

患者的身边医生系列丛书

DANGNINHUANTANGNIAOBINSHI

当您患糖尿病时

李 蓓 编 著
刘谦民 王俊平 总主编



山西科学技术出版社



当您患糖尿病时

——最贴近患者的心声

李 蓓 编 著

山西科学技术出版社

✱
患者的身边医生系列丛书
✱

图书在版编目(CIP)数据

患者的身边医生系列丛书/刘谦民、王俊平总主编.
—太原:山西科学技术出版社,2005.1
(患者的身边医生系列丛书)
ISBN 7-5377-2326-5

I.患... II.李... III.糖尿病—诊疗
IV.R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 024275 号

当您患糖尿病时

作 者:李 蓓 编著
出版发行:山西科学技术出版社
社 址:太原市建设南路 15 号
编辑部电话:0351-4922073
发行部电话:0351-4922121
电子信箱:chszzc 2643@ sina.com
印 刷:太原彩亿印业有限公司
开 本:787×960
字 数:135 千字
印 张:7.5
版 次:2005 年 1 月第一版
印 次:2005 年 1 月第一次印刷
印 数:1-3000 册
书 号:ISBN 7-5377-2326-5/R·875
定 价:12.50 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

前 言

一个健康的身体对我们来说是非常重要的。不论人的身份、地位如何，贫富差距多大，都无疑要与疾病抗争。拥有金钱不如拥有健康，这就从侧面说明了健康的重要性和在生活中的地位。如果没有健康的身体，即使生活再优裕，工作再顺心，也无幸福可言。一个人患病后，首先想到的是能否遇到一个医术精湛的医生，尽快消除疾病带来的痛苦。但是有些疾病是慢性病或者说还没有特效的治疗方法，许多患者需长期与疾病进行抗争，因此他们迫切需要了解一些关于所患疾病的知识，配合医生得到较好的治疗。

基于上述认识，我们选取了一些常见的难治性疾病，编撰了《患者的身边医生系列丛书》。本丛书共 14 个分册，对每种病从病人患病后如何做好心理准备，如何去医院就诊，如何做各项检查，如何选择治疗方法，如何合理用药，以及如何进行自我保健等方面以问答的形式进行了解答，目的是帮助患者更为全面地了解这些疾病的知识，使治疗更为有效，病情恢复更快，病人生活得更为幸福。

本丛书的作者均为长期工作在临床一线的各个学科的专家，他们对所撰写的疾病均有丰富的诊治经验。本丛书的编写过程历时一年有余，为保证丛书的通俗性、实用性和准确性，大家都几易其稿，反复修改，期望能对患者的康复有所帮助。

在本丛书的编写过程中，得到了解放军 264 医院信息科和图书室同志的大力支持，孙丽芳同志对本丛书的编辑和校对做了大量的工作，在此一并表示感谢。

编者



目 录

一、糖尿病的一般知识

1. 什么是糖尿病? (1)
2. 什么是血糖? (1)
3. 正常人血糖靠什么维持? (2)
4. 糖尿病是怎样发生的? (3)
5. 胰岛素在体内产生什么作用? (3)
6. 糖尿病的诊断标准是什么? (4)
7. 糖尿病分为几种类型? (5)
8. 糖尿病会遗传吗? (6)
9. 血糖增高就是糖尿病吗? (6)
10. 尿糖有加号就是糖尿病吗? (7)
11. 血糖增高有哪些危害? (8)
12. 哪些人容易得糖尿病? (9)
13. 为什么肥胖人容易得糖尿病? (10)
14. 糖尿病发病与年龄有关吗? (11)
15. 老年人糖尿病有哪些特点? (12)
16. 少年儿童糖尿病有哪些特点? (13)
17. 糖尿病病人可以结婚吗? (14)

18. 糖尿病病人应当如何选择配偶? (14)
19. 糖尿病病人结婚应注意什么? (14)
20. 需要做手术的病人血糖增高怎么办? (16)
21. 得了糖尿病会缩短寿命吗? (17)
22. 糖尿病病人能生孩子吗? (17)
23. 得了糖尿病的孕妇有什么危险? (18)
24. 怀孕得了糖尿病对胎儿有什么影响? (19)
25. 糖尿病病人可以献血吗? (20)
26. 肿瘤病人会得糖尿病吗? (22)
27. 糖尿病会有并发症吗? (22)
28. 什么是低血糖? (24)
29. 低血糖有什么危害? (24)
30. 什么是糖耐量低减? (25)
31. 糖耐量低减需要治疗吗? (26)
32. 糖耐量低减如何干预治疗? (27)
33. 什么是胰岛素抵抗? (27)
34. 如何治疗胰岛素抵抗? (28)
35. 什么是代谢综合征? (29)
36. 什么是肥胖? 肥胖有什么危害? (30)
37. 血脂增高有什么危害? (32)
38. 你了解世界各地糖尿病发病的情况吗? ... (33)

二、糖尿病的主要表现

1. 糖尿病有哪些表现? (35)



2. 得了糖尿病为什么会出现口渴多尿?	(36)
3. 得了糖尿病为什么会出现饥饿多食?	(37)
4. 得了糖尿病为什么会明显消瘦?	(38)
5. 得了糖尿病会出现高血压吗?	(39)
6. 得了糖尿病为什么会出现腹胀、腹泻、便秘?	(40)
7. 糖尿病病人为什么会出现排尿困难?	(41)
8. 糖尿病病人为什么会出现性功能障碍?	(42)
9. 糖尿病病人为什么会出现脚溃烂?	(43)
10. 为什么糖尿病病人比一般人更容易感染? ...	(44)
11. 为什么糖尿病病人容易得肺结核?	(45)
12. 糖尿病病人为什么会出现肾脏病?	(46)
13. 糖尿病病人尿中泡沫增多是怎么回事?	(48)
14. 为什么四肢麻木要警惕糖尿病?	(48)
15. 为什么皮肤破损久治不愈要警惕糖尿病? ...	(49)
16. 得了糖尿病会引发哪些眼睛疾病?	(50)
17. 糖尿病病人会得中风吗?	(52)
18. 糖尿病病人会得冠心病吗?	(53)
19. 为什么身体肥胖要警惕糖尿病?	(55)
20. 为什么怀孕后血糖增高要警惕糖尿病?	(56)
21. 糖尿病病人为什么会有低血反应?	(58)
22. 哪些情况可以引起糖尿病病人病情加重? ...	(59)
23. 糖尿病病人出现尿酮症是否会使糖尿病病情加重?	(61)
24. 糖尿病会引起痛风吗?	(62)
25. 有的糖尿病病人为什么没有自觉症状?	(63)

26. 糖尿病为什么强调早期做出诊断? (64)

三、糖尿病的常用检查

1. 检查空腹血糖的目的及要注意哪些事项? (66)
2. 为什么要检查餐后 2 小时血糖? (67)
3. 糖尿病病人怎样看尿常规化验单? (69)
4. 为什么要查葡萄糖耐量试验? (71)
5. 如何做葡萄糖耐量试验? (71)
6. 糖尿病为什么要检查血脂? (73)
7. 糖尿病为什么要检查糖化血红蛋白? (74)
8. 糖尿病为什么要检查胰岛功能? (75)
9. 糖尿病病人为什么要做肾功能检查? (77)
10. 糖尿病病人为什么要做眼睛检查? (78)
11. 糖尿病病人为什么要做心功能检查? (79)
12. 糖尿病病人为什么要做肌电图检查? (80)
13. 糖尿病病人为什么要做 X 线检查? (81)

四、糖尿病的治疗方法

1. 目前糖尿病的治疗方法有哪些? (83)
2. 糖尿病为什么首先要进行饮食治疗? (85)
3. 糖尿病的饮食治疗原则有哪些? (86)
4. 糖尿病病人为什么要采用运动治疗? (90)
5. 糖尿病药物治疗有哪几种? (91)

6. 什么是口服降糖药?	(92)
7. 磺脲类口服降糖药为什么可以降低血糖?	(93)
8. 磺脲类口服降糖药有哪些不良反应?	(94)
9. 磺脲类口服降糖药为什么会出现失效?	(95)
10. 双胍类药物是如何降血糖的?	(96)
11. 双胍类药物有哪些不良反应?	(98)
13. 葡萄糖苷酶抑制剂为什么可以降血糖?	(98)
13. 口服降糖药可以同时吃几种?	(99)
14. 糖尿病病人在什么情况下使用胰岛素?	(100)
15. 胰岛素与口服降糖药可以同时应用吗?	(102)
16. 应用胰岛素治疗用量如何确定?	(103)
17. 应用胰岛素治疗时应该注意什么?	(104)
18. 2 型糖尿病病人为什么要用胰岛素治疗? ..	(106)
19. 胰岛素类似物有什么优点?	(108)
20. 胰岛素泵应用有什么优点?	(109)
21. 糖尿病病人什么时间需要佩带胰岛素泵? ..	(110)
22. 糖尿病病人怎样应用中药治疗?	(112)
23. 什么是胰腺、胰岛细胞移植?	(113)
24. 1 型糖尿病怎样治疗?	(115)
25. 2 型糖尿病怎样治疗?	(117)
26. 妊娠糖尿病如何治疗?	(119)
27. 糖尿病合并高血压如何治疗?	(120)
28. 糖尿病合并感染怎样治疗?	(122)
29. 糖尿病合并肺结核怎样治疗?	(123)
30. 糖尿病病人合并肾病怎样治疗?	(124)

31. 糖尿病病人合并高血脂怎样治疗? (126)
32. 糖尿病病人得了中风怎样治疗? (128)
33. 糖尿病病人合并心血管病怎样治疗? (130)
34. 糖尿病病人得了足病怎样治疗? (132)
35. 糖尿病病人得了眼病怎样治疗? (134)
36. 糖尿病病人合并了神经病变怎样治疗? (136)
37. 糖尿病酮症酸中毒应如何治疗? (138)
38. 糖尿病病人高渗性昏迷应如何治疗? (141)
39. 糖尿病病人乳酸性酸中毒应如何治疗? (143)
40. 糖尿病低血糖应如何治疗? (144)

五、糖尿病的自我保健

6

1. 为什么要进行糖尿病教育? (147)
2. 糖尿病病人为什么要进行自我监测? (148)
3. 糖尿病治疗的目标是什么? (151)
4. 糖尿病病人怎样保持体重? (152)
5. 糖尿病病人可以饮酒吗? (154)
6. 糖尿病病人可以吸烟吗? (155)
7. 糖尿病病人可以吃水果吗? (157)
8. 糖尿病病人可以吃糖吗? (158)
9. 糖尿病病人控制饮食时感到饥饿怎么办? ... (159)
10. 老年糖尿病病人怎样安排自己的饮食? (159)
11. 糖尿病病人瘦比胖好吗? (161)
12. 老年糖尿病病人如何安排自己的运动? (162)



13. 糖尿病病人什么情况下不宜运动? (163)
14. 得了糖尿病还能继续工作和学习吗? (165)
15. 青少年得了糖尿病是否可以继续上学? (166)
16. 糖尿病病人怎样保护自己的双脚? (167)
17. 糖尿病病人进行户外活动着装时要注意什么? (169)
18. 糖尿病病人怎样使用血糖仪? (170)
19. 糖尿病病人怎样检测尿糖? (172)

六、糖尿病的家庭护理

1. 糖尿病病人的家属应该做些什么? (174)
2. 糖尿病病人家属需要知道哪些有关糖尿病的知识? (175)
3. 糖尿病病人家属怎样指导病人的饮食? (177)
4. 糖尿病病人家属怎样调控孕妇的饮食? (179)
5. 糖尿病病人家属怎样调整糖尿病肾病病人的饮食? (180)
6. 多吃南瓜是否可以治疗糖尿病? (181)
7. 糖尿病病人家属应当如何看待当前有关糖尿病的广告宣传? (182)
8. 糖尿病病人在开车时应注意什么? (183)
9. 糖尿病病人家属怎样预防糖尿病病人出现低血糖? (184)
10. 糖尿病病人在什么情况下家属应当送病人到医院

- 治疗? (185)
11. 糖尿病病人旅游时家属应做些什么? (187)
12. 糖尿病患儿家长怎样管理孩子的运动? (189)
13. 糖尿病病人家属为病人怎样选择调配食品?
..... (190)

七、糖尿病的常用药物

1. 为什么要注意糖尿病病人服药的依从性? ... (195)
2. 糖尿病病人应怎样选择磺脲类药物? (196)
3. 磺脲类降糖药失效应怎么办? (197)
4. 为什么二甲双胍降糖药是 2 型糖尿病首选药物?
..... (198)
5. 怎样选用 α -葡萄糖苷酶抑制剂治疗? (199)
6. 如何选用非磺脲类促胰岛素分泌剂? (199)
7. 糖尿病如何应用胰岛素增敏剂? (200)
8. 胰岛素有哪些种类? (201)
9. 胰岛素的贮存方法和注射部位及注射时间? (202)
10. 糖尿病病人应当怎样使用胰岛素? (205)
11. 糖尿病病人如何选用降脂药? (206)
12. 糖尿病病人怎样选用降压药物? (208)
13. 糖尿病病人能否使用阿司匹林? (209)
14. 糖尿病病人定期输液能预防脑血栓吗? (210)
15. 磺脲类口服降糖药有哪些? (211)
16. 葡萄糖苷酶抑制剂有哪些? 用后有什么不良反

应?	(214)
17. 什么是胰岛素增敏剂? 如何应用?	(215)
18. 什么是非磺脲类结构口服降糖药?	(217)

附录

1. 常用主食营养成分表	(219)
2. 常用肉蛋类营养成分表	(220)
3. 常用鱼虾类营养成分表	(220)
4. 乳类、豆类和豆制品营养成分表	(221)
5. 油脂、坚果类营养成分表	(221)
6. 各种蔬菜营养成分表	(222)
7. 各种水果类营养成分表	(223)

一、糖尿病的一般知识

1. 什么是糖尿病？

糖尿病是胰岛素分泌的缺陷或因胰岛素作用障碍，导致的一组以慢性高血糖为特征的代谢性疾病。

得了糖尿病，临床上以高血糖为主要标志，患者会出现多饮、多尿、多食、易饥饿，体重下降。慢性高血糖导致多组织器官损伤。特别是眼睛、肾脏、神经、心血管的长期损伤，会引起功能缺陷和衰竭。

得了糖尿病，患者的生活质量将降低，病死率增高。糖尿病是影响人类健康和生命的常见病，和癌症、冠心病等心脑血管疾病一起被称为三大杀手。

2. 什么是血糖？

人体在生命活动中必须从外界摄取氧气、水及各种营养物质。我们一日三餐，要食入糖、脂肪及蛋白质，经消化道处理转变为可以吸收的营养物质，吸收

人血成为供机体活动的能源。一般来说,我们每日吃进的食物如各类米、面、白薯各种糖及水果统称为碳水化合物。碳水化合物属于糖类物质。糖是机体的重要能源。能量 70% 以上靠食物中的糖提供。所有糖类在消化道中转变为单糖,被吸收进入血后转变为葡萄糖,或经肝脏处理后全部转变成葡萄糖。血糖是指血液中的葡萄糖。血糖是可以化学的方法测定的。正常值为 $3.9 \sim 6.1 \text{ mmol/L}$ (毫摩尔/升)。

3. 正常人血糖靠什么维持?

人体从外界环境中摄取营养物质,并把他们进行改造变为人体自身的物质,以供各个器官正常活动。一日三餐就是不断地补充人体所需的能量。吃饭后,血糖升高,这时胰岛素分泌增加,在胰岛素的作用下,一方面血糖进入肝脏,肌肉及脂肪变成肝糖原储存在肝脏,变成肌糖原储存在肌肉中,变成脂肪储备起来。另一方面抑制肝糖原的分解和蛋白质、脂肪转变为葡萄糖的反应,也就是说阻止了血糖在饭后升高。当空腹或饥饿时胰岛素分泌减少,肝糖原分解成葡萄糖进入血液。同时体内蛋白质及脂肪也分解转变为葡萄糖,使血中葡萄糖得到及时的补充,以供脑及其他组织利用并保持正常功能,而不发生低血糖。这个循环是靠中枢神经和内分泌腺的调节以确保血糖维持在正常水平。



4. 糖尿病是怎样发生的?

糖尿病的类型不同,发病的原因也会有所不同,一般可归纳为遗传因素及环境因素两大类。最常见的1型糖尿病及2型糖尿病则是遗传因素与环境因素共同作用的结果。不同的病因导致胰岛细胞分泌胰岛素不足或周围组织胰岛素作用不足。由于感染、化学毒物、自身免疫等因素导致胰岛细胞破坏,功能缺陷。胰岛素分泌不足的后果是糖、脂肪及蛋白质等物质代谢紊乱,糖利用障碍及肝糖原分解增多,使血糖升高。同时蛋白质、脂肪分解增加,使之代谢紊乱。血糖升高后尿糖排出增多,导致渗透性利尿,出现多尿,尿量增加引起口干,口干则多饮。组织利用糖的功能障碍,脂肪及蛋白质分解增加而出现乏力,体重下降,组织能量供应不足,则出现饥饿感所以多食,由此引发糖尿病。

3

5. 胰岛素在体内产生什么作用?

胰腺位于胃下面,十二指肠旁边,有两种功能。一是外分泌胰液有消化功能;二是内分泌两种激素, α 细胞分泌胰高血糖素, β 细胞分泌胰岛素。

胰岛素一天24小时都在分泌。基础状态下,每小时分泌0.5~1.0单位。吃饭后胰岛素分泌要增高5~10倍。吃饭后血糖增高,刺激了胰岛 β 细胞,胰岛素分泌增加。胰岛素可使葡萄糖进入细胞内。葡萄糖合成肝