

301 健康科普丛书

糖尿病

—TANG NIAO BING—



解放军总医院

CHINESE PLA GENERAL HOSPITAL
CHINESE PLA MEDICAL ACADEMY

主编 母义明 杨丽娟 潘长玉



军事医学科学出版社

301 健康科普丛书

糖尿病

主 编： 母义明 杨丽娟 潘长玉
副主编： 谷伟军 陈 康 闫双通
闫文华 沈 蕾

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病/母义明, 杨丽娟, 潘长玉主编.
—北京: 军事医学科学出版社, 2014.3
(301健康科普丛书)
ISBN 978-7-80245-955-7

I. ①糖… II. ①母… ②杨… ③潘… III. ①糖尿病—防治—问题解
答 IV. ①R587.1-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第040452号

策划编辑: 孙 宇 赵艳霞 责任编辑: 王彩霞 曹继荣

出版人: 孙 宇

出版: 军事医学科学出版社

地址: 北京市海淀区太平路27号

邮编: 100850

联系电话: 发行部: (010)66931049

编辑部: (010)66931053, 66931104, 66931039

传 真: (010)63801284

网 址: <http://www.mmsp.cn>

印 装: 中煤涿州制图印刷厂北京分厂

发 行: 新华书店

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 9

字 数: 99千字

版 次: 2014年8月第1版

印 次: 2014年8月第1次

定 价: 23.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者, 本社发行部负责调换



301 健康科普丛书

编委会

总 主 编 李书章

总副主编 汪爱勤 张士涛

秘 书 刘 亮 刘广东 赵 静 孔 越

编 委 (按姓氏笔画排序)

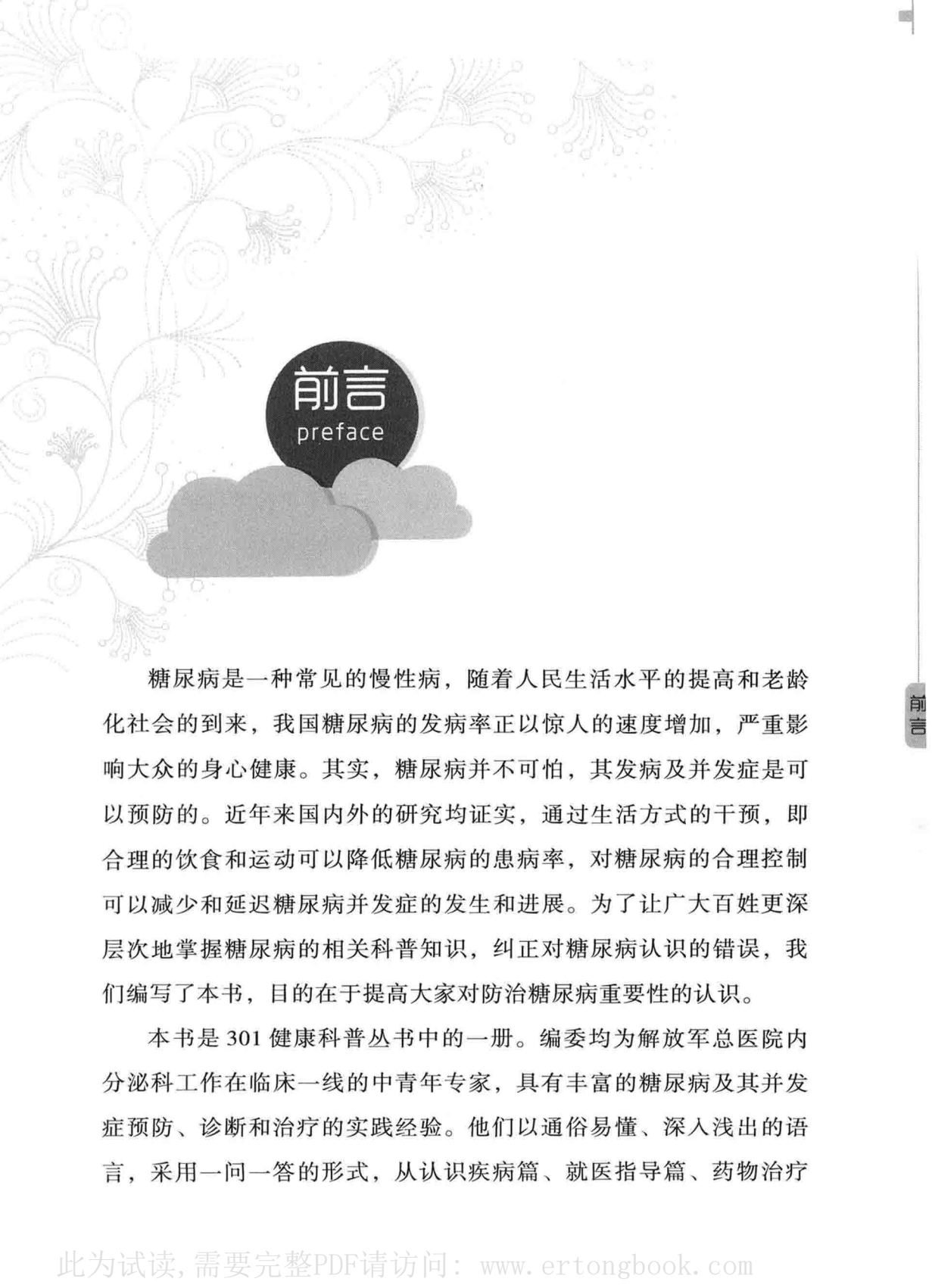
于生元 万 军 巴建明 田 庆

母义明 李席如 李春霖 邹丽萍

陈 凜 陈香美 陈韵岱 胡 红

柴宁莉 黄海力 彭红梅 董家鸿

戴广海



前言

preface

糖尿病是一种常见的慢性病，随着人民生活水平的提高和老龄化社会的到来，我国糖尿病的发病率正以惊人的速度增加，严重影响大众的身心健康。其实，糖尿病并不可怕，其发病及并发症是可以预防的。近年来国内外的研究均证实，通过生活方式的干预，即合理的饮食和运动可以降低糖尿病的患病率，对糖尿病的合理控制可以减少和延迟糖尿病并发症的发生和进展。为了让广大百姓更深层次地掌握糖尿病的相关科普知识，纠正对糖尿病认识的错误，我们编写了本书，目的在于提高大家对防治糖尿病重要性的认识。

本书是 301 健康科普丛书中的一册。编委均为解放军总医院内分泌科工作在临床一线的中青年专家，具有丰富的糖尿病及其并发症预防、诊断和治疗的实践经验。他们以通俗易懂、深入浅出的语言，采用一问一答的形式，从认识疾病篇、就医指导篇、药物治疗

篇、饮食治疗篇及日常生活保健篇五个章节进行了系统阐述，为关注自身健康的大众、糖尿病患者及其亲朋好友、医护人员答疑解惑。

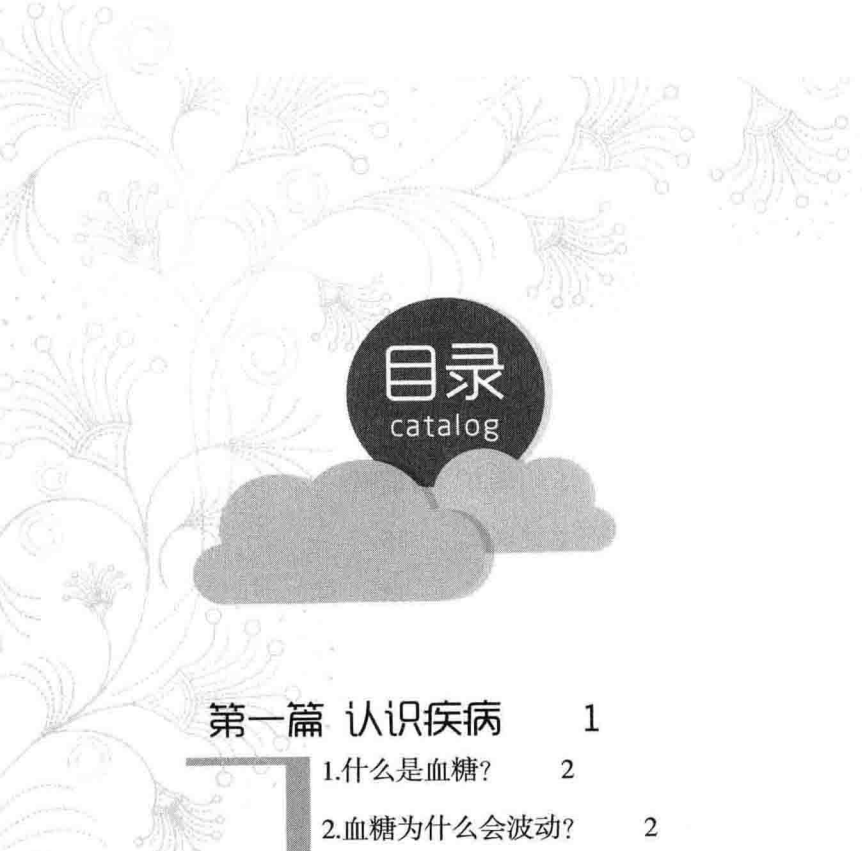
希望我们的努力能够为您及您的家人的健康做一点贡献，同时也希望通过您的阅读，能帮助我们推广和普及糖尿病科普知识，树立正确的防病治病理念，有效预防和控制糖尿病，提高糖尿病友的生活质量，益寿延年，让越来越多的病友和亲人能够享受到糖尿病教育带来的益处。

衷心感谢以往为糖尿病科普做出贡献的前辈们，感谢解放军总医院各级领导和专家对我们的大力支持，感谢军事医学科学出版社的工作人员，感谢所有关心糖尿病教育的各位朋友们！

由于时间和水平有限，本书难免存在不足之处，恳请广大同道和读者不吝指正。

编者

2014年5月



目录

catalog

第一篇 认识疾病 1

- 1.什么是血糖? 2
- 2.血糖为什么会波动? 2
- 3.血糖高就是糖尿病吗? 3
- 4.哪些药物会导致血糖升高呢? 3
- 5.糖尿病有哪些表现? 4
- 6.糖尿病的“三多一少”症状指什么?是如何发生的? 5
- 7.为什么会得糖尿病? 6
- 8.如何早期发现和诊断糖尿病? 6
- 9.影响血糖控制的常见因素有哪些? 7
- 10.胰岛素在体内是如何发挥作用的? 8
- 11.糖尿病遗传吗? 9
- 12.糖尿病患者基因真的不好吗? 9
- 13.糖尿病能治愈吗? 10
- 14.糖尿病可防可控吗? 10

15. 什么样的情况需要注意糖尿病的发生? 11
16. 糖尿病对人的身体有何危害? 12
17. 糖尿病患者的皮肤表现有哪些? 13
18. 糖尿病的治疗要达到什么目标? 14
19. 治疗糖尿病的手段有哪些? 14
20. 根治糖尿病的“祖传秘方”、“偏方”可信吗? 14
21. 糖尿病患者“蜜月期”是怎么回事? 15
22. 糖尿病患者的血糖降得越低越好吗? 16
23. 什么是低血糖? 16
24. 糖尿病患者需要监测的基本项目包括哪些? 17
25. 使用胰岛素会成瘾吗? 17
26. 怎样储存胰岛素呢? 18
27. 怎样打胰岛素才能减轻疼痛呢? 18
28. 怎样正确使用血糖仪? 血糖仪使用过程中有哪些注意事项? 19
29. 关于降糖药物, 糖尿病患者应询问医生什么? 20
30. 口服降糖药物真的伤肝和肾吗? 20
31. 保健品可以当做降糖药降糖吗? 20
32. 手术能治愈肥胖伴2型糖尿病吗? 21
33. 糖尿病视网膜病变的主要危险因素有哪些? 21
34. 如何早期发现及诊断糖尿病眼底病变? 22
35. 糖尿病视网膜病变患者需要注意些什么? 22
36. 如何早期发现糖尿病肾病? 22
37. 糖尿病患者为什么会出现酮症和酮症酸中毒? 23

- 38.糖尿病与高血压的关系是什么样的? 糖尿病患者的血压应控制在什么范围? 24
- 39.糖尿病患者的血脂应控制在什么范围? 24

第二篇 就诊指导 27

- 1.为什么我国糖尿病患者人数急剧增加? 28
- 2.哪些人容易得糖尿病? 28
- 3.怀疑患了糖尿病,应该看哪个科? 28
- 4.什么是1型糖尿病和2型糖尿病? 29
- 5.什么是妊娠糖尿病?准妈妈为何易患糖尿病? 29
- 6.为什么怀疑患糖尿病者要做口服葡萄糖耐量试验?如何做? 30
- 7.哪些人需要做口服葡萄糖耐量试验,试验时需要注意什么? 31
- 8.口服葡萄糖耐量试验结果如何判定呢? 32
- 9.怀疑为糖尿病的患者应该做哪些检查? 32
- 10.什么是糖化血红蛋白? 33
- 11.什么是糖化血清蛋白? 33
- 12.糖尿病患者需要定期做颈动脉超声检查吗? 34
- 13.糖尿病患者的血脂异常有哪些特殊之处? 34
- 14.尿糖监测有什么好处和缺点? 35
- 15.尿糖阳性的情况有哪些? 35
- 16.什么情况下需要检测尿酮体? 36
- 17.没有不适感,糖尿病患者还需要就医吗? 36
- 18.为什么要进行糖尿病健康教育? 36
- 19.自己买药能降糖就行了,为什么要到正规医院就诊? 37

- 20.肥胖与糖尿病有关吗? 37
- 21.尿中出现酮体时怎么办? 酮症患者是否应该住院治疗? 38
- 22.糖尿病患者怀孕要注意什么? 39
- 23.糖尿病患者可以进行麻醉并行外科手术吗? 需注意什么? 40
- 24.低血糖是糖尿病的信号吗? 40
- 25.哪些人容易发生低血糖? 40
- 26.一些糖尿病患者为什么对低血糖反应不敏感? 没有任何征兆就昏迷了? 41
- 27.运动后容易出现低血糖怎么办? 41
- 28.糖尿病患者最常见的严重慢性并发症有哪些? 42
- 29.糖尿病患者应该怎样做才能不出现慢性并发症? 42
- 30.糖尿病周围神经病变有哪些表现? 43
- 31.为什么糖尿病患者常常出现胃口不好、腹胀和便秘等? 44
- 32.患糖尿病后如果视力没有问题,是不是就可以不做眼睛相关的检查和治疗呢? 44
- 33.患有糖尿病眼病的患者需要注意什么问题? 45
- 34.眼底荧光造影检查有什么意义? 46
- 35.糖尿病患者会痴呆吗? 为什么? 46
- 36.糖尿病患者如何预防脑卒中? 47
- 37.糖尿病患者发生脑卒中如何进行家庭急救? 47
- 38.什么是糖尿病肾病? 48
- 39.一些糖尿病肾病患者为什么会反复出现水肿? 49
- 40.糖尿病患者并发糖尿病肾病应该注意什么? 49
- 41.为什么糖尿病病程较长的患者需要重视足部护理? 50



- 42.怎样及时发现糖尿病下肢血管病变? 51
- 43.高血压患者就是糖尿病患者的“后备军”吗? 51
- 44.高血压患者有必要定期测血糖吗? 51

第三篇 药物治疗 53

- 1.糖尿病治疗的“五驾马车”是什么? 54
- 2.达到糖尿病治疗的总目标应该怎么做? 54
- 3.口服降糖药的种类有哪些? 55
- 4.价格贵的降糖药物就是理想的降糖药吗? 56
- 5.口服降糖药的应用原则是什么? 56
- 6.口服降糖药物的选择和应用有哪些要点? 57
- 7.单用及联合使用口服降糖药应注意哪些事项? 57
- 8.阿卡波糖的禁忌证及用药注意事项? 58
- 9.二甲双胍的适应证与禁忌证有哪些? 59
- 10.磺脲类降糖药的种类、作用机制和特点是什么? 60
- 11.餐时血糖调节剂的种类、作用机制及特点是什么? 60
- 12.噻唑烷二酮类药物的作用机制及特点是什么? 61
- 13.DPP-IV抑制剂的作用机制及特点是什么? 61
- 14.胰高血糖素样肽-1 (GLP-1) 类似物及受体激动剂的类型及特点是什么? 62
- 15.胰岛素治疗的适应证有哪些? 62
- 16.如何选择注射胰岛素的方式? 63
- 17.选择皮下注射胰岛素的部位时应注意什么? 64
- 18.应用胰岛素治疗的糖尿病患者如何调整胰岛素剂量? 65

19. 什么是胰岛素强化治疗, 其适应证和禁忌证是什么? 65
20. 胰岛素泵治疗的优点有哪些? 66
21. 影响胰岛素作用的因素有哪些? 67
22. 胰岛素治疗的副作用有哪些? 68
23. 口服降糖药物的不良反应有哪些? 68
24. 降糖治疗中发生意外时如何处理? 69
25. 过节和聚餐时血糖波动怎么办? 69
26. 治疗糖尿病肾病患者需注意什么? 70
27. 如何防治糖尿病视网膜病变? 71
28. 如何防治糖尿病神经病变? 72
29. 如何防治糖尿病大血管病变? 72
30. 如何防治糖尿病高血糖高渗综合征? 73
31. 妊娠期间糖尿病该如何管理? 74
32. 糖尿病患者外伤或手术时该如何调整降糖治疗? 75
33. 老年糖尿病患者的特点有哪些? 在治疗中需注意什么? 75
34. 儿童和青少年糖尿病的特点和治疗目标与成人有何不同? 76
35. 糖皮质激素与糖尿病的发生有关系吗? 77
36. 糖尿病患者如何进行血糖监测? 78

第四篇 饮食治疗 81

1. 糖尿病患者为什么要加强饮食控制? 82
2. 糖尿病患者控制饮食的注意事项有哪些? 82
3. 糖尿病患者吃得越少越好吗? 83
4. 糖尿病患者进行饮食控制就是少吃饭多吃副食吗? 84

5.消瘦型糖尿病患者是否不用控制饮食?	84
6.肥胖型糖尿病患者在饮食上如何进行调治?	84
7.糖尿病患者单纯服用降糖药物而不控制饮食是否可行?	86
8.糖尿病患者如何制定科学合理的饮食治疗方案?	87
9.如何计算食物的量及如何换算?	88
10.患者平时的饭量超出计算的量时应如何选择?	89
11.糖尿病患者如何简单计算饮食量?	89
12.何谓食物交换份法?	91
13.食物交换份法中的四大类食物指哪四大类?	91
14.食物交换份法的具体步骤是什么?	92
15.糖尿病患者的食谱分为哪些类型?	93
16.糖尿病患者摄入蛋白质应注意哪些问题?	94
17.糖尿病患者摄入脂肪应注意哪些问题?	95
18.哪些食物中含有的膳食纤维较多?	95
19.糖尿病患者适当多吃膳食纤维有哪些好处?	96
20.糖尿病患者为什么易出现微量元素缺乏?	96
21.糖尿病患者应补充哪些维生素?	97
22.糖尿病患者需补充哪些金属元素?	99
23.糖尿病患者需要限制盐的摄入量吗?	101
24.糖尿病患者应该如何对待甜食?	102
25.糖尿病患者不能吃水果吗?	102
26.糖尿病患者外出时应如何控制饮食?	104
27.糖尿病肾病患者应如何控制饮食?	104
28.糖尿病患者合并高脂血症的饮食原则是什么?	105

- 29. 糖尿病合并高尿酸血症患者如何控制饮食? 106
- 30. 中医“食物疗法”中常用的食物有哪些? 107
- 31. 糖尿病患者吃人参等补品可以控制病情吗? 108
- 32. 糖尿病患者可以随便吃无糖食物吗? 109

第五篇 日常保健 111

- 1. 糖尿病患者需要限制饮水量吗? 112
- 2. 糖尿病患者能吸烟吗? 112
- 3. 糖尿病患者可以喝酒吗? 113
- 4. 糖尿病患者可以洗桑拿吗? 113
- 5. 糖尿病患者感冒了怎么办? 114
- 6. 糖尿病患者需要进行心理治疗吗? 114
- 7. 不良情绪可以抑制胰岛素分泌吗? 115
- 8. 运动会降血糖吗? 116
- 9. 糖尿病患者运动需要注意什么? 117
- 10. 糖尿病患者如何有效地运动? 118
- 11. 哪些糖尿病患者不宜运动? 119
- 12. 吃了降糖药还需要运动吗? 119
- 13. 运动后如何评价是否达到效果? 120
- 14. 妊娠期糖尿病妇女该如何运动? 121
- 15. 糖尿病孕妇如何保证孩子健康? 121
- 16. 血糖仪测定的指尖血糖和静脉抽血血糖一样吗? 123
- 17. 糖尿病患者的寿命会受影响吗? 123

18.如果患有糖尿病足还能运动吗?	124
19.糖尿病患者洗脚时要注意什么?	124
20.如何预防糖尿病足?	125
21.糖尿病患者的口腔应该怎么护理?	126

第一篇 认识疾病





1. 什么是血糖?

专家回复：血液中的葡萄糖称为血糖（英文简写 Glu）。人体摄入的谷物、蔬果等可经过消化系统转化为葡萄糖（单糖）进入血液，从而被运送到全身细胞以作为能量的来源。如果一时消耗不了，则转化为糖原储存在肝脏和肌肉中。机体所能储存的肝糖原是有限的，如果摄入的糖分过多，多余的糖则转化为脂肪。当食物消化完毕后，储存的肝糖原可成为糖的正常来源，从而维持血糖的正常浓度。剧烈运动或者长时间没有摄入食物时，肝糖原则会被消耗掉。而人大脑需要糖来维持活动，此时蛋白质将转化为糖，以维持生存。我们经常在图片上看到一些难民骨瘦如柴，就是这个原因。体内调节血糖最主要的激素是胰岛素和胰高血糖素，当血糖低的时候，胰岛 A 细胞会分泌胰高血糖素，动员肝脏储备的糖原，释放葡萄糖，导致血糖浓度上升；当血糖过高的时候，胰岛 B 细胞会分泌胰岛素，促进血糖转变成糖原储存或者促进血糖进入组织细胞，从而使血糖浓度下降。



2. 血糖为什么会波动?

专家回复：正常情况下，空腹状态时，机体通过肝糖原分解释放葡萄糖以维持血糖浓度的稳定。进食后，经过胃肠道消化可将碳水化合物转变为葡萄糖吸收入血，与此同时，胰腺分泌胰岛素以帮助葡萄糖转运和转化为能量为组织细胞利用，同时抑制肝糖原分解，从而使血糖浓度快速回落至正常范围。如果葡萄糖吸收与降糖的胰岛素分泌协调得好，升高的血糖浓度会迅速降至正常，如果协调不好，则会出现各种高血糖或者低血糖情况。