

中西医结合居家调养随身查系列丛书

# 糖尿病 居家调养随身查

TANGNIAOBING JUJIATIAOYANG  
SUISHENCHA

主编 黄国付 谢海鹰



- 寻医问药路线图
- 常识自测及解答
- 患者最关注的十大问题
- 基础知识早知道
- 居家调养随身查
- 合理防治一本通



人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

中西医结合居家调养随身查系列丛书

# 糖尿病 居家调养随身查

TANGNIAOBING JUJIATIAOYANG  
SUSHENCHA

主编 黄国付 谢海鹰



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

---

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病居家调养随身查 / 黄国付, 谢海鹰主编. --北京: 人民军医出版社, 2015.7  
(中西医结合居家调养随身查系列丛书)

ISBN 978-7-5091-8501-8

I. ①糖… II. ①黄… ②谢… III. ①糖尿病—中西医结合—防治 IV. ①R587.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第136460号

---

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 王惠珠 袁朝阳 责任审读: 赵晶辉  
出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店  
通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927271

网址: [www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印、装: 三河市潮河印业有限公司

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 12.5 字数: 179千字

版、印次: 2015年7月第1版第1次印刷

印数: 0001—4000

定价: 26.00元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

中西医结合居家调养随身查系列丛书

Authors list

# 编著者名单

疾病概述

用药指导

中医治疗

预防保健

丛书总主编 朱宏斌

主 编 黄国付 谢海鹰

副 主 编 李 平 王凌云 高志成 冯永芳

编 委 (以姓氏笔画为序)

万 媛 王 飞 王 钊 田 雯 李 解

杨金梅 邹 璟 汪伯毅 张 虹 张 弦

张 钰 张 琦 张 晶 陈 军 陈 佳

姜梦雅 高 瑜 徐 浩 董 莉 梅群超

## 内 容 提 要

全书分为7章,包括患者最关注的十大问题,基础知识,疾病的早发现、早诊断、早治疗,西医和中医疗法,用药指导及日常注意事项等。本书通俗易懂,具有科学性、实用性、先进性,希望能让广大读者,尤其是罹患糖尿病的患者对糖尿病的居家调养有一个比较详细的了解,以便正确地认识、战胜疾病。



# 糖尿病居家调养随身查自测题

1. 下列哪一项是诊断糖尿病必须具备的条件?
  - A. 静脉血糖达到诊断标准
  - B. 尿糖检测阳性
  - C. 有“三多一少”症状
  - D. 有糖尿病家族史
2. 下列哪一个指标可以反映近2~3个月的血糖控制情况?
  - A. 空腹血糖
  - B. 糖化血清蛋白
  - C. 尿糖
  - D. 糖化血红蛋白
3. 下列哪一个正常人的空腹血糖值?
  - A. 2.8~4.0mmol/L
  - B. 3.9~6.1mmol/L
  - C. 6.1~7.0mmol/L
  - D. 7.0~7.8mmol/L
4. 下列哪一项运动不适合糖尿病患者?
  - A. 快走
  - B. 骑自行车
  - C. 打太极拳
  - D. 举重
5. 罗格列酮应该在什么时候服用?
  - A. 餐前半小时服
  - B. 餐前几分钟服用
  - C. 与第一口饭同时服
  - D. 清晨空腹服

## 答案及解析

1. 答案A。静脉血糖测定值比较准确，只要静脉血糖达到诊断标准：2次空腹血糖 $\geq 7.0\text{mmol/L}$ 或2次以上随机血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ ，就可以诊断为糖尿病。尿糖受肾糖阈值的影响，因此，不能作为糖尿病诊断的依据，也不是诊断糖尿病必须具备的条件。“三多一少”症状是糖尿病的典型特征，但是并不是所有的糖尿病患者都有，

也不是诊断糖尿病必须具备的条件。有糖尿病家族史只是代表是患糖尿病的高危人群，没有糖尿病家族史的人群也可以患糖尿病，因此不是诊断糖尿病必须具备的条件。

2. 答案D。选项中只有糖化血清蛋白与糖化血红蛋白都可以反映近期血糖的控制情况，糖化血清蛋白反映的是过去2~3周的血糖平均水平，只有糖化血红蛋白反映的才是近2~3个月的血糖控制情况。
3. 答案B。在临床上，正常人空腹血糖为3.9~6.1mmol/L。
4. 答案D。一般情况下，糖尿病患者的运动方式以中等强度的有氧运动为主，例如散步、慢跑、快走、登楼梯、骑自行车、打太极拳、打乒乓球、跳舞、爬山、舞剑、划船、游泳、做广播体操、球类运动等。
5. 答案D。降血糖药物的服药时间有一定的讲究，噻唑烷二酮类药物如罗格列酮、吡格列酮等要在清晨空腹服；格列本脲、格列齐特、格列美脲等磺脲类降糖药要在餐前半小时服；瑞格列奈、那格列奈等要在餐前几分钟服用；阿卡波糖（拜糖平）应该在进餐前1分钟或与第一口饭同时服；二甲双胍在餐时或餐后服用；DPP-4抑制药服用不受进餐影响。

## 中西医结合居家调养随身查系列丛书

Series introduction

# 丛书序言

疾病概述

• 用药指导

• 中医治疗

• 预防保健

随着人口的老齡化、不健康生活方式的全球化及慢性退行性疾病的患病率日益增高，人们对以个体化保健和连续性保健为基本原则的居家调养的需求越来越大。

医院治疗主要是针对疾病的急性发作期，而居家调养是将医学引入家庭，让患者根据自身情况建立一套行之有效的预防或治疗方案，如心理护理、药物治疗、日常生活护理等，是集预防、治疗、康复于一体的新型调养方式，是对医院治疗和护理的补充。医院有先进的医疗器械，有经验丰富的医生，能尽快缓解患者的痛苦，但医院的治疗要受距离、经济等条件的限制，故不能长期依赖医院。居家调养不仅可以缩短患者的住院时间、减轻医院床位的负担，而且还能降低疾病并发症的患病率，提高患者的生活质量。我们可以在了解疾病及健康有关知识的基础上，对饮食、运动、生活习惯等方面加以调控，并根据自己的健康状况制订一套适合自己的、安全有效的锻炼方式，有利于常见病、多发病的预防和康复。

目前，较系统地论述各种慢性疾病中西医结合居家调养的相关书籍较少，为此，武汉市中西医结合医院发挥其人才优势，在参阅大量国内

外权威研究资料及最新研究成果的基础上，与国内其他康复专家合作，编写了《中西医结合居家调养随身查系列丛书》，以展现常见慢性疾病的中西医结合居家调养最新成果。该丛书共分6册，涵盖颈椎病、腰椎间盘突出症、带状疱疹、三叉神经痛、类风湿关节炎和糖尿病。编写过程中，编者力求做到所编内容通俗易懂，具有科学性、实用性、先进性。希望此系列丛书能够帮助更多的患者认识并正确面对自身疾病，提高自我管理健康的能力，从而改善生命质量。

**武汉市中西医结合医院 朱宏斌**





# Contents

## 目 录

疾病概述

• 用药指导

• 中医治疗

• 预防保健

### ◆ part 01

## 患者最关注的十大问题

- 什么是糖尿病? ∴ 002
- 如何判断自己得了糖尿病? ∴ 002
- 什么情况下应警惕自己已经得了糖尿病? ∴ 003
- 糖尿病患者应该定期查什么? ∴ 004
- 得了糖尿病怎么办? ∴ 005
- 目前治疗糖尿病有哪些方法? ∴ 005
- 糖尿病患者应该多长时间检查1次眼睛? ∴ 005
- 市场的“无糖食品”能吃吗? ∴ 006
- 糖尿病患者应该选择什么运动方式? ∴ 007
- 怎样预防糖尿病的发生? ∴ 008

### ◆ part 02

## 基础知识须知道

- 中医学是怎样认识糖尿病的? ∴ 010

## 目 录

- 糖尿病会遗传吗? ∴ 010
- 糖尿病分为哪几种类型? ∴ 010
- 什么是1型糖尿病? ∴ 010
- 1型糖尿病的发病原因是什么? ∴ 011
- 什么是2型糖尿病? ∴ 012
- 2型糖尿病的发病原因是什么? ∴ 012
- 2型糖尿病的危险因素有哪些? ∴ 012
- 什么是妊娠糖尿病? ∴ 013
- 妊娠糖尿病的发病原因有哪些? ∴ 014
- 妊娠糖尿病的危险因素有哪些? ∴ 015
- 是不是妊娠的妇女没有症状就不是妊娠糖尿病? ∴ 015
- 妊娠糖尿病有什么危害? ∴ 015
- 什么是儿童糖尿病? 有什么特点? ∴ 016
- 什么是老年糖尿病? ∴ 017
- 什么是胰腺? ∴ 017
- 什么是胰岛? ∴ 018
- 什么是胰岛素? 胰岛素是从哪里分泌的? ∴ 018
- 胰岛素有什么作用? ∴ 018
- 什么是胰岛素受体? ∴ 019
- 什么是胰岛素抵抗? ∴ 019
- 什么是血糖? ∴ 020
- 血液中的葡萄糖有什么作用? ∴ 020
- 什么是低血糖? ∴ 020
- 糖尿病患者为什么会出现低血糖? ∴ 021
- 怎样判断自己是否体重超标? ∴ 022
- 什么是糖尿病的“蜜月期”? ∴ 023



## 糖尿病居家调养随身查

- 什么是“苏木杰现象”？ 024
- 什么是“黎明现象”？ 024
- 什么是脆性糖尿病？ 025
- 脆性糖尿病的病因有哪些？ 025
- 什么是糖尿病前期？ 026
- 什么是糖耐量减低？糖耐量减低有什么意义？ 026
- 什么是空腹血糖受损？空腹血糖受损有什么意义？ 027

### part 03

## 发现疾病很重要

### 第一节 症状 030

- 糖尿病的典型症状有哪些？ 030
- 糖尿病患者为何会出现小便多？ 030
- 糖尿病患者为何会喝水多？ 031
- 糖尿病患者为何会吃得多？ 031
- 糖尿病患者为何会体重迅速下降？ 031
- 小便泡沫多怎么办？ 031
- 是不是没有糖尿病症状就不是糖尿病患者？ 032
- 从眼睛能发现糖尿病吗？ 032
- 什么是反应性低血糖？ 033
- 出现什么情况应该怀疑自己有反应性低血糖？ 033
- 高血糖会出现什么症状？ 033
- 低血糖早期有什么征兆？ 034
- 成年人低血糖会出现什么症状？ 034
- 儿童低血糖会出现什么症状？ 035

## 目 录

- 什么是无症状性低血糖? ∴ 036
- 怎样才能早期发现“黎明现象”和“苏木杰现象”? ∴ 037
- 糖尿病的急性并发症有哪些? ∴ 037
- 糖尿病的慢性并发症有哪些? ∴ 037
- 什么是糖尿病性大血管病变? ∴ 038
- 什么是糖尿病微血管病变? ∴ 039
- 什么是糖尿病神经病变? ∴ 039
- 糖尿病性周围神经病变的临床表现有哪些? ∴ 040
- 什么是糖尿病性高血压? ∴ 040
- 糖尿病患者并发高血压的临床表现有哪些? ∴ 041
- 什么是糖尿病性高脂血症? 有什么危害? ∴ 041
- 什么是糖尿病酮症酸中毒? ∴ 042
- 糖尿病酮症酸中毒早期有什么信号? ∴ 043
- 什么是糖尿病乳酸性酸中毒? 有什么危害? ∴ 043
- 糖尿病乳酸性酸中毒有什么临床表现? ∴ 044
- 什么是糖尿病非酮症性高渗性昏迷? ∴ 044
- 糖尿病非酮症性高渗性昏迷有什么症状? ∴ 045
- 糖尿病患者为什么经常发生腹泻? ∴ 046
- 便秘与糖尿病有关系吗? ∴ 047
- 昏迷与糖尿病有关系吗? ∴ 047
- 手足麻木、疼痛与糖尿病有关系吗? ∴ 048
- 糖尿病患者出现手足麻木一定是糖尿病引起的吗? ∴ 048
- 什么是糖尿病足? ∴ 049
- 为什么会出现糖尿病足? ∴ 049
- 视物模糊与糖尿病有关系吗? ∴ 050
- 糖尿病的眼部并发症有哪些? ∴ 051



## 糖尿病居家调养随身查

- 什么是糖尿病性视网膜病变？怎么发生的？ ∴ 052
- 失明与糖尿病有关系吗？ ∴ 053
- 糖尿病会引起心脏疾患吗？ ∴ 054
- 哪些糖尿病患者更容易并发冠心病？ ∴ 054
- 糖尿病会引起肾病吗？ ∴ 055
- 什么是糖尿病肾病？ ∴ 055
- 糖尿病肾病分为哪几期？ ∴ 056
- 口腔疾患与糖尿病有关系吗？ ∴ 057
- 皮肤病与糖尿病有关系吗？ ∴ 057
- 感染与糖尿病有关系吗？为什么糖尿病患者容易感染？ ∴ 059
- 糖尿病患者容易发生哪些部位的感染？ ∴ 059
- 为什么糖尿病患者不要抓挠皮肤？ ∴ 060
- 什么是骨质疏松？ ∴ 060
- 骨质疏松与糖尿病有关系吗？ ∴ 061
- 肌萎缩与糖尿病有关系吗？ ∴ 061
- 脑卒中与糖尿病有关系吗？ ∴ 062
- 糖尿病性脑血管病有哪些诱因？ ∴ 062
- 认知功能障碍与糖尿病有关系吗？ ∴ 063
- 什么是糖尿病性胃肠病？糖尿病会导致哪些胃肠病？ ∴ 064
- 什么是糖尿病胃轻瘫？有什么临床表现？ ∴ 064
- 性功能障碍与糖尿病有关系吗？ ∴ 065



### 第二节 临床检查 ∴ 065

- 在临床上，确诊糖尿病需要做什么检查？ ∴ 065
- 什么是随机血糖？随机血糖可以诊断糖尿病吗？ ∴ 066
- 诊断糖尿病常用的检查方法有哪些？ ∴ 066

## 目 录

- 检测血糖的方法有哪些? ∴ 067
- 什么是空腹血糖? 为什么要检查空腹血糖? ∴ 068
- 检查空腹血糖时应注意什么? ∴ 068
- 什么是餐后2小时血糖? 检测注意事项有哪些? ∴ 069
- 餐后2小时血糖检测有什么意义? ∴ 069
- 血糖的正常值是多少? ∴ 070
- 测血糖需要停止用药吗? ∴ 070
- 为什么凌晨3点要查血糖? ∴ 070
- 为什么要进行血糖监测? 有什么意义? ∴ 071
- 糖尿病患者尿糖一定呈阳性吗? ∴ 071
- 尿糖阳性就一定是糖尿病吗? ∴ 072
- 尿糖检测有什么缺点? ∴ 072
- 尿糖与血糖有什么联系? 尿糖与血糖结果不一致怎么办? ∴ 073
- 葡萄糖耐量试验是怎么做的? 怎么判断结果? ∴ 074
- 做口服葡萄糖耐量试验应该注意些什么? ∴ 075
- 什么是糖化血红蛋白? 糖化血红蛋白测定有什么意义? ∴ 075
- 什么是糖化血清蛋白? 糖化血清蛋白测定有什么意义? ∴ 076
- 什么是酮体? 尿酮体的测定有什么意义? ∴ 076
- 什么情况下应该检测酮体? ∴ 077
- C肽是什么? 有什么意义? ∴ 077
- C肽测定有什么临床意义? ∴ 077
- 妊娠糖尿病患者应该怎样测血糖? ∴ 078
- 在家中自己测血糖怎么操作? ∴ 079
- 在家自测血糖应该注意什么? ∴ 079
- 早晨起床后什么时候测血糖比较好? ∴ 080
- 判断有无糖尿病性周围神经病变应该做哪些检查? ∴ 081



## 糖尿病居家调养随身查

- 判断有无糖尿病胃轻瘫应该做什么检查? ∴ 081
- 什么是足背动脉触诊检查? ∴ 082
- 糖尿病患者检查前后应注意什么? ∴ 082

### 第三节 诊 断 ∴ 083

- 单凭空腹血糖能判断有没有糖尿病吗? ∴ 083
- 糖尿病的最新诊断标准是什么? ∴ 083
- 怎么样才能诊断为糖耐量减低? ∴ 084
- 怎么样才能诊断为空腹血糖受损? ∴ 084
- 怎么判断自己有没有得脆性糖尿病? ∴ 085
- 脆性糖尿病的诊断标准是什么? ∴ 085

### 第四节 鉴别诊断 ∴ 085

- 还有什么病会出现口干? ∴ 085
- 还有什么病会出现吃得多? ∴ 086
- 还有什么病会出现小便多? ∴ 087
- 还有什么病会出现体重迅速下降? ∴ 087
- 怎么区分1型糖尿病和2型糖尿病? ∴ 087
- 妊娠糖尿病与糖尿病妊娠一样吗? ∴ 088
- 怎么区分“苏木杰现象”和“黎明现象”? ∴ 089
- 儿童糖尿病与成年人糖尿病有什么区别? ∴ 090

## ◆ part 04

## 中西疗法

### 第一节 西医疗法要知晓 ∴ 092

- 出现餐后高血糖应该怎么处理? ∴ 092

## 目 录

- 出现低血糖应该怎么办? 092
- 出现腹泻应该怎么办? 093
- 西医治疗糖尿病的药物分为哪几类? 094
- 六种口服降糖药是怎样发挥降糖作用的? 096
- 使用磺脲类降糖药应该注意些什么? 096
- 使用双胍类降糖药应该注意些什么? 097
- 使用格列奈类口服降糖药应该注意些什么? 098
- 使用 $\alpha$ -葡萄糖苷酶抑制剂应该注意些什么? 098
- 使用罗格列酮时应该注意些什么? 099
- 使用吡格列酮时应该注意些什么? 100
- 同一类降糖药物可以联合使用吗? 100
- 糖尿病患者使用胰岛素治疗的目的是什么? 100
- 什么样的糖尿病患者适合用胰岛素? 101
- 胰岛素制剂分为哪几类? 101
- 使用胰岛素可能会有什么不良反应? 103
- 为什么主张要早期使用胰岛素? 104
- 一旦使用胰岛素就需要终身使用吗? 104
- 使用胰岛素治疗会上瘾吗? 105
- 胰岛素能和口服降糖药物一起用吗? 105
- 什么是胰岛素泵? 106
- 胰岛素泵有哪些种类? 107
- 使用胰岛素泵时, 对胰岛素有什么要求? 107
- 什么样的糖尿病患者适合用胰岛素泵? 107
- 什么样的糖尿病患者不适合用胰岛素泵? 108
- 胰岛素泵治疗相对于胰岛素多次皮下注射具有什么优势? 109
- 得了糖尿病胃轻瘫应该怎么办? 109



## 糖尿病居家调养随身查

- 怎样治疗糖尿病足? ∴ 109

### 第二节 用药指导 ∴ 110

- 糖尿病患者什么情况下应该住院? ∴ 110
- 胰岛素应该怎样保存? ∴ 110
- 糖尿病患者应该注意的服药时间 ∴ 111
- 如何正确抽取胰岛素? ∴ 112
- 注射胰岛素的正确方法是怎样的? ∴ 112
- 胰岛素的注射应注意什么? ∴ 113
- 胰岛素注射有什么技巧? ∴ 114
- 使用胰岛素治疗时应注意什么? ∴ 114
- 使用胰岛素泵的患者在运动前后应该注意什么? ∴ 115
- 使用胰岛素泵的过程中,有什么注意事项? ∴ 116
- 什么是胰岛素笔?如何正确安装胰岛素笔? ∴ 117
- 使用胰岛素笔时如何正确排气? ∴ 117
- 老年糖尿病患者不适合使用什么样的降糖药物? ∴ 118
- 老年糖尿病在治疗时应该注意什么? ∴ 118
- 妊娠糖尿病在使用胰岛素治疗时应该注意什么? ∴ 119
- 怎样知道自己血糖控制得好不好? ∴ 120
- 糖尿病患者可以自行更换胰岛素的品种吗? ∴ 120
- 糖尿病可以用手术治疗吗? ∴ 121
- 什么是干细胞移植? ∴ 121
- 干细胞移植可以用于糖尿病治疗吗? ∴ 122
- 有糖尿病疫苗吗? ∴ 122



### 第三节 中医疗法不可少 ∴ 122

- 中医治疗糖尿病如何选方用药? ∴ 122