

李玉凤 陈伟 潘慧 主编

农村社区糖尿病患者 生活指南

NONGCUNSHEQU
TANGNIAOBING HUANZHE
SHENGHUOZHINAN



中国协和医科大学出版社

国家卫生健康委员会 国家中医药管理局 中国疾病预防控制中心

农村社区糖尿病患者 生活指南

国家卫生健康委员会 国家中医药管理局
中国疾病预防控制中心 编



中国协和医科大学出版社

农村社区糖尿病患者 生活指南

主编 李玉凤 陈 伟 潘 慧
编者：郭光霞 平小川 张 舒
朱惠娟 龚凤英 顾 苹
赵长海 李乃适 曾现伟
白 刚 阳洪波 付佐娣
王连英

中国协和医科大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

农村社区糖尿病患者生活指南/李玉凤,陈伟,潘慧主编.

—北京:中国协和医科大学出版社,2009.2

ISBN 978-7-81136-138-4

I. 农... II. ①李... ②陈... ③潘... III. 糖尿病 - 防治 - 指南 IV. R587.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 213120 号

农村社区糖尿病患者生活指南

主 编: 李玉凤 陈 伟 潘 慧
责任编辑: 李春宇

出版发行: 中国协和医科大学出版社
(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260378)

网 址: www.pumcp.com
经 销: 新华书店总店北京发行所
印 刷: 北京丽源印刷厂

开 本: 850 × 1168 毫米 1/32 开
印 张: 2.75
字 数: 38 千字
版 次: 2009 年 2 月第一版 2009 年 2 月第一次印刷
印 数: 1—3000
定 价: 10.00 元

ISBN 978-7-81136-138-4/R · 138

(凡购本书,如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题,由本社发行部调换)

前 言

防治糖尿病须从社区做起

糖尿病是最常见的慢性病之一，随着人们生活水平的提高，人口老龄化以及肥胖发生率的增加，糖尿病的发病率呈逐年上升趋势。卫生部近期印发的《防治糖尿病宣传知识要点》提出，我国糖尿病患病率在过去 20 年中上升了 4 倍；2002 年全国居民营养与健康状况调查结果显示，我国有糖尿病患者 2000 多万人，另有近 2000 万人糖耐量低减；据国际糖尿病联盟估计，我国 2007 年糖尿病患病人数约为 3980 万，2025 年将达到 5930 万；我国已成为全球糖尿病患病率增长最快的国家之一。我国糖尿病以 2 型为主，占 93.7%，1 型糖尿病占 5.6%，其他类型糖尿病仅占 0.7%。膳食结构改变和体力活动减少导致的肥胖是 2 型糖尿病的重要影响因素；中国人是糖尿病的易感人群；年龄越大，2 型糖尿病患病率越高。同时，糖尿病也是一个高花费、高死亡率的疾

病，许多糖尿病专家较早地认识到仅靠药物治疗不能有效遏制糖尿病，多项流行病学研究发现，糖尿病是可以预防的，消除危险因素，养成健康的生活方式，就能预防约 80% 的糖尿病。有效防治糖尿病，需要发挥糖尿病专业组织机构的力量和优势，在社区形成一套完整的基层糖尿病防治体系，使社区医生、群众能随时掌握国内外最新的有关糖尿病防治的新观念、新知识，建立规范、系统、连续的糖尿病病人健康教育管理模式，探索高危人群监测及糖尿病病人早期发现的机制和途径，最终通过全面实施糖尿病社区化综合管理，使病人在社区内享受到高水平的医疗服务，并以此为突破口，全面推进社区慢性病管理工作。

编 者

目 录

前言：防治糖尿病须从社区做起	(1)
第一章 你认识它吗?	(1)
第二章 防治糖尿病从吃开始	(12)
第三章 运动使你远离糖尿病	(62)
第四章 看住您的血糖!	(71)
第五章 糖尿病患者危重情况 的识别	(78)
结束语	(81)

第一章 你认识它吗?

一、危险的信号

1. 身体肥胖
2. 每天运动量小于半小时
3. 每天饭量主食大于 500 克 (1 斤)
4. 吃饭无肉不欢, 越肥越美
5. 每天要喝很多水
6. 每天老是跑洗手间小解
7. 家里有直系亲属患有糖尿病
8. 尽管吃得不少, 体重还是下降
9. 高血压、高脂血症
10. 女性有分娩巨大胎儿史 (孩子出生体重大于 4 千克)

以上 10 条为糖尿病的危险信号, 假如您或您的亲属有上面 3 点以上的情况存在, 那么就需要认真地看看本书了, 因为您或您的亲属可能将要或已经罹患糖尿病。

二、什么是糖尿病？

糖尿病并不是一种新发现的疾病，它几乎与人类历史一样久远。早在两千多年前的《黄帝内经》中已有描述。在我国隋朝医书《古今录验方》中就已经有关于糖尿病的病因、症状、临床表现的完整描述了，并定名为“消渴病”，一直沿用至今。但是，直到1921年加拿大糖尿病专家班亭首次将胰岛素用于糖尿病患者并取得成功，我们才开始真正摸索出一套治疗糖尿病的合理方案。在过去的80多年中，糖尿病已由一种危及生命的疾病变为一种只需要改变生活方式，必要时辅助药物治疗就可以控制的疾病。

1. 什么是糖尿病？

在您采用积极态度去治疗糖尿病之前，首先需要了解糖尿病是一种怎样的疾病。

糖尿病的英文名字是 Diabetes Mellitus，是甜性多尿的意思；中医称之为消渴，是消瘦烦渴之意。完整地讲，糖尿病是遗传因素和环境因素长期共同作用所导致的一种慢性、全身性、代谢性疾病。它主要是体内胰岛素分泌不足或者对胰岛素的需求增多，而引起血糖升

高、尿糖出现，发生糖类、脂肪、蛋白质代谢紊乱而影响正常生理活动的一种疾病。

这里所说的血糖是指血液中的葡萄糖。当机体使血糖维持在正常水平的系统发生紊乱，血糖升高到一定水平时，就患糖尿病了。

2. 血糖有什么作用？

糖尿病患者总是非常关注自己的血糖，盼望血糖能够降低。其实糖在人体内并非“祸害”，任何人在任何时间血液中都必须有糖。因为人体需要由它来提供各组织如肌肉、脑、神经等组织或器官正常工作所需要的能量，就像汽车运转需要汽油、电灯照明需要电一样。

3. 葡萄糖从何而来？

血液中的葡萄糖主要来自我们每日所吃的食物。

- 由食物中的糖类经消化系统消化、吸收转化而来。这是一个最重要的途径。
- 由脂肪、蛋白质在体内转化而来。
- 由肝内储存的糖原分解而来。

葡萄糖再通过消化道直接吸收入血液，到达人体内组织并为各组织提供能量，再由血液将葡萄糖运送到机体各组织如脑、肺、心、肝、肾、脂肪和肌肉等，葡萄糖通过血管进入

构成机体组织的微小的细胞内。

但是这一步必须要依靠胰岛素来帮忙了。打个比方如必须把煤或木材放进火炉中，才能使其在炉子中燃烧。而一个细胞好像一个火炉，只有把葡萄糖这样的煤放入细胞这样的火炉中，才能使其在细胞中被利用。胰岛素也就像打开细胞之门的钥匙，让葡萄糖走进门中。没有胰岛素，葡萄糖就不可能进入其靶细胞（如肌细胞、脂肪细胞等）中去。另一方面，胰岛素还能把葡萄糖在人体内储存起来，例如在肝脏中变成肝糖原，在肌肉中变成肌糖原，就好像原来人们购买木材和煤在仓库中储存过冬一样，需要时就取出来使用。

4. 一旦患了糖尿病意味着什么？

当身体本身无法或只能产生极少量的胰岛素，或者所产生的胰岛素不能将足够的葡萄糖运送到机体细胞内，使血糖调节的平衡机制被打乱，这样血糖升高，就意味着您已经患糖尿病（或葡萄糖耐量低减）了。

随着体内正常的降糖系统发生紊乱，体内血糖的水平持续升高，当达到某一水平时（即肾糖阈），机体相应地将血中多余的葡萄糖通过尿排出体外，这就称为“糖尿”，由此

可能产生一系列糖尿病的常见症状:

- 每天排出大量的尿液: 包括“多尿”(指尿的总量增多)和“夜尿”(指夜间尿的次数增多), 这样可以通过尿排出过多的糖。

- 口渴与多饮: 当大量排出尿液, 机体缺水会导致口渴, 通过多喝水来解决口渴。



- 多食: 血里有过多的葡萄糖却不能被机体利用, 只能靠多吃食物来弥补能量的不足。

- 体重下降: 机体组织无法从葡萄糖获得能量, 只能分解体内储存的脂肪和蛋白质, 长期入不敷出, 使体重逐渐下降。

- 极度疲乏：机体组织细胞缺乏能量来源所致。

- 皮肤瘙痒：高血糖刺激了神经末梢，并且尿中有糖，可以作为细菌、真菌的生长培养基，容易发生疖、痈等皮肤感染或外阴瘙痒。

- 视力下降或视物模糊：高血糖对眼内液和眼底血管的影响可能导致视力下降或视物模糊。

- 其他：如手足麻木、心慌气短、腹泻、便秘、尿潴留或阳痿等糖尿病慢性并发症的表现。

其中，多尿、多饮、多食、体重下降在临床上合成“三多一少”，三多一少是糖尿病诊断重要线索，但值得注意的是，并不是每个糖尿病患者都具备三多一少的症状。

三、您是不是得了糖尿病？

要想知道您是不是得了糖尿病，需要您自己在生活中留意自己的症状，另外血糖检测是十分必要的。

1. 如何诊断糖尿病？

空腹血糖（FBS）大于7.0毫摩尔/升（2

次异常，如有三多一少则 1 次即可)；或餐后两小时血糖 (2°PBS) 大于 11.1 毫摩尔/升 (2 次异常，如有三多一少则 1 次即可)。

2. 奇怪的区间

细心的读者可能会发现，正常血糖和糖尿病诊断的血糖范围之间存在一个区域，也就是空腹血糖 (FBS) 6.1 ~ 7.0 毫摩尔/升及餐后两小时血糖 (2°PBS) 7.8 ~ 11.1 毫摩尔/升这两个范围。在临床上这个区域是一个灰色地带，如果您的空腹血糖 (FBS) 6.1 ~ 7.0 毫摩尔/升在这个范围，那么需要做一个喝糖水的试验 (口服葡萄糖耐量试验 OGTT，又称糖负荷试验) 来进一步检查进行诊断。总而言之，血糖范围在这一部分的朋友，您的胰岛素工作已经不正常了，也可以说，您的一条腿已经迈进了糖尿病的大门，需要注意自己的身体了。

四、糖尿病的危害大吗？

如果血糖长期失去控制，持续在一个较高的水平，就可能损伤全身的血管，这些血管滋养着您的眼睛、肾脏、心脏、脑和其他器官以及神经，高血糖会导致这些器官的损伤而影响它们的正常功能，最终危害整个生命的安全。

学习如何认识糖尿病，正确有效地治疗糖尿病，是尽量减少糖尿病及其并发症带来危害的最佳方法。

五、阻击糖尿病

这些受到糖尿病威胁的高危人群，如果没有一个良好的生活方式，非常容易发生糖尿病。

1. 怎样才能使自己得糖尿病的危险降到最低水平呢？

国际上公认的预防糖尿病的措施就是至少要做到“四个点儿”，即“多学点儿，少吃点儿，勤动点儿，放松点儿”。

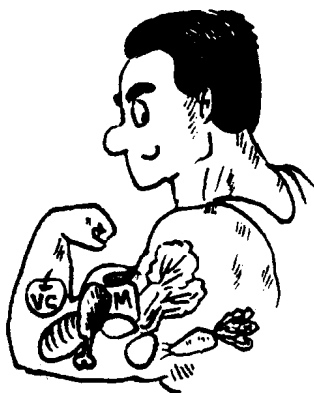
- **多学点儿：**就是要多看看有关糖尿病的书籍、报刊、电视，多听听有关糖尿病的讲座和广播，增加自己对糖尿病的基本知识和糖尿病防治方法的了解。

- **少吃点儿：**就是减少每天的热量摄取，特别是避免大吃大喝，肥甘厚味，吸烟喝酒等等，也就是本书所重点介绍的内容。

- **勤动点儿：**就是增加自己的体力活动时间和运动量，保持体形的健美，避免肥胖的发生。

- 放松点儿：就是力求做到开朗、豁达、乐观、劳逸结合，避免过度紧张劳累。

做到这四个点儿，就会使您真正远离糖尿病！



2. 生活方式干预！

(1) 运动量：中等程度的运动量（骑车，快走，慢跑，游泳等），每周至少运动 5 天，每天至少运动时间 30 分钟或每周至少运动 150 分钟。

(2) 饮食控制：根据职业和标准体重计算每天摄入的总热量，脂肪摄入量占总热量的 30%（其中饱和脂肪 < 10%）；食物纤维的摄入量达到每日 15 克/每 1000 卡热量。

(3) 体重控制目标：肥胖或超重者体重

下降 $>7\%$ ，并保持。正常体重者保持体重在正常范围内。

3. 如何综合治疗糖尿病？

早在半个多世纪以前，美国有一个叫焦斯林的著名糖尿病专家就把糖尿病的治疗比做是驾驭1辆3匹马的战车，这3匹马分别是饮食治疗，胰岛素治疗（当时还没有口服降糖药）和运动治疗，“我常把同糖尿病做斗争的糖尿病病人比作是古代战车上的战士，他驾驭的战车是由三匹战马拖引的，那就是：①饮食疗法；②胰岛素疗法；③体育疗法。驾驭好一匹马就需要技巧，驾驭好两匹马就需要智慧，如若想驾驭好三匹马同时拉车作战，则他必须是一位杰出的驯马师。若想获得真知，必须进行实践。”他精辟地阐述的糖尿病综合治疗原则，至今仍适用。根据中国自己的实践经验，我国学者又提出了糖尿病五套马车的治疗原则，即：

- 糖尿病教育与心理治疗。使糖尿病患者真正懂得糖尿病，知道如何对待和处理糖尿病，保持良好的心理状态。

- 糖尿病饮食治疗。合理用餐，为其他治疗手段奠定基础，也是本书所讲述的重点。