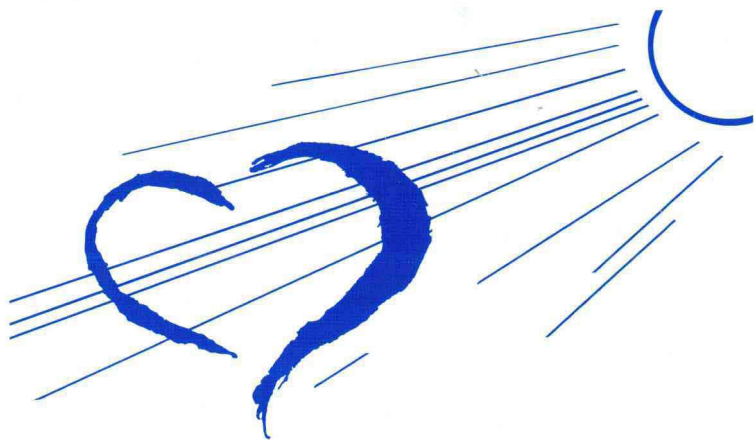


专科护士实践手册



# 糖尿病

## 专科护士实践手册

林娟 金爽 ○ 主编  
么莉 李红 ○ 主审



化学工业出版社

专科护士实践手册



# 糖尿病

## 专科护士实践手册

林娟 金爽 ○ 主编

么莉 李红 ○ 主审



化学工业出版社

· 北京 ·

采用问答式,介绍糖尿病基础知识、糖尿病并发症的管理、特殊人群的糖尿病管理、糖尿病常见实验室检查、糖尿病的药物治理与管理、糖尿病患者的饮食治理及管理、糖尿病患者运动治理及管理、糖尿病患者自我监测教育、糖尿病患者心理及行为的改变及糖尿病家庭和社区教育等。附胰岛素笔注射考核评价标准、相关量表、不同运动项目消耗的热量等。内容丰富广泛,深入浅出,言简意明,条理清晰,利于记忆,便于应用,实用性强。适合专科护士及实习护士阅读;也适合糖尿病患者及家属阅读。

### 图书在版编目(CIP)数据

糖尿病专科护士实践手册/林娟,金爽主编. —北京:  
化学工业出版社, 2013. 3  
(专科护士实践手册)  
ISBN 978-7-122-16552-7

I. ①糖… II. ①林…②金… III. ①糖尿病-护理-  
手册 IV. ①R473.5-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第029200号

责任编辑:戴小玲  
责任校对:陶燕华

文字编辑:何芳  
装帧设计:史利平

出版发行:化学工业出版社  
(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装:北京云浩印刷有限责任公司  
787mm×1092mm 1/32 印张9 $\frac{3}{4}$  字数228千字  
2013年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686)

售后服务:010-64518899

网 址:<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:25.00元

版权所有 违者必究

## 序一

护理工作是医疗卫生事业的重要组成部分，广大护士在协助诊疗、促进康复、减轻痛苦以及构建和谐医患关系方面担负着重要责任。近年来，我国护理服务领域进一步扩展，护理人员队伍进一步壮大，护理工作运用护理知识和技术，不断努力为人民群众提供全面、全程、专业和人性化的优质护理服务，以爱心、耐心、细心、责任心满足患者的护理需求，提高患者的满意程度，力求做到贴近患者、贴近临床、贴近社会。

随着人民群众对健康需求的不断提高，现代诊疗技术的飞速发展，护理工作职责范围的日益拓宽，护理专科化已成为临床护理实践发展的方向。一些发达国家如美国、英国、澳大利亚、日本等提出并实施专科护理实践活动，使得护理专业的职能在广度和深度上都有了很大的拓展。我国高度重视专科护理的探索和发展，早在2005年卫生部《中国护理事业发展规划纲要（2005—2010年）》中提出：“根据临床专科护理领域的工作需要，有计划地分步骤在重点临床专科护理领域，包括：重症监护、急诊急救、器官移植、手术室护理、肿瘤病人护理等专科护理领域开展专业护士培训，培养一批临床专业化护理骨干，建立和发展临床专业护士。”《中国护理事业发展规划纲要（2011—2015年）》明确提出：“开展对临床专科护士的规范化培

训，加大重症监护、急诊急救、血液净化、肿瘤、手术室等领域专科护士的培养。”

福建省护理质量控制中心根据国内外专科护理的新发展及研究成果，组织专家及经验丰富的专科护士编写了针对重症监护、急诊急救、手术室、糖尿病、高血压、肿瘤、静脉输液、伤口造口、康复护理、血液净化、老年护理专业护理实践系列丛书。相信这套丛书一定有益于专科护士进行临床实践，一定会在专科护士的培养工作中发挥积极的作用。

借此丛书出版之际，谨致此序。希望广大护理工作不断加强学习、钻研业务，努力提高专业技术水平，为促进护理事业健康发展，为增进人民群众的健康水平做出更新、更大的贡献！



卫生部医院管理研究所护理中心主任 公莉

2012年8月

## 序二

随着社会对健康需求的不断增长，百姓对护理服务的要求也向多元化、专业化发展。2010年全国护理工作会议召开，做出在全国范围内开展“以病人为中心”优质护理服务示范工程的部署，标志着我国护理事业进入了一个新的发展阶段，护理工作努力贴近临床、贴近病人、贴近社会，积极开展优质护理服务，大大改善了老百姓的就医体验。

福建省立医院是集危重患者救治、教学科研、干部保健为一体的综合性医院，福建省护理质量控制中心挂靠医院，也是卫生部首批专科护理国家临床重点专科建设项目医院。医院始终重视护理专业的发展，铸造专业化的护理服务品牌。医院自2005年起，选派60多名护理人员赴美国、日本、德国、英国、新加坡、菲律宾、中国台湾省、中国香港等地进修学习护理管理和专科护理，结合我国护理实践，着手建立和实践以适应临床岗位需要的专科护理发展模式，不断探索与实践，通过建立院内专科护士认证制度，制定专科实践标准，规范护理专业行为，开展护理门诊、护理会诊、专科社区延伸服务等实践活动，推动专科护理质量持续改进，搭建专科护理研究平台。借助福建省护理质控中心的平台，请进海内外专业人员授课，开展急诊、重症医学、手术室、静脉输液、糖尿病、血液净化、康复

等专科护理培训、建立省内专科护理培训基地，培养福建省内专科护士 600 余名，迅速推进了我省临床专科护理质量的提升，提高患者对专科护理工作满意度，同时也充分体现专科护士的专业价值，促进了护理学科的发展。

本套书是由福建省护理质量控制中心组织有关专家，在卫生部医院管理研究所护理中心的指导下，精心编写而成，既是专科护士实践经验的积累，也是循证护理研究的结晶。希望这套丛书能够成为广大临床护士工作的好助手，为践行全面、全程、专业的优质护理服务提供保证。



福建省干部保健委员会常务副主任

福建省卫生厅原副厅长

福建省立医院院长 林才经

2012 年 8 月

## 序三

随着医学科学和现代诊疗技术的飞速发展，人们对护理服务需求的不断提高，护理学的专业化已成为我国临床护理实践发展的必然趋势。专科护士是在护理学专业化进程中形成和发展起来的高级临床护理工作者，是指在某一特殊或者专门的护理领域具有较高水平和专长的专家型临床护士，她们能熟练运用专科护理知识和技术为服务对象提供专业化服务。专科护士在拓展护士的角色与功能，提升护理专业地位，发挥医护之间的桥梁作用，增进医疗团队合作，以及提升医疗质量等方面发挥着重要作用。

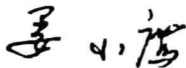
自20世纪80年代以来，我国专科护士的发展受到了政府和护理界的重视和支持，已有一大批训练有素的专科护士经过专门培训进入临床护理服务。实践表明，专科护士的培养不仅需要持续强化相关专业和人文理论知识，而且需要在临床实践中不断提高专科护理业务技能水平。因此立足临床一线，高度重视专科护士的持续性培养和指引已成为当前深化专科护士培训制度非常重要的一个问题。

福建省各医院对发展专科护理工作积极进行探索，先后在急危重症护理、手术室护理、糖尿病护理、造口护理等领域取得了显著成绩，逐步建立了专业化的护理骨干队伍，以满足医



疗技术的发展和人民群众多元化健康服务需求。

本套丛书以适应社会对 21 世纪护理人才的需要为宗旨，以培养护士的综合素质为目标，具有较强的科学性、系统性、实用性和可读性，为我国临床专科护士提供了诸多临床关键问题和信息资源，必然启迪专科工作领域的同道，服务于人民群众的健康，服务于医药卫生体制改革的大局，推动临床护理学科的发展。



中华护理学会副理事长  
福建省护理学会理事长  
福建医科大学护理学院院长 姜小鹰

2012 年 8 月

## 前言

糖尿病及其并发症带来的危害日趋加重，加强糖尿病健康教育和疾病的自我监测是控制糖尿病的关键。为了满足患者、家庭、医疗机构和社会的需求，糖尿病专科护士应全面提高对糖尿病患者的护理和教育，正确把握专科发展的前沿，开展专科领域的护理研究，针对糖尿病患者及其家庭、社区、公共组织提供个性化的护理和管理。

本书根据卫生部《中国护理事业发展规划纲要（2011—2015年）》对专科护理的发展要求，吸取并借鉴了国内外糖尿病专科护理领域的最新知识和技术进行编写。全书从生理、心理和社会等多个层面探讨患者的管理，并结合目前国内糖尿病专科护士的培养现状及国外糖尿病专科护士的发展趋势，探讨了糖尿病专科护士的角色功能、发展模式、认证培训、护理科研等内容，集糖尿病护理理论、专科技能、临床实践与管理为一体。

本书主要供从事临床糖尿病专科护理和社区的医务工作者规范化培训时使用。本书注重学科发展，专业性强。全书共分为十一个章节，主要包含糖尿病基础知识、糖尿病患者自我管理、糖尿病健康教育及糖尿病家庭和社区教育四大部分内容。我们力求做好以下几个方面：①内容全面，涵盖了特殊人群的糖尿病管理，包括妊娠糖尿病、儿童糖尿病、老年糖尿病、继发性糖尿病及手术期间和重症监护期间的糖尿病管理，同时介绍了糖尿病的

中医疗法和调护；在糖尿病患者教育方面引用目前国内较好的模式，设置糖尿病患者心理与行为内容以及糖尿病健康教育文档管理，同时涵盖了糖尿病的家庭及社区教育。②科学性强，本书撰写时参阅了近5年大量的国内外核心期刊和文献，有关数据和标准均参照最新的指南，内容新颖，贴近学科发展。③实用性强，各章节分解细化，实践技能结合临床、讲解透彻，设置书本目录和问题目录，查阅方便；希望本书能对糖尿病专科护士的培训有一定的帮助，同时对护士进行糖尿病患者健康教育工作有指导作用。④有创新性，编写内容部分是来源于临床医护人员的经验总结，这些经验总结来源于实践，并在实践中得到验证，取得创新成果。如重症监护的糖尿病管理、指导患者的规范性语言、糖尿病健康教育模式，其中糖尿病患者俱乐部健康教育模式获得福建省护理及医学科技奖，社区糖尿病健康教育及管理获得福建省卫生厅面向农村的资助项目。

本书遵循理论和实践的统一，重视学科交叉的临床应用，编写过程中参考了中华医学会的相关指南。衷心感谢内分泌科专家侯建明主任在编写过程中的精辟意见和指导；感谢林丽香教授、陈刚博士、温俊平博士、陈鸣钦主任、黄慧彬副主任、吴红副主任、梁继兴副主任及李连涛和林纬主治医师等提供的帮助；感谢福建医科大学林大熙教授、江琴老师在心理学方面的指导；对所有参编者能将理论与实践在本书中进行充分结合，从而真实地呈现本书的特点表示感谢。

由于糖尿病的防治、教育等领域在不断地探索和发展，且限于作者水平有限，在编写过程中难免有不妥之处，恳请广大读者给予指正。

编者

2013年1月

# 目录

第一章 糖尿病基础知识 .....	1
第一节 绪论 .....	1
一、糖尿病的概念 .....	1
二、胰岛素与血糖 .....	1
三、糖尿病的症状 .....	3
第二节 糖尿病的分类及特征 .....	4
一、糖尿病的分类 .....	4
二、各类型糖尿病的临床特征 .....	6
第三节 糖尿病发病的高危因素 .....	8
第二章 糖尿病并发症的管理 .....	9
第一节 糖尿病急性并发症 .....	9
一、低血糖 .....	9
二、糖尿病酮症酸中毒 .....	11
三、糖尿病高血糖高渗状态 .....	17
四、感染 .....	20
第二节 糖尿病慢性并发症 .....	21
一、血管病变 .....	21
二、微血管病变 .....	22

三、糖尿病神经病变 .....	25
<b>第三章 特殊人群的糖尿病管理 .....</b>	<b>28</b>
第一节 儿童和青少年糖尿病管理 .....	28
第二节 老年糖尿病管理 .....	40
第三节 妊娠期糖尿病管理 .....	44
第四节 手术期间的糖尿病管理 .....	54
第五节 危重症监护期间的糖尿病管理 .....	59
第六节 继发性糖尿病的管理 .....	62
<b>第四章 糖尿病常见实验室检查 .....</b>	<b>67</b>
第一节 血液检查 .....	67
一、生化指标 .....	67
二、糖耐量试验、馒头餐试验及同步测定胰岛素 C 肽 .....	68
三、糖化血红蛋白 .....	70
第二节 尿液检查 .....	71
一、尿糖 .....	71
二、尿酮体 .....	72
三、肾功能 .....	72
第三节 其他辅助检查 .....	74
一、大血管检查 .....	74
二、眼底检查 .....	74
三、神经系统检查 .....	75
四、足底压力测量 .....	75
<b>第五章 糖尿病的药物治疗与管理 .....</b>	<b>76</b>
第一节 口服降糖药 .....	76

一、治疗原则 .....	76
二、口服降糖药的种类 .....	77
三、口服降糖药的使用方法 .....	78
第二节 胰岛素治疗 .....	81
一、胰岛素的分类 .....	81
二、胰岛素的作用时间 .....	83
三、胰岛素注射部位与轮换 .....	84
四、胰岛素的保存方法 .....	89
五、胰岛素注射的操作流程 .....	90
六、胰岛素笔的使用 .....	91
七、使用胰岛素笔的常见问题与处理方法 .....	97
第三节 胰岛素泵的使用 .....	103
<b>第六章 糖尿病患者的饮食治疗及管理 .....</b>	<b>108</b>
第一节 饮食治疗的一般原则 .....	108
第二节 饮食控制中的科学方法 .....	109
一、三大营养素与食物的金字塔关系 .....	109
二、根据病情设计饮食的方法 .....	112
三、制订饮食计划 .....	114
四、饮食分配、餐次安排 .....	114
五、食物的交换份 .....	115
第三节 饮食处方的设计 .....	119
<b>第七章 糖尿病患者运动治疗及管理 .....</b>	<b>122</b>
第一节 运动对糖尿病治疗的影响 .....	122
第二节 运动治疗的管理 .....	123
一、合适运动的种类 .....	123

二、运动项目、强度、时间及频率 .....	124
三、运动中的注意事项 .....	126
四、糖尿病健康操 .....	130
第三节 运动处方设计 .....	131
<b>第八章 糖尿病患者自我健康教育 .....</b>	<b>133</b>
第一节 绪论 .....	133
一、糖尿病教育者的角色 .....	133
二、糖尿病教育的流程 .....	139
三、糖尿病教育的方法 .....	142
四、糖尿病教育模式的介绍 .....	148
第二节 糖尿病患者自我监测 .....	155
一、监测的内容及频率 .....	155
二、自我血糖监测 .....	157
三、自我体重监测 .....	161
第三节 动态血糖监测 .....	163
第四节 糖尿病患者自我管理 .....	168
一、旅游期间的自我管理 .....	168
二、节日期间的自我管理 .....	169
三、疾病状态的自我管理 .....	170
四、糖尿病患者口腔的自我管理 .....	170
五、糖尿病患者皮肤的自我管理 .....	174
六、糖尿病足的自我管理 .....	176
第五节 糖尿病的中医疗法 .....	177
一、糖尿病的中医治疗原则 .....	178
二、糖尿病的精神养生法 .....	178
三、糖尿病的起居养生法 .....	179

四、糖尿病的药食养生法 .....	180
五、糖尿病的运动养生法 .....	182
六、糖尿病的针灸养生法 .....	182
<b>第九章 糖尿病患者心理及行为的改变 .....</b>	<b>185</b>
第一节 心理因素在糖尿病发病中的影响作用 .....	185
一、糖尿病心理因素 .....	185
二、心理因素与糖代谢 .....	185
第二节 糖尿病患者的心理障碍 .....	186
第三节 糖尿病患者的心理支持 .....	187
一、心理支持 .....	187
二、心理支持方法 .....	188
三、放松训练法 .....	189
第四节 糖尿病患者的行为改变理论 .....	190
一、跨理论模式 .....	191
二、跨理论模式各变化阶段的定义 .....	191
三、变化阶段的特点及干预策略 .....	193
<b>第十章 糖尿病患者家庭及社区的健康管理 .....</b>	<b>196</b>
第一节 糖尿病患者的家庭健康管理 .....	196
一、糖尿病患者的家庭支持作用 .....	196
二、糖尿病患者家庭护理内容 .....	197
第二节 糖尿病患者的社区管理 .....	199
一、糖尿病社区管理的目标 .....	199
二、糖尿病的社区健康管理规范 .....	202
三、社区糖尿病健康教育 .....	204
<b>第十一章 糖尿病健康教育文档的管理 .....</b>	<b>207</b>
第一节 概论 .....	207



一、健康教育档案 .....	207
二、健康教育档案工作岗位责任制 .....	207
三、健康教育档案归档范围及保管期限 .....	208
第二节 健康教育档案归档整理要求 .....	209
第三节 健康教育声像档案管理要求 .....	211
第四节 健康教育档案目录 .....	213
附录 A 胰岛素笔注射考核评价标准 .....	215
附录 B 《胰岛素使用访谈工具》——我对胰岛素的看法主表 (DAWN 量表)、副表 .....	217
附录 C 不同运动所消耗的热量 .....	219
附录 D 2 型糖尿病临床路径健康教育实施记录单 .....	220
附录 E 症状自评量表 (SCL-90) .....	222
附录 F 医学应对方式量表 .....	230
附录 G 个人基本信息及家族史 .....	233
附录 H 血糖监测操作方法及评分标准 .....	248
附录 I 糖尿病患者生存质量特异性量表 .....	250
附录 J 抑郁自评量表 .....	254
附录 K 焦虑自评量表 (Self-Rating Anxiety Scale, SAS) .....	256
附录 L 家庭关怀度指数 (Family APGAR Index) .....	258
附录 M 2 型糖尿病自我管理行为量表 (2-CSC) ...	260