

ZUIXIN
TANGNIAOBING HUANZHE
JIANKANG GUANLI SHOUCHE

最新 糖尿病患者

健康管理手册

谷志文 编著



中国中医药出版社

图字01-2009-05

中国中医药出版社 北京·朝阳门内大街252号 邮编100013

5.800元

最新糖尿病 患者健康管理手册

谷志文 编著

中国中医药出版社

北京市朝阳区北三环东路28号 邮编100013

电话 010-64402720

传真 010-64402720

河北出版集团印刷厂印刷

各地新华书店经销

开本 820×1168 1/32 印张 8 字数 120千字

2009年5月第1版 2009年5月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-80241-260-0

定价 18.00元

网址 www.cptm.com

如有问题可向本社出版部联系

中国中医药出版社

北京·朝阳门内大街252号

电话 010-64402720 010-84042128

书店网址 csl.nwupk.com

图书在版编目(CIP)数据

最新糖尿病患者健康管理手册 / 谷志文 编著. -北京:中国中医药出版社,2009.2

ISBN 978-7-80231-560-0

I. 最… II. 谷… III. 糖尿病—防治—手册 IV. R587.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 189412 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

河北欣航测绘院印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 850×1168 1/32 印张 8 字数 156 千字

2009 年 2 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80231-560-0

*

定价 16.00 元

网址 www.cptcm.com

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 csln.net/qksd/

编写说明

随着我国经济发展、人民生活相对富裕、生活节奏加快、工作压力加大和非健康生活方式的流行，糖尿病从以前的富贵病、少见病，成为现在的多发病、常见病。1980年我国糖尿病的患病率为0.67%，而2002年为4.27%，并且我国糖尿病的发病年龄较早：全球糖尿病的好发年龄为65岁，而我国则提前至45岁。患糖尿病之后，不仅对个人的学习、生活和工作带来极大的影响；而且随着患病时间的延长和各系统并发症的出现，对患者本人、家庭及社会也造成极大的负担和危害。因此，未患病之前积极预防，患病之后合理治疗防止并发症的发生，出现并发症之后采取综合措施防止重要器官受损加重，从而达到提高患者生活质量和延长寿命的目的，是医务人员和患者共同追求的目标。

目前，市场上关于糖尿病的科普书籍和专业书籍十分丰富，但往往前者太浅显，对糖尿病的专业治疗介绍较少；而后者又非常专业，患者往往难以系统学习和理解。合理治疗糖尿病，既包括对糖尿病的发病、检查和治疗等专业知识的深入了解，又包括掌握营养、运动、心理治疗、生活方式改变等基础知识，并切实运用到指导患者的临床实践中。唯有如此，才可能达到最好的预防和治疗效果，最大限度地保护患者的身心健康。

笔者从事糖尿病研究和临床治疗多年，面对患者的种种提问，以及众多患者希望推荐一本既内容全面、实用，又容易理解和掌握的参考书的要求，萌发了撰写本书的想法，并几经修改而成稿。

出版此书的目的是使患者、希望了解糖尿病相关知识的患者家属和朋友，以及对糖尿病整体方案的制定希望有更深入了解的初级全科和专科医务人员，能够得到尽可能多的相关信息，从而帮助患者控制病情，为解除众多糖尿病患者的痛苦作出一定的贡献。

在完成此书的过程中，许多专家、教授、同事、朋友、家人以及出版社的编辑等，提出了宝贵的意见，在此一并表示诚挚的感谢。由于本人水平有限，书中有些观点难免有些偏颇，在论述一些观点时也可能存在挂一漏万的现象，真诚地希望患者及同行予以指正，以便再版时修订提高。

编者

2008年12月

目录

一、总论	1
糖尿病并不可怕	1
揭开糖尿病的面纱	2
走出误区,战胜糖魔	4
糖尿病能治愈吗	7
为什么糖尿病患者越来越多	8
糖尿病治疗的目标与原则	9
哪些患者不使用降糖药物也能使血糖正常	10
中药与糖尿病	11
糖尿病患者能够长期停药吗	12
手术可以治愈糖尿病吗	13
糖尿病治疗中存在的问题	14
糖尿病治疗贵在个性化	15
如何合理治疗糖尿病	15
中西医结合治疗糖尿病的前景	19
糖尿病与微营养素	20
胰岛细胞功能可以恢复吗	21
参加糖尿病团队的意义	22
代谢综合征与糖尿病	23

工作压力与糖尿病	24
吸烟与糖尿病	26
饮酒与糖尿病	27
彻底攻克糖尿病	28
二、糖尿病基础知识	30
什么是糖尿病	30
何谓 1 型和 2 型糖尿病	30
何谓妊娠糖尿病	31
何谓青少年发病的成人型糖尿病	31
何谓成人迟发自身免疫性糖尿病(LADA)	31
何谓糖调节受损	32
何谓苏木杰现象	32
何谓黎明现象	33
何谓胰岛细胞	33
胰岛细胞分泌哪些激素	34
何谓胰岛素抵抗	34
如何判断糖尿病的病情	35
哪些人容易患糖尿病	35
糖尿病患者没有症状还需要采取措施吗	36
低血糖与糖尿病	36
糖尿病影响婚育吗	37

02	如何生一个健康的宝宝	37
12	如何控制血糖	38
三、糖尿病是如何发病的		
38	1 型糖尿病是如何发病的	39
42	2 型糖尿病是如何发病的	40
43	炎症与糖尿病	40
四、糖尿病的临床表现		
38	糖尿病的典型表现	43
38	糖尿病的不典型表现	43
五、糖尿病的诊断		
32	如何诊断糖尿病	45
38	为什么要做糖耐量试验	46
38	糖耐量试验的注意事项	46
38	糖尿病是如何分型的	47
六、糖尿病的化验与检查		
06	为什么要经常化验尿常规	48
00	为什么要检验尿微球蛋白	49
08	判断血糖是否控制的金指标是什么	49

如何进行血糖监测	50
为什么要动态监测血糖	51
为什么要进行胰岛素释放试验	51
为什么要做胰岛素抗体检查	52
为什么要常规进行血液生化学检查	53
使用外源性胰岛素,化验胰岛素还有意义吗	54
化验胰高血糖素有什么意义	54
为什么要查甲状腺功能	55
为什么要做乙肝系列检查	55
为什么胆红素总不正常	55
为什么要做血液流变学检查	56
为什么要做全面检查	56
为什么要做微循环和骨密度检查	57
为什么要定期做心电图和心脏彩超	57
为什么要定期做颈部和下肢血管超声	58
为什么要常规做腹部超声检查	58
为什么要做电生理检查	58
为什么要做经颅多普勒(TCD)超声检查	59
七、糖尿病的饮食疗法	60
实行饮食疗法的目标	60
糖尿病饮食疗法的原则	60

08	饮食疗法的注意事项	61
	糖尿病患者每日所需总热量的计算	63
08	糖尿病患者饮食热量的分配方法	65
08	食物是如何分类的	68
09	食物应该如何搭配	69
52	如何把所需的热量转换为具体食物	70
09	食物血糖生成指数	72
09	担心血糖升高,不吃或少吃饭好吗	73
16	减少主食、增加蛋白质(肉)的摄入可以控制血糖吗	73
09	糖尿病患者需要增加膳食纤维吗	74
09	哪些水果更适合糖尿病患者	74
	多吃南瓜能降血糖吗	76
09		18
	八、糖尿病的运动疗法	79
09	运动有什么好处	79
001	运动疗法的原则	79
101	什么是有氧运动	82
	制定运动方案前为什么要做相关检查	83
201	运动与血糖的变化关系	83
201	运动中的注意事项	84
001	糖尿病患者的运动方式	84
801	如何根据病情确定运动方式和强度	85

运动的副作用及其预防	86
------------------	----

九、糖尿病的药物治 89

常用糖尿病药物的分类与特点	89
---------------------	----

常用口服降糖药物的特点、用法与注意事项	90
---------------------------	----

胰岛素的种类与特点	92
-----------------	----

口服和联合用药的选择	93
------------------	----

胰岛素的应用	94
--------------	----

胰岛素的使用方法	94
----------------	----

1 型糖尿病患者的胰岛素替代治疗	95
------------------------	----

2 型糖尿病患者的胰岛素补充与替代治疗	96
---------------------------	----

十、糖尿病急性并发症的诊断与治疗 97

糖尿病与低血糖	97
---------------	----

糖尿病酮症酸中毒	98
----------------	----

糖尿病乳酸性酸中毒	100
-----------------	-----

糖尿病非酮症性高渗综合征	101
--------------------	-----

十一、糖尿病慢性并发症的诊断与治疗 103

糖尿病与心血管疾病	103
-----------------	-----

糖尿病与冠心病	103
---------------	-----

糖尿病与脑血管疾病	108
-----------------	-----

糖尿病肾病	111
糖尿病与消化系统疾病	117
糖尿病眼病	119
糖尿病神经病变	122
糖尿病与性生活	124
糖尿病足	129
糖尿病与口腔疾病	132
糖尿病与皮肤疾病	134
糖尿病慢性并发症的预防	141

十二、糖尿病与超重

超重的概念	142
体脂含量的测定与评估	142
超重与糖尿病的关系	143
超重导致糖尿病的原因	144
超重防治的意义	146
如何减轻体重	146

十三、糖尿病与血脂异常

糖尿病血脂异常的表现	151
糖尿病血脂控制的目标	152
血脂异常的非药物治疗	153

血脂异常的药物治	154
----------	-----

血脂异常治疗的时机与药物选择	155
----------------	-----

血脂异常治疗过程中的监测与随访	156
-----------------	-----

十四、糖尿病与脂肪肝	158
------------	-----

糖尿病对肝脏的影响	158
-----------	-----

糖尿病性脂肪肝的表现与化验检查	159
-----------------	-----

糖尿病性脂肪肝的诊断与鉴别诊断	159
-----------------	-----

糖尿病性脂肪肝的预防与治疗	160
---------------	-----

肝源性糖尿病	161
--------	-----

十五、糖尿病与高血压	163
------------	-----

糖尿病与高血压的关系	163
------------	-----

高血压的危害性	163
---------	-----

糖尿病并发高血压的危险分层	164
---------------	-----

糖尿病并发高血压的诊断与筛查	164
----------------	-----

高血压的治疗目的与目标	165
-------------	-----

高血压的非药物治疗	165
-----------	-----

高血压的药物治	166
---------	-----

十六、糖尿病与妊娠	170
-----------	-----

哪些人容易患妊娠糖尿病(GDM)	170
------------------	-----

妊娠糖尿病的筛查	170
如何诊断妊娠糖尿病	172
高血糖对妊娠的危害	172
糖尿病患者计划妊娠应做哪些准备	173
妊娠期间糖尿病的管理	173
分娩后糖尿病的管理	174
糖尿病伴妊娠的特殊问题	174
十七、糖尿病与手术	176
糖尿病患者对手术的耐受能力	177
影响糖尿病患者手术预后的因素	178
糖尿病患者伤口愈合延迟的原因	178
十八、糖尿病与感染	180
糖尿病并发感染的机制	180
糖尿病并发感染的常见临床表现	181
糖尿病并发感染的治疗原则	181
糖尿病患者如何预防感染	182
糖尿病患者为何要接种疫苗	182
接种流感疫苗的注意事项与禁忌证	182

十九、儿童与青少年糖尿病	184
儿童与青少年 1 型糖尿病	184
儿童与青少年 2 型糖尿病	185
二十、老年糖尿病	186
为什么老年人容易患糖尿病	187
老年人常见的急性并发症	187
老年人常见的慢性并发症	188
老年糖尿病的一般治疗特点	188
老年人的药物治疗特点	188
二十一、糖尿病性骨关节病	190
糖尿病神经性骨关节病(DNOAP)	190
糖尿病性骨关节病	191
骨质疏松的发生与糖尿病	192
糖尿病患者骨质疏松的特点	193
骨质疏松的化验及检查	194
骨质疏松的治疗	195
二十二、糖尿病患者的自我监测	197
为什么要自我监测血糖	197

指血与静脉血的监测指标有区别吗	197
血糖控制的水平	197
尿糖化验能代替血糖化验吗	198
选择血糖仪的注意事项	198
二十三、糖尿病的预防	201
1 型糖尿病的发病特点	201
早期预测 1 型糖尿病高危人群的方法	202
预防 1 型糖尿病的策略	204
2 型糖尿病的预防	205
IGT 的患病率和转归	205
IGT 的危害	205
对 IGT 患者的行为干预措施	206
对 IGT 患者的药物干预	206
二十四、糖尿病患者的相关问题	208
糖尿病患者的心理问题	208
糖尿病患者的家庭生活	210
糖尿病患者的旅行	211
糖尿病患者的驾驶问题	212
糖尿病患者的就学问题	213
糖尿病患者的就业问题	214

附一：糖尿病医疗保险的相关政策	215
附二：糖尿病患者的运动量计算	219
附三：糖尿病患者参考食谱	222
附四：糖尿病患者的食物替换	228
常食蔬菜的含糖量	228
常食水果的含糖量	229
常用食物的替换	230
常用食物的血糖生成指数	232