

TANGNIAOBING BINGREN
ZUIGUANXIN DE
365GE WENTI

糖尿病病人 最关心的 365个问题



李延兵 关向东◎主编

常见病病人 最关心的问题丛书

CHANGJIANBING
BINGREN ZUIGUANXIN DE
WENTI CONGSHU

TANGNIAOBING BINGREN
ZUIGUANXIN DE
365GE WENTI

糖尿病病人 最关心的 365个问题



李延兵 张向东◎主编

常见病病人 最关心的问题丛书

CHANGJIANBING
BINGREN ZUIGUANXIN DE
WENTI CONGSHU

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病病人最关心的 365 个问题 / 李延兵,
关向东主编. — 武汉: 湖北科学技术出版社, 2015.4
(常见病病人最关心的问题丛书)
ISBN 978-7-5352-7130-3

I. ①糖… II. ①李… ②关… 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229734号

责任编辑: 熊木忠

封面设计: 戴 旻

出版发行: 湖北科学技术出版社 电 话: 027-87679468
地 址: 武汉市雄楚大街 268 号 邮 编: 430070
(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)
网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 武汉市江城印务有限公司 邮 编: 430013

850 × 1168 1/32 10.375 印张 260 千字
2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 次印刷
定 价: 25.00 元

本书如有印装问题 可找本社市场部更换

糖尿病人最关心的 365 个问题

编 委 会

主 编	李延兵	关向东	
副主编	王 芳	刘建彬	姜 薇
	于 芳		
编 委	(按姓氏笔画为序)		
	于 芳	马承红	王 芳
	王晓军	石艺华	关向东
	刘烈华	刘 娟	刘建彬
	李延兵	李 海	李晓华
	许 雯	杨智翼	苏运辉
	张冬英	罗小宁	洪 敏
	姜 薇	徐丽梅	

前 言

随着人们生活水平的不断提高，糖尿病发病率正逐年上升，已成为严重威胁人们健康的隐型杀手。目前糖尿病的病因、发病机理尚不十分清楚，亦未找到根治方法，往往需要终生治疗。由于缺乏糖尿病的基本知识，加上很多糖尿病患者早期没有明显症状，有些患者在发现糖尿病时往往已有很严重的并发症，失去了最好的治疗时机，这使医生们感到十分遗憾，也萌发了我们编写一本关于糖尿病科普读物的动机。在多年的临床工作中，我们接触了大量的糖尿病患者，发现糖尿病知识对于控制糖尿病的发展和血糖的稳定起着很大的作用，具有糖尿病知识的患者能主动配合医生调整饮食，适当运动，按时按需服药打针，定时监测血糖和并发症，使自己的和生活和工作不受糖尿病的影响等等。

为了能够帮助广大糖尿病患者及家人能更多地了解糖尿病；正确认识糖尿病；掌握正确的糖尿病治疗方法；防治和延缓糖尿病的并发症，我们精心编写了这本科普读物，希望用通俗的语言、简单的方式为糖尿病患者提供切实有效的帮助。

疾病本身并不可怕，可怕的是无知，期盼每一位糖尿病患者都能善待自己，善待家人，用科学的知识武装自己，正确面对糖尿病，提高生活质量。

由于认识和专业水平有限，不妥之处，恳请同仁和广大读者批评指正。

关向东、李延兵
2014 年 11 月于武汉

目 录

一、糖尿病的基本概念

1. 糖尿病如何筛查?	001
2. 糖尿病有几种类型?	002
3. 什么是 1 型糖尿病和 2 型糖尿病?	002
4. 怎样区分 1 型糖尿病和 2 型糖尿病?	003
5. 什么是特殊类型糖尿病?	004
6. 什么是妊娠糖尿病?	004
7. 哪些人易患糖尿病?	005
8. 糖尿病如何预防?	005
9. 肥胖的人为什么易患糖尿病?	006
10. 糖尿病是由于吃糖吃多了引起的吗	007
11. 为什么说糖尿病是一种生活方式病?	008
12. 为什么糖尿病患者越来越年轻化?	008
13. 糖尿病会传染吗?	009
14. 为什么说糖尿病是个古老的病?	009
15. 糖尿病在全球及我国的发病情况是怎样的?	010
16. 糖尿病的发病过程是怎样的	011

17. 我国糖尿病患者增加如此之快的原因是什么?	011
18. 糖尿病有哪些危害?	012
19. 怎样才能减少糖尿病付出的经济代价呢?	013
20. 糖尿病可以根治吗?	014
21. 决定糖尿病患者健康与寿命的关键因素是什么?	014
22. 社会应如何看待糖尿病患者?	015
23. 糖尿病患者的家属应如何配合治疗?	016
24. 糖尿病患者应如何正确对待自己的疾病?	017
25. 为什么要进行糖尿病教育?	017
26. 糖尿病教育应包括哪些内容?	018
27. 哪种影响因素更容易得糖尿病?	019
28. 更年期的血糖会升高吗?	020
29. 怎样才能使自己的糖尿病危险降到最低水平?	020
30. 世界糖尿病日是哪一天?	020
31. 什么是糖尿病治疗的“五驾马车”?	021
32. 什么是血糖?	022
33. 什么是糖化血红蛋白?	023
34. 尿糖检查有何优缺点?	023
35. 哪些因素会影响空腹血糖的检测结果?	024
36. 糖尿病患者餐后血糖升高与空腹 血糖升高有何区别?	025
37. 血糖的来源有哪些?	026
38. 血糖的主要去路有哪些?	026
39. 正常人血糖是如何维持平衡的?	027
40. 人体内调节血糖的激素主要有哪些?	027
41. 什么是胰岛素?	028
42. 体内胰岛素的分泌主要受哪些因素的影响?	029
43. 糖尿病患者胰岛素分泌有何异常?	030

44. 什么是胰岛素抵抗?	030
45. 胰岛素抵抗能够逆转吗?	031
46. 胰岛功能检查对糖尿病的诊断有何用处?	031
47. 胰岛功能的衰退能逆转吗?	031
48. 什么是 C 肽?	032
49. 什么是酮体?	033
50. 糖尿病有哪几种发病类型?	033
51. 2 型糖尿病发展一般分几个阶段?	034
52. 为什么要强调早期诊断糖尿病?	035
53. 糖尿病前期人群都会发展为糖尿病吗?	036
54. 糖尿病前期的饮食干预需要 和糖尿病一样严格吗?	037
55. 糖尿病一般有哪些表现?	037
56. 糖尿病患者为何会出现“三多一少”症状?	038
57. 有哪些表现要警惕糖尿病?	038
58. 低血糖也有可能是糖尿病吗?	040
59. 什么是糖尿病的黎明现象?	041
60. 什么是糖尿病的苏木杰反应?	041
61. 什么是代谢综合征?	042
62. 糖尿病的诊断标准是什么?	043
63. 哪些检查可以诊断糖尿病?	043
64. 糖尿病的诊断应包括哪些内容?	044

二、特殊人群糖尿病

65. 糖尿病患者是否可以结婚、怀孕?	045
66. 妊娠对糖尿病有什么影响?	046
67. 糖尿病对妊娠及胎儿、新生儿有什么影响?	047

68. 妊娠妇女在什么情况下应警惕有糖尿病? 049
69. 妊娠期糖尿病发病原因是什么? 049
70. 妊娠期糖尿病的诊断标准是什么? 050
71. 糖尿病孕妇何时、何种分娩方式最佳? 051
72. 糖尿病妇女怀孕期间血糖宜控制在什么水平? 051
73. 妊娠合并糖尿病与妊娠期糖尿病有何区别? 052
74. 糖尿病孕妇在治疗方面应注意哪些问题? 052
75. 丈夫糖尿病, 在妻子受孕前是否也需接受严格的治疗? 053
76. 糖尿病孕妇所生的婴儿为什么易出现低血糖? 053
77. 糖尿病的妇女在产后应注意什么问题? 054
78. 糖尿病孕妇出现什么情况应终止妊娠? 054
79. 糖尿病妇女分娩后可以给婴儿哺乳吗? 055
80. 糖尿病的母亲给婴儿哺乳时应注意什么? 055
81. 儿童糖尿病有何特点? 055
82. 儿童和青少年患糖尿病后在饮食及药物治疗方面与成人有何不同? 056
83. 儿童和青少年患糖尿病后智力和生长发育会受到影响吗? 057
84. 老年糖尿病血糖控制目标有哪些? 058
85. 老年糖尿病有什么特点? 058
86. 为什么老年人糖尿病患病率较高? 059
87. 老年糖尿病患者的饮食治疗应注意什么问题? 060
88. 老年糖尿病患者参加体育锻炼时应注意什么问题? 061
89. 老年糖尿病患者在治疗方面应注意什么问题? 061

三、糖尿病生活与心理

90. 患了糖尿病你沮丧吗? 063

91. 糖尿病患者一般有哪些性格特征?	064
92. 糖尿病患者如何测定自己的心理状态?	065
93. 糖尿病患者一般有哪些心理表现?	066
94. 如何对糖尿病患者进行心理干预?	067
95. 怎样当好糖尿病患者的家属?	069
96. 糖尿病患者常用的精神放松方法有哪些?	070
97. 糖尿病患者怎样克服在公共场所注射 胰岛素的心理障碍?	071
98. 糖尿病患者怎样克服恐惧心理?	072
99. 糖尿病患者为什么不可乱投医?	072
100. 怎样树立战胜糖尿病的信心?	073
101. 对糖尿病患者心理障碍如何管理?	074
102. 糖尿病患者可以旅游吗?	075
103. 糖尿病患者可以结婚吗?	075
104. 糖尿病患者可以驾驶汽车吗?	076
105. 糖尿病患者可以正常上学吗?	077
106. 糖尿病患者就业时有哪些注意事项?	078
107. 糖尿病患者可以化妆吗?	078

四、糖尿病与中医中药

108. 中医对糖尿病的病因是如何认识的?	080
109. 当代中医对糖尿病的认识与历代医家 的认识有何不同?	082
110. 如何利用中医理论帮助现代人防治糖尿病?	084
111. 中药能治愈糖尿病吗?	085
112. 糖尿患者都是阴虚燥热型吗?	085
113. 现代人所患的糖尿病以哪一证型多见?	086

- 114. 不同地域的糖尿病患者其证型有差异吗? 086
- 115. 单纯吃中药能降血糖吗? 087
- 116. 口服西药降糖药时可以吃中药吗? 088
- 117. 中医食疗在糖尿病的防治中起到什么作用? 088
- 118. 糖尿病患者中医食疗的基本原则是什么? 089
- 119. 糖尿病患者常用的食疗方有哪些? 091
- 120. 糖尿病患者适合吃红参还是西洋参? 094
- 121. 糖尿病患者适合吃田七吗? 094
- 122. 推拿按摩对防治糖尿病有作用吗? 095
- 123. 糖尿病患者如何进行自我按摩? 095
- 124. 糖尿病患者如何根据自己的病情、症状
选配合适的穴位进行自我按摩? 096
- 125. 糖尿病患者进行自我按摩的注意事项有哪些? 097
- 126. 糖尿病男性患者的性功能障碍都是肾虚引起的吗? ... 097
- 127. 足底按摩能降低血糖吗? 098
- 128. 糖尿病患者能行耳针治疗吗? 099
- 129. 耳穴压豆对糖尿病患者有用吗? 099
- 130. 拔罐疗法适用于糖尿病患者吗? 100
- 131. 糖尿病患者能行艾灸治疗吗? 100
- 132. 糖尿病患者能够实施针刺治疗吗? 101
- 133. 糖尿病患者能行穴位埋线吗? 101
- 134. 太极拳对糖尿病患者有什么好处? 102

五、糖尿病并发症

- 135. 什么是糖尿病并发症? 103
- 136. 糖尿病患者容易得哪些并发症? 104
- 137. 糖尿病并发症为什么因人而异? 104

138. 糖尿病并发症要做哪些检查?	105
139. 低血糖的表现有哪些?	107
140. 低血糖的症状为何因人而异?	107
141. 如何判断发生了低血糖?	108
142. 低血糖有哪些危害?	108
143. 为什么有的患者血糖不低也会出现低血糖的表现? ...	109
144. 发生低血糖时应如何处理?	109
145. 如何预防低血糖的发生?	110
146. 什么是糖尿病酮症酸中毒?	111
147. 糖尿病酮症酸中毒常见的诱因有哪些?	112
148. 糖尿病酮症酸中毒有哪些表现?	113
149. 糖尿病酮症酸中毒化验指标有哪些异常?	113
150. 如何预防酮症酸中毒的发生?	114
151. 酮体阳性就是糖尿病酮症吗?	115
152. 什么是高渗性非酮症性糖尿病昏迷?	116
153. 高渗性非酮症性糖尿病昏迷常见的诱因有哪些?	116
154. 如何预防高渗性非酮症性糖尿病昏迷的发生?	117
155. 什么是乳酸性酸中毒?	117
156. 引起乳酸性酸中毒的原因有哪些?	118
157. 如何预防乳酸性酸中毒的发生?	118
158. 糖尿病患者为什么会出现慢性并发症?	119
159. 糖尿病会发生哪些全身性病变?	120
160. 糖尿病的慢性并发症一定是糖尿病发病一段 时间后才发生的吗?	120
161. 为什么糖尿病患者容易发生各种感染?	121
162. 糖尿病患者该如何保护眼睛?	121
163. 眼部出现哪些情况时可能与糖尿病并发症有关?	122
164. 糖尿病视网膜病变如何分型、分期?	123

165. 为什么视网膜激光治疗可以阻止糖尿病患者视网膜病变的进一步发展? 123
166. 糖尿病视网膜病变在什么情况下需行激光光凝治疗? 124
167. 糖尿病性白内障有几种类型? 124
168. 糖尿病合并白内障可以手术吗? 124
169. 糖尿病肾病如何分期? 125
170. 如何早期发现糖尿病肾病? 125
171. 晚期糖尿病肾病应该如何治疗? 127
172. 如何预防糖尿病肾病? 127
173. 糖尿病神经病变有什么表现? 128
174. 糖尿病患者为什么容易合并泌尿系感染? 129
175. 什么是糖尿病神经源性膀胱? 130
176. 什么是糖尿病足? 131
177. 如何预防糖尿病足的发生? 132
178. 糖尿病患者如何预防便秘? 133
179. 糖尿病患者胃肠神经功能障碍有哪些表现? 133
180. 糖尿病肾病与糖尿病视网膜病变有什么关系? 134
181. 糖尿病的口腔并发症有哪些? 134
182. 糖尿病患者为什么不能轻易拔牙? 135
183. 糖尿病会引起阳痿吗? 135
184. 糖尿病阳痿如何治疗? 136
185. 怎样防止糖尿病性阳痿的发生? 136
186. 什么是糖尿病心血管病变? 137
187. 什么是无痛性心肌梗死? 138
188. 糖尿病患者伴有高血压如何治疗? 138
189. 糖尿病患者可以手术吗? 140
190. 什么是糖尿病脑血管病变? 141

191. 哪些措施可以延缓慢性并发症的发生?	141
192. 高血脂、高血压比高血糖更危险吗?	142

六、糖尿病饮食治疗

193. 糖尿病医学营养治疗有多长历史?	143
194. 糖尿病医学营养治疗的目标是什么?	144
195. 糖尿病医学营养治疗指南对营养素的 最新要求有哪些?	145
196. 人体需要哪些营养成分?	150
197. 常见食物的组成及分类有哪些?	163
198. 各类食物的消化吸收有哪些特点?	164
199. 如何根据标准体重计算一天的总热量?	166
200. 如何分配一日的总热量?	167
201. 膳食纤维有何作用?	167
202. 什么是血糖指数?	169
203. 血糖指数有个体差异吗?	171
204. 糖尿病饮食结构的选择有哪些?	171
205. 餐后血糖一定高于空腹血糖吗?	176
206. 糖尿病的饮食原则有哪些?	176
207. 糖尿病饮食中应注意哪些问题?	182
208. 糖尿病饮食控制是否得当的观察指标有哪些?	183
209. 怎样养成好的饮食习惯?	183
210. 怎样合理搭配饮食?	184
211. 糖尿病患者需要忌甜食吗?	185
212. 糖尿病患者能喝粥吗?	185
213. 糖尿病患者能吃水果吗?	186
214. 素食者会患糖尿病吗?	187

215. 素食可以控制血糖吗? 187
216. 糖尿病患者可以喝糖水和吃冰激凌吗? 188
217. 糖尿病患者能喝酒吗? 188
218. 糖尿病患者能抽烟吗? 190
219. 糖尿病患者能喝茶吗? 191
220. 糖尿病患者能多吃花生、瓜子吗? 192
221. 糖尿病患者可以吃黄豆吗? 193
222. 南瓜、苦瓜、番石榴能降血糖吗? 194
223. 糖尿病患者多喝水好吗? 195
224. 无糖饮料能多喝吗? 196
225. 糖尿病患者应如何选择食用油? 196
226. 什么是地中海饮食? 198
227. 怎样才能避免夜间低血糖? 199
228. 糖尿病患者可以中餐吃多一些晚餐吃少一些吗? 200
229. 如何克服治疗过程中出现的饥饿感? 201
230. 多吃菜、少吃饭对血糖有好处吗? 201
231. 先吃菜、后吃饭可以降低餐后血糖吗? 202
232. 糖尿病患者应该怎样吃早餐? 202
233. 少吃粮、多吃肉、少吃油可以降血糖吗? 203
234. 糖尿病患者吃得越少越好吗? 204
235. 粗粮含糖少多吃也无妨吗? 204
236. 爱吃甜食的糖尿病患者如何选择甜味剂? 205
237. 糖尿病患者如何才能吃得清淡? 207
238. 糖尿病患者能多吃无糖、代糖食品吗? 208
239. 如何调整饮食才能提高胰岛素敏感性? 209
240. 维生素 D 与糖尿病有何关系? 209
241. 餐前加膳食纤维可以降低餐后血糖吗? 209
242. 糖尿病患者如何加餐才合理? 210

243. 餐后活动可以降糖降脂吗?	210
244. 膳食替代可以控制血糖吗?	211
245. 什么是限食疗法?	211
246. 逢年过节糖尿病患者如何调节饮食?	212
247. 糖尿病患者能吃月饼吗?	213
248. 糖尿病合并高血脂如何调节饮食?	213
249. 糖尿病合并肝功能损害如何调节饮食?	214
250. 糖尿病合并高血压如何调节饮食?	216
251. 糖尿病合并高尿酸血症如何调理饮食?	218
252. 肥胖型糖尿病患者如何控制饮食来减轻体重?	220
253. 消瘦型糖尿病患者如何调节饮食?	220
254. 糖尿病合并便秘时如何调节饮食?	221
255. 糖尿病并发肾病时如何调节饮食?	222
256. 高龄糖尿病患者如何调节饮食?	223
257. 儿童糖尿病如何调节饮食?	224
258. 糖尿病孕妇如何调节饮食?	225
259. 糖尿病患者不能进食时如何 何进行肠内肠外营养支持?	227
260. 糖尿病饮食治疗有哪些可操作工具和方法?	229
261. 血糖控制好时还需要控制饮食吗?	231
262. 哪些因素对食物血糖指数影响较大?	231
263. 氧自由基清除剂在糖尿病饮食治疗中有哪些作用? ...	232
264. 食品添加剂吃的安全吗?	233
265. 反式脂肪酸有什么危害?	234
266. 氢化植物油对人体有何作用?	234
267. 必需脂肪酸对人体有何作用?	235
268. 糖尿病患者宜多吃、少吃什么食物?	236
269. 糖尿病患者吃的菜需要和家里其他人分开煮吗?	237