

# 糖尿病

## 患者自助手册

——一个患者的读书手记

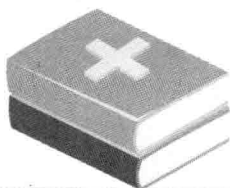
主编 田士良 李秋艳

糖尿病患者的

❖ 饮食指南    ❖ 自我检测  
❖ 预防保健    ❖ 用药常识



中国医药科技出版社



# 糖尿病患者自助手册—— 一个患者①的读书手记



主编 田士良 李秋艳

中国医药科技出版社

## 内 容 提 要

本书为大家介绍了糖尿病基本知识、发病起因、临床表现、就医指南、各种并发症、综合治疗方法及防病保健生活经验等方面知识。内容通俗易懂,实用性强,可供离退休人员、糖尿病患者及家属参考。

### 图书在版编目(CIP)数据

糖尿病患者自助手册:一个患者的读书手记/田士良,李秋艳主编.——北京:中国医药科技出版社,2014.6

ISBN 978-7-5067-6844-3

I. ①糖… II. ①田… ②李… III. ①糖尿病—防治—普及读物 IV. ①R587.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第118159号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行:010-62227427 邮购:010-62236938

网址 [www.cmstp.com](http://www.cmstp.com)

规格 710×1020mm<sup>1</sup>/<sub>16</sub>

印张 17<sup>1</sup>/<sub>2</sub>

字数 247千字

版次 2014年6月第1版

印次 2014年6月第1次印刷

印刷 北京市密东印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-6844-3

定价 35.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

# 前言

## —→ PREFACE ←—

糖尿病是一种慢性、终身性疾病。它是由遗传因素及不良生活方式等诸多因素引发的。

糖尿病对人体危害极大，目前医学上尚无根治办法。该病如果发现晚，治疗不当，血糖控制不好，将会引发身体多器官病变、功能紊乱和衰竭。不仅会降低人的生活质量，增加家庭负担，严重时会造成患者致残或死亡。

据世界卫生组织统计，世界上糖尿病发病率已超过6%，全世界糖尿病患者已达3.6亿人。我国糖尿病患者发病率到2013年已达到11.6%，患病人数2002年是4000万，2011年已达到9600多万。中国已成为全球糖尿病第一大国。为此，世界卫生组织（WHO）将每年的11月14日定为“世界防治糖尿病日”。

糖尿病患者掌握糖尿病有关知识，早预防、早发现、正确治疗与控制病情，防止并发症发生，是非常重要的。

本书为大家介绍了糖尿病基本知识、发病原因、临床表现、就医指南、各种并发症、综合治疗方法及防病保健生活经验方方面面。本书通俗易懂，实用性强，是广大群众；离退休人员；糖尿病患者及家庭阅读的好资料；对普通医护人员日常工作也有参考价值；在糖尿病科普知识宣传教育活动中，也可作为一本演讲教材使用。



本书在编写过程中得到了中国中医科学院西苑医院李秋艳主任医师的专业指导和热心帮助，在此表示衷心感谢！

由于水平所限，书中难免有不妥及错误之处，敬请广大读者批评指正。

编 者

2014年3月

# 目 录

## CONTENTS

### ► 第一章 糖尿病常见医疗用语解读 / 1

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 什么叫糖尿病·····                | 2  |
| 什么叫血糖，正常数值是多少·····         | 2  |
| 血糖是从哪里来的，血糖浓度是怎样保持平衡的····· | 3  |
| 什么叫空腹血糖，餐后血糖·····          | 3  |
| 什么是碳水化合物，糖类如何划分·····       | 4  |
| 什么叫食物血糖生成指数·····           | 5  |
| 什么叫“糖毒”，有何特征·····          | 6  |
| 什么叫肝糖原，来自哪里，有何作用·····      | 6  |
| 什么叫尿糖·····                 | 7  |
| 什么叫肾糖阈·····                | 7  |
| 什么叫“三多一少”·····             | 8  |
| 什么叫胰岛素，它有何作用·····          | 9  |
| 什么叫胰岛素抵抗，危害来自哪里·····       | 9  |
| 什么叫胰岛素血症，导致原因有哪些·····      | 10 |
| 什么叫糖化血红蛋白·····             | 11 |
| 什么叫酮体，什么叫酮症酸中毒·····        | 13 |
| 什么叫葡萄糖耐量减低·····            | 14 |
| 什么叫糖尿病乳酸性酸中毒·····          | 14 |
| 什么叫高渗状态，什么叫非酮症高渗性昏迷？·····  | 15 |
| 什么叫黎明现象·····               | 15 |

|               |    |
|---------------|----|
| 什么叫苏木杰反应····· | 16 |
|---------------|----|

## ▶ 第二章 糖尿病基本知识 / 18

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 糖尿病会遗传吗·····             | 19 |
| 肥胖与糖尿病有何关系·····          | 19 |
| 如何判定肥胖·····              | 20 |
| 药物也会引发糖尿病吗·····          | 21 |
| 不良情绪易得糖尿病·····           | 21 |
| 常吃洋快餐易患糖尿病·····          | 22 |
| 要重视糖尿病高危人群·····          | 23 |
| 为什么老年人易患糖尿病·····         | 23 |
| 对糖尿病认识有“四种误解”·····       | 24 |
| 为什么糖尿病患者抵抗力差易感染，易发炎····· | 25 |
| 诱发糖尿病的十二大危险因素·····       | 25 |
| 糖尿病人与“糖”有什么关系·····       | 26 |

## ▶ 第三章 怎样尽早发现糖尿病 / 28

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 糖尿病患者剧增，大多数患者毫不知情·····      | 29 |
| 提高警惕，注意糖尿病早期表现和临床症状·····    | 29 |
| 眼部异常是糖尿病的先兆·····            | 31 |
| 经常便秘或腹泻都是糖尿病的征兆·····        | 31 |
| 皮肤溃疡久治不愈当心糖尿病·····          | 32 |
| 耳垢增多也是糖尿病的先兆·····           | 32 |
| 女性身体异常是血糖升高的警示信号·····       | 33 |
| 为什么说口腔疾病是糖尿病的先兆·····        | 33 |
| 人体出现头晕、胸闷、腰酸脚肿等能给人提示什么····· | 34 |
| 糖尿病流行五大特点·····              | 34 |

## ► 第四章 糖尿病患者就医指南 / 36

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 教你如何去医院看病·····          | 37 |
| 糖尿病诊断标准·····            | 38 |
| 糖尿病有几种类型·····           | 39 |
| 糖尿病要对症治疗·····           | 41 |
| 糖尿病的治疗目的和目标·····        | 41 |
| 老年糖尿病有何特点，诊断注意事项·····   | 42 |
| 老年糖尿病患者血糖控制指标是多少·····   | 43 |
| 何谓妊娠性糖尿病·····           | 44 |
| 血糖检测基本常识·····           | 45 |
| 血糖检测时应注意些什么·····        | 46 |
| 怎样自测血糖·····             | 47 |
| 葡萄糖耐量试验是糖尿病确诊的必要手段····· | 48 |
| 哪些患者应做口服葡萄糖耐量试验·····    | 49 |
| 口服葡萄糖耐量试验应注意些什么·····    | 49 |
| 血糖高不一定是糖尿病·····         | 50 |
| 血糖控制不稳会损伤大脑·····        | 51 |
| 血糖忽高忽低控制不稳原因分析·····     | 51 |
| 糖尿病病情轻重如何判断·····        | 52 |
| 尿糖检测不能用于糖尿病最后确诊·····    | 53 |
| 什么情况下尿糖会出现“假阳性”呢·····   | 54 |
| 尿量与尿糖有什么关系·····         | 54 |
| 糖尿病患者为什么容易漏诊·····       | 55 |
| 糖尿病西医疗法·····            | 56 |
| 糖尿病中医疗法·····            | 56 |
| 糖尿病患者何时去看中医最合适·····     | 57 |
| 糖尿病能根治吗·····            | 58 |
| 糖尿病患者治疗过程中注意事项·····     | 59 |
| 糖尿病患者术前准备和术后注意事项·····   | 60 |

|                     |    |
|---------------------|----|
| 糖尿病患者发生昏迷时如何急救      | 60 |
| “心理疗法”是糖尿病治疗的重要辅助措施 | 61 |
| 糖尿病患者住院治疗及出院自控须知    | 63 |
| 对糖尿病认识“八大错误观念”应改变   | 64 |
| 糖尿病综合治疗“五大原则”       | 66 |
| 袖珍“血糖检测仪”测血糖准不准     | 67 |
| 街上免费测血糖不要盲目相信       | 68 |
| 选购血糖仪要“五看”          | 69 |

## 第五章 糖尿病患者“药物治疗”须知 / 70

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 常用口服降糖药分类              | 71  |
| 磺脲类药品知识介绍              | 71  |
| 双胍类药品知识介绍              | 74  |
| $\alpha$ -糖苷酶抑制剂药品知识介绍 | 76  |
| 格列酮类药品知识介绍             | 77  |
| 苯甲酸衍生物类药品知识介绍          | 78  |
| 如何正确选择口服降糖药            | 79  |
| 怎样合理使用口服降糖药            | 81  |
| 适时提倡联合用药有助于控制好血糖       | 83  |
| 糖尿病用药配伍禁忌              | 83  |
| 如何科学用药实行分级规范治疗         | 84  |
| 常用口服降糖药使用须知            | 85  |
| 常用降糖中成药使用须知            | 95  |
| 药物漏服了怎么办               | 97  |
| 怎样正确认识和使用“偏方”或“验方”     | 98  |
| 任何保健品不能代替药品治疗糖尿病       | 99  |
| 改变用药治疗“十大误区”           | 101 |
| 怎样辨别药品的真假              | 103 |

## ▶ 第六章 使用胰岛素治疗须知 / 105

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 正确认识胰岛素治疗·····       | 106 |
| 胰岛素的药理作用有哪些·····     | 106 |
| 对胰岛素治疗不要有任何顾虑·····   | 106 |
| 哪些人需要胰岛素治疗·····      | 107 |
| 胰岛素分类及其用具·····       | 108 |
| 胰岛素注射时间与注射部位·····    | 109 |
| 胰岛素剂量的调整·····        | 110 |
| 胰岛素治疗有哪些不良反应·····    | 110 |
| 怎样合理使用胰岛素·····       | 111 |
| 影响胰岛素治疗效果的因素有哪些····· | 112 |
| 胰岛素如何与口服降糖药联合用药····· | 112 |
| 老年糖尿病患者怎样使用胰岛素·····  | 113 |
| 糖尿病孕妇如何使用胰岛素·····    | 113 |
| 安全有效使用胰岛素注意事项·····   | 114 |

## ▶ 第七章 糖尿病“饮食疗法”须知 / 116

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 糖尿病饮食疗法的目的·····        | 117 |
| 糖尿病人饮食疗法禁忌应予注意·····    | 118 |
| 糖尿病患者慎吃的食物·····        | 119 |
| 糖尿病患者为何要控制饮食·····      | 123 |
| 科学合理饮食，注意“十大黄金法则”····· | 124 |
| 低热量饮食是“肠道里的清道夫”·····   | 127 |
| 老年糖尿病进食要关注血糖生成指数·····  | 128 |
| 糖尿病人选食要记住“弃白喜黑好黄”····· | 129 |
| 糖尿病人饭后“八戒”·····        | 130 |
| 糖尿病人外出就餐“七项注意”·····    | 130 |
| 糖尿病人吃要学会“六搭配”·····     | 131 |



|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 老年糖尿病饮食要掌握“二十四字真经” .....    | 132 |
| 老年糖尿病患者进食要注意补充维生素和矿物质 ..... | 133 |
| 喝对水能缓解血糖升高 .....            | 134 |
| 健康喝水教你“八招” .....            | 136 |
| 糖尿病患者吃水果也有讲究 .....          | 136 |
| 常吃有降糖效果的蔬菜好 .....           | 139 |
| 糖尿病人对主食和副食应如何认识 .....       | 142 |
| 糖尿病患者发生饥饿时怎么办 .....         | 143 |
| 糖尿病人加餐有窍门 .....             | 144 |
| 为什么多吃富含膳食纤维的食物好 .....       | 145 |
| 常吃纤维素高的食物对糖尿病患者健康更加有利 ..... | 146 |
| 粗粮食品有利糖尿病患者病情稳定 .....       | 147 |
| 食用膳食纤维要防矫枉过正 .....          | 148 |
| 糖尿病患者夏天饮食注意事项 .....         | 148 |
| 糖尿病患者秋冬饮食注意事项 .....         | 149 |
| 六招教你控制血糖 .....              | 150 |
| 糖尿病患者慎食“无糖食品” .....         | 151 |
| 提高认识走出饮食治疗“十个误区” .....      | 152 |
| 饮食热量计算与科学配餐常识 .....         | 154 |
| 谨防保健食品宣传陷阱 .....            | 157 |

## ► 第八章 糖尿病人“运动疗法”须知 / 159

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 坚持健身体育锻炼，益处满多 .....      | 160 |
| 运动方式多种多样，选择要考虑周全 .....   | 161 |
| 要掌握好运动强度、频率和时间 .....     | 161 |
| 适合老年糖尿病患者的运动方式 .....     | 162 |
| “健步走”是老年患者最适合的锻炼方式 ..... | 163 |
| 哪些糖尿病人不宜运动锻炼 .....       | 164 |
| 糖尿病患者健身运动注意事项 .....      | 164 |

## ► 第九章 糖尿病患者严防低血糖 / 166

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 什么叫低血糖，低血糖指标是多少····· | 167 |
| 引发低血糖的原因分析·····      | 167 |
| 用药治疗不慎，最容易发生低血糖····· | 168 |
| 低血糖发生时常见症状·····      | 168 |
| 低血糖十分凶险，会危害人的生命····· | 169 |
| 如何有效预防低血糖发生·····     | 170 |
| 警惕冠心病症状是低血糖发生·····   | 171 |
| 老年人偏瘫，警惕是低血糖所害·····  | 171 |
| 荔枝、苦瓜吃多了会引发低血糖·····  | 172 |
| 警惕夜间低血糖发生·····       | 172 |
| 低血糖发生时的救治及护理·····    | 173 |

## ► 第十章 如何防治糖尿病 / 174

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 糖尿病防治措施“四个要点”·····       | 175 |
| 糖尿病防治“三味良药”、“十二项禁忌”····· | 176 |
| 女性糖尿病患者“七注意”·····        | 176 |
| 防治糖尿病，学习“马的三原则”·····     | 177 |
| 定期检测血糖是万全之策·····         | 177 |
| 血糖检测的控制目标·····           | 179 |
| 血糖监测“三误区”要改正·····        | 179 |
| 糖尿病患者，要做好病情监测记录·····     | 180 |
| 糖尿病检测项目意义须知·····         | 181 |
| 制订检测计划，了解检测项目标准·····     | 183 |
| 糖尿病患者要学会糖尿病自我检测·····     | 184 |
| 预防糖尿病别走偏，克服“八大误区”·····   | 185 |
| 糖尿病人日常养生保健常识·····        | 186 |
| 糖尿病人要谨防无痛性心肌梗死·····      | 187 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 糖尿病人要防外伤难以愈合·····    | 188 |
| 保护好胰腺，少得糖尿病·····     | 188 |
| 糖尿病患者要警惕骨头提前变脆·····  | 189 |
| 糖尿病患者安全过冬须知·····     | 189 |
| 糖尿病患者过好春节“六条建议”····· | 191 |
| 人要想活得好，禁烟禁酒要做到·····  | 191 |
| 对糖尿病患者日常护理应做些什么····· | 192 |
| 保证充足睡眠，身体代谢畅通·····   | 194 |
| 糖尿病患者日常生活“十四宜”·····  | 194 |
| 糖尿病患者日常生活“十八忌”·····  | 195 |

## ▶ 第十一章 警惕糖尿病并发症 / 196

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 糖尿病的危害来自并发症·····         | 197 |
| 糖尿病危害有多大·····            | 197 |
| 糖尿病并发症类型·····            | 198 |
| 糖尿病并发症临床表现·····          | 199 |
| 哪些人要警惕糖尿病并发症·····        | 200 |
| 引发糖尿病病情恶化的“十大原因”·····    | 200 |
| 警惕糖尿病并发心脑血管疾病·····       | 201 |
| 糖尿病性心血管病的临床表现·····       | 202 |
| 糖尿病并发心脑血管病平时防治要点·····    | 202 |
| 高胆固醇是引发冠心病和脑卒中的罪魁祸首····· | 204 |
| 心脑血管病有“十怕”·····          | 204 |
| 糖尿病微血管病变分类和临床表现·····     | 206 |
| 何谓大血管病变，常见症状有哪些·····     | 206 |
| 糖尿病性神经病变分类及临床表现·····     | 206 |
| 警惕糖尿病性肾病发生·····          | 208 |
| 糖尿病并发高血压·····            | 210 |
| 糖尿病和高血压两者关系密切，相互影响·····  | 211 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 糖尿病与脂肪肝·····           | 212 |
| 糖尿病与肝硬化·····           | 214 |
| “三项验方”让你远离脂肪肝·····     | 215 |
| 糖尿病酮症酸中毒发病诱因和临床表现····· | 218 |
| 糖尿病高渗性昏迷发病诱因和临床表现····· | 219 |
| 糖尿病乳酸性酸中毒的诱因及临床表现····· | 221 |
| 骨质疏松偏爱糖尿病人·····        | 221 |
| 糖尿病患者要注意口腔疾病·····      | 222 |
| 糖尿病患者莫忽视“视网膜病变”·····   | 224 |
| 糖尿病患者一定要保护好双足·····     | 225 |
| 糖尿病足护理和保养须知·····       | 227 |
| 糖尿病患者要警惕皮肤首发症状·····    | 228 |
| 手脚经常麻痛，祸根竟是糖尿病·····    | 229 |
| 糖尿病并发胆囊炎比较多见·····      | 229 |
| 糖尿病患者都要关注糖尿病ED发生·····  | 230 |
| 糖尿病与肺结核相互影响，恶性循环·····  | 232 |
| 糖尿病患者容易感染，切勿麻痹·····    | 233 |
| 定期查体早发现糖尿病并发症·····     | 234 |

## ► 第十二章 糖尿病食疗药膳选编 / 236

|                |     |
|----------------|-----|
| 植物蔬菜类治疗方剂····· | 237 |
| 食物粥疗方剂·····    | 239 |
| 食疗汤类治疗方剂·····  | 245 |
| 茶饮治疗方剂·····    | 247 |
| 糖尿病膳食治疗指导····· | 251 |
| 对症治疗方剂·····    | 255 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| ► 糖尿病性神经病变分类及临床表现·····   | 206 |
| 警惕糖尿病性肾病发生·····          | 208 |
| 糖尿病并发高血压·····            | 210 |
| 糖尿病和高血压两者关系密切，相互影响·····  | 211 |
| 糖尿病与脂肪肝·····             | 212 |
| 糖尿病与肝硬化·····             | 214 |
| “三项验方”让你远离脂肪肝·····       | 215 |
| 糖尿病“酮症酸中毒”发病诱因和临床表现····· | 218 |
| 糖尿病“高渗性昏迷”发病诱因和临床表现····· | 219 |
| 糖尿病“乳酸性酸中毒”的诱因及临床表现····· | 221 |
| 骨质疏松偏爱糖尿病人·····          | 221 |
| 糖尿病患者要注意口腔疾病·····        | 222 |
| 糖尿病患者莫忽视“视网膜病变”·····     | 224 |
| 糖尿病患者一定要保护好双足·····       | 225 |
| 糖尿病足护理和保养需知·····         | 227 |
| 糖尿病患者要警惕皮肤首发症状·····      | 228 |
| 手脚经常麻痛，祸根竟是糖尿病·····      | 229 |
| 糖尿病并发胆囊炎比较多见·····        | 229 |
| 糖尿病患者都要关注糖尿病ED发生·····    | 230 |
| 糖尿病与肺结核相互影响，恶性循环·····    | 232 |
| 糖尿病患容易感染，切勿麻痹·····       | 233 |
| 定期查体早发现糖尿病并发症·····       | 234 |

## 第十二章 糖尿病食疗药膳选编 / 236

|                |     |
|----------------|-----|
| 植物蔬菜类治疗方剂····· | 237 |
| 食物粥疗方剂·····    | 239 |
| 食疗汤类治疗方剂·····  | 245 |
| 茶疗治疗方剂·····    | 247 |

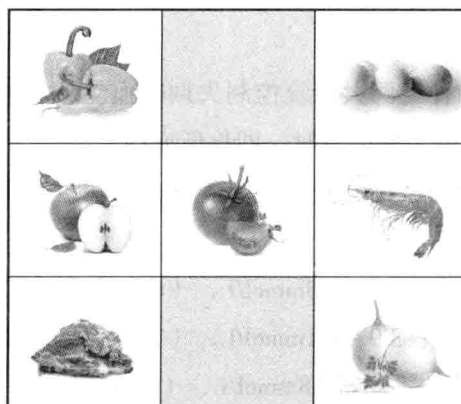
# 第一章



---

## 糖尿病常见 医疗用语解读

---



## ► 什么叫糖尿病 ◀

糖尿病英文缩写为DM，是甜性多糖的意思。中医称之为“消渴”，是消瘦烦渴之意。

糖尿病是以人体持续性高血糖及多种代谢紊乱为特征的一种慢性、进行性、终身性疾病。糖尿病可发生在任何年龄段，它是由多种因素（包括：遗传因素、环境因素、自身免疫力低以及不良生活方式等）引发的一种全身性、代谢性疾病。主要病理基础是体内胰岛素分泌相对或绝对不足，以及细胞对胰岛素敏感性降低，造成糖、脂肪、蛋白质等营养物质不能被人体充分吸收和利用，滞留血液中导致以血糖数值升高、尿糖出现为代表的一种内分泌综合疾病。

糖尿病如发现晚，治疗拖延，血糖长期控制不好，持续长久就会引发多种急性、慢性糖尿病并发症，这是对人体健康和生命的最大危害。

## ► 什么叫血糖，正常数值是多少 ◀

人体血液中所含有的葡萄糖称为血糖。人体内血糖浓度（即血糖值）随着生理和饮食等诸多因素影响而变化，时高时低。正常人血糖处于动态平衡状态，保持稳定水平。其必要条件是肝脏、神经系统和内分泌系统共同协调，发挥自身调节作用。

当人体内激素和神经两大系统控制失调时血糖就会波动。血糖超过标准值时，即称高血糖，低于标准值时，即称低血糖。

血糖检测是用葡萄糖氧化酶法来测定静脉血浆血糖水平。血糖正常数值应是：

空腹全血血糖值为： $3.5 \sim 6.3\text{mmol/L}$ ，（ $65 \sim 95\text{mg/dl}$ ）

空腹血浆血糖值为： $3.9 \sim 6.1\text{mmol/L}$ ，（ $70 \sim 110\text{mg/dl}$ ）

餐后2小时血糖值，不超过 $7.8\text{mmol/L}$ ，（ $140\text{mg/dl}$ ）

通常全血测定的血糖值比血浆测定的血糖值低10%。