

TANGNIAOBING BAIWEN BAIDA

糖尿病 百问百答



主编 郭庆玲 方毅

 军事医学科学出版社

糖尿病百问百答

主 编 郭庆玲 方 毅

副主编 乙苏北 周染云 刘 然 王津京

刘嘉晓 王燕青

编 者 (按姓氏笔画排序)

刘 靛 吴 琼 张 爽 张晓娜 张景云

杜 秀 陈春冲 易慧娟 郑 丹 杨亚婷

赵 玲 郭营瑾 职俊杰 曾 静 韩晓霞

靳 晓 薛凤珠

军事医学科学出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病百问百答 / 郭庆玲, 方毅主编.

—北京: 军事医学科学出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5163-0476-1

I. ①糖… II. ①郭…②方… III. ①糖尿病-诊疗-问题
解答 ②糖尿病-护理-问题解答 IV. ①R587.1-44 ②R473.5-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第191108号

出 版: 军事医学科学出版社

地 址: 北京市海淀区太平路27号

邮 编: 100850

联系电话: 发行部: (010) 66931049

编辑部: (010) 66931039

传 真: (010) 63801284

网 址: <http://www.mmssp.cn>

印 装: 中煤涿州制图印刷厂北京分厂

发 行: 新华书店

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 5

字 数: 123千字

版 次: 2014年10月第1版

印 次: 2014年10月第1次

定 价: 26.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者, 本社发行部负责调换

Preface

前言

糖尿病已经成为我国最主要的非传染性流行病之一，患病人数呈爆发性增长。按照 2010 年的调查结果，我国成年人糖尿病患病率已经上升到 11.6%，糖尿病前期的患病率更是高达 50.1%。糖尿病的可怕之处在于很多患者因早期没有症状而忽视了规范的诊断和治疗，出现并发症导致严重的后果。糖尿病的治疗是一个长期持续的过程。因此，加强糖尿病相关知识的普及与教育，使广大读者、患者更好地认识和了解糖尿病，引起足够重视而坚持治疗，对于防治糖尿病有着重要的意义。

作为长期工作在临床一线的医务人员，每天在向糖尿病患者进行宣教的同时，经常会听到糖尿病患者的提问。为此，我们选取了几百个最具代表性的问题，它覆盖了糖尿病的基础知识、诊断标准、饮食控制、运动方案、药物治疗、血糖监测、日常保健等多个方面。通过简单通俗的语言，进行了详尽的解答。希望通过问答的形式，较为系统地向广大读者以及患者介绍糖尿病的相关知识，同时也可为医学专业学生、社区医生、全科医生乃至从事非内分泌专业医务人员提供一定程度的借鉴和参考。我们衷心希望通过这本书，能把糖尿病相关的医学知识以及我们积累的临床实践经验分享给广大读

者，为广大读者、患者正确认识糖尿病、树立良好的防治疾病观念提供帮助。

由于编者水平有限，本书难免存在不足之处，恳请广大读者、患者不吝赐教！

刘 然

2014年7月

第一章

糖尿病基础知识

什么是糖尿病.....1	1 型糖尿病和 2 型糖尿病
糖尿病的发病机制是什么.....1	如何鉴别.....5
糖尿病可以治愈吗.....1	什么是糖尿病前期.....5
糖尿病需要终生治疗吗.....1	饮食与糖尿病有哪些关系.....5
糖尿病的高发人群有哪些.....2	超重、肥胖与糖尿病有何关系.....6
什么是血糖.....2	什么是理想体重? 什么是肥胖.....6
血糖的正常值是多少.....2	什么是体重指数? 如何计算.....6
正常人的血糖如何变化.....2	体重指数与糖尿病有什么关系.....6
早期糖尿病的临床表现有哪些.....3	什么是糖化血红蛋白.....6
糖尿病的发病趋势是怎样的.....3	糖化血红蛋白的正常值是多少.....7
糖尿病有哪些发病原因.....3	糖化血红蛋白有什么临床意义.....7
糖尿病的预防策略有哪些.....3	糖尿病有哪些急性并发症.....7
诊断糖尿病有哪些方法.....3	什么是低血糖.....7
糖尿病的诊断标准有哪些.....4	什么是低血糖昏迷.....7
糖尿病病因学分型有哪些类型.....4	低血糖有哪些诱因.....7
什么是 1 型糖尿病.....4	低血糖有哪些临床表现.....8
什么是 2 型糖尿病.....4	如何预防低血糖的发生.....8
什么是其他特殊类型糖尿病.....4	什么是糖尿病酮症酸中毒.....8
糖尿病的自然病程是怎么样的.....4	糖尿病酮症酸中毒有哪些诱因.....8

目录 Contents

糖尿病酮症酸中毒有哪些	糖尿病会出现哪些脑血管病变.....13
临床表现.....9	什么是糖尿病的微血管病变.....13
如何预防糖尿病酮症酸	糖尿病与高血压的关系是什么.....13
中毒的发生.....9	什么是糖尿病肾病.....14
什么是糖尿病高渗性	糖尿病肾病如何诊断.....14
非酮症综合征.....9	糖尿病肾病的临床如何分期.....14
糖尿病高渗性非酮症综合征的	临床糖尿病肾病如何诊断.....15
诱因有哪些.....9	糖尿病肾病有哪些发病特点.....15
糖尿病高渗性非酮症综合征的	什么是糖尿病视网膜病变.....15
预防措施有哪些.....10	糖尿病视网膜病变有哪些
糖尿病高渗性非酮症综合征的	危险因素.....15
临床表现有哪些.....10	视网膜病变如何分期.....15
什么是乳酸性酸中毒.....10	糖尿病视网膜病变有哪些
乳酸性酸中毒的诱因有哪些.....10	临床表现.....16
乳酸性酸中毒的临床表现	如何诊断糖尿病视网膜病变.....16
有哪些.....11	糖尿病视网膜病变如何预防.....16
乳酸性酸中毒的预防措施	糖尿病还有哪些眼部病变.....16
有哪些.....11	什么是糖尿病神经病变.....17
糖尿病有哪些慢性并发症.....11	糖尿病神经病变包括哪些.....17
什么是糖尿病足.....12	糖尿病周围神经病变有哪些
糖尿病足的临床表现有哪些.....12	临床表现.....17
糖尿病足的发病原因有哪些.....12	糖尿病神经病变有哪些危险性.....17
糖尿病足如何分级.....12	诱发糖尿病神经病变的
糖尿病足的预防措施有哪些.....13	因素是什么.....18

什么是应激性高血糖.....18	什么是妊娠糖尿病.....21
应激性高血糖的患者血糖	什么是妊娠糖尿病的高危人群.....21
应控制在什么范围.....18	妊娠糖尿病对孕妇有何影响.....21
糖尿病有哪些常见的皮肤病变.....18	妊娠糖尿病对胎儿有什么影响.....22
糖尿病皮肤病变的发病原因	什么是老年糖尿病.....22
是什么.....18	老年糖尿病有哪些临床特点.....22
糖尿病患者为什么会出现	什么是儿童糖尿病.....22
口腔疾病.....19	儿童糖尿病的临床表现及特点
糖尿病患者为什么会出现	是什么.....23
牙齿松动.....19	什么是糖尿病治疗的
糖尿病性口腔病变有何	“五驾马车”.....23
临床表现.....19	什么是葡萄糖耐量试验
糖尿病口腔病变如何预防.....19	(OGTT).....23
糖尿病为什么会出现骨质疏松.....20	什么是胰岛素或 C 肽释放试验.....24
糖尿病骨质疏松的发病原因	如何留取 24 小时尿.....24
是什么.....20	尿量与尿糖有何关系.....24
糖尿病患者为什么容易	什么是糖尿病自身抗体.....25
发生感染.....20	糖尿病患者测血中 C 肽有何
糖尿病易并发哪些感染.....20	临床意义.....25
糖尿病患者如何预防感染.....21	糖尿病可以用移植手术治疗吗.....25

第二章 糖尿病患者的饮食

什么是饮食治疗.....26	什么是医学营养治疗.....28
----------------	------------------

目录 Contents

糖尿病饮食疗法的原则是什么 ...28	什么是优质蛋白来源35
糖尿病患者饮食控制是否只 控制主食.....28	糖尿病选择优质蛋白质的方法 有哪些35
糖尿病患者可以吃水果吗29	糖尿病每日脂肪摄入量是多少....35
水果和食物如何搭配29	糖尿病减少脂肪摄入的方法 有哪些35
糖尿病患者如何吃水果29	为什么要限制饱和脂肪酸和 反式脂肪酸的摄入量36
糖尿病患者如何换算食品量29	什么是必需脂肪酸.....36
糖尿病患者吃得越少越好吗30	脂代谢紊乱对糖尿病 有什么危害.....36
消瘦的糖尿病患者如何调理饮食...30	糖尿病合并脂代谢紊乱主要 体现在哪方面36
怎样用饮食方法防治糖尿病31	糖尿病患者每日胆固醇的 摄入量是多少36
饮食控制中感到饥饿怎么办32	影响餐后血糖升高的因素 有哪些37
如何进行合理平衡配餐32	什么是食物血糖指数37
糖尿病患者如何做到 “定时定量”32	低血糖指数食物有哪些37
糖尿病患者需要限制饮水吗33	糖尿病患者能摄入蔗糖或 含蔗糖的食物吗.....37
糖尿病患者水的摄入量是多少....33	什么是一个酒精单位37
晨起和睡前一杯水的好处 是什么33	糖尿病患者饮酒量应如何确定....37
能量摄入的标准是什么33	糖尿病患者可以空腹饮酒吗38
糖尿病患者宜吃什么33	
糖尿病患者不宜吃什么34	
如何决定每天吃多少34	
糖尿病患者每日蛋白摄入量 是多少34	

膳食纤维有什么好处.....38	需要减少吗.....42
膳食纤维的分类及作用是什么...38	儿童期 1 型糖尿病患者营养管理的重点是什么.....42
膳食纤维对糖尿病患者有什么作用.....38	妊娠期糖尿病如何预防先天性畸形.....42
膳食纤维的来源是哪些.....39	妊娠期糖尿病的患者补充叶酸量是多少.....43
糖尿病如何做到粗细粮搭配.....39	妊娠期糖尿病患者为什么要少量多餐.....43
如何增加膳食纤维.....39	老年人患糖尿病的特点是什么...43
膳食纤维是否“多多益善”.....39	糖尿病前期人群包括哪些.....43
无机盐与微量元素和糖尿病有什么关系.....39	糖尿病前期的人群适合什么样的饮食方案.....43
如何预防无机盐与微量元素代谢紊乱.....40	肠内与肠外营养支持的目的是什么.....43
糖尿病患者易缺乏哪些维生素...40	糖尿病患者什么情况下要制定营养支持计划.....43
维生素对糖尿病有什么作用.....40	糖尿病患者首选哪种营养方式...44
联合维生素与微量元素对糖尿病有什么作用.....41	糖尿病适用型肠内营养是否有助于控制高血糖.....44
糖尿病合并大量蛋白尿的患者应摄入多少蛋白质.....41	糖尿病适用型肠内营养如何协助控制血糖.....44
糖尿病合并肝功能不全的患者应摄入多少能量.....41	营养医学在糖尿病的三级预防中都起什么作用.....44
糖尿病合并高血压患者应摄入多少钠盐.....42	
糖尿病肾病患者饮食应注意什么...42	
儿童糖尿病的营养摄入	

目录 Contents



第三章 糖尿病患者的运动

什么是运动治疗	45	糖尿病患者如何运动比较适宜.....	52
什么是个体化运动治疗	45	怎样预防运动中的低血糖.....	53
糖尿病发病和运动有什么关系.....	45	糖尿病患者运动时应注意什么.....	55
糖尿病患者应如何运动	46	糖尿病患者如何保护足部.....	55
糖尿病患者可以做哪些运动	47	运动疗法有什么经济效益.....	56
如何选择最适合的运动方式	47	运动治疗如何全方位管理.....	56
如何选择合适的运动时间及 运动量	48	运动治疗如何监测.....	57
糖尿病患者可以晨练吗	48	运动治疗的长期疗效评估都 包括什么.....	57
老年糖尿病患者参加体育 锻炼时应注意哪些问题.....	48	什么是整理活动	58
运动对睡眠 - 呼吸暂停综合征 有什么作用.....	49	运动中如何做医务监督	58
运动对糖尿病患者的身心状态 起到什么作用	49	什么是糖尿病治疗的安全性	58
什么人不适合运动锻炼	50	运动治疗如何制定目标	59
什么情况下不宜进行体育锻炼.....	50	运动治疗中口服降糖药 如何调整.....	59
家务劳动能代替体育锻炼吗	51	运动治疗中胰岛素如何调整	60
运动可以阻止和减轻并发症吗.....	51	糖尿病合并冠心病患者如何运动... 61	
如何将运动锻炼、饮食控制 持之以恒.....	52	糖尿病合并冠心病患者运动 需注意什么	61
如何用心率计算适宜的运动量.....	52	糖尿病合并高血压如何运动	62
		糖尿病合并脑血管病如何运动.....	62
		糖尿病合并足病如何运动	62

糖尿病合并慢性阻塞性肺病	如何运动.....65
如何运动.....63	糖尿病合并低蛋白血症
妊娠期糖尿病患者如何运动.....63	如何运动治疗.....65
糖尿病合并下肢动脉硬化	常见运动并发症有哪些.....66
闭塞症如何运动.....64	发生运动并发症的原因是什么...66
糖尿病合并自主神经病变	运动后糖尿病并发症加重
如何运动.....64	如何处理.....66
糖尿病合并周围神经病变	出现运动创伤如何处理.....67
如何运动.....65	出现运动意外事故如何处理.....67
糖尿病合并视网膜病变	

第四章

糖尿病的药物治

糖尿病患者使用什么药物	噻唑烷二酮类的禁忌证有哪些....71
需慎重.....68	不同的降糖药服药时间是怎样的...72
各类降糖药都有哪些作用.....69	降糖药格列吡嗪有哪些特点.....72
使用双胍类降糖药需要	降糖药格列齐特有哪些特点.....72
注意什么.....70	降糖药伏格列波糖有哪些特点....73
服用磺脲类降糖药物有哪些	降糖药瑞格列奈有哪些特点.....73
注意事项.....70	使用胰岛素时应注意哪些.....73
格列奈类的不良反应、禁忌证	利拉鲁肽注射液又叫什么?
有哪些.....70	有哪些适应证.....73
α -糖苷酶抑制剂的禁忌证	如何使用利拉鲁肽注射液.....73
有哪些.....71	利拉鲁肽注射液与其他口服

目录 Contents

降糖药合用需注意哪些	74	哪些患者不适合服用口服 降糖药	77
西格列汀二甲双胍片 (I)		哪些降糖药存在低血糖风险	78
又叫什么? 有哪些适应证	74	肾功能下降的患者如何服用 降糖药	78
西格列汀二甲双胍片 (I) 通常的 给药方法是什么	74	胃肠道功能不好的患者用药 需注意什么	78
西格列汀二甲双胍片 (I) 有 哪些注意事项	74	糖尿病患者用什么情况下用 胰岛素治疗	78
进食过多, 加大降糖药物的 剂量就行了吗	75	胰岛素治疗糖尿病的注意事项 有哪些	78
如果忘了服用降糖药, 下次 多服一点可以吗	75	胰岛素治疗糖尿病有哪些 副作用	79
某些随进餐时一起吃的药物 可以不服吗	75	哪些患者需要胰岛素治疗	80
血糖高就一定要用降糖药吗	75	糖尿病患者何时注射胰岛素 最为适宜	81
糖尿病患者可以自己调整药物 剂量吗	76	胰岛素泵强化治疗有什么优点	81
糖尿病患者只要服用了降糖药物 就万事大吉了吗	76	为什么在应用胰岛素之后会 出现视物模糊	81
糖尿病患者频繁换药 有什么弊病	76	中医中药可以治疗糖尿病吗	82
血糖正常了就可以停药了吗	76	如何决定胰岛素的初始剂量	82
仅凭感觉服药行吗	76	如用胰岛素治疗就表示病情 已经很严重了吗	82
1 型糖尿病可以服用口服 降糖药吗	77	糖尿病口服降糖药与注射	

胰岛素有何区别.....	82	有哪些	91
胰岛素的种类有哪些	82	注射胰岛素会成瘾吗	92
胰岛素在体内有什么作用	84	2 型糖尿病只服用降糖药就	
注射胰岛素就不用控制		可以了吗.....	92
饮食了吗.....	85	长期服用一种降糖药无效时	
不宜使用口服降糖药的情况		该怎么办.....	93
有哪些	85	两种降糖药物同时服用会怎样....	93
血糖值全天都是一样的吗	86	服用降糖药需记录什么内容	93
降糖药什么时间吃最好	86	口服降糖药剂量足够大时血糖	
服用什么降糖药对胃肠道		仍然很高怎么办.....	93
刺激小	87	服用降糖药物出现哪些情况	
避孕药是否影响糖尿病的治疗....	88	应去医院就诊	93
哪些患者不适合服用磺脲类		哪种情况适用口服降糖药	93
降糖药	88	糖尿病患者口服降糖药剂量	
木糖醇能治疗糖尿病吗	89	按药品说明书服用就可以吗....	93
胰岛素治疗糖尿病有什么意义....	89	降糖药物的一般使用规律	
糖尿病患者为什么要慎重选择		有哪些	94
降压药物.....	90	降糖药的选择会影响糖尿病的	
什么是胰岛素	90	治疗吗	94
降糖药价格越高, 降糖效果		糖尿病患者使用降糖药物时	
越好吗	90	为什么要对症用药	94
各种降糖药可以随意联合		什么样的人可以使用胰岛素	
应用吗	91	增敏剂	95
降糖药物联合应用的一般原则		如何根据高血糖类型选用	

目录 Contents

降糖药物.....95	应用降糖药时如何预防低血糖.....95
老年糖尿病患者应用降糖药	糖尿病前期需要吃药吗96
应注意哪些95	



第五章 糖尿病的健康教育

低血糖的诊断标准有哪些.....97	主要危险因素102
容易引起低血糖的药物有哪些.....97	糖尿病患者合并视网膜病变时
低血糖如何分类97	如何进行筛查102
低血糖的症状有哪些97	糖尿病视网膜病变随访时
低血糖的原因有哪些98	应检查哪些内容.....102
出现低血糖症状时该怎么办98	糖尿病视网膜病变发生或
发生低血糖后如何自救98	恶化的危险因素有哪些.....102
长期低血糖时应如何处理.....98	糖尿病患者失明后能否复明103
长期低血糖应注意什么99	糖尿病与白内障有何关系.....103
如何辨认低血糖反应99	糖尿病引起的白内障有哪些103
在家发生低血糖昏迷时	糖尿病患者合并肾病如何筛查...103
如何处理.....99	糖尿病肾病时如何护理104
如何预防低血糖的发生99	预防糖尿病肾病有哪些措施104
出现低血糖症状如何治疗.....101	如何预防糖尿病患者合并
低血糖时应如何处理101	神经病变.....104
低血糖反复发生对大脑	糖尿病与下肢血管病变
有影响吗.....101	有何关系.....105
糖尿病视网膜病变有哪些	引起糖尿病足病的危险因素

有哪些	105	胰岛素注射部位如何轮换	112
如何预防糖尿病足	106	胰岛素注射部位按快慢顺序	
糖尿病患者如何选择鞋	106	如何区分	112
糖尿病足如何分级	106	如何正确注射胰岛素	112
糖尿病足患者有哪些护理要点 ...	106	注射胰岛素有几个步骤	113
糖尿病足患者有哪些注意事项 ...	107	注射胰岛素后针头须停留	
糖尿病足患者如何进行日常		多长时间	113
足部护理	107	胰岛素如果注射到肌肉里	
糖尿病患者如何进行足部检查 ...	107	有什么危害	113
糖尿病患者如何选择		重复使用胰岛素注射针头	
合适的袜子	108	有哪些危害	113
糖尿病患者为何伤口很难愈合 ...	108	皮下组织增生或硬块会产生	
糖尿病为何易并发感染	108	哪些不良后果	114
糖尿病患者在旅游中要		如何减少皮下注射胰岛素后	
注意什么	109	出现的疼痛	114
精神刺激可加重糖尿病病情吗 ...	110	皮下注射胰岛素后出血或	
坏心情对糖尿病有影响吗	110	淤血的原因是什么	114
胰岛素会不会越打越胖	110	如何正确储存胰岛素	115
胰岛素注射工具有哪些	110	正在使用的胰岛素可以保存	
胰岛素注射笔分哪些类型	110	在室温环境下吗	115
什么是胰岛素泵	111	胰岛素的保存应注意哪些问题 ...	115
如何选择胰岛素注射笔		糖尿病患者自我注射胰岛素	
专用针头	111	有哪些注意事项	115
如何选择注射部位	111	影响胰岛素注射剂量的因素	

目录 Contents

有哪些	116	家庭急救.....	121
如何正确抽取胰岛素	116	控制餐后血糖对糖尿病	
糖尿病患者使用胰岛素时须		有何影响.....	122
注意哪些事项	117	什么是糖尿病患者的健康	
在家中您如何正确注射胰岛素...	117	生活方式.....	122
每日 2 次皮下注射胰岛素，		吸烟对糖尿病有何影响	122
午餐后血糖高怎么办	118	吸烟对糖尿病有何危害	123
糖尿病患者忘记注射胰岛素时		糖尿病患者如何控制血脂	123
该如何处理	118	何种情况下糖尿病患者	
糖尿病患者如何购买胰岛素	118	需要记尿量.....	123
妊娠糖尿病患者如何注射		使用胰岛素的患者如何自我	
胰岛素	119	监测血糖.....	123
胰岛素注射需要定期检查		胰岛素剂量和运动	
注射部位吗	119	有什么关系呢	124
注射胰岛素会过敏吗	119	如何预防酮症酸中毒	124
胰岛素注射会引起水肿吗	119	糖尿病如何预防脑血管疾病的	
糖尿病患者注射胰岛素后会		发生	124
引起视力模糊吗	120	妊娠期糖尿病患者如何	
糖尿病患者应做哪些检查	120	进行管理.....	125
尿糖阳性可诊断为糖尿病吗	120	分娩后如何进行糖尿病的	
中医或西医可以根治糖尿病吗...	121	管理	125
糖尿病患者手术前后应做		手术对糖尿病有影响吗	125
哪些准备.....	121	糖尿病患者合并抑郁	
发生糖尿病昏迷时如何进行		有哪些表现.....	125