

健康百事通

主 审 房 敏
总主编 朱国苗

主 编 方朝晖



TANGNIAOBING
JIATING TIAOYANG

糖 尿 病

家 庭 调 养

- 什么是糖尿病
- 糖尿病分哪几型
- 糖尿病有哪些并发症
- 中医能治疗糖尿病吗
- 糖尿病患者能运动吗
- 糖尿病会遗传吗
- 糖尿病患者应备些什么药



SHANGHAI UNIVERSITY OF T.C.M. PRESS

上海中医药大学出版社

糖尿病家庭调养

主 审 房 敏
总主编 朱国苗
主 编 方朝晖

上海中医药大学出版社

责任编辑 樊玉琦
技术编辑 徐国民
责任校对 刘艳群
封面设计 王磊
出版人 陈秋生

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病家庭调养 / 方朝晖主编. —上海: 上海中医药大学出版社, 2006. 7

ISBN 7-81010-872-7

I. 糖... II. 方... III. ①糖尿病—护理②糖尿病—康复 IV. ①R473.5②R587.109

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 038244 号

糖尿病家庭调养

主编 方朝晖

上海中医药大学出版社出版发行

(<http://www.tcmonline.com.cn>)

(上海浦东新区蔡伦路 1200 号

邮政编码 201203)

新华书店上海发行所经销 南京展望文化发展有限公司排版 上海申松立信印刷厂印刷

开本 787mm×1092mm 1/18 印张 19.333 字数 302 千字 印数 1—4250 册

版次 2006 年 7 月第 1 版

印次 2006 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 7-81010-872-7/R·824

定价 40.00 元

(本书如有印刷、装订问题, 请寄回本社出版科或电话 021-51322545 联系)

《常见病家庭调养》编委会

主 审 房 敏

总 主 编 朱国苗

副总主编 方朝晖 王翼洲 张念志

戴小华 邹纯朴

《糖尿病家庭调养》编委会

主 编 方朝晖

副主编 詹可一

编 委 方朝晖 詹可一 朱钰峰

序 一

当一个人患了病找医生治疗时,医生常常会对患者说:三分治疗,七分调养。尤其是得了慢性病,或者是急性病经过治疗,转入康复阶段时,调养就成为医生、患者及其家属对待疾病的共同的态度。

但是,我们在临床中经常见到,有些医生或者患者及其家属,往往重治疗、轻调养,而且把治疗疾病仅仅看成是医疗机构的事,忽视了预防、调养的重要环节。因此,会出现有些大医院人满为患的现象,其中不乏慢性病需要家庭调养的患者。这种现象,会给医疗资源带来过度消费。

一个人患病,其疾病的发展、转归及其处理的整个过程,一部分发生在医院,是由医护人员处置的;另一部分,甚至是很大一部分则发生在社会和家庭,需要患者自己及其家属去处置。只有医疗和调养的结合,治疗和调理的结合,医院和家庭的结合,被动和主动的结合,才能使疾病得到全程的合理治疗。这样,就体现了当今生物—心理—社会医学模式的观念。

由上海中医药大学出版社策划并出版,朱国苗医师为总主编的这一套家庭调养丛书,就是顺应这种医学模式观念及社会需要应运而生的。丛书先期出版计有六种——《中风后遗症家庭调养》、《慢性肝炎家庭调养》、《糖尿病家庭调养》、《心脏病家庭调养》、《哮喘病家庭调养》和《老年痴呆家庭调养》。这六种书选题得当,所介绍的病种既是常见的,又是难治的慢性病,需要长期治疗、长期调养。

丛书的总主编朱国苗医师,毕业于安徽中医学院,又深造于上海中医药大学,重视实践,勤于思考,文笔流畅,作为总主编,是胜任的。其他几位撰稿者,方朝晖博士、张念志博士、戴小华硕士、王翼洲硕士、邹纯朴博士,分别是内分泌专业、呼吸内科专业、心血管专业、消

化专业、老年病专业及神经康复专业中有一定造诣,且学术建树较高的中青年医学骨干专家。他们在丰富的临床实践基础上,博览群书,结合自己的研究成果加以阐述,是对这一套丛书科学性、实用性、可读性的保证。

我在捧读书稿之后,颇为赞赏,积极推荐,乐而有序。

上海市康复医学会副会长

上海市中医针灸推拿临床医学中心主任

严隽陶

2006年6月于上海

序 二

随着社会的飞速发展,科技进步等给人类带来便利的同时,现代生活方式又使得中风、心脏病、糖尿病、哮喘病、肝病及老年痴呆等疾病的发病率大大提升,直接危害人们的身心健康,影响人们的生活和工作。虽然针对这些疾病的治疗取得了长足的发展,但由于这些疾病是难治病、慢性病,所以对其科学、合理地调养就显得尤为重要,普及人民群众对这些疾病的认识,指导患者及其家属对这些疾病后期的调养,是医生的另一种使命。

以朱国苗医师为总主编的这套家庭常见病调养丛书,分《中风后遗症家庭调养》、《心脏病家庭调养》、《哮喘病家庭调养》、《糖尿病家庭调养》、《慢性肝炎家庭调养》及《老年痴呆家庭调养》等六种,共 100 多万字。本丛书载录了这些疾病的有关概念,适量引入了有关疾病的最新研究进展。从中医与西医相结合,医疗与生活相结合等不同的切入点,对相关疾病的日常护理、心理调摄、生活起居、饮食宜忌、运动锻炼、家庭药箱、学看化验、娱乐活动和传统疗法等方面进行了系统的阐述,是一套既注重理论性更注重通俗性和实用性的系列疾病家庭调养的科普丛书。

本丛书的作者是一批年富力强、富有朝气的中青年医务人员。他们中的多数具有中西医学的较高学历和多年的临床实践经历,也了解相关疾病的最新进展。他们虽不能说已经学贯中西,但毕竟能在中西两方面采撷精华,并使之相互补充,相得益彰。在他们进行日常医疗活动之余,能将“生物—心理—社会”的全新医学模式运用于临床实践,更加注重疾病的调养防护,是及其难能可贵的,有十分积极的社会意义。

本丛书文字简明扼要、精要练达、通俗易懂,足可作为社区医护人员及基层医护人员的一套十分有益的案头常备参考书,更是患者及其家属必备的相关疾病家庭调养指南,爰乐为之序。

安徽省中医院名誉院长

北京中医药大学博士研究生导师

韩明向

2006 年 6 月于合肥

导 读

这是一套什么样的书



这是一套为读者讲述各种常见疾病家庭护养的丛书,包括中风后遗症、心脏病、哮喘病、慢性肝炎、糖尿病、老年性痴呆六类疾病。作者以问答的形式对这些常见疾病分别从“认识疾病”等十个方面进行了详尽的阐述,力图让读者对这些常见疾病的病因、发病机理、预防、治疗,特别是实用易行的家庭护养有所了解,并能将这些护养知识应用到实际生活中。

“家庭调养”,是这套丛书经常提到的一个词。在作者的心目中,这个词与医院里经常提到的“护理”概念还是有较大区别的,“调养”的范围要更宽广一些,包括对疾病的护理和精神心理的调养,而且更强调创造和谐舒适的社会家庭环境对患者疾病康复的重要性,自始至终都贯穿了“生物—心理—社会”的全新医学模式,强调把患者放到家庭、社会的大背景下进行护养,力求让患者从生理、心理、家庭和社会等方面得到全方位的康复。

这是一套写给患者及其家属,以及其他关心上述六种疾病康复的人们的丛书,由于写这些书的作者们皆是长期工作在综合性“三甲”医院临床各科的骨干医生,所写的内容又都是融科学性、通俗性与实用性于一体,所以也适合作为社区医护工作者、基层医护人员及广大医学生作为向患者及其家属进行科普宣传的常用工具书。

怎么阅读这套书



为了便于阅读,作者以问答的形式,从各常见疾病家庭护养最迫切需要解决的问题出发,按照“认识疾病”、“护理要点”、“心理调摄”、“生活起居”、“饮食宜忌”、“运动锻炼”、“家庭药箱”、“学看化验”、“娱

乐活动”和“传统疗法”的顺序编排。读者可以从自己最了解的病种出发,开始本书的阅读旅程。作者并不提倡一口气从头到尾把这套丛书读完,读者可以随时抽取其中的任何一部分开始阅读,直到找到自己最需要的部分;如果能结合具体的疾病有选择地去读它,并将其中的知识应用到实践中,则必将受益匪浅。

这套丛书从常见疾病的家庭护养方面进行阐述,但其中的许多知识则不限于这些疾病,完全可以举一反三地应用到其他的疾病。

这套书是哪些人写的



编写这套丛书的是长期工作在综合性“三甲”医院临床各科的骨干医生,他们大多数是科室主任、主任医师、教授,有着丰富的临床经验,在本专业领域都有较深的造诣,在国内外期刊上发表了多篇论文,也有许多专著出版。

为了便于患者本人及其家属可以就书中没有涉及到的,但却在实际疾病护养中碰到的问题向作者本人请教,我们在主编简介中注上了编者现工作单位地址及 E-mail,读者可以通过这些方式同他们本人取得联系。如果读者想更进一步地了解编者及其著作的有关信息,可以在当地的医学图书馆查阅,在当地新华书店查找,也可直接向出版社查询,或者通过编者所在医院的网站,查询到编者的相关信息。

特 别 感 谢

能够完成本套丛书,首先要特别感谢上海中医药大学出版社诸位编辑,他们是编写这套丛书的发起者和策划者,也是为这套丛书的顺利出版付出了辛勤汗水的主要组织者。

我们也特别感谢各位参与编写的工作人员,是他们严谨的治学理念、忘我的投入态度和秉承一种救死扶伤、以患者为亲人、急患者之所急、想患者之所想的精神催生了这套丛书。

我还要特别感谢严隽陶、韩明向教授,他们通读了本套丛书的全

部内容,在创作过程中不断给予热情的鼓励,并欣然应允为本套丛书作序。房敏教授作为主审,也为本书的相关部分给予了热情的指点,并毫无保留地给予我们重要的理论指导。在此一并表示感谢。

最后需要说明的是,由于医学科学的发展速度很快,加上我们水平有限,因此,书中不足与错误在所难免,恳请读者予以指教,以便在再版时改正。

编 者

二〇〇六年六月

引子：李家阿婆家来了 两个年轻人

农历八月初五是个双休日，这天上午 10 时许，一辆崭新的小轿车驶进了南方市南方小区，在 85 号——李家阿婆家门口停了下来。打开车门，走下了一男一女两位充满朝气的年轻人，早已等候在门口的李家阿婆笑着把他们领进了屋……

望着两位年轻人，再看看李家阿婆那高兴的样子，路过这里的小区居民不约而同地翘起了大拇指：“真是新时代的好青年啊！”

那么，这两位青年人是谁呢？为什么大家对他们如此熟悉，又如此赞扬呢？大概是李家阿婆的子女，或者是亲戚吧？都不是，用李家阿婆的话来说：“他们啊，不是子女，胜似子女。”

这到底是怎么回事呢？原来，今年 68 岁、退休前先后 2 次荣获“劳动模范”称号的李家阿婆患 2 型糖尿病已经多年了，由于年龄逐渐增大，子女都不在身边，社区医疗中心特地将她列为重点关心、照顾的对象，并把这一光荣的任务交给了团支部，由他们组成“志愿者”服务队定期上门看望“老劳模”，由于经常上门的缘故，居民们都认识了他们。今天来的这两位是内科医生小陆和医院护士小陈。因为再过几天就是中秋节了，他们要告诉李家阿婆，如何过好中秋节……

目 录

认 识 疾 病

1. 什么是糖尿病? (2)
2. 胰岛素是怎样影响人血糖的? (3)
3. 什么是继发性糖尿病? (3)
4. 什么情况下应怀疑患了糖尿病? (4)
5. 糖尿病应与哪些疾病区别? (5)
6. 糖耐量减低是糖尿病吗? (5)
7. 哪些疾病应查血糖? (6)
8. 哪些人易患糖尿病? (7)
9. 1 型糖尿病的发病原因有哪些? (8)
10. 2 型糖尿病的发病原因有哪些? (8)
11. 妊娠糖尿病的发病原因有哪些? (10)
12. 糖尿病的发病形式有哪些? (10)
13. 如何判断糖尿病病情的轻重程度? (11)
14. 肥胖与糖尿病有何关系? (12)
15. 糖尿病能根治吗? (13)
16. 糖尿病患者能长寿吗? (14)
17. 糖尿病对生育有什么影响? (14)
18. 糖尿病是否会遗传? (15)
19. 糖尿病的常见类型有哪些? (15)
20. 如何区分 1 型糖尿病和 2 型糖尿病? (16)
21. 有些人无“三多一少”现象,为什么也是糖尿病?
..... (18)
22. 如何预防糖尿病? (18)
23. 低血糖的常见原因有哪些? (19)

24. 如何预防低血糖? (20)
25. 高血糖对机体的危害有哪些? (20)
26. 血糖反复的常见原因有哪些? (21)
27. 糖尿病的早期信号有哪些? (21)
28. 哪些皮肤表现是糖尿病患者特有的? (22)
29. 影响糖尿病病情的因素有哪些? (23)
30. 妊娠并发糖尿病与妊娠期糖尿病有何区别? (23)
31. 怀孕对糖尿病有什么影响? (24)
32. 糖尿病对孕妇有什么影响? (25)
33. 糖尿病对胎儿、新生儿有什么影响? (25)
34. 糖尿病患者孕前、孕后应注意哪些问题? (26)
35. 糖尿病孕妇出现什么情况应终止妊娠? (27)
36. 糖尿病孕妇何时、何种分娩方式最佳? (27)
37. 老年糖尿病的发病因素有哪些? (28)
38. 老年糖尿病有哪些临床特点? (29)
39. 儿童糖尿病和成人糖尿病一样吗? (30)
40. 儿童糖尿病的临床特点是什么? (31)
41. 糖尿病患儿怎样保持正常的生长发育? (31)
42. 儿童糖尿病的并发症有哪些? (32)
43. 糖尿病妇女能补充性激素吗? (33)
44. 糖尿病儿童如何自己管理? (34)
45. 糖尿病的并发症有哪些? (35)
46. 糖尿病并发症的危险因素有哪些? (36)
47. 糖尿病酮症酸中毒有何危害? 如何预防? (37)
48. 糖尿病酮症酸中毒常见的诱因有哪些? (37)
49. 何为糖尿病乳酸性酸中毒? (38)
50. 糖尿病乳酸性酸中毒常见诱因有哪些? (38)
51. 何为糖尿病非酮症性高渗综合征? (39)
52. 何为糖尿病低血糖昏迷? (39)
53. 糖尿病慢性并发症是怎么发生的? (40)
54. 糖尿病为何易并发感染? (42)

55. 糖尿病患者容易发生哪些感染?	(42)
56. 糖尿病慢性并发症主要见于哪些疾病?	(43)
57. 怎样预防糖尿病并发症?	(44)
58. 什么是糖尿病性大血管病变?	(45)
59. 什么是糖尿病性微血管病变?	(46)
60. 糖尿病慢性并发症的防治原则是什么?	(46)
61. 糖尿病慢性并发症的预防理论是什么?	(47)
62. 怎样防治糖尿病慢性并发症?	(48)
63. 糖尿病性高血压有什么危害?	(50)
64. 怎样预防糖尿病性高血压?	(50)
65. 伴有糖尿病的高血压病患者怎样选择降压药?	(51)
66. 何谓糖尿病性高脂血症?	(52)
67. 糖尿病性高脂血症是怎么发生的?	(52)
68. 糖尿病性高脂血症易造成哪些危害?	(53)
69. 糖尿病性高脂血症的治疗原则是什么?	(53)
70. 糖尿病的眼部并发症有哪些?	(54)
71. 糖尿病患者应如何保护眼睛?	(55)
72. 糖尿病性视网膜病变是怎么发生的?	(56)
73. 糖尿病性视网膜病变能致盲吗?	(57)
74. 糖尿病视网膜病变有何危害?	(58)
75. 糖尿病视网膜病变如何分期?	(59)
76. 糖尿病患者多长时间应查一次眼底?	(59)
77. 如何预防糖尿病眼部并发症?	(59)
78. 糖尿病眼病治疗手段有哪些?	(61)
79. 什么是激光光凝治疗?	(61)
80. 糖尿病视网膜病变在什么情况下需行激光光凝治疗?	(62)
81. 糖尿病并发白内障应怎样进行食补?	(62)
82. 糖尿病并发白内障可手术吗?	(63)
83. 什么是糖尿病性肾病?	(63)
84. 糖尿病性肾病是怎样发生的?	(64)

85. 糖尿病性肾病的发病情况怎样? (65)
86. 糖尿病性肾病按病程可分为几个阶段? (66)
87. 糖尿病性肾病能预测吗? (66)
88. 糖尿病性肾病患者为什么会出现腰痛? (66)
89. 糖尿病患者如何预防糖尿病性肾病的发生? (67)
90. 何谓糖尿病性脑血管病? (68)
91. 糖尿病性脑血管病的发病情况如何? (69)
92. 糖尿病性脑血管病是怎么发生的? (69)
93. 糖尿病性脑血管病诱因是什么? (70)
94. 糖尿病性脑血管病的特点是什么? (71)
95. 为什么糖尿病性脑血管病发生后,高血糖不易被
控制? (72)
96. 糖尿病并发脑血管病时有哪些先兆迹象? (72)
97. 治疗糖尿病性脑血管病时应注意哪些问题? (73)
98. 如何预防糖尿病性脑血管病? (74)
99. 为什么糖尿病患者很少脑出血? (75)
100. 何为糖尿病性心脏病? (76)
101. 糖尿病性心脏病的发病情况如何? (76)
102. 糖尿病会引起哪些心脏病变? (77)
103. 糖尿病性心脏病的治疗原则是什么? (77)
104. 糖尿病性心脏病的临床特点是什么? (77)
105. 糖尿病性冠心病是怎样发生的? (78)
106. 为什么糖尿病患者易并发冠心病? (78)
107. 糖尿病与冠心病有何关系? (79)
108. 何谓糖尿病性神经病变? (80)
109. 糖尿病神经病变分类如何? (80)
110. 糖尿病性神经病变的临床特点是什么? (81)
111. 糖尿病性周围神经病变的临床表现是什么? (81)
112. 糖尿病神经病变者应定期检查哪些内容? (82)
113. 糖尿病患者应如何预防神经病变? (82)
114. 怎样治疗糖尿病性神经病变? (83)

115. 什么是糖尿病下肢血管病变? 其病理基础是什么?
..... (84)
116. 糖尿病下肢血管病变与血脂改变有关吗? (85)
117. 糖尿病下肢血管病变的主要体征有哪些? (85)
118. 什么是糖尿病足? (86)
119. 糖尿病与口腔有何关系? (87)
120. 糖尿病患者如何“对抗”口腔疾病? (88)
121. 为何糖尿病患者易患骨质疏松? (90)
122. 糖尿病合并颈椎病的患者治疗要注意哪些事项?
..... (90)
123. 糖尿病主要并发哪些胃肠疾病? (91)
124. 胆道疾病与糖尿病有什么关系? (92)
125. 胆石症患者同时患有糖尿病能手术吗? (93)
126. 糖尿病患者需要掌握哪些糖尿病知识? (94)
127. 何谓糖尿病的四级防护? (95)

护 理 要 点

1. 糖尿病如何进行康复护理? (98)
2. 糖尿病患者如何进行口腔护理? (99)
3. 糖尿病患者患有其他疾病时如何进行自我护理?
..... (99)
4. 糖尿病患者什么情况下应该住院? (100)
5. 糖尿病患者应如何面对住院和针对其他疾病的手术
治疗? (100)
6. 糖尿病患者手术前应做哪些准备? (101)
7. 何时需监测血糖? (102)
8. 如何确定血糖自我监测时间表? (102)
9. 糖尿病孕妇妊娠期的护理? (103)
10. 糖尿病孕妇新生儿如何护理? (104)
11. 糖尿病孕妇如何进行自我管理? (104)
12. 糖尿病患者如何做好足部护理? (106)

心理调摄

1. 糖尿病患者应如何保持健康的心理? (110)
2. 糖尿病患者如何克服低落的情绪? (111)
3. 糖尿病与抑郁症有何关系? (112)
4. 糖尿病患者如何进行心理干预? (112)
5. 精神紧张对糖尿病控制有何影响? (113)
6. 家属的鼓励有助于糖尿病患者病情的恢复吗? (114)
7. 糖尿病患者的家属应注意什么? (114)
8. 糖尿病患儿家长的职责有哪些? (115)
9. 家庭与社会应如何对糖尿病患儿进行关怀? (116)
10. 糖尿病患者注射胰岛素后如何进行心理调护? (116)
11. 对糖尿病患者进行心身疗法重要吗? (118)
12. 糖尿病心身病变的临床表现有哪些? (118)
13. 心身病变对血糖的影响有哪些? (119)
14. 心身疗法的作用与目的有哪些? (119)
15. 心身疗法的方法有哪些? (120)

生活起居

1. 糖尿病患儿及青少年能否上学? (124)
2. 糖尿病患者是否应远离空调? (124)
3. 糖尿病患者能开车吗? (125)
4. 如何正确看待糖尿病患者的工作和事业? (125)
5. 糖尿病患者出差、旅行的注意事项有哪些? (126)
6. 如何带糖尿病患儿去旅行? (127)
7. 糖尿病对男子性功能有何影响? (128)
8. 男性糖尿病患者怎样防治阳痿? (129)
9. 女性糖尿病患者会有性功能障碍吗? (129)
10. 糖尿病患者可以结婚和生育吗? (130)
11. 糖尿病患者可以吸烟和饮酒吗? (130)
12. 因为患有糖尿病,所以就要控制喝水吗? (131)