

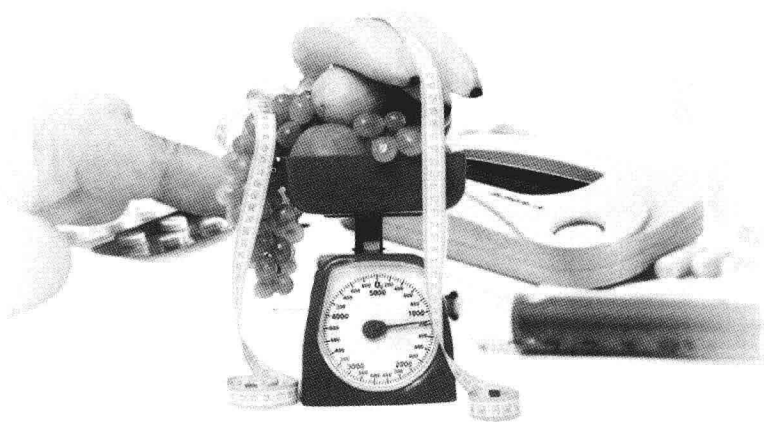
糖尿病

健康教育实用指南

TANGNIAOBING
JIANKANG JIAOYU SHIYONG ZHINAN

彭小春 杨国铭 朱 强◎主编





糖尿病

健康教育实用指南

TANGNIAOBING
JIANKANG JIAOYU SHIYONG ZHINAN

彭小春 杨国铭 朱强◎主编

图书在版编目 (C I P) 数据

糖尿病健康教育实用指南 / 彭小春等主编. -- 武汉:
湖北科学技术出版社, 2012.6 (2013.3 重印)
ISBN 978-7-5352-5088-9

I. ①糖… II. ①彭… III. ①糖尿病—防治—指南
IV. ①R587.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 130827 号

责任编辑: 冯友仁

封面设计: 戴 旻

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027-87679447

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: 武汉理工大印刷厂

邮编: 430072

787mm × 1092mm 1/16

11.75 印张

130 千字

2012 年 6 月第 1 版

2013 年 3 月第 2 次印刷

定价: 25.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

《糖尿病健康教育实用指南》

编 委 会

主 编 彭小春 杨国铭 朱 强

副主编 刘 勇 周兴健 杨群珍

编 委 (按姓氏笔画排序)

丁 荟	马志英	万 青	王 玲	王 峥
王凤敏	王咏梅	王金枝	孙 辉	孙慧伶
任玉华	刘正玲	刘 勇	齐 刚	朱 丹
朱 强	李 梅	李琼霞	李颖菊	吴冬云
肖红琼	何健云	宋秀玲	余祖妹	杨 芳
杨文健	杨国铭	周 敏	周 珍	周玉梅
周金梅	胡小吉	段红玲	徐 蓉	唐明妹
倪国珍	高淑萍	黄 琳	梁 怡	彭小春
蔡咏梅				

序 言

进入21世纪以来，糖尿病以迅猛的速度在全世界蔓延，预计到2025年糖尿病患者将增加到3亿，成为社会的重大负担。我国人民属于糖尿病易感人群，随着中国经济的快速发展和人民生活水平的不断提高，糖尿病的发病率正迅速地增加。据最新数据统计，我国20岁以上的成年人糖尿病患病率为9.7%，中国成人糖尿病总数达9240万，其中农村约4310万，城市约4930万。我国已成为世界上糖尿病患者人数最多的国家。糖尿病的防治工作已受到世界各国的高度重视。

糖尿病是一种慢性代谢性疾病，其危害主要在于严重的并发症，由于患者普遍缺乏糖尿病相关知识或者因疾病管理不善，失明、中风、肾病、心脏病及截肢等各种并发症随之增加，严重影响患者的身心健康和生活质量。同时，给患者家庭和社会带来沉重的经济负担。

糖尿病是终身性疾病，通过饮食控制、运动、药物治疗、血糖监测及自我管理教育可使患者血糖水平达标，从而防止和延缓并发症的发生和发展，提高患者的生活质量。

在糖尿病的综合防治中，大量临床实践证明，通过加强对糖尿病患者的健康教育与管理，能够改善治疗效果和减少并发症。如何帮助患者获得健康？中国有句古话叫“授人以鱼不如授人以渔”，由中华医学会糖尿病健康教育者襄阳市第一人民医院内分泌科护士长彭小春、襄阳市糖尿病协会理事长、襄阳市第一人民医院内分泌科主任杨国铭等主编的《糖尿病健康教育实用指南》



糖尿病健康教育实用指南

一书，以普及糖尿病的自我保健知识，强化正确的防治理念，增强自我保健意识为目的，以临床实践为基础，针对多年来在开展糖尿病健康教育的过程中糖尿病患者遇到的问题及医护人员在临床工作中遇到的糖尿病相关问题，借鉴参阅了由中华医学会糖尿病学分会编写的《中国2型糖尿病防治指南》、《中国血糖监测临床应用指南》、《中国糖尿病医学营养治疗指南》，以及郭晓惠、许樟荣、向红丁、陈伟、袁丽等国内外知名专家编译的有关糖尿病防控知识，进一步为糖尿病患者及广大医护人员提供了丰富的防治知识及具体的方法。本书是一本科普性好、实用性强、重点突出的糖尿病防治手册。希望《糖尿病健康教育实用指南》能为广大糖尿病患者及医护人员在日常的生活和工作中提供指导和帮助。

湖北省卫生厅党组书记：

杨有旺

2012年3月

前 言

随着中国经济的快速发展和人民生活水平的不断提高、人口老龄化，糖尿病的发病率正迅速地增长，成为继心脑血管疾病、肿瘤之后的第三大严重危害人类健康的慢性非传染性疾病。最新资料表明：我国20岁以上的成年人糖尿病患病率为9.7%，中国成人糖尿病总数达9240万，同时在我国还有相当数量的糖尿病“后备军”，即糖调节受损者。我国目前已成为世界上糖尿病患病人数最多的国家。

糖尿病是终身性疾病，目前尚不能根治，但它是可防可控的。最经典的综合治疗措施就是“五驾马车”，即饮食治疗、合理的运动、药物的治疗、疾病的监测和糖尿病教育。其中，对患者的教育是核心，因为，绝大多数的糖尿病患者病情没有得到很好的控制与管理，是由于对糖尿病的危害认识不足，缺乏对糖尿病正确的认识，以致于血糖、血脂、血压等指标达标率很低，导致各种并发症的发生。这需要医护人员对患者进行系统化、专业化的教育与指导，使患者具备终身相伴的知识和能力，发挥主观能动性，从而采取有效的自我管理方法，帮助患者树立信心和保持良好的心态，最终达到改变行为以促进健康。国外许多研究表明，通过加强对糖尿病患者的教育，不但可以增强患者对临床治疗的依从性，改善糖尿病的控制现状，预防各种急、慢性并发症的发生和发展，提高患者的生存质量，而且对节约各级医疗卫生行政部门和患者双方的医疗费用、减轻社会经济负担，均有较大的价值。





糖尿病 健康教育实用指南

为此，我们编写了此书，其目的是普及糖尿病的自我保健知识，强化正确的防治理念，增强自我保健意识，以临床实践为基础，针对多年来在开展糖尿病健康教育的过程中糖尿病患者遇到的问题及医护人员在临床工作中遇到的糖尿病相关问题，进行综合的整理并阐述，力求站在患者的角度，用最通俗易懂的语言回答大家所关心的问题，其特色之一是图文并茂，便于读者理解和记忆，也能使读者保持良好的阅读兴趣。本书既是糖尿病患者的良师益友，也是广大医护人员的参考书，全书共分7篇，内容包括糖尿病的基础知识、糖尿病急慢性并发症、糖尿病饮食治疗、糖尿病运动治疗、糖尿病药物治疗、糖尿病自我管理、糖尿病健康教育与心理。

由于我们的知识水平和实践经验有限，书中难免有疏漏不妥之处，殷切希望广大读者批评指正，以便今后及时修改、不断提高。同时，希望本书能给您的健康带来帮助！

编者

2012年6月

目 录

第一章 糖尿病基本知识	1
1. 什么是糖尿病?	2
2. 什么是血糖?	2
3. 血糖的正常值是多少?	3
4. 什么是空腹血糖 (FPG)?	3
5. 什么是餐后2小时血糖 (2hPG)	3
6. 什么是胰岛素?	3
7. 胰岛素如何降血糖?	4
8. 糖尿病会不会遗传?	4
9. 哪些情况下应定期去医院体检, 及早发现糖尿病?	5
10. 糖尿病有哪些症状?	6
11. 为什么有些糖尿病患者没有症状?	6
12. 确诊糖尿病要做哪些实验室检查?	7
13. 什么是葡萄糖耐量试验 (OGTT)?	8
14. 如何进行葡萄糖耐量试验 (OGTT)?	8
15. 什么是胰岛素释放试验? 该检查有何临床意义?	9
16. 做葡萄糖耐量试验 (OGTT) 时应注意哪些问题?	9
17. 什么是空腹血糖受损 (IFG)?	10
18. 什么是糖耐量减低 (IGT)?	10
19. 什么是糖化血红蛋白 (HbA1c)?	11
20. 糖尿病的诊断标准是什么?	11
21. 在诊断糖尿病时应注意哪些问题?	12
22. 糖尿病分哪几种类型?	12
23. 什么是胰岛素抵抗?	13
24. 糖尿病有哪些危害?	13





25. 中国2型糖尿病的控制目标有哪些？	14
26. 糖尿病的基本治疗原则是什么？	15
27. 什么是糖尿病的一级预防？	15
28. 什么是糖尿病的二级预防？	16
29. 什么是糖尿病的三级预防？	16

第二章 糖尿病急慢性并发症

17

30. 糖尿病急性并发症有哪些？	18
31. 什么是糖尿病酮症酸中毒（DKA）？	18
32. 发生糖尿病酮症酸中毒的诱因是什么？	18
33. 糖尿病酮症酸中毒的临床表现有哪些？	19
34. 糖尿病酮症酸中毒的治疗原则是什么？	19
35. 糖尿病酮症酸中毒的护理要点是什么？	21
36. 如何预防糖尿病酮症酸中毒？	22
37. 什么是高血糖高渗透压综合征（HHS）？	22
38. 发生高血糖高渗透压综合征诱因是什么？	23
39. 高血糖高渗透压综合征的临床表现有哪些？	23
40. 高血糖高渗透压综合征的治疗原则有哪些？	24
41. 高血糖高渗透压综合征的护理要点有哪些？	24
42. 如何预防高血糖高渗透压综合征？	25
43. 什么是乳酸酸中毒？	26
44. 发生乳酸酸中毒的诱因是什么？	26
45. 乳酸酸中毒的临床表现有哪些？	26
46. 乳酸酸中毒的治疗原则有哪些？	27
47. 乳酸酸中毒的护理要点有哪些？	27
48. 如何预防乳酸酸中毒的发生？	28
49. 什么是低血糖？	28
50. 临床上常见的糖尿病低血糖有哪几类？	28
51. 发生低血糖的诱发因素有哪些？	29
52. 低血糖的临床表现有哪些？	30

53. 低血糖的治疗措施有哪些?	30
54. 如何预防低血糖?	31
55. 生活中糖尿病患者如何预防低血糖的发生?	32
56. 糖尿病慢性并发症有哪些?	32
57. 什么是糖尿病脑血管病变?	33
58. 糖尿病性脑血管病的诱发因素有哪些?	33
59. 糖尿病性脑血管病的临床表现有哪些?	35
60. 糖尿病性脑血管病的治疗包括哪几个方面?	35
61. 如何预防糖尿病性脑血管病的发生?	36
62. 什么是糖尿病心血管病?	37
63. 如何预防糖尿病性心血管病变?	38
64. 糖尿病合并高血压时症状有哪些?	39
65. 糖尿病合并高血压时如何治疗?	40
66. 如何预防糖尿病性高血压?	41
67. 糖尿病患者血压的控制目标应为多少?	42
68. 糖尿病血脂异常主要表现在哪些方面?	42
69. 糖尿病血脂异常的治疗及控制目标有哪些?	42
70. 什么是糖尿病肾病?	43
71. 糖尿病肾病的主要症状有哪些?	44
72. 糖尿病肾病发展过程可分为几期?	44
73. 如何治疗糖尿病肾病?	45
74. 什么是微量白蛋白尿?	46
75. 为什么要监测尿中的白蛋白含量?	46
76. 糖尿病肾病预防措施有哪些?	47
77. 糖尿病患者常见的眼部并发症有哪些?	48
78. 糖尿病视网膜病变如何分期?	48
79. 糖尿病视网膜病如何治疗?	49
80. 如何预防糖尿病视网膜病变的发生?	50
81. 什么是糖尿病足?	51
82. 糖尿病足如何分级?	51



83. 发生糖尿病足的危险因素有哪些？	51
84. 糖尿病足的主要表现形式有哪些？	52
85. 造成糖尿病足的原因是什么？	52
86. 如何预防糖尿病足的发生？	53
87. 什么是糖尿病神经病变？	54
88. 糖尿病周围神经病变有哪些临床表现？	55
89. 糖尿病自主神经病变有哪些临床表现？	55
90. 如何治疗糖尿病神经病变？	56
91. 糖尿病患者为什么容易发生骨质疏松症？	57
92. 糖尿病患者如何预防骨质疏松症？	58
93. 糖尿病常见的皮肤病有哪些？	58
94. 糖尿病患者在日常生活中如何做好皮肤的护理？	59
95. 糖尿病胃肠病变有哪些症状？	60
96. 什么是糖尿病胃轻瘫？	61
97. 糖尿病患者为什么会引起便秘及如何治疗？	61

第三章 糖尿病饮食治疗 63

98. 糖尿病患者为什么要进行饮食控制？	64
99. 糖尿病饮食治疗的目的是什么？	64
100. 糖尿病饮食治疗的原则有哪些？	65
101. 饮食治疗过程中应掌握哪些要点？	65
102. 如何计算标准体重？	67
103. 如何计算体重指数？	67
104. 如何计算糖尿病病人每日总热量和三大营养物质比例？	67
105. 如何教会糖尿病患者使用食物交换法？	68
106. 如何掌握食品交换的一些原则？	71
107. 食品交换份有怎样的特点？	72
108. 糖尿病患者应该限制饮水吗？	72
109. 糖尿病人能喝酒吗？	73
110. 糖尿病病人能吸烟吗？	74

111. 糖尿病人可以吃水果吗?	74
112. 糖尿病人应该在何时. 吃何种水果合适?	75
113. 糖尿病合并高脂血症的饮食如何安排?	75
114. 糖尿病合并高血压的饮食如何安排?	76
115. 糖尿病合并痛风的饮食如何安排?	77
116. 糖尿病合并肾病的饮食如何安排?	78
117. 糖尿病合并胃轻瘫的饮食如何安排?	79
118. 糖尿病合并肺结核的饮食如何安排?	80
119. 糖尿病合并肝脏疾病的饮食如何安排?	81
120. 糖尿病合并骨质疏松的饮食如何安排?	82
121. 糖尿病儿童的饮食应怎样安排?	83
122. 妊娠糖尿病 (GDM) 时的饮食应怎样安排?	84
123. 老年糖尿病患者的饮食应怎样安排?	85
124. 糖尿病患者在进行饮食治疗时, 如果按时进餐仍感到饥饿怎么办?	86
125. 糖尿病患者如何加餐?	86
126. 糖尿病病人如何学会认真地准备早餐?	87
127. 糖尿病病人外出进餐或饭店进餐应注意什么?	87
128. 糖尿病病人外出旅游期间的进餐如何安排?	88
129. 家属应如何帮助患者完成营养治疗?	89
130. 糖尿病患者饮食治疗中有哪些误区?	89
第四章 糖尿病运动治疗	93
131. 运动对糖尿病患者有什么益处?	94
132. 运动疗法适应于哪些糖尿病患者?	94
133. 糖尿病患者运动前应当做好哪些准备工作?	94
134. 哪些情况下糖尿病患者需要避免运动或减少运动量? ..	95
135. 糖尿病患者应掌握的运动原则是什么?	96
136. 什么是有氧运动?	96
137. 什么是无氧运动?	96





- 138. 糖尿病患者运动时如何做到持之以恒? 97
- 139. 糖尿病患者应选择在什么时间锻炼比较好? 97
- 140. 如何衡量运动量是否适宜? 98
- 141. 糖尿病患者如何运动比较适宜? 98
- 142. 如何评价运动的效果? 99
- 143. 糖尿病患者如何防止运动时发生低血糖? 99
- 144. 如何指导糖尿病儿童运动? 100
- 145. 如何指导妊娠糖尿病患者运动? 101
- 146. 如何指导老年糖尿病病人运动? 102

第五章 糖尿病药物治疗 103

- 147. 口服降糖药物的适应证有哪些? 104
- 148. 口服降糖药分哪几类? 104
- 149. 磺脲类药物的作用机制和常用的代表药物有哪些? 104
- 150. 磺脲类药物的适应证有哪些? 105
- 151. 磺脲类药物的禁忌证和不良反应有哪些? 105
- 152. 如何指导患者正确的口服磺脲类药物? 106
- 153. 什么是磺脲类降糖药失效? 106
- 154. 磺脲类降糖药的失效应该如何处理? 107
- 155. 非磺脲类胰岛素促泌剂的作用机制及
代表类药物有哪些? 108
- 156. 非磺脲类胰岛素促泌剂的适应证、禁忌证及
不良反应有哪些? 109
- 157. 如何指导患者正确的口服非磺脲类
胰岛素促泌剂的药物? 109
- 158. 双胍类药物的作用机制和常用的代表药物有哪些? 110
- 159. 双胍类药物的适应证和禁忌证有哪些? 110
- 160. 双胍类药物的主要副作用有哪些? 111
- 161. 如何指导患者正确的口服双胍类的降糖药物? 111
- 162. α -葡萄糖苷酶抑制剂的作用机制和代表的药有哪些? 111

163. α -葡萄糖苷酶抑制剂的适应证有哪些?	112
164. α -葡萄糖苷酶抑制剂药物的禁忌证有哪些?	112
165. α -葡萄糖苷酶抑制剂的不良反应有哪些?	113
166. 如何指导患者正确的口服 α -葡萄糖苷酶 抑制剂类的药物?	113
167. 噻唑烷二酮类降糖药的作用机制和代表药有哪些?	113
168. 噻唑烷二酮类降糖药的适应症有哪些?	114
169. 噻唑烷二酮类降糖药的禁忌症有哪些?	114
170. 噻唑烷二酮类降糖药有哪些不良反应?	114
171. 如何指导患者正确的口服噻唑烷二酮类降糖药?	115
172. DPP-4抑制剂的作用机制及常用的代表药有哪些?	115
173. GLP-1受体激动剂的作用机制及代表药物有哪些? 常见的不良反应有哪些?	116
174. 如何指导患者不能进食时口服降糖药?	116
175. 短效磺脲类降糖药漏服时如何补救?	117
176. 中长效磺脲类降糖药漏服时如何补救?	117
177. 非磺脲类降糖药漏服时如何补救?	118
178. α -葡萄糖苷酶抑制剂药物漏服时如何补救?	118
179. 糖尿病病人为什么要注射胰岛素?	118
180. 胰岛素治疗的适应证有哪些?	119
181. 胰岛素根据其来源可分为哪几类?	120
182. 胰岛素制剂根据作用时间长短如何分类?	121
183. 什么是胰岛素强化治疗?	122
184. 如何使用一次性胰岛素专用注射器抽吸胰岛素?	122
185. 胰岛素注射前应做好哪些准备工作?	122
186. 注射胰岛素有哪些工具?	124
187. 胰岛素如何储存?	124
188. 如何掌握胰岛素笔的正确操作方法?	125
189. 使用过的注射器和针头如何处置?	128
190. 胰岛素笔针头重复使用安全吗?	128





- 191. 医务人员如何帮助患者克服注射胰岛素前的心理障碍? 128
- 192. 胰岛素的副作用有哪些? 129
- 193. 胰岛素治疗中出现低血糖反应如何处理? 130
- 194. 糖尿病病人在使用胰岛素的过程中应注意哪些问题? ... 131
- 195. 什么是黎明现象? 132
- 196. 什么是苏木杰现象? 132
- 197. 糖尿病病人在使用胰岛素的过程中存在哪些误区? 132

第六章 糖尿病患者的自我管理 135

- 198. 什么是糖尿病患者的自我管理? 136
- 199. 初诊的糖尿病患者应做哪些化验检查? 136
- 200. 什么是自我血糖监测? 137
- 201. 糖尿病患者为什么要进行血糖监测? 137
- 202. 目前血糖监测的方法有哪些? 138
- 203. 患者在监测血糖时要注意哪些问题? 138
- 204. 不同时间血糖值的代表有何意义? 140
- 205. 糖尿病患者应在什么情况下进行自我血糖监测? 141
- 206. 如何记录血糖结果? 142
- 207. 影响血糖监测结果的因素有哪些? 142
- 208. 为什么手指血和静脉血测出的血糖值会出现差异?
应该如何看待? 142
- 209. 如何判定血糖仪测量是否准确? 143
- 210. 如何正确的进行监测手指血糖的操作? 144
- 211. 如何准确的测得血糖? 145
- 212. 糖尿病患者怎样选购血糖仪? 145
- 213. 血糖试纸如何保存? 146
- 214. 在测手指血的时候,需要消毒吗? 应该怎样消毒? 146
- 215. 如何保养和清洁血糖仪? 147
- 216. 糖尿病患者为什么要定期检测
糖化血红蛋白 (HbA1c)? 147

217. 糖尿病患者为什么要定期检测血脂?	148
218. 糖尿病患者为什么要定期检测血压?	149
219. 糖尿病患者为什么要定期检测肝功能?	149
220. 糖尿病患者为什么要定期做眼底检测?	150
221. 糖尿病患者为什么要定期做尿微量白蛋白的检测?	151
222. 如何监测尿微量白蛋白?	151
223. 糖尿病患者为什么要进行体重的测量?	152
224. 糖尿病患者定期进行腰围监测的目的是什么?	152
225. 糖尿病患者定期检查心电图的意义何在?	153

第七章 糖尿病患者的健康教育与心理 155

226. 为什么要进行糖尿病患者的健康教育?	
它的内容有哪些?	156
227. 糖尿病教育的目标是什么?	156
228. 糖尿病专科护理理念是什么?	157
229. 糖尿病教育的方法有哪些?	157
230. 什么是个体教育?	158
231. 什么是小组教育?	158
232. 什么是大课堂教育?	158
233. 糖尿病教育的形式有哪些?	159
234. 在开展糖尿病教育的过程中应注意哪些问题?	159
235. 为什么要重视糖尿病患者的心理治疗?	159
236. 糖尿病患者常见的心理问题有哪些?	160
237. 常用的糖尿病心理治疗方法有哪些?	161
238. 如何指导糖尿病患者保持良好的心理情绪?	162

附表1 糖尿病临床监测方案	164
附表2 常用降糖药 (不包括胰岛素)	165
附表3 糖尿病常用降压药	166
附表4 常用调脂药物	167