



北京糖尿病防治协会糖尿病教育丛书



# 2型糖尿病 患者自我管理 一本通



北京糖尿病防治协会 组织编写



人民卫生出版社



网络  
增值服务  
ONLINE SERVICES



北京糖尿病防治协会糖尿病教育丛书



# 2型糖尿病 患者自我管理 一本通



北京糖尿病防治协会 组织编写



 人民卫生出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

2 型糖尿病患者自我管理一本通 / 北京糖尿病防治协会组织编写. —北京: 人民卫生出版社, 2015

ISBN 978-7-117-20639-6

I. ①2… II. ①北… III. ①糖尿病 - 基本知识  
IV. ①R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 093893 号

人卫社官网	<a href="http://www.pmph.com">www.pmph.com</a>	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	<a href="http://www.ipmph.com">www.ipmph.com</a>	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

## 2 型糖尿病患者自我管理一本通

组织编写: 北京糖尿病防治协会

出版发行: 人民卫生出版社 ( 中继线 010-59780011 )

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: [pmph@pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 889 × 1194 1/32 印张: 8

字 数: 173 千字

版 次: 2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-20639-6/R · 20640

定 价: 35.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: [WQ@pmph.com](mailto:WQ@pmph.com)

( 凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换 )

# 编写委员会



**名誉主编** 钱荣立 向红丁

**主 编** 陈 伟

**副 主 编** 郭晓蕙 纪立农 李文慧 刘彦君 母义明 夏维波  
张 琪

**编 委** (按姓氏拼音排序)

陈世清	陈燕燕	崔光淑	邓 微	邓丽丽	方京徽
冯善军	高 珊	高宏凯	高洪伟	巩纯秀	关小宏
郭立新	郭启煜	郭新会	韩桂山	杭建梅	黄 薇
李春霖	李洪梅	李全民	李玉凤	刘兆祺	芦 海
卢晓莉	陆小平	吕肖锋	麻国华	倪 青	倪冬梅
齐 林	阮丹杰	孙海燕	田 甜	仝小林	汪光亮
王 立	王宝敏	王秋萍	王尚农	王文英	王闻博
王喜瑞	王新捷	王迎菊	夏静琴	谢培凤	邢惠芳
邢丽丽	邢小燕	熊德辉	徐 春	徐 援	徐光耀
薛长春	杨金奎	杨凯杰	杨勤兵	姚合斌	尹士男
于棉荣	于秀辰	张 东	张凤阁	赵 冬	赵 怡
赵进喜	钟历勇	朱栓立	祝开思		

**主编助理** 付红雨 由卫卫

**特别鸣谢 8760 同伴组长** (按姓氏拼音排序)

白 然	程昌英	崔贵红	代艳坤	刁秀贤	董 明
杜雅兰	郭 朝	贺燕玲	侯东华	金 誌	金二雪
李 彬	李 静	李金锁	李淑菊	李淑玲	刘国庆
刘建萍	刘艳明	马学刚	秦德重	师 娜	史淑钦
孙秀香	王军宁	王守俊	王素琴	王雅琴	吴红鹰
武迎平	夏静琴	解恒进	叶红亮	叶红生	于迺燕
袁 蕾	袁世梁	张 奇	张玉山	郑东平	周迎建



近年来,糖尿病的患病率在全球范围内呈急剧上升趋势。国际糖尿病联盟(International Diabetes Federation, IDF)2014年发布的最新数据显示,2013年全球约有3.82亿糖尿病患者,预计到2035年,糖尿病患者将增加55%,患病人数将达到5.92亿。流行病学调查数据显示,我国20岁以上成年人糖尿病患病率为9.7%,患病人数约为9240万,而糖尿病前期的比例为15.5%,相当于每4个成年人中就有1人有血糖代谢问题,我国已经成为全球糖尿病患者人数最多的国家。

糖尿病患者中有95%患的是2型糖尿病。众所周知,2型糖尿病是一种慢性终身疾病,如果糖尿病所导致的慢性代谢紊乱不能得到长期有效的控制,就会导致多种慢性并发症的发生,给患者个人、家庭,乃至国家造成沉重的负担。

让人更为担忧的是,我国糖尿病的控制状况并不乐观。目前我国2型糖尿病患者的血糖达标率仅为1/3,而血糖、血脂、血压同时达标的综合达标率仅为5.6%,60%~90%的患者合并不同程度的并发症。据保守统计,我国每年花在糖尿病治疗上的费用达到2000亿元人民币,其中有80%

## 前 言



用于糖尿病相关并发症的治疗。因此,对糖尿病患者实施有效的管理,保证血糖、血脂、血压等综合达标,降低并发症的发生率迫在眉睫。

对于糖尿病患者来说,医生的指导必不可少,但自我管理却是重中之重。有统计资料显示,糖尿病患者1年中仅有6小时能与医生进行面对面的沟通,余下的8760小时必须独立应对糖尿病。可见,糖尿病患者1年中8760小时良好的自我管理,对促进各项指标达标,提高生活质量有着重大意义。

国内多项调查显示,与未进行自我管理的患者相比,糖尿病患者实施规范自我管理6~12个月,血糖指标、健康状况明显改善。鉴于我国当前糖尿病患者基数大,管理不够系统化等现状,这一工作的开展刻不容缓。

为了帮助糖尿病患者更好地实施自我管理,2013年8月,美国百时美施贵宝基金会携手北京糖尿病防治协会开展了“8760h健康行动”——中国2型糖尿病自我管理教育及支持项目。该项目改变传统的单纯糖尿病知识教育方式,通过患者技能培训和改善生活质量培训,提高患者的疾病自



我管理技能,预防、控制并发症的发生。

该项目为期2年,是美国百时美施贵宝基金会自2012年以来在中国开展的第三个糖尿病患者关爱项目,由北京糖尿病防治协会结合多年患者教育经验策划并实施。项目从北京5万名2型糖尿病患者中筛选并培训了500名患者领袖,然后由这500名患者领袖管理5000名患者(每个领袖管理10名患者),再由这5000名患者借助新闻媒体及社区管理平台,向50000名糖尿病患者以及至少50000名患者家属进行宣传、服务、管理(每人辐射10名),最终完成了10万人的长效宣传及管理,为北京150万名糖尿病患者管理提供样板。

理想的书籍是智慧的钥匙,为了能在项目结束后继续指导糖尿病患者实施自我管理,我们总结了行医多年所学的知识 and 积累的临床实践经验,编写了这本《2型糖尿病患者自我管理一本通》。作为该项目的教育工具之一,本书着重强调自我管理,从患者自身可能遇到的困难出发,针对每个困难展开,阐述糖尿病患者应掌握的自我管理知识,做到有的放矢。全书共分10章,分别为心理调整、认识糖尿病、就

## 前 言



医指导、健康饮食、科学运动、规律监测、科学用药、并发症防治、快乐生活和特殊情况,突出全面综合自我管理的概念。

《2型糖尿病患者自我管理一本通》适用于所有2型糖尿病患者、家属及糖尿病高危人群,也可作为从事糖尿病健康教育的基层卫生保健人员的参考用书。我们衷心希望本书能帮助2型糖尿病患者提高自我管理能力,最终战胜糖尿病。

本书的编写历时一年半,编写期间得到了北京糖尿病防治协会诸多专家、理事和同事们的帮助,出版过程中得到了美国百时美施贵宝基金会的支持。在此谨向这些与我们一起致力于更好地防治糖尿病、战胜糖尿病的协会、企业和个人致以衷心的感谢!

北京糖尿病防治协会理事长 陈伟

2015年5月于北京





## 1 第一章 心理调整

- 2 可能遇到的困难或问题
- 2 应该掌握的知识 and 技巧
- 2 一、哪些人容易患糖尿病
- 3 二、接受患病的事实
- 4 三、学会调整坏情绪
- 6 四、保持对生活的信心
- 7 五、了解科学治疗糖尿病的方法
- 8 六、有选择地告诉朋友和同事
- 9 七、学会寻求亲友的帮助



## 11 第二章 认识糖尿病

- 12 可能遇到的困难或问题
- 12 应该掌握的知识 and 技巧
- 12 一、糖尿病的概念
- 13 二、糖尿病的常见症状
- 14 三、糖尿病的分型及特点
- 15 四、糖尿病的诊断标准

## 目 录

- 16 | 五、糖尿病的特点
- 17 | 六、糖尿病自我管理的好处
- 18 | 七、获取糖尿病自我管理知识的途径
- 19 | 八、糖尿病自我管理内容
- 19 | 九、糖尿病自我管理行为

### 21 | 第三章 就医指导

- 22 | 可能遇到的困难或问题
- 22 | 应该掌握的知识 and 技巧
- 22 | 一、根据病情选择就诊医院和医生的级别
- 23 | 二、确诊糖尿病后应该做全面系统的检查和评估
- 24 | 三、每次就诊前的准备
- 27 | 四、随诊的原则
- 28 | 五、2型糖尿病患者常做的化验检查及控制目标

### 31 | 第四章 健康饮食

- 32 | 可能遇到的困难或问题
- 32 | 应该掌握的知识 and 技巧
- 32 | 一、饮食要遵循的原则
- 33 | 二、如何制订饮食计划
- 36 | 三、食物交换份表
- 41 | 四、规划健康食谱
- 60 | 五、有并发症时的饮食注意事项
- 67 | 六、常见饮食误区
- 71 | 七、饮食方面的有用技巧
- 77 | 八、关于保健食品的防范意识

## 81 第五章 科学运动

- 82 可能遇到的困难或问题
- 82 应该掌握的知识 and 技巧
- 82 一、运动疗法对糖尿病治疗的价值
- 83 二、运动前咨询医生,制订个体化运动方案
- 84 三、运动疗法的适应证与禁忌证
- 86 四、运动方法推荐
- 90 五、运动疗法的注意事项
- 92 六、合并慢性并发症患者的运动技巧
- 95 七、运动疗法的技巧

## 101 第六章 规律监测

- 102 可能遇到的困难或问题
- 102 应该掌握的知识 and 技巧
- 102 一、监测血糖的意义
- 103 二、需要进行血糖监测的患者
- 103 三、需要监测血糖的时段
- 105 四、正确自我血糖监测的技巧
- 111 五、监测血糖时需要注意的问题
- 113 六、监测血糖的同时还需定期检查的项目

## 117 第七章 科学用药

- 118 第一节 口服降糖药
- 118 可能遇到的困难或问题
- 118 应该掌握的知识 and 技巧
- 118 一、正确认识降糖药
- 122 二、常见口服降糖药介绍



## 目 录

- 131 三、判定口服降糖药是否适合
- 135 **第二节 胰岛素**
- 135 可能遇到的困难或问题
- 136 应该掌握的知识 and 技巧
- 136 一、正确认识胰岛素
- 140 二、胰岛素的种类及特点
- 143 三、个体化的胰岛素治疗方案
- 148 四、胰岛素注射技术
- 155 **第三节 GLP-1 受体激动剂**
- 156 可能遇到的困难或问题
- 156 应该掌握的知识 and 技巧
- 156 一、GLP-1 受体激动剂的特点
- 157 二、使用 GLP-1 受体激动剂的注意事项
- 159 **第四节 中药**
- 159 可能遇到的困难或问题
- 159 应该掌握的知识 and 技巧
- 159 一、中医与糖尿病
- 161 二、中医治疗糖尿病的经典名方
- 165 三、用于治疗糖尿病的中药
- 166 **第五节 药物的联合应用**
- 166 可能遇到的困难或问题
- 166 应该掌握的知识 and 技巧
- 166 一、药物联合应用原则
- 167 二、胰岛素与口服降糖药的联合应用

## 171 第八章 并发症防治

- 172 可能遇到的困难或问题
- 172 应该掌握的知识和技巧
- 172 一、低血糖相关知识
- 177 二、急性并发症相关知识
- 184 三、慢性并发症相关知识
- 196 四、糖尿病心脑血管疾病相关知识

## 207 第九章 快乐生活

- 208 可能遇到的困难或问题
- 208 应该掌握的知识和技巧
- 208 一、识别与糖尿病相关的危险症状
- 211 二、掌握预防危险症状的必备知识
- 211 三、如何安全、快乐地出游
- 214 四、怎样才能享受应酬的乐趣
- 215 五、怎样保证驾驶安全
- 216 六、关于性生活需要注意什么

## 219 第十章 特殊情况

- 220 可能遇到的困难或问题
- 220 应该掌握的知识和技巧
- 220 一、患了妊娠期糖尿病该怎么办
- 226 二、糖尿病合并妊娠的妇女该如何孕育健康小生命
- 227 三、女性糖尿病患者月经期间有哪些特殊的注意事项
- 228 四、青少年患有2型糖尿病该如何管理

## 目 录

- 230 五、老年2型糖尿病患者有哪些特殊注意事项
- 232 六、围术期糖尿病管理应注意什么
- 235 七、如何防治感染
- 236 八、使用糖皮质激素应该注意什么
- 236 九、患其他疾病期间如何进行糖尿病管理

239 后记

# 第一章

## 心理调整

在一次单位例行体检中我被查出了高血糖。起初我还有点不相信,于是就去医院复查,结果医生给我确诊了2型糖尿病。我的体形有些偏胖,而且饮食和生活习惯也不规律。早有朋友提醒我要注意,但一直没有重视,认为“自己身体好好的,糖尿病离得还很远”。现在确诊了2型糖尿病,这对我来说真是个大打击。我知道得了糖尿病之后非常麻烦,在饮食上要限制这、限制那,每天都要服用降糖药,严重了还要打胰岛素,频繁地监测血糖,感觉下半辈子的生活没指望了。我的心情很糟糕……





### ..... 可能遇到的**困难**或**问题** .....



- ★ 我怎么会得了糖尿病呢？
- ★ 我接受不了得糖尿病这个事实。
- ★ 如何调整我的坏情绪？
- ★ 我对生活失去了信心。
- ★ 我不停寻找治愈糖尿病的偏方。
- ★ 我该如何告诉我的朋友和同事？
- ★ 我该如何寻求亲友的帮助？

### ..... 应该掌握的**知识**和**技巧** .....



#### 一、 哪些人容易患糖尿病

糖尿病是一种遗传因素和环境因素长期共同作用所导致的慢性、全身性、代谢性疾病。研究发现，以下人群容易患糖尿病：

- ★ 40岁以上者：40岁以上者是糖尿病的高危人群，年龄越大，患病的风险就越高。
- ★ 有糖尿病家族史者：糖尿病的遗传因素是导致糖尿病的重要原因。一般来讲，2型糖尿病患者的子女更容易得糖尿病，特别是父母都患糖尿病者。
- ★ 肥胖者：肥胖是2型糖尿病主要的危险因素之一，80%的糖尿病患者在诊断时伴有肥胖。体重每增加1千克，患糖尿病的危险就增加5%。
- ★ 曾经有过高血糖或尿糖呈阳性者：有这种情况的人



要定期查血糖、尿糖,若发现不正常,要及时采取措施。

★ 分娩巨大儿或有妊娠期糖尿病史的妇女:如果分娩的婴儿为巨大儿(出生体重 >4 千克),母亲患糖尿病的风险会增加。生过巨大儿的妇女即使现在血糖是正常的,仍需特别小心。在妊娠期间发生过高血糖的妇女今后发生糖尿病的风险明显增高。

★ 出生时低体重者(<2 千克):研究显示,出生时体重特别小的孩子,长大以后得代谢综合征、糖尿病、冠心病、高血压的概率较高。

另外,有高血压、血脂紊乱、动脉粥样硬化性心脏病、高尿酸、尿微量白蛋白增高、脂肪肝、高胰岛素血症、一过性类固醇糖尿病病史、多囊卵巢综合征,长期接受抗精神病药物和(或)抗抑郁药物治疗,以及有久坐生活方式的人易患糖尿病。

因此,以上人群应该尤其注意预防糖尿病。

以上是糖尿病的高危人群,您属于高危人群吗?



## 二、接受患病的事实

患病之初,患者往往会经历否认责备阶段、愤怒阶段、讨价还价阶段、沮丧抑郁阶段,最后才是接受阶段。这些都是正常的心理变化,通过有效的心理疏导是可以渡过难关的。

★ 向心理医生寻求帮助,心理医生可以提供正确的心