

常见慢性病
防治指南丛书

张红星 龚洁◎总主编

TANGNIAO BING
FANGZHI ZHINAN

糖尿病

防治指南

朱朝阳◎主编

CHANGJIAN
MANXING BING
FANGZHI ZHINAN CONGSHU

常见慢性病
防治指南丛书

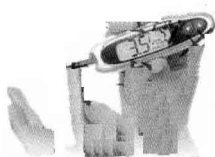
张红星 龚洁◎总主编

TANGNIAO BING
FANGZHI ZHINAN

糖尿病

常州人书
藏 书 防治指南

朱朝阳◎主编



CHANGJIAN
MANXIN
FANGZHI ZHINA

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病防治指南 / 朱朝阳主编. — 武汉 : 湖北科学技术出版社, 2012. 11 (2013. 3, 重印)

(常见慢性病防治指南丛书 / 张红星, 龚洁总主编)

ISBN 978-7-5352-5289-0

I. ①糖… II. ①朱… III. ①糖尿病—防治—指南

IV. ①R587. 101-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 262379 号

策 划: 陈兰平

责任编辑: 陈逸夫

封面设计: 戴 旻

出版发行: 湖北科学技术出版社

电 话: 027-87679439

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: 湖北恒泰印务有限公司

邮 编: 430220

880×1230 1/32

5.875 印张

100 千字

2012 年 11 月第 1 版

2013 年 3 月第 2 次印刷

定 价: 15.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

序言

心脑血管疾病、糖尿病、慢性呼吸系统疾病、恶性肿瘤等慢性病具有罹患人群广、病程长、致死致残率高等特点，已经成为威胁人们健康和生命的重大慢性病。然而与之不相适应的是，人群对这类疾病的知晓率、控制率较低，相当一部分患者因为没有早期发现，或者发现后没有进行规范的治疗而出现严重的并发症，甚至导致残疾和死亡，给患者、家庭及社会带来沉重的负担。

为此，我们组织从事临床医学、预防医学和护理学等方面的专家，在参阅大量国内外权威研究资料和最新研究成果的基础上，结合自己长期医疗实践，设计和编写了这套慢性病防治指南系列丛书。希望通过此套丛书，使广大读者了解慢性病的相关知识，提高自我管理健康的能力，有效地预防和控制慢性病的健康危害。同时，也希望通过此书，更新基层医务人员知识，提高其对常见慢性病的预防和诊疗水平，帮助更多的患者认识并正确面对自身的疾病，改善生命质量，过上健康的生活。

《常见慢性病防治指南丛书》共分六本，包括《高血

压病防治指南》、《糖尿病防治指南》、《冠心病防治指南》、《脑卒中防治指南》、《慢性阻塞性肺疾病防治指南》和《骨质疏松症防治指南》，系统地介绍了这六种常见慢性病的基本知识、预防知识、治疗知识和护理知识。它打破了传统的教科书的书写模式，将预防与治疗相结合、理论与实践相结合，采用通俗易懂的语言，为广大读者提供了一套全面、系统的学习疾病知识的普及读物。此外，该丛书对于从事慢性病预防和临床的专业技术人员和管理人员，也将具有较好的参考和指导作用。

张红星

2012年11月于武汉

目 录

知 识 篇

1. 我国有多少人得糖尿病? (3)
2. 什么是血糖? (3)
3. 血糖是如何调节的? (3)
4. 什么是糖尿病? (4)
5. 糖尿病是如何发生的? (5)
6. 糖尿病的诊断标准是什么? (6)
7. 糖尿病分哪几种类型? (6)
8. 如何区别 1 型糖尿病和 2 型糖尿病? (7)
9. 儿童和青少年会患 2 型糖尿病吗? (7)
10. 妊娠糖尿病和糖尿病妊娠是一样的吗? (8)
11. 妊娠糖尿病有什么危害? (8)
12. 老年糖尿病有什么特点? (10)
13. 什么是糖尿病前期? (10)
14. 得了糖尿病会有哪些表现? (11)
15. 无任何症状也会是糖尿病吗? (12)
16. 什么是糖化血红蛋白? (12)
17. 检测糖化血红蛋白有什么意义? (12)

18. 检测糖化血红蛋白和血糖作用是一样的吗? (13)
19. 什么是食物的升糖指数? (14)
20. 食物的升糖指数是如何划分的? (15)
21. 哪些食物属于高升糖指数食物? (15)
22. 哪些食物属于中升糖指数食物? (16)
23. 哪些食物属于低升糖指数食物? (17)
24. 什么是糖尿病并发症? (18)
25. 什么是糖尿病酮症酸中毒? (18)
26. 什么是高血糖高渗透压综合征? (18)
27. 哪些表现应想到高血糖高渗透压综合征? (19)
28. 什么是糖尿病乳酸酸中毒? (19)
29. 什么是糖尿病低血糖症? (20)
30. 糖尿病合并冠心病有什么特点? (21)
31. 为什么糖尿病患者易发生缺血性心脏病? (22)
32. 糖尿病并发脑血管病变是怎么回事? (22)
33. 如何判断糖尿病患者可能发生了脑血管意外?
..... (23)
34. 糖尿病视网膜病变是怎么回事? (24)
35. 糖尿病视网膜病变会导致失明吗? (24)
36. 糖尿病肾病是怎么回事? (24)
37. 糖尿病患者一定会得糖尿病肾病吗? (25)
38. 糖尿病神经病变是怎么回事? (25)
39. 糖尿病神经病变有哪些表现? (26)
40. 糖尿病足是怎么回事? (27)

41. 哪些人容易发生糖尿病足? (28)
42. 导致糖尿病足发生的原因有哪些? (29)
43. 糖尿病性胃肠病是怎么回事? (29)
44. 糖尿病性胃肠病有哪些表现? (30)
45. 糖尿病下肢血管病变是怎么回事? (31)
46. 代谢综合征与糖尿病有什么关系? (32)
47. 糖尿病与勃起功能障碍有什么关系? (32)
48. 糖尿病与急、慢性感染有什么关系? (33)

预 防 篇

49. 糖尿病的病因有哪些? (37)
50. 哪些人更容易得糖尿病? (37)
51. 糖尿病可以遗传吗? (38)
52. 糖尿病与生活、工作压力有关系吗? (39)
53. 高血压与糖尿病有什么关系? (39)
54. 高血脂与糖尿病有什么关系? (39)
55. 体力活动减少与能量摄入过多会导致糖尿病吗?
..... (40)
56. 超重和肥胖者更容易患糖尿病吗? (40)
57. 如何判断自己是否超重或肥胖? (41)
58. 如何计算体质指数? (41)
59. 抽烟与患糖尿病有什么关系? (41)
60. 戒烟的方法有哪些? (42)
61. 饮酒会增加患糖尿病的风险吗? (43)

62. 糖尿病可以预防吗? (43)
63. 什么样的人需要定期检测血糖? (44)
64. 检测血糖时应该注意什么? (45)
65. 如何通过饮食和运动保持健康体重? (46)
66. 平衡膳食有简便的实施方案吗? (46)
67. 运动分为哪几类? (47)
68. 有氧运动和无氧运动是指什么? (49)
69. 糖尿病前期人群如何预防糖尿病? (49)
70. 糖尿病患者心理障碍对治疗及预后有何影响?
..... (50)
71. 糖尿病患者避免糖尿病并发症的关键是什么?
..... (50)
72. 糖尿病患者避免糖尿病并发症应注意什么? (51)
73. 糖尿病患者如何预防大血管和微血管并发症?
..... (51)
74. 糖尿病酮症酸中毒如何预防? (52)
75. 糖尿病非酮症性高渗综合征如何预防? (52)
76. 糖尿病乳酸性酸中毒如何预防? (53)
77. 糖尿病低血糖症如何预防? (54)
78. 预防糖尿病肾病的措施有哪些? (55)
79. 如何尽早发现糖尿病肾病? (55)
80. 怎样预防糖尿病合并感染? (56)
81. 糖尿病骨关节病的预防措施有哪些? (57)
82. 如何预防糖尿病足溃疡与坏疽? (58)

83. 如何预防糖尿病神经病变? (58)

治 疗 篇

84. 发现血糖升高应怎么办? (63)
85. 糖尿病能根治吗? (64)
86. 糖尿病药物治疗的原则有哪些? (65)
87. 为何把非药物疗法作为糖尿病治疗的首选? (66)
88. 糖尿病控制的目标是什么? (67)
89. 糖尿病为什么要强调综合治疗? (67)
90. 糖尿病治疗的“五架马车”是什么? (68)
91. 糖尿病的治疗药物分哪几类? (68)
92. 糖尿病患者应当到哪里治疗? (69)
93. 糖尿病患者在治疗过程中应注意哪些事项? (70)
94. 糖尿病患者没有症状就可以不吃药吗? (71)
95. 血糖降得越快越好吗? (72)
96. 糖尿病如果不治疗会有什么后果? (73)
97. 糖尿病患者什么情况下选择入院治疗? (73)
98. 评价糖尿病患者控制的指标有哪些? (75)
99. 能否根据自己的经验判断血糖升高了? (76)
100. 糖尿病患者血糖监测的频率由什么决定? (77)
101. 糖尿病自我监测应该使用什么仪器? (78)
102. 如何规范使用血糖仪? (79)
103. 如何测尿糖? (80)
104. 糖尿病患者为什么要经常做体检? (80)

105. 糖尿病患者体检应包含哪些项目? (81)
106. 糖尿病患者应多长时间做一次体检? (83)
107. 糖尿病饮食治疗的基本原则是什么? (85)
108. 糖尿病患者宜吃哪些食物? (86)
109. 糖尿病饮食治疗的每日总热量怎么算? (88)
110. 膳食中各类营养物质的比重应该是多少? (90)
111. 糖尿病饮食治疗中如何分配一日三餐? (91)
112. 高膳食纤维食物对糖尿病患者有何好处? (92)
113. 糖尿病患者每日摄取多少膳食纤维合适? (93)
114. 妊娠糖尿病患者饮食治疗需注意什么? (95)
115. 患糖尿病后可以吃糖吗? (97)
116. 糖尿病患者可以吃肉吗? (99)
117. 糖尿病患者可以饮酒吗? (99)
118. 糖尿病运动治疗的原则是什么? (101)
119. 糖尿病运动治疗的安全法则有哪些? (101)
120. 如何确定合理的运动强度? (102)
121. 如何合理安排每周的运动时间? (103)
122. 运动时怎样避免低血糖? (105)
123. 降糖药物的种类有多少? (105)
124. 每类降糖药物的主要副作用是什么? (106)
125. 目前批准使用的口服降糖药有哪些? (108)
126. 如何选择口服降糖药? (109)
127. 联合使用口服降糖药有什么优势? (109)
128. 一天中什么时候吃药最合适? (110)

129. 降糖越快的药物疗效越好吗? (112)
130. 为什么要使用胰岛素? (112)
131. 哪些患者适宜使用胰岛素? (113)
132. 胰岛素有哪些类型? (114)
133. 1 型糖尿病的胰岛素替代治疗方案是什么? ... (114)
134. 2 型糖尿病的胰岛素补充治疗方案是什么? ... (115)
135. 如何注射胰岛素? (117)
136. 如何储存胰岛素? (117)
137. 胰岛素和口服降糖药能联合使用吗? (118)
138. 初诊糖尿病的高血糖状态需要使用胰岛素吗?
..... (118)
139. 使用胰岛素会上瘾吗? (119)
140. 糖尿病血脂异常如何治疗? (119)
141. 糖尿病合并高血压的血压控制目标是什么?
..... (120)
142. 糖尿病合并高血压如何治疗? (121)
143. 糖尿病合并冠心病如何治疗? (122)
144. 糖尿病合并冠心病急性发作时如何治疗? (123)
145. 糖尿病视网膜病变的治疗策略是什么? (124)
146. 糖尿病合并肾病如何治疗? (125)
147. 肾功能不全时糖尿病的治疗策略是什么? (126)
148. 糖尿病神经病变的治疗措施有哪些? (128)
149. 糖尿病胃肠病如何治疗? (129)
150. 糖尿病合并口腔疾病时如何治疗? (131)

151. 伴有肥胖的糖尿病患者手术疗法有哪些? (134)

护 理 篇

152. 糖尿病患者外出旅游前应做哪些准备? (139)
153. 糖尿病患者外出旅游时应注意什么? (141)
154. 糖尿病患者外出旅游结束后注意什么? (143)
155. 糖尿病患者外出就餐应注意什么? (143)
156. 糖尿病患者在驾驶时应注意什么? (143)
157. 婚姻对糖尿病患者有影响吗? (145)
158. 糖尿病患者的日常护理要点有哪些? (147)
159. 糖尿病的心理障碍有哪些表现? (149)
160. 糖尿病患者如何进行心理保健? (149)
161. 糖尿病家庭护理有哪些注意事项? (150)
162. 糖尿病患者口腔护理的技巧有哪些? (151)
163. 糖尿病患者足部护理的技巧有哪些? (153)
164. 糖尿病患者皮肤护理的技巧有哪些? (154)
165. 糖尿病患者如何护理肾脏? (156)
166. 常见的糖尿病感染如何护理? (158)
167. 糖尿病患者什么情况下应及时到医院就诊?
..... (159)
168. 糖尿病患者为什么需要接受社区医生的规范管理?
..... (159)
169. 社区可为糖尿病患者提供的服务有哪些? (160)
170. 糖尿病患者自我管理的内容有哪些? (161)

171. 如何识别糖尿病患者酮症、酮症酸中毒? (161)

172. 如何处理糖尿病患者酮症、酮症酸中毒性昏迷?
..... (162)

173. 糖尿病患者的哪些表现应想到低血糖症? (163)

174. 糖尿病患者在哪些情况下会出现低血糖? (164)

175. 哪些药物会导致低血糖? (165)

176. 糖尿病患者出现低血糖反应如何处理? (165)

177. 低血糖导致昏迷的糖尿病患者如何实施家庭急救?
..... (166)

178. 血糖自我监测的注意事项有哪些? (167)

179. 妊娠期糖尿病患者分娩前应如何护理? (168)

180. 妊娠期糖尿病患者分娩后应如何护理? (169)

181. 糖尿病患者围术期如何进行术前护理? (170)

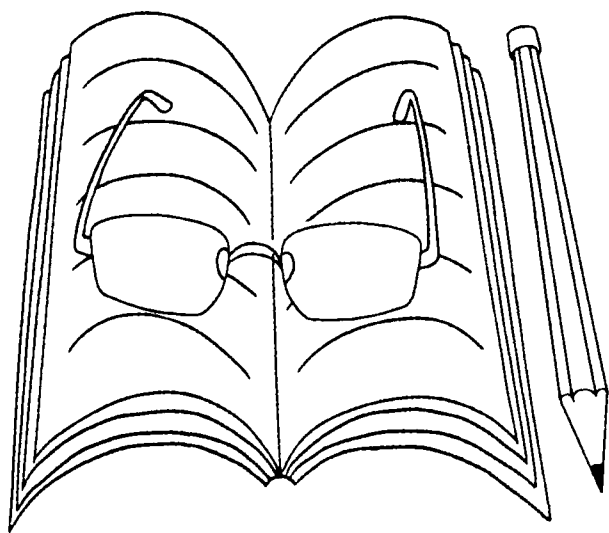
182. 糖尿病患者围手术期如何进行术后护理? (170)

183. 糖尿病患者及家属须知晓哪些疾病常识? (171)

184. 糖尿病患者如何保护眼睛? (172)

185. 影响血糖监测结果的因素有哪些? (173)

知识篇



1. 我国有多少人得糖尿病?

2008 年中华医学会糖尿病学分会 (CDS) 组织的糖尿病流行病学调查结果显示, 在 20 岁以上的人群中, 糖尿病患病率为 9.7%, 成人糖尿病患者总数达 9240 万。

2. 什么是血糖?

血糖是指血液中的葡萄糖。它们来自于我们每天吃进的食物, 是为人体提供能量的主要物质。健康人每天血糖虽有波动, 但维持在一个稳定的范围内。健康人空腹血糖小于 6.1 毫摩尔/升; 餐后半小时到 1 小时之间, 血糖往往最高, 但一般在 10 毫摩尔/升以下, 最多也不超过 11.1 毫摩尔/升; 餐后 2 小时血糖又降到 7.8 毫摩尔/升以下。凌晨三四点钟血糖处于最低点, 但一般不会低于 3.3 毫摩尔/升。

如果人空腹时血糖浓度超过 6.0 毫摩尔/升称为高血糖, 低于 3.9 毫摩尔/升称为低血糖。

3. 血糖是如何调节的?

正常人血糖的产生和利用处于动态平衡的状态, 维持在一个相对稳定的水平, 这是由于血糖的来源和去路大致