尿病对身体有哪些危害……18
- 糖尿病患者什么情况下可做手术……18
- 什么是胰岛素疗法……19



CONTENTS

糖尿病如何合理治疗.....	19
口腔疾病与糖尿病有关系吗.....	20
预防糖尿病为什么要从小做起.....	20
糖尿病患者的牙齿护理很重要吗.....	21
如何常保牙齿健康.....	21
糖尿病病人如何进行皮肤护理.....	22
糖尿病病人得了其他疾病怎么办.....	22
生病时应注意什么.....	23
患有 I 型糖尿病能喂奶吗.....	23
怎么知道患的是哪种糖尿病.....	24
正常人的正常血糖应是多少.....	24
如何知道对糖尿病的控制是成功的.....	25
I 型糖尿病的发病取决于什么.....	25
为什么要尽最大努力来改善血糖水平.....	26
控制好血糖能防止糖尿病眼病加重吗.....	26
身体过胖对控制血糖有什么影响.....	27
年龄过大还要控制血糖吗.....	27
为保持血糖处于目标范围之内,每天最少应测试几次血糖.....	27
如果胃排空会慢慢影响血糖吗.....	28
脚痛和高血糖有关系吗.....	28
高血糖的症状有哪些.....	29



CONTENTS

高血糖对身体有哪些损害·····	29
高血糖人如何睡个懒觉·····	29
月经期之前为什么血糖偏高·····	30
高血糖高渗透压非酮性昏迷是如何引起的·····	30
为什么早晨的血糖通常是每天中的最高值·····	31
改用超长效胰岛素之后,为何血糖水平波动很大·····	31
早晨起床后多久检测血糖比较好·····	32
在治疗低血糖反应后为什么又出现高血糖·····	32
反复出现低血糖会损害思维能力吗·····	32
为什么自己感觉血糖偏低,而血糖仪却显示正常呢·····	33
早晨吃的和往常一样,注射的胰岛素也是通常的剂量,但为什么还会出现低血糖呢·····	33
总是担心晚上睡觉时会发生低血糖该怎么办呢·····	34
一人独居时,为了减少夜间出现严重低血糖反应的危险,应该做些什么·····	34
严重的低血糖经常使人昏迷,应该怎么办呢·····	35
在开车出行之前,为什么要测血糖·····	35
有低血糖时为什么会打呵欠·····	36
发生低血糖是怎么回事·····	36
怎样预防低血糖的发生·····	37
发生低血糖时该怎么办·····	38
注射胰岛素的位置是否必须在臀部·····	38



CONTENTS

工作时间不固定该如何控制血糖.....	39
什么是“糖化血红蛋白测试”.....	39
为了控制血糖,应该多长时间复查一次.....	39
糖尿病病人为何要关注牙齿健康.....	40
吸烟对控制血糖有影响吗.....	40
糖尿病有传染性吗.....	41
人类离治愈糖尿病还有多远.....	41
糖尿病是否会对发育中的甲状腺产生危险.....	42
怀孕时得了糖尿病,是否意味着以后更可能患永久性糖尿病.....	42
“糖尿病糖尿”是什么意思.....	43
糖尿病可以预防吗.....	43
哪个季度更容易得糖尿病.....	44
为什么指甲会厚并且离开甲床.....	44
穿新鞋步行脚上磨出小红疱,该怎么办.....	45
糖尿病更容易引起皮肤感染吗.....	45
糖尿病会引起腹泻吗.....	46
应该检验尿糖和尿酮吗.....	46
患有糖尿病的妇女服用避孕药是否安全.....	47
为什么“感到”血糖增高或降低时就要去做血糖检查.....	47
糖尿病会引起何种眼疾.....	48
可否对糖尿病并发症置之不理吗.....	48

CONTENTS



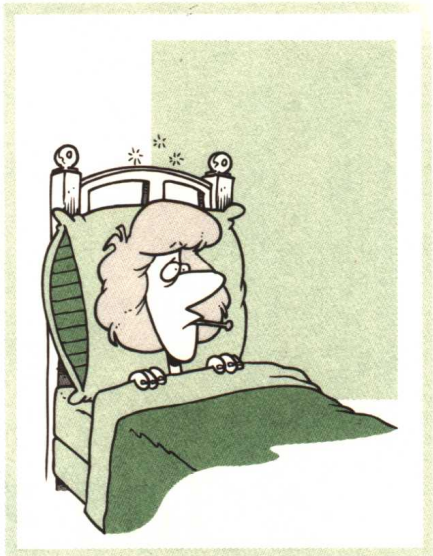
糖尿病会引起一只眼睛发红疼痛吗.....	49
怀孕会加重糖尿病肾病吗.....	50
用什么方法检查糖尿病患者双手僵硬的程度.....	50
脚有些问题,但又不想停止锻炼,这时穿什么样的运动鞋才合适.....	51
患有糖尿病是否易引发心脏病.....	51
若不能勃起,是否与长期患糖尿病有关.....	52
在使用胰岛素治疗时,可以洗盆浴吗.....	52
高血压与糖尿病有关系吗.....	52
糖尿病是否会引起便秘.....	53
长年的糖尿病引发了抑郁症怎么办.....	53
与丈夫性交时为什么会感到疼痛.....	54
患有糖尿病,选择哪一种避孕方法比较好.....	54
糖尿病患者做胆囊切除术有风险吗.....	55
如何为幼儿配出准确的胰岛素剂量.....	55
糖尿病患者因其他病住院该如何护理.....	56
葡萄糖耐量异常患糖尿病的机会有多大.....	56
糖尿病患者每天需要服用阿司匹林吗.....	57
患有Ⅱ型糖尿病,对患心脏病的风险有多大.....	57
抗胰岛素性会使糖尿病加重吗.....	58
如果在进餐之前血糖较高,那么应该什么时候注射 Lispro 胰岛素.....	58
糖尿病并发症能够预测吗.....	59

CONTENTS



为什么说积极控制血糖是必要的.....	59
糖尿病合并症该如何防治.....	60
糖尿病酮酸血症是怎样引起的.....	61
怎样预防酮酸中毒.....	61
糖尿病合并高脂血症怎样治疗.....	62
如何防治视网膜病变	63
如何实施尿糖尿酮检查.....	64
为什么做酮的测定.....	64
如何防治酮酸中毒.....	65
如何认识低血糖问题.....	66
低血糖有几种症状	68
如何防治轻度低血糖症的发生.....	69
出现中度低血糖症和重度低血糖症时怎么办.....	70
胰岛素无规律会出现低血糖吗.....	72
营养与锻炼不当时会出现低血糖吗.....	72
如何防治夜间发生低血糖症	73
饮酒会出现低血糖症吗.....	75
如何防治老年人低血糖症.....	75
强化治疗时会出现低血糖症吗.....	76
什么是无意识低血糖.....	77
如何认识高血糖问题	79

CONTENTS



如何防治高血糖症·····	80
什么是不明原因的高血糖症·····	80
什么是糖尿病性酮酸中毒·····	82
出现糖尿病性酮酸中毒时应如何处理·····	84
什么是高血糖高容积渗摩尔浓度状态·····	85
如何防治高血糖容积渗摩尔浓度状态·····	87
什么是黎明现象·····	88
如何防治黎明现象·····	89
什么是索莫吉效应·····	90
什么是脆弱糖尿病·····	92
如何防治脆弱糖尿病·····	93
什么是葡萄糖耐量降低·····	94
如何预防葡萄糖耐量降低·····	95
什么是胰岛素过敏反应·····	95
胰岛素失效怎么办·····	97
改用人胰岛素时应注意什么问题·····	99
怎样安排胰岛素注射的时间·····	101
什么是胰岛素泵·····	103
怎样调整胰岛素泵·····	104
如何护理插入部位·····	105
如何排查胰岛素泵出现不良征兆·····	106



CONTENTS

- 如何强化治疗糖尿病……107
- 如何预防在强化治疗中出现低血糖症……109
- 强化治疗体重会增加吗……110
- 如何选择口服药……111
- 服口服药治疗失败时应怎么办……112

第二章 饮食与运动的功效

- 饮食治疗的原则是什么……117
- 糖尿病病人一天可用多少油……118
- 苦茶油可以用吗……118
- 清香油可以吃吗……119
- 水煮花生可以多吃吗……119
- 饮食控制得很好,但血糖为什么还高……120
- 红豆、绿豆算哪一类食物……120
- 素食怎样取代肉类食物……120
- 番茄算蔬菜类还是算水果类……121
- 一天可以喝多少牛奶……121
- 糖尿病病人可以喝咖啡吗……121
- 豆类食品可以吃吗……122
- 糖尿病病人什么食物都可以吃吗……122
- 糖尿病病人要如何控制饮食呢……123



CONTENTS

糖尿病病人吃稀饭,血糖会更高吗·····	123
钙片与维生素需要额外补充吗·····	124
什么是膳食纤维质·····	124
是不是甜的食物就要少吃·····	125
糖尿病病人可以喝茶吗·····	125
糖尿病病人常有高脂血症,如果胆固醇过高时是不是不可以吃鸡蛋·····	126
即溶奶粉是否含糖较多·····	126
鱼算肉类吗·····	127
对糖尿病病人来说,红肉、白肉哪一种较好·····	127
选择何种油脂较好·····	128
糖尿病病人有高血压、高脂血症时,该如何饮食·····	128
刚发病时吃不饱,容易饿,要怎么办呢·····	129
是不是吃酸的东西可以降低血糖·····	129
吃素的人,以什么食品来代替肉类食物·····	130
可以食用橄榄油吗·····	130
是否可以吃花生·····	130
吃不下饭,没食欲的人要注意什么·····	131
青菜一定要吃绿色的吗·····	131
哪些水果不能吃·····	132
糖尿病病人在饮食上有什么要诀·····	132
从食物中能否获取足够的铬,糖尿病患者需要补铬吗·····	133

CONTENTS



除了葡萄糖片和果汁外,还有其他对付低血糖反应的食品吗·····	134
糖尿病自我食疗的要诀是什么·····	134
哪些食品膳食纤维含量较多·····	136
什么是适合糖尿病病人的低热量菜谱·····	137
服药后还要继续控制进食吗·····	139
糖尿病病人能否喝酒·····	140
糖尿病营养治疗的目标是什么·····	140
特殊情况适用的营养治疗目标是什么·····	141
在食谱中多加些豆类食品是否有益·····	141
什么是食物金字塔·····	142
控制糖尿病应该吃些什么·····	143
能吃些什么零食·····	144
糖尿病患者能吃甜食吗·····	144
糖尿病食谱应是怎样的·····	145
纤维有助于控制糖尿病吗·····	145
豆类有助于控制糖尿病吗·····	146
碳水化合物如何计量·····	146
患了糖尿病后是否需要专门补充维生素和矿物质·····	147
糖尿病病人必须吃早餐吗·····	148
为什么有人说每天应该吃5次水果和蔬菜·····	148
为什么进食少而且兴趣不大,难道已经老了·····	149