

复旦大学出版社

主编 郭跃武 孙向彤
主审 贾伟平 周 健

糖尿病小屋

上海人民广播电台
《活到100岁》节目系列丛书



糖尿病小屋

上海人民广播电台
《活到 100 岁》节目系列丛书

编写委员会

主任 郭跃武 孙向彤

主审 贾伟平 周健

编委 (以姓氏笔画为序)

于浩泳	王兵	石磊明	包玉倩
刘庆明	刘芳	刘诗强	江小青
李宁	李青	李鸣	狄建忠
沈艳	张频	陈海冰	陈意敏
周健	袁幼庆		
顾海鹰	夏红		
黄璐	章海红		
阚凯	潘洁敏	魏丽	

秘书 金亚 朱建辉

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病小屋/郭跃武,孙向彤主编. —上海:复旦大学出版社, 2014. 5
(上海人民广播电台《活到100岁》节目系列丛书)
ISBN 978-7-309-10566-7

I. 糖… II. ①郭…②孙… III. 糖尿病-防治-普及读物 IV. R587.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第075650号

糖尿病小屋

郭跃武 孙向彤 主编

责任编辑/宫建平 王 瀛

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路579号 邮编:200433

网址:fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

浙江省临安市曙光印务有限公司

开本 787×960 1/16 印张 10.25 字数 180 千

2014年5月第1版第1次印刷

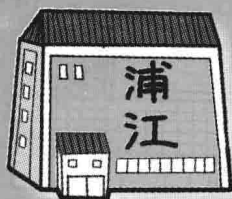
印数 1—10 100

ISBN 978-7-309-10566-7/R·1379

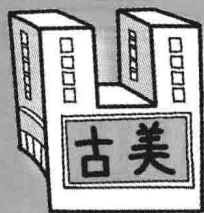
定价:36.00元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究

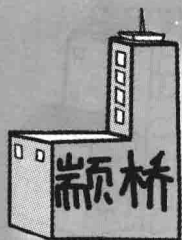


前 言



1996年，上海人民广播电台健康节目对外招聘医学专业的嘉宾主持人，经当时的上海市卫生局推荐，通过层层筛选，几位优秀的临床医生进入节目组，成为节目的医学顾问兼嘉宾主持。在长期的合作过程当中，发现广大市民对于健康科普知识的需求越来越多，不断有听众来信要求将节目内容编辑整理出书，以便日常查阅。

特别是随着2011年《活到100岁》节目的开播，听众要求出书的呼声日渐高涨。《活到100岁》是上海人民广播电台承前启后的一档优秀健康节目，其宗旨立足于生物-心理-社会相结合的现代医学模式，崇尚预防为主，从人的躯体健康、心理健康、心灵健康、社会健康、道德健康、环境健康等各个层面阐释大健康的概念，揭示生命存在的最佳状态，以期



使广大听众在“治未病”阶段获得最大帮助。

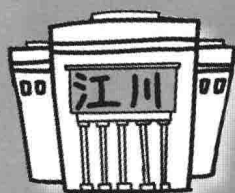
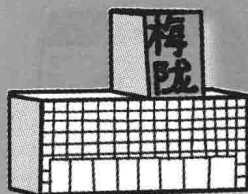
今年欣逢上海人民广播 65 周年，在电台领导的大力支持下，《活到 100 岁》节目组深入基层，在各区县卫生行政部门的配合下，向全市发放了 10 000 份健康问卷进行调研，了解广大市民对健康问题的认知和具体要求。经过对 10 000 份问卷的收集和整理，决定从常见病、多发病入手，将广大听众所关注的健康问题请医学专家逐一回复，整理汇编成为一套健康科普系列丛书，并聘请专业绘画人员绘图，采用图文并茂的形式陆续出版。

进入 21 世纪以来，伴随物质生活条件的过度丰裕和人们生活方式的改变，糖尿病的发病人群迅速扩大，流行病学调查显示我国目前有接近 1 亿的糖尿病患者，还有超过 1 亿的糖尿病前期人群，如何做好广大“糖友”的防治和健康管理已成为一个迫在眉睫的难题。“糖尿病小屋”提供了一种患者自我管理的成功方法，它源自上海交通大学附属第六人民医院 / 上海市糖尿病临床医学中心所创立的糖尿病医院 - 社区一体化管理模式，目前已开始在全国推广。祈望通过本书的出版能够为潜在或已经成为糖尿病患者的广大人群提供一些有益的帮助。

谨以此书向上海人民广播 65 周年献礼！

编 者

2014 年 5 月



不同人群

1. 胖子

朋友介绍了一个失传很久的偏方，吃了它就可以根治我的糖尿病



4. 小孩

我家娃还是个小毛头，不可能得糖尿病的



2. 瘦子

切，我这么瘦，才不会得糖尿病呢



5. 老人

我一直坚持吃无糖食品，为什么血糖还是控制不好



3. 孕妇

虽然怀孕时我血糖挺高，但是生完小孩后我肯定会没事儿



6. 运动员

这血糖嘛，当然是越低越好



糖尿病危险度评分表

填写下表，通过各项评分的总和来测试您患 2 型糖尿病的危险性。

1. 您的年龄

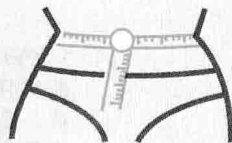
- ☐ 35 岁以下，评分 0 分
- ☐ 35~44 岁，评分 1 分
- ☐ 45~54 岁，评分 2 分
- ☐ 55~64 岁，评分 3 分
- ☐ 65 岁及以上，评分 4 分

2. 在您的近亲成员及亲属中（有血缘关系）是否有糖尿糖患者

- ☐ 没有，评分 0 分
- ☐ 有，在父母或兄弟姐妹或自己的孩子中，评分 5 分
- ☐ 有，在（外）祖父母或姑 / 姨 / 叔（伯）舅或堂（表）兄弟姐妹中，评分 3 分
- （这个问题最高不可以超过 5 分）

3. 以肚脐为高度测量你的腰围是多少（如果您手头没有尺子，可以用一段绳子来测量，然后与书页边印刷的标尺相比对，从而测出您的腰围）

评分	女性	男性
☐ 0 分	小于 80 cm	小于 94 cm
☐ 3 分	80~88 cm	94~102 cm



4. 您是否每天至少活动 30 分钟，包括工作、做家务、业余时间的活动

- ☐ 是，评分 0 分
- ☐ 否，评分 2 分

1 cm

10 cm

标尺

5. 您经常吃蔬菜、水果或者粗粮吗

- ☐ 每天都吃，评分 0 分
- ☐ 不是每天都吃，评分 1 分

6. 您是否按照医嘱服用过降高血压的药物

- ☐ 否，评分 0 分
- ☐ 是，评分 2 分

7. 您是否曾经被查出血糖过高，例如在体检时、患病时或怀孕时

- ☐ 否，评分 0 分
- ☐ 是，评分 5 分

8. 您的体质指数是多少 [体质指数 = 体重 (kg) / 身高 (m²)]

- ☐ 小于 25 kg/m²，评分 0 分
- ☐ 25~30 kg/m²，评分 1 分
- ☐ 大于 30 kg/m²，评分 3 分

计算各项得分的总分，评价您在 10 年内患 2 型糖尿病的危险性。

小于 7 分：危险很低，发病概率 1%

7~11 分：轻度危险，发病概率 4%

12~14 分：中度危险，发病概率 18%

15~20 分：高度危险，发病概率 33%

大于 20 分：危险极高，发病概率 51%

注：此危险度评分表为芬兰糖尿病危险度评分表（FINDRISC），李江译，此中文版本由芬兰赫尔辛基大学 Tuomilehto 教授授权使用。

目录

01



正常

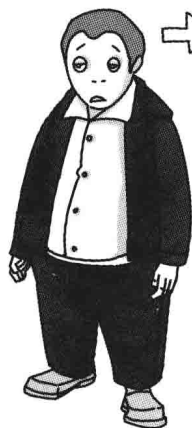
02

糖尿病如何诊断 1~23

糖尿病可以预防吗 25~40



糖尿病小屋



高危人群

03



患者



糖尿病小屋

糖尿病的内科、外科治疗 41~70

中医对糖尿病的认识 71~90

糖尿病患者如何“管住嘴” 91~122

糖尿病的自我管理 123~152



糖尿病如何诊断

诊断流程3

诊断标准4

糖尿病分为哪几种类型?5

哪些指标用来诊断糖尿病?6

糖尿病患者的糖化血红蛋白指标是否都要控制在
6.5% 以下呢?7

得了糖尿病如何自我监测血糖水平?9

血糖自我监测需要注意哪些要领?12

都说糖尿病不可怕, 可怕的是并发症。那么我们
如何筛查糖尿病慢性并发症?14

糖尿病如何诊断?18

糖尿病小屋

上海人民广播电台
《活到 100 岁》节目系列丛书

编写委员会

主任 郭跃武 孙向彤

主审 贾伟平 周健

编委 (以姓氏笔画为序)

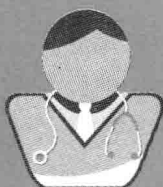
于浩泳	王兵	石磊明	包玉倩
刘庆明	刘芳	刘诗强	江小青
李宁	李青	李鸣	狄建忠
沈艳	张频	陈海冰	陈意敏
周健	袁幼庆		
顾海鹰	夏红		
黄璐	章海红		
阚凯	潘洁敏	魏丽	

秘书 金亚 朱建辉



诊断流程

步骤 01



询问病史（三多一少）

步骤 02

测静脉血糖

空腹血糖 < 6.1 mmol/L

餐后 2 小时血糖 < 7.8 mmol/L

正常人

餐后 2 小时血糖 ≥ 11.1 mmol/L

或者空腹血糖 ≥ 7.0 mmol/L

糖尿病

6.1

步骤 03

口服葡萄糖耐量试验 (OGTT)

75 克葡萄糖负荷后 2 小时血糖

≥ 11.1 mmol/L

糖尿病

75 克葡萄糖负荷后 2 小时血糖

≥ 7.8 mmol/L 但 < 11.1 mmol/L

糖尿病
前期



诊断标准

01

糖尿病症状加随机血糖 $\geq 11.1 \text{ mmol/L}$
(典型症状包括多饮、多尿和不明原因的体重下降;随机血糖是指不考虑上次用餐时间,一天中任意时间的血糖水平)

或

02

空腹血糖 $\geq 7.0 \text{ mmol/L}$
(空腹是指至少 8 小时没有热量摄入)

或

03

75 克葡萄糖负荷后 2 小时血糖
 $\geq 11.1 \text{ mmol/L}$

注:无糖尿病症状者,需另日重复测定静脉血糖以明确诊断。



糖尿病分为哪几种类型？

糖尿病分为四型

①

1 型糖尿病：患者自身免疫系统存在缺陷，导致胰岛 β 细胞破坏，胰岛素分泌水平绝对不足

②

2 型糖尿病：在胰岛素抵抗基础上胰岛素分泌进行性下降所致

③

其他原因导致的特殊类型糖尿病：如胰岛 β 细胞功能的遗传缺陷、胰岛素作用的遗传缺陷、胰腺外分泌疾病（如囊性纤维化）、药物或化学物质导致等

④

妊娠糖尿病



哪些指标用来诊断糖尿病?

- a. 空腹静脉血糖 $\geq 7.0 \text{ mmol/L}$ (空腹至少 8 小时)。
- b. 或口服葡萄糖耐量试验 2 小时静脉血浆血糖 $\geq 11.1 \text{ mmol/L}$
(应用世界卫生组织的方法, 75 克无水葡萄糖溶解于水中)。
- c. 或随机静脉血糖 $\geq 11.1 \text{ mmol/L}$ 。

注：无临床症状者需要复查证实。



糖尿病患者的糖化血红蛋白指标是否都要控制在 6.5% 以下呢?

糖化血红蛋白

意义

糖化血红蛋白是糖尿病监测中很重要的一个指标，正常人 $<6.5\%$ 。可以反映近 8~12 平均的血糖水平。

糖化血红蛋白

控制目标

2 型糖尿病患者的糖化血红蛋白控制在 $<7\%$ ，但应个体化。高龄糖尿病患者可控制在 7.5% 以下， $<6.5\%$ 有可能会发生低血糖。

低血糖

● 临床表现

低血糖的临床表现多种多样，多为交感神经兴奋症状及脑功能障碍症状，如出汗、心悸、心率增快、饥饿、面色苍白、反应迟钝、肌肉颤抖、焦虑，以及头晕、思维迟钝、认知障碍、抽搐，甚至昏迷等。

