

知名医学专家进农家丛书

# 糖尿病知识问答

纪立农 编著

科学出版社

北京

**图书在版编目(CIP)数据**

---

糖尿病知识问答/纪立农编著. —北京: 科学出版社, 2008

(知名医学专家进农家丛书/钟南山主编)

ISBN 978-7-03-022880-2

I. 糖… II. 纪… III. 糖尿病 - 防治 - 问答 IV. R587.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 133839 号

---

策划编辑: 向安全 胡升华/责任编辑: 牛 玲/责任校对: 钟 洋

责任印制: 钱玉芬/封面设计: 无极书装

**科学出版社**出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

**源海印刷有限责任公司**印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

\*

2008年9月第一版 开本: A5 (890×1240)

2008年9月第一次印刷 印张: 6 7/8

印数: 1—10 000 字数: 198 000

**定价: 16.00 元**

(如有印装质量问题, 我社负责调换〈环伟〉)

## 《知名医学专家进农家》丛书编委会

- 主 编 钟南山 中华医学会会长  
中国工程院院士
- 副 主 编 刘 谦 卫生部副部长、教授  
祁国明 中华医学会副会长
- 编 委 徐 科 卫生部农村卫生司司长  
李 普 科技部政策法规与体制改革司副司长  
刘雁飞 中华医学会副秘书长  
张小媛 全国妇联宣传部副部长  
向安全 科学出版社总编辑
- 执行主编 胡大一 北京大学人民医院心血管病研究所所长  
北京大学人民医院心内科主任
- 执行副主编 汪 晶 好健康人人有健康教育中心  
彭 犁 好健康人人有健康教育中心
- 执行编委 纪立农 北京大学人民医院内分泌科主任  
李 竹 北京大学教授  
卫生部生殖健康专家委员会专家  
李春盛 北京朝阳医院急诊科主任

- 朱秀安** 北京大学眼科中心教授
- 孙承业** 中国疾病预防控制中心中毒控制中心常务副主任
- 戴晓玲** 河北医科大学附属中医院教授
- 王 兴** 北京大学口腔医院教授  
中国口腔医学会会长
- 谢惠民** 教授，著名医院药学专家  
中国药学会原学术部主任
- 高 瞻** 好医生医学教育中心
- 周熹微** 好健康人人有健康教育中心
- 王路大** 好健康人人有健康教育中心

## 《知名医学专家进农家》丛书序

我国有 13 亿人，其中近 9 亿居住在农村。在全面建设社会主义小康社会的过程中，党和政府一直把实现农村的小康作为工作的重点。健康促小康，小康促健康。农村居民人人享有健康，是我们奋斗的目标。

实现农村居民人人享有健康，需要完善农村的卫生服务体系，建立和完善新型农村合作医疗制度，培养一支高素质的农村卫生服务队伍。同时，要让农村居民多懂得一点医学知识。

知识就是力量。农村居民掌握了必须懂得的医学知识，就能够自觉行动起来，逐步树立有利于健康的卫生习惯、生活习惯和就医习惯，改变有害的不良生活方式，为自身的健康而努力。

面向农村居民普及医学知识，应该成为医疗卫生工作者的天职。

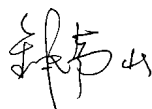
参与《知名医学专家进农家》这套书编写的，主要是一批有志于面向农村居民普及医学知识的学者。他们倾注了大量心血，提供了必需的防治疾病和促进健康的科学知识。为了使这套丛书更加通俗易懂，编写者下了不少工夫，并且在定稿前请一些完成九年制义务教育的农村居民进行了阅读。丛书中多幅生动的插图，则是增加图书可读性的另一番努力。

我衷心地希望，这套丛书能够向广大农民群众传播和提供医学

科学知识，架设起医学专家与农民间沟通的桥梁，同时也为探索面向农村普及医学知识的更好方式起到应有的作用。

最后，我要感谢人大常委会副委员长韩启德院士为这套丛书题词。他的题词，对这套丛书的所有编写者是很大的鼓舞和激励。

中华医学会会长、中国工程院院士

Handwritten signature of Han Qide in black ink, consisting of stylized Chinese characters.

2008年9月1日

## 前 言

目前我国有接近 4000 万的糖尿病人，大家会发现身边有越来越多的人得了糖尿病。糖尿病，这种被人们称作“富贵病”的疾病，随着人们富裕起来确实离我们越来越近了。可是，以下一些惊人的数字，可能知道的人还不多。

第一，50% 的失明是由糖尿病引起的，50% 的心脑血管疾病是由糖尿病引起的，60% 的慢性肾功能衰竭是由糖尿病引起的，30% 的截肢是糖尿病造成的。这些说明糖尿病危害特别大。

第二，几乎有一半糖尿病病人不知道自己得了病，没能及时看病，到被确定为糖尿病时已经得了糖尿病引起的失明、心脑血管疾病、慢性肾功能衰竭等严重疾病。这说明很多人对糖尿病的了解太少而深受其害。

第三，有接近 90% 的已经被确定有糖尿病的病人没有进行规范的治疗。也就是说，由于缺乏糖尿病控制方面的知识，90% 的糖尿病的病人即使知道自己得了病，却也没有摆脱糖尿病严重危害的威胁。

而且，糖尿病也给个人和国家带来了一定的经济负担，如果出现了糖尿病的并发症，经济负担会更大。许多人因为富裕而得了糖尿病，但又由于得糖尿病及其并发症带来的沉重经济负担而变得贫



## 糖尿病知识问答

穷，陷入了“因富致病，因病致穷”的怪圈。

其实，糖尿病是可以被控制的。大多数病情轻的病人，通过纠正不良的生活习惯，血糖可以恢复到正常。即使是病情重的，尽早开始包括纠正不良的生活习惯、药物治疗、病情监测在内的规范治疗，血糖完全可以控制好。坚持规范治疗，不仅可以减少得糖尿病引起的严重疾病的危险，还有可能长寿呢！

糖尿病是一种终身性的疾病，到目前为止还没有根治的方法。糖尿病病人需要每天都要通过饮食控制、运动、血糖监测和药物治疗等手段来控制血糖。因此，糖尿病的控制不能单纯依靠医生，糖尿病病人需要学会自我管理糖尿病的知识和方法。

“纠正不良的生活习惯”、“药物治疗”、“病情监测”这些用语或许对你还十分陌生，那就说明你对糖尿病的知识还太少，希望这本书对你能有帮助。

北京大学人民医院内分泌科主任

纪立农

2008年6月



# 目 录

糖尿病知识自测表

《知名医学专家进农家》丛书序

前 言

一、糖尿病就在身旁 .....	1
1. 得糖尿病会有哪些表现? .....	2
2. 得糖尿病的人是谁里出了问题? .....	4
3. 糖尿病分哪几种类型? .....	6
4. 哪些人容易得糖尿病? .....	8
5. 你真的不属于容易得糖尿病的人吗? .....	9
6. 为什么说同时有肥胖、高血压、高血脂、高血糖 对生命的威胁很大? .....	9
7. 得了糖尿病不治疗有什么危险? .....	11
8. 怀疑得了糖尿病应去哪一级医院和哪个专科 看病? .....	13
9. 怀疑得了糖尿病, 看病后应该搞清哪几件事? .....	14
10. 需要做哪些检查才能确定是否得了糖尿病? .....	14
11. 医生根据什么标准来确定病人是否得了	



## 糖尿病知识问答

糖尿病? .....	17
12. 什么是糖尿病前期? .....	18
13. 糖尿病可以根治吗? .....	20
14. 为什么不必恐惧糖尿病? .....	20
15. 什么是控制糖尿病的五驾马车? .....	22
16. 什么是糖尿病的三级预防? .....	27
17. 相信“五驾马车”还是相信广告? .....	28
<b>二、糖尿病并发症 .....</b>	<b>29</b>
<b>(一) 一定要了解糖尿病的并发症 .....</b>	<b>30</b>
1. 什么是糖尿病并发症? .....	30
2. 有哪些急性糖尿病并发症? .....	30
3. 有哪些慢性糖尿病并发症? .....	31
4. 避免得糖尿病并发症的关键是什么? .....	32
5. 避免得糖尿病并发症还应注意什么? .....	34
6. 糖尿病病人为什么一定要戒烟? .....	35
<b>(二) 糖尿病酮症酸中毒 .....</b>	<b>35</b>
1. 什么是糖尿病酮症酸中毒? .....	35
2. 出现哪些表现应想到可能是发生了糖尿病酮症 酸中毒? .....	36
3. 严重的糖尿病酮症酸中毒有哪些表现? .....	37
4. 为什么发生糖尿病酮症酸中毒时要赶紧去 医院? .....	38
5. 发生糖尿病酮症酸中毒怎么办? .....	39



6. 如何避免发生糖尿病酮症酸中毒 .....	39
(三) 糖尿病非酮症性高渗综合征 .....	40
1. 什么是糖尿病非酮性高渗综合征? .....	40
2. 出现哪些表现应想到可能是发生了糖尿病非酮性 高渗综合征? .....	40
3. 为什么发生糖尿病非酮性高渗综合征时要赶紧 去医院? .....	41
4. 发生糖尿病非酮性高渗综合征怎么办? .....	42
(四) 糖尿病低血糖症 .....	43
1. 什么是糖尿病低血糖症? .....	43
2. 出现哪些表现应想到可能是发生了糖尿病 低血糖症? .....	44
3. 发生糖尿病低血糖症什么情况下应赶快去 医院? .....	45
4. 糖尿病病人发生低血糖症怎么办? .....	45
(五) 糖尿病并发冠心病 .....	48
1. 糖尿病并发冠心病是怎么回事? .....	48
2. 什么是心绞痛和心肌梗死? .....	50
3. 发生急性心肌梗死怎么办? .....	51
4. 糖尿病病人该怎样做才能尽量避免得冠心病? .....	51
(六) 糖尿病并发脑血管病变 .....	52
1. 糖尿病并发脑血管病变是怎么回事? .....	52
2. 什么是脑血管意外? .....	53
3. 如何判断糖尿病病人可能发生了脑血管意外? .....	54



## 糖尿病知识问答

4. 糖尿病病人可能发生了脑血管意外怎么办? ..... 54
5. 糖尿病病人该怎样做才能尽量避免发生脑血管意外? ..... 55
- (七) 糖尿病眼病..... 55
  1. 糖尿病眼病是怎么回事? ..... 55
  2. 糖尿病眼病有办法治疗吗? ..... 56
  3. 糖尿病病人该怎样做才能尽量避免发生糖尿病眼病? ..... 57
- (八) 糖尿病肾病..... 58
  1. 糖尿病肾病是怎么回事? ..... 58
  2. 糖尿病病人一定会得糖尿病肾病吗? ..... 58
  3. 有治疗糖尿病肾病的办法吗? ..... 59
  4. 如何尽早发现糖尿病肾病? ..... 59
  5. 采取哪些措施可以避免或延缓糖尿病肾病的发展? ..... 60
- (九) 糖尿病神经病变和糖尿病足..... 61
  1. 糖尿病神经病变是怎么回事? ..... 61
  2. 糖尿病足是怎么回事? ..... 62
  3. 如何尽早发现糖尿病足? ..... 63
  4. 糖尿病足可以治疗吗? ..... 63
  5. 如何避免得糖尿病足? ..... 64
  6. 怎样进行每日的脚部特别护理? ..... 64
  7. 糖尿病病人应怎样保护皮肤? ..... 66
  8. 糖尿病病人应该怎样做好口腔保健? ..... 66



<b>三、妊娠糖尿病</b> .....	67
1. 什么是妊娠糖尿病? .....	68
2. 妊娠糖尿病对母亲和胎儿有哪些危害? .....	68
3. 哪些女性容易得妊娠糖尿病? .....	70
4. 医生根据什么标准确定孕妇是否得了妊娠期 糖尿病? .....	71
5. 妊娠糖尿病应该接受怎样的治疗? .....	72
6. 妊娠糖尿病病人应该做什么? .....	73
7. 妊娠糖尿病病人应该将血糖控制在什么水平? .....	74
8. 妊娠糖尿病病人生孩子后血糖是不是就会 正常了? .....	74
9. 糖尿病病人想要生育孩子时应注意什么? .....	74
<b>四、糖尿病饮食疗法</b> .....	77
1. 为什么饮食安排对治疗糖尿病那么重要? .....	78
2. 糖尿病的饮食治疗包含哪些内容? .....	78
3. 怎样根据总热量控制的要求安排好膳食? .....	82
4. 怎样做好合理配餐? .....	85
5. 什么是食品交换份法? .....	90
6. 怎样根据食品交换份法使膳食多样化? .....	92
7. 肥胖型糖尿病病人如何控制饮食以减轻体重? .....	95
8. 糖尿病病人可以饮酒吗? .....	96
9. 糖尿病病人吃水果要注意什么? .....	96



## 糖尿病知识问答

10. 糖尿病病人外出就餐应注意什么? ..... 98
11. 用了治糖尿病的药就不需进行饮食控制了吗? ..... 98
12. 多吃“糖尿病食品”有好处吗? ..... 99
13. “降糖食品”可以降血糖吗? ..... 100
14. 可以多吃蛋白质和脂肪食品来替代粮食吗? ..... 101
15. 不吃或少吃早餐可以避免上午血糖增高吗? ..... 102
16. 血糖控制正常后就不需要控制饮食了吗? ..... 103
17. 糖尿病病人不舒服暂时不能够吃饭怎么办? ..... 104

### 五、糖尿病运动疗法 ..... 107

1. 运动疗法对糖尿病病人有哪些好处? ..... 108
2. 怎样做才能让运动疗法更好地发挥作用? ..... 108
3. 哪些运动适合糖尿病病人? ..... 111
4. 哪些运动不适合糖尿病病人? ..... 112
5. 运动强度如何确定? ..... 113
6. 中老年糖尿病病人如何确定运动量? ..... 113
7. 哪些糖尿病病人不适宜采用运动疗法? ..... 114
8. 糖尿病病人在运动中需要注意什么? ..... 115
9. 如何选择适宜的运动时间与地点? ..... 116

### 六、糖尿病药物治疗 ..... 119

1. 哪些情况下医生会给糖尿病病人进行药物治疗? ..... 120
2. 糖尿病病人需要终身用药吗? ..... 121



3. 治疗糖尿病的药物有哪些种? ..... 122
4. 医生怎样为病人选择口服降糖药? ..... 122
5. 为什么一定要根据医生制定的治疗方案用药? ..... 123
6. 目前常用的口服降糖药有哪些种? ..... 124
7. 消渴丸是一种什么药? ..... 127
8. 可以服用中药降血糖吗? ..... 127
9. 价格高的药治疗糖尿病的效果就一定好吗? ..... 128
10. 什么情况下需要联合使用降糖药? ..... 129
11. 按时服药很重要吗? ..... 129
12. 服用口服降糖药应该注意什么? ..... 130
13. 胰岛素治疗是怎么回事? ..... 132
14. 胰岛素治疗对糖尿病病人有哪些好处? ..... 132
15. 怎样使用胰岛素? ..... 133
16. 常用胰岛素有哪些类型? ..... 133
17. 注射胰岛素的工具有哪些? ..... 134
18. 为什么注射胰岛素的操作一定要正确? ..... 135
19. 怎样选择注射胰岛素的部位? ..... 136
20. 怎样注射胰岛素? ..... 137
21. 怎样避免因注射胰岛素引起细菌感染? ..... 138
22. 注射胰岛素还需注意什么? ..... 140
23. 胰岛素治疗会出现哪些副作用? ..... 141
24. 为什么不必惧怕使用胰岛素? ..... 144
25. 治疗糖尿病时可以吃治疗其他病的药吗? ..... 145



<b>七、糖尿病病情监测</b> .....	147
1. 什么是糖尿病病情监测? .....	148
2. 糖尿病病情监测对控制糖尿病有用吗? .....	148
3. 哪些糖尿病监测项目病人可以自己在家做? .....	149
4. 怎样在家给自己测血糖? .....	149
5. 血糖监测的时间和次数怎么决定? .....	151
6. 怎样根据血糖检测结果判断病情控制情况? .....	152
7. 吃药后没有症状就可以不必检测血糖了吗? .....	152
8. 检测尿糖可以反映糖尿病病情吗? .....	153
9. 怎样在家给自己测尿糖? .....	153
10. 尿糖监测可以替代血糖监测吗? .....	155
11. 为什么糖尿病病人应该定期测血压? .....	155
12. 怎样测量血压? .....	156
13. 测量出的血压怎么表示? .....	157
14. 应该多长时间测一次血压? .....	158
15. 血压应该控制在什么水平? .....	159
16. 为什么糖尿病病人应该测量体重? .....	159
17. 怎样通过腹围测量控制体重? .....	159
18. 怎样根据体重指数估计自己体重是否符合 标准? .....	161
19. 什么情况下应该进行尿酮体检测? .....	162
20. 如何在家里进行尿酮体检测? .....	162
21. 哪些糖尿病监测项目需要在医院做? .....	163
22. 如何做好病情监测记录? .....	167





23. 怎样根据病情监测判断糖尿病治疗效果是否满意? .....	168
<b>八、糖尿病教育和自我管理 .....</b>	<b>171</b>
1. 什么是糖尿病教育? .....	172
2. 不参加糖尿病教育就治不好糖尿病了吗? .....	172
3. 没得糖尿病的人参加糖尿病教育也有用吗? .....	173
4. 在糖尿病教育中应该注意学习哪些方面的 知识? .....	174
5. 什么是糖尿病病人的自我管理? .....	175
6. 糖尿病病人会出现哪些心理压力? .....	176
7. 糖尿病病人有心理压力会影响治疗效果吗? .....	176
8. 糖尿病病人在治疗中如何调整情绪和心态? .....	177
9. 亲属应该为得了糖尿病的人做些什么? .....	178
10. 照顾老年糖尿病病人要特别注意什么? .....	179
11. 病人出现什么情况要打急救电话或紧急送 医院? .....	179
12. 在医院病人或家人要告诉医生些什么情况? .....	180
<b>附录一 糖尿病病人每日参考食谱 .....</b>	<b>183</b>
<b>附录二 可以等值交换的食物 .....</b>	<b>187</b>
<b>附录三 常用口服降糖药 .....</b>	<b>191</b>
<b>附录四 急救措施 .....</b>	<b>193</b>