

百病百问沙龙丛书

总主编 张文康

糖尿病防治 345 问

编 著 高彦彬
赵慧玲



内科 _____ 50·1-23

外科 _____ 50·24-28

男科 _____ 50·29-31

妇科 _____ 50·32-35

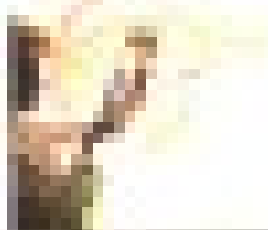
中国中医药出版社

第 2 版 第 2 次印刷

第 2 版 第 2 次印刷

糖尿病防治 345 问

第 2 版 第 2 次印刷



第 1 版 第 1 次印刷

第 1 版 第 1 次印刷

中国中医药出版社

百病百问沙龙丛书

糖尿病防治 345 问

编 著 高彦彬 赵慧玲
主 审 吕仁和

中国中医药出版社

·北 京·

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病防治 345 问/高彦彬, 赵慧玲编著. - 北京: 中国中医药出版社, 1998.9

(百病百问沙龙丛书)

ISBN 7 - 80089 - 869 - 5

I. 糖… II. ①高… ②赵… III. 糖尿病 - 防治 - 问答
IV. R587.1 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 22049 号

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路 7 号

邮码: 100027 电话: 64151553)

印刷者: 中国人民解放军第 1201 工厂

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 850 × 1168 毫米 32 开

版 次: 1998 年 9 月第 1 版

印 次: 1998 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN7 - 80089 - 869 - 5/R·867

定 价: 18.00 元

百病百问沙龙丛书

总 主 编

张 文 康

副 主 编

佘 靖

专家审定委员会

(按姓氏笔划为序)

方 圻	王玉川	王永炎	王宝恩	王绵之
王雪苔	卢世璧	史轶蘩	关幼波	刘渡舟
刘弼臣	陈可冀	陈佑邦	陈绍武	杜如昱
宋业光	宋鸿钊	吴英恺	张明园	张金哲
尚天裕	胡亚美	姜泗长	施奠邦	姚乃礼
高居忠	郭应禄	钱 璞	翁心植	徐光炜
程莘农	董建华	韩德民	谢海洲	路志正
裘法祖	蔡连香			

内 容 提 要

本书以问答的方式，不仅较为系统地介绍了国内外现代医学对糖尿病病因、病理的认识及诊断防治知识，而且较详细地介绍了传统医学对糖尿病及慢性并发症的防治方法，包括中药、针灸、气功、食疗等。取材实用、语言通俗，既是糖尿病患者及其亲友们的防病治疗指南，也可供基层医护人员参考。

前言

每个中国人都熟知这样一句话——身体是革命的本钱。不知从什么时候起,这句话竟被人们遗忘了。在生活节奏日趋加快的今天,我们应赋予这句话以新的内容。或许,拥有健康的人对此并不在意。然而,那些曾经或正在被病痛折磨的人却一定有刻骨铭心的感受。由于对自己健康的忽视,他们已经在面对残酷的现实:由于健康正在离他们远去,所有的一切,事业、地位、财富、幸福……都将变得不复存在,只剩下了无奈、遗憾、懊悔……

拥有健康的人们,请关注一下你们自己吧!

信息时代使我们这个社会变得更加丰富多彩,我们每天都在面临着多种机遇的诱惑,迎接着变幻无穷的挑战。为此,我们需要不断地汲取知识的营养,以丰富我们的智慧,提高我们的才干,进而开拓我们的事业,这是每个人的期望。但是,请不要忘记,这一切一切的前提,是您必须拥有一个健康的身体。失去了健康的根基,理想的大厦必将轰然倒下。从这个角度来说,任何知识都比不上关于您自己身体的知识更加重要,因为只有您了解了自己的身体,掌握了足够的健康知识,您才能懂得怎样去呵护他,怎样使他保持最佳的状态,以给您美好的生活提供强有力的保证。朋友啊,朋友!您了解自己的身体吗?您对自

身疾病的防治知识又掌握了多少呢?

《百病百问沙龙丛书》正是基于上述认识而编撰的一套大型普及型读物,他为广大人民群众提供了了解健康的生活常识和指导疾病防治的大量医药学知识。本丛书共 50 种,就生活中常见的近百种疾病的防治知识,从西医、中医、中西医结合等不同角度进行讲解。丛书作者均为长期工作在临床第一线的医学专家,并有数十位全国一流专家进行指导,保证了本书的准确性、权威性。写作上采用问答的形式,深入浅出,通俗易懂,简明扼要。当您身体出现某种不适时,本丛书所提供的医学知识能够提醒您引起足够的重视,防患于未然;当您或家人不幸身染疾病时,本丛书能指导您如何及时取得医生的帮助以及如何护理,以利康复。

早在 2000 多年前,我们的医学先贤就提出了“上工不治已病治未病”(高明的医生更重视预防疾病)的训诫,直到今天,我国仍把预防为主作为卫生工作的基本方针之一。这在本套丛书中也得到了充分体现,这也是书名中“防治”之含义所在。在实际生活当中,我们应把预防疾病放在生活的首要位置,要让“健康就是最大的幸福”的理念深入人心!

保持健康,给生命加油!我们历时两年而编撰的这套丛书,如果能对每个人的健康和幸福有所帮助,将使我们感到莫大的欣慰!

编 者

1998 年 7 月



一、糖尿病患者最关心的问题

1. 什么是糖尿病? (3)
2. 世界各国糖尿病发病情况如何? (4)
3. 我国糖尿病发病情况如何? (4)
4. 糖尿病的危害如何? (5)
5. 糖尿病的主要死亡原因是什么? (5)
6. 治疗糖尿病的方法有哪些, 如何选择治疗方案? ... (6)
7. 糖尿病能根治吗? (7)
8. 患了糖尿病后寿命就会缩短吗? (8)
9. 糖尿病遗传吗? (8)
10. 糖尿病患者能够结婚吗? (9)
11. 糖尿病患者能够妊娠生育吗? (10)

二、糖尿病基础知识

12. 什么叫物质代谢, 物质代谢分哪几个阶段? (13)
13. 什么是碳水化合物, 它有哪些生理功能? (14)
14. 什么是蛋白质, 它有哪些生理功能? (14)
15. 什么是脂类, 它有哪些生理功能? (15)
16. 什么是血脂, 什么叫脂蛋白? (16)
17. 什么叫血糖, 血糖的来源和去路有哪些? (17)
18. 什么是糖元, 糖元的合成和分解有何生理意义? ... (18)
19. 什么叫糖元异生作用, 有何生理意义? (19)
20. 什么是胰岛素, 体内胰岛素是由哪里分泌的? (19)
21. 体内胰岛素是如何分泌的? (20)

22. 哪些因素影响胰岛素的分泌?	(21)
23. 胰岛素有什么作用?	(22)
24. 体内对抗胰岛素的激素主要有哪些, 它们对糖代谢有何影响?	(23)
25. 正常人每天血糖有什么变化?	(24)
26. 为何正常人血糖能保持一定水平?	(25)
27. 糖尿病人为何会出现高血糖?	(26)
28. 高血糖对人体有什么影响?	(29)
29. 糖尿病时为何会出现高脂血症及酮尿?	(29)
30. 何谓苏木杰氏反应, 何谓黎明现象?	(30)
31. 何谓应激, 应激时血糖有什么变化?	(31)
32. 什么是胰岛素受体?	(31)
33. 什么叫肥胖, 肥胖与糖尿病有何关系?	(32)
34. 糖尿病是什么原因引起的?	(33)
35. 糖尿病是怎样发生的?	(37)
36. 某些糖尿病人血液中为何存在抗体?	(40)
37. 胰岛素依赖型糖尿病发病机理如何?	(40)
38. 非胰岛素依赖型糖尿病发病机理如何?	(41)
39. 糖尿病的主要病理生理是什么?	(42)
40. 糖尿病流行病学调查有何重要意义?	(44)
41. 我国糖尿病流行病学有何特点?	(44)

三、糖尿病的诊断与分型

42. 糖尿病有哪些临床症状?	(49)
43. 糖尿病初期为什么有低血糖反应?	(49)
44. 不同类型的糖尿病发病方式有何不同?	(50)
45. 有多饮、多尿的症状就一定是糖尿病吗?	(50)
46. 在什么情况下应怀疑糖尿病?	(51)
47. 用于糖尿病诊断的实验室检查项目有哪些?	(52)

48. 尿糖阳性就一定是糖尿病吗?	(53)
49. 什么是肾性糖尿?	(53)
50. 什么是假性糖尿?	(54)
51. 什么叫肾糖阈?	(54)
52. 什么是葡萄糖耐量?	(55)
53. 口服葡萄糖耐量试验的适应症是什么?	(55)
54. 口服葡萄糖耐量试验的方法及正常值是什么?	(56)
55. 影响口服葡萄糖耐量试验的因素有哪些?	(57)
56. 哪些药物可影响葡萄糖耐量?	(57)
57. 胰岛素释放试验有何临床意义?	(58)
58. C肽测定有何临床意义?	(58)
59. 什么是糖基化血红蛋白, 测定的方法有哪些?	(59)
60. 测定糖基化血红蛋白的临床意义是什么?	(59)
61. 诊断原发性糖尿病应除外哪些内分泌病?	(60)
62. 我国兰州会议制定的糖尿病诊断标准是什么?	(61)
63. 世界卫生组织诊断糖尿病的标准是什么?	(62)
64. 1996年WHO糖尿病及其并发症诊断标准及分型 咨询委员会的建议中, 在诊断标准方面与以往有 何异同?	(63)
65. 糖尿病是如何分型的?	(64)
66. 胰岛素依赖型糖尿病有什么特点?	(65)
67. 非胰岛素依赖型糖尿病有什么特点?	(66)
68. 什么是营养不良伴有的糖尿病?	(67)
69. 其他类别糖尿病包括哪些疾病?	(68)
70. 什么叫妊娠糖尿病?	(69)
71. 糖耐量减低是糖尿病吗?	(69)

72. 1996 年 WHO 糖尿病及其并发症诊断标准及分型
咨询委员会的建议中, 在分型方面主要改变的特
点是什么? (70)
73. 1996 年 WHO 糖尿病及其并发症诊断标准及分型
咨询委员会建议的血糖紊乱的病因分型是什么?
..... (72)

四、糖尿病的防治

- (一) 防治需知 (77)
74. 何谓糖尿病的四级防护? (77)
75. 糖尿病的治疗包括哪些内容? (78)
76. 糖尿病治疗的目的是什么? (78)
77. 为使糖尿病患者自觉配合治疗, 医护人员应做哪
些工作? (79)
78. 糖尿病患者在治疗中怎样才能密切配合治疗? (80)
79. 精神因素对糖尿病有何影响? (80)
80. 为什么在糖尿病治疗中必须重视心理调整? (81)
81. 糖尿病患者如何摆脱烦恼、沮丧的情绪? (82)
- (二) 糖尿病教育 (84)
82. 为什么必须加强糖尿病的教育? (84)
83. 糖尿病教育对病情控制有何作用? (75)
84. 怎样进行糖尿病的教育? (87)
- (三) 饮食治疗 (89)
85. 糖尿病饮食疗法的原则是什么? (89)
86. 糖尿病患者为何要控制饮食, 控制饮食的目的
是什么? (89)
87. 饮食治疗对 I 型和 II 型糖尿病有何不同要求? (90)
88. 饮食控制是否只控制主食, 而副食不加控制? (90)
89. 糖尿病患者为什么宜食高纤维素饮食? (91)

90. 为什么糖尿病饮食要适当限制纳盐? (92)
91. 糖尿病患者为何宜食植物油而应少食动物脂肪? ... (93)
92. 糖尿病患者为何不宜食用富含胆固醇的食物? (93)
93. 糖尿病患者常用的食品包括哪几类? (95)
94. 糖尿病患者常用食品所含营养成分各是多少? (95)
95. 供给热能的营养素有几种, 各提供多少热量? (98)
96. 50 克米或面含糖、蛋白质、脂肪各多少, 共提供
多少热量, 与其他谷类食品如何换算? (98)
97. 50 克瘦猪肉内含蛋白质、脂肪各多少, 共提供多
少热量, 与其他肉类食品如何换算? (99)
98. 250 克牛奶含糖、脂肪、蛋白质各多少, 共提供
多少热量, 与其他豆乳类食品如何换算? (99)
99. 500~750 克甲种蔬菜提供多少热量, 一汤匙花生
油提供多少热量? (100)
100. 糖尿病饮食计算需要哪几个步骤, 怎样计算? ... (100)
101. 试举例说明怎样安排肥胖、消瘦、正常体重糖
尿病人的食谱? (102)
102. 糖尿病患者全天的主食量如何分配? (104)
103. 糖尿病患者每天应进多少碳水化合物合适, 是
否越少越好? (105)
104. 糖尿病患者每天应进多少蛋白质合适? (106)
105. 糖尿病患者每日应摄取多少脂肪合适? (106)
106. 糖尿病患者如何食用营养丰富的豆类食品? (107)
107. 糖尿病患者饮食控制感到饥饿怎么办? (108)
108. 木糖醇能治糖尿病吗? (108)
109. 药食两用的家庭常用菜有哪些? (109)
- (四) 运动疗法 (110)
110. 体育锻炼对糖尿病有何益处? (110)

111. 糖尿病患者在下什么情况下不能进行体育锻炼? …	(111)
112. 糖尿病患者如何选择体育运动方式? ……………	(112)
113. 如何选择合适的运动方式? ……………	(112)
114. 如何确定运动的强度? ……………	(113)
115. 如何确保运动的安全? ……………	(113)
116. 糖尿病人应如何运动? ……………	(114)
117. 怎样预防运动中的低血糖? ……………	(115)
118. 糖尿病患者在进行体育锻炼时应注意哪些事项? ……	(117)
119. 如何提高运动的积极性? ……………	(118)
(五) 口服降糖药治疗 ……………	(119)
120. 目前国内常用的口服降血糖药物有哪几种? ……	(119)
121. 磺脲类降血糖药的作用机理是什么? ……………	(121)
122. 磺脲类口服降糖药的适应症是什么? ……………	(122)
123. 哪些糖尿病患者不适合服用磺脲类降糖药? ……	(122)
124. 磺脲类药物的毒副作用有哪些? ……………	(123)
125. 各种磺脲类药物的特点是什么? ……………	(123)
126. 第二代与第一代磺脲类降糖药有何不同? ……	(125)
127. 磺脲类降血糖药物失效有哪两种? ……………	(126)
128. 有哪些药物影响磺脲类药的降血糖作用? ……	(126)
129. 应用磺脲类降糖药物出现低血糖时怎么办? ……	(127)
130. 双胍类降血糖药物的特点是什么? ……………	(128)
131. 双胍类药物降血糖的机理是什么? ……………	(128)
132. 哪些糖尿病患者适合用双胍类降糖药? ……	(129)
133. 哪些糖尿病患者不能用双胍类降糖药? ……	(129)
134. 双胍类降糖药的副作用有哪些? ……………	(130)
135. α -葡萄糖苷酶抑制剂降低血糖的机理是什么? ……	(130)
136. 哪些患者适合用 α -葡萄糖苷酶抑制剂? ……………	(131)
137. α -葡萄糖苷酶抑制剂的副作用有哪些? ……………	(132)

138. 如何合理使用口服降血糖药物?	(132)
139. 老年糖尿病及糖尿病肾病患者如何选择降糖药?	(135)
(六) 胰岛素治疗	(136)
140. 胰岛素治疗的适应症有哪些?	(136)
141. 胰岛素的种类有哪些?	(137)
142. 使用胰岛素时须注意哪些事项?	(139)
143. 胰岛素治疗的目的是什么?	(139)
144. 胰岛素制剂的选择及使用原则是什么?	(140)
145. 使用胰岛素时开始的剂量应如何确定?	(142)
146. 在注射胰岛素时为何早餐前用量最大, 午餐前用量最小?	(143)
147. 怎样根据血、尿糖变化调整胰岛素剂量?	(144)
148. 怎样按病情轻重调整胰岛素及饮食?	(144)
149. 怎样配制混合胰岛素, 配制时需注意什么?	(145)
150. 当糖尿病的病情被适当控制后, 如何把原来的普通胰岛素改为混合胰岛素?	(147)
151. 注射胰岛素的病人为何要查四次四段尿?	(148)
152. 原来用胰岛素治疗的Ⅱ型糖尿病病人, 怎样改用口服降糖药?	(149)
153. 糖尿病肾病或伴有严重的肝病时胰岛素的用量有何变化?	(149)
154. 需用胰岛素治疗的孕妇应如何掌握胰岛素用量?	(150)
155. 糖尿病患者手术中怎样应用胰岛素?	(150)
156. 影响胰岛素作用的药物和激素有哪些?	(151)
157. 注射胰岛素的病人应如何灵活加餐?	(152)
158. 胰岛素治疗时易出现哪些并发症?	(153)

159. 胰岛素治疗中出现低血糖反应怎么办?	(153)
160. 胰岛素治疗中出现过敏反应怎么办?	(154)
161. 胰岛素治疗中出现浮肿、屈光失常、皮下脂肪 萎缩怎么办?	(154)
162. 什么叫胰岛素抵抗?	(155)
163. 引起血糖尿糖增多的因素有哪些?	(155)
164. 引起低血糖的因素有哪些?	(156)
165. 如何抽取胰岛素?	(156)
166. 如何选择胰岛素的注射部位?	(157)
167. 如何注射胰岛素?	(158)
168. 怎样贮存胰岛素?	(158)
169. 怎样消毒注射器?	(159)
170. 胰岛素的提纯与合成方法有哪些进步?	(160)
171. 什么叫胰岛素泵?	(161)
172. 胰腺和胰岛移植临床效果怎样?	(161)
(七) 中医防治	(162)
173. 什么叫消渴病, 它与糖尿病有何关系?	(162)
174. 中医对糖尿病的病因病机如何认识?	(162)
175. 中国传统医学在糖尿病防治方面有哪些突出贡 献?	(165)
176. 中国传统医学治疗糖尿病的方法有哪些?	(166)
177. 中医是怎样对糖尿病辨证分型的?	(166)
178. 阴津亏虚型糖尿病临床主症是什么, 如何选方 用药?	(168)
179. 阴虚热盛型糖尿病临床主症是什么, 如何选方 用药?	(169)
180. 气阴两虚型糖尿病临床主症是什么, 如何选方 用药?	(170)

181. 气阴两虚兼瘀型糖尿病临床主症是什么, 如何选方用药? (170)
182. 阴阳两型糖尿病临床主症是什么, 如何选方用药? (171)
183. 治疗糖尿病的中成药有哪些, 如何选用? (172)
184. 全国名老中医治疗糖尿病的常用验方有哪些? ... (175)
185. 针刺对治疗糖尿病有什么作用? (178)
186. 针灸治疗糖尿病常选用哪些穴位? (179)
187. 针灸治疗糖尿病时应注意什么? (180)
188. 气功能够治疗糖尿病吗, 练功时须注意什么? ... (181)
189. 糖尿病患者宜选练哪几种功法? (181)
190. 怎样应用推拿疗法治疗糖尿病? (184)
191. 治疗糖尿病的单方验方有哪些? (185)
192. 糖尿病患者食疗方有哪些? (187)
193. 哪些中草药具有降血糖作用, 中医治疗糖尿病常用的中草药有哪几类? (193)
194. 常用于降血脂的中草药有哪些? (195)

五、糖尿病合并症的防治

- (一) 合并症的分类 (201)
 195. 何谓糖尿病合并症? (201)
 196. 糖尿病急性合并症有哪些? (201)
 197. 糖尿病慢性合并症是如何分类的? (202)
- (二) 糖尿病酮症酸中毒 (204)
 198. 什么是酮症, 什么是糖尿病酮症酸中毒? (204)
 199. 糖尿病酮症酸中毒常见的诱因有哪些? (204)
 200. 糖尿病酮症酸中毒的临床表现有哪些? (205)
 201. 糖尿病酮症酸中毒化验指标有哪些异常? (206)
 202. 糖尿病酮症酸中毒如何使用胰岛素? (206)