

编著：丁桂芝 周勇

糖尿病防治实用手册

● 湖北科学技术出版社

7.1

94
R587.1
8
1

糖尿病防治实用手册

献给患糖尿病的朋友们

丁桂芝 周 勇 编著



湖北科学技术出版社



1995.5.18

鄂新登字 03 号

糖尿病防治实用手册

丁佳芝 周 勇 编著

著

湖北科学技术出版社出版

邵阳日报社印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 6.5 印张 110 千字

1993 年 1 月第 1 版 1993 年 1 月第 1 次印刷

ISBN7-5352-0951-3/R·194

印数:1—10000 定价:3.00 元

序

有关糖尿病防治的书籍,国内已有数本,但结合病人的自我观察日记来叙述糖尿病的防治问题,国内尚属缺如。丁桂芝教授将在德国攻读博士学位期间所学到的知识,结合她长年在国内临床工作中所遇到的问题,以深入浅出的文笔,详尽地写出这本《糖尿病防治实用手册》,内容新颖全面,力求理论联系实际,便于读者理解和实际应用。

丁桂芝教授、周勇主治医师是我的好学生,他们邀请我为本书作序,尽管我对糖尿病的问题没有研究,但我仍然欣然允诺了。纵览全书后,深深感到他们对糖尿病病人的亲切关怀,我热忱地推荐这本《糖尿病防治实用手册》给糖尿病病人以及医学生和青年医生。

同济医科大学名誉校长

袁法祖

1992年初冬于武汉

前 言

亲爱的朋友：

也许您或您的亲友刚患糖尿病，正处于烦恼和不知所措的时期。或许您已经有几年与糖尿病共同生活和与之斗争的经验，但对它还缺乏全面系统的了解。这本书是专门为您和您的亲友而写的，愿它能帮助您认识糖尿病，而且学会战胜疾病的方法。

糖尿病是一种古老的疾病，然而在当代却越来越受到重视。该病遍布全球，越是发达的国家，发病率越高，据不完全统计，我国目前约有1000万糖尿病病人。随着人类寿命的延长、社会的进步和生活水平的提高，糖尿病病人总数还会增加。尽管世界各国的医务、科研工作者做出了极大的努力，遗憾的是，对绝大多数病人来说，只能控制，不能根治。但是，有效地控制住高血糖，防止和延缓糖尿病并发症的发生和发展，就可以使绝大多数糖尿病病人获得和正常人一样的生活、工作和学习的机会。

糖尿病是需终身治疗的疾病，病人的日常生活，血、尿糖的变化以及服药情况均需在医生指导下长期进行。可我们在接诊糖尿病病人的工作中发现，大多数病人对自己的病情变化都缺乏记载，给进一步的诊治带来许多不便。这本书除为您介绍糖尿病有关的重要基础知识，预防和降低糖尿病发病率的方法及发生意外情况时的急救措施外，还提供了记载您病情变

化的各种表格。它小巧、实用,您可以将半年内的饮食、治疗、血糖、尿糖等重要检查结果以及其他影响病情的因素记录在册,做为就诊时的资料。相信它会带给您战胜疾病的信心和勇气。

愿我们共同努力,使您能早日从疾病的痛苦中解脱出来,与正常人一起共享生活的乐趣。

编 者

1992年6月27日“中国糖尿病日”

于同济医科大学协和医院

目 录

一、糖尿病病人日志

1. 一般情况..... 1
2. 自测尿糖及血糖时间方法选择..... 2
3. 饮食治疗计划及实施方法选择..... 2
4. 运动治疗计划及实施方法选择..... 3
5. 糖尿病药物治疗计划及实施方法选择..... 4
6. 其他重要检查结果记载..... 5
7. 血、尿糖变化曲线图 5
8. 糖尿病病情(治疗)观察表 22

二、糖尿病病友必读(糖尿病基础问答)

(一)糖尿病知识

1. 什么是糖尿病? 74
2. 糖尿病的发病率有何特点? 74
3. 正常人血糖的来源与去路有哪几条? 75
4. 正常人 24 小时血糖是如何变化的? 76
5. 糖尿病人与正常人的血糖变化有何不同? 76
6. 人体升高和降低血糖的因素有哪些? 76
7. 胰岛素是从哪里来的? 有何规律? 77
8. 胰岛素有何生理作用? 78
9. 什么是胰岛素受体? 它在体内起什么作用? 79
10. 什么是肾脏的排糖阈(血糖的肾阈值)? 79
11. 患糖尿病时,体内代谢发生了哪些变化? 80
12. 糖尿病为什么分为两型,有何意义? 81

13. 糖尿病人讨厌的“三多一少”是怎么回事？	82
14. 怎样早期发现糖尿病？	83
15. 糖尿病的诱发因素有哪些？	84
16. 确诊糖尿病的依据是什么？	85
17. 如何判断糖尿病病情的轻重？	86
18. 儿童糖尿病与成人糖尿病有何不同？	87
19. 老年糖尿病人有哪些特点？	87
20. 糖尿病是不是遗传病？	88
21. 什么是苏木杰现象？什么是黎明现象？	89
22. 什么叫糖耐量？什么叫糖耐量潜在异常？	90
23. 为什么说糖尿病的危害性是可怕而严重的？	90
24. 为什么说“心刚多怒者易发消渴”？	91
25. 肥胖对糖尿病病人有哪些危害？	91
26. 为什么有些Ⅰ型糖尿病人不消瘦？	92
27. 气候变化对糖尿病有何影响？	92
28. 糖尿病人手术前后要注意些什么？	93
29. 糖尿病人能结婚和生育吗？	94
30. 糖尿病对性功能有何影响？	94
31. 糖尿病病人怎样观察、测量体重变化？	95
32. 糖尿病病人自我管理需哪些物品？	96

(二) 糖尿病的实验室检查

1. 您知道法定计量单位与旧制计量单位的换算方法吗？	97
2. 糖尿病诊断常用的实验检查方法有哪些？有何意义？	98
3. 怎样看糖尿病尿常规化验单？	99
4. 尿糖的简便测定方法有何意义？	100

5. 怎样查四次尿糖和四段尿尿糖?	101
(三)糖尿病的非药物治疗	
1. 为什么要重视糖尿病的治疗?	101
2. 糖尿病的治疗原则是什么?	102
3. 糖尿病病人为什么一定要坚持治疗?	102
4. 糖尿病主要的治疗方法有几种?	103
5. 您知道糖尿病良好控制的指标吗?	104
6. 糖尿病病人为什么要进行运动疗法?	104
7. 糖尿病病人进行运动疗法的适应证和禁忌证有哪些?	105
8. 为什么说饮食治疗对糖尿病人是至关重要的?	106
9. 糖尿病人进行饮食治疗的目的有哪些?	107
10. 糖尿病饮食治疗时,三大营养素如何分配?	108
11. 饮食治疗时,饿了怎么办?	109
12. 中医对糖尿病饮食有哪些看法?	109
13. 血糖指数指的是什么?	110
14. 蛋白质对人体的功用和营养价值有哪些?	111
15. 脂肪对人体的功用和营养价值有哪些?	112
16. 胆固醇对人体的作用和营养价值有哪些?	113
17. 碳水化合物对人体的作用和营养价值有哪些?	114
18. 糖尿病人是否需限制动、植物油的摄入?	115
19. 食物纤维在饮食治疗中起着什么作用?	117
20. 烟酒嗜好对糖尿病有影响吗?	118
21. 糖尿病病人能吃水果吗?	119
22. 糖尿病病人怎样计算食物的热量?	119
23. 什么叫食品份交换法?	122
24. 糖尿病饮食治疗时需注意些什么?	124

25. 糖尿病病人病情控制后能不能吃糖?	125
26. 木糖醇、糖精、甜菊糖能替代蔗糖吗?	126
27. 糖尿病病人的心理康复要注意些什么?	126

(四) 糖尿病的口服药治疗

1. 常用口服降血糖药物有哪些?	127
2. 服用口服降血糖药物应注意些什么?	128
3. 第一代与第二代磺脲类降血糖药有何区别?	129
4. 第二代磺脲类口服降血糖药各有何特点?	129
5. 磺脲类口服降血糖药为什么主要适用于Ⅱ型糖尿病人?	131
6. 磺脲类口服降血糖药有哪些副作用?	132
7. 初次(开始)使用磺脲类药时,怎样确定剂量?	132
8. 使用口服降血糖药时,如何调整、更换药物?	133
9. 肥胖糖尿病人选用哪种口服降血糖药好?	134
10. 口服降血糖药物治疗失败的原因有哪些?	135
11. 什么是磺脲类降血糖药物的原发性和继发性失效?	136
12. 哪些药物可以对抗磺脲类药物的降血糖作用?	136
13. 康健纳治疗糖尿病的机理是怎样的?	137
14. 为什么提倡中西医结合治疗糖尿病?	138
15. 常用治疗糖尿病的中草药有哪些? 现代药理作用是什么?	138

(五) 糖尿病的胰岛素治疗

1. 胰岛素有哪些种类?	140
2. 如何保存胰岛素?	141
3. 常用胰岛素有何特点,如何使用?	142
4. 注射的胰岛素与体内生成的胰岛素有何不同?	143

5. 普通胰岛素、单峰胰岛素、单组分胰岛素有何不同? ...	144
6. 国产单峰纯胰岛素有何特点,适用于哪些病人? ...	144
7. 有没有口服胰岛素?	145
8. 强化胰岛素治疗的概念是什么?	145
9. 注射部位和途径对胰岛素的作用和用量是否有影响?	146
10. 选择什么部位、时间注射胰岛素最好?	146
11. 病人自己注射胰岛素时,要注意哪些问题?	147
12. 哪些病人需使用胰岛素治疗?	149
13. 如何选择胰岛素的剂型和剂量?	150
14. 长期使用胰岛素治疗会“成瘾”吗?	151
15. 使用胰岛素治疗的 I 型糖尿病人,尿糖阴性后为什么不能停用胰岛素?	152
16. 对胰岛素产生抵抗性怎么办?	152
17. 使用胰岛素治疗,发生低血糖反应怎么办?	153
18. 使用胰岛素治疗,发生过敏反应怎么办?	154
19. 使用胰岛素治疗,发生皮下脂肪萎缩怎么办?	155
20. 使用胰岛素治疗,发生浮肿怎么办?	156
21. 什么是胰腺移植? 什么是胰岛移植?	156
22. 什么是人工胰岛装置,适用于哪些人?	156
(六)糖尿病急性代谢紊乱并发症	
1. 糖尿病急性代谢紊乱并发症有哪些? 糖尿病引起的慢性病变有哪些?	158
2. 糖尿病人为什么容易患感染性疾病?	158
3. 感染对糖尿病有何影响,常导致哪些后果?	159
4. 糖尿病合并感染时如何处理?	160

5. 糖尿病人并发昏迷时,如何鉴别?	160
6. 什么叫糖尿病酮症酸中毒?	162
7. 糖尿病酮症酸中毒常见诱发因素有哪些?	162
8. 酮症酸中毒对人体有哪些危害,怎样防治?	163
9. 酮症酸中毒时,病人实验室检查有哪些异常变化?	164
10. 糖尿病酮症酸中毒的病人有哪些临床表现?	165
11. 影响酮症酸中毒的预后因素有哪些?	166
12. 什么是高渗性非酮症性糖尿病昏迷?	166
13. 高渗性非酮症性糖尿病昏迷,常见诱发因素有哪些?	167
14. 高渗性非酮症性糖尿病昏迷的病人有哪些临床表现?	168
15. 高渗性非酮症性糖尿病昏迷的预防要点有哪些?	168
16. 高渗性非酮症性糖尿病昏迷治疗的关键是什么?	169

(七)糖尿病的慢性病变

1. 什么是糖尿病性大血管病变,如何防治?	170
2. 什么是糖尿病性肾病,如何防治?	171
3. 什么是糖尿病足,如何防治?	172
4. 什么是糖尿病性视网膜病变,如何防治?	173
5. 什么是糖尿病性神经病变,如何防治?	175
6. 什么是糖尿病性肠病,如何防治?	176
7. 什么是糖尿病性骨病,如何防治?	177
8. 糖尿病病人易并发哪些皮肤病?	177

9. 糖尿病病人为什么易患脂肪肝、胆结石、胆囊炎?	178
10. 糖尿病并发高血压时的防治,须注意哪几个方面? ...	179
编后语.....	180

附录

附录 1. 推荐的每日膳食中营养素供给量	181
附录 2. 成人体重参考值	183
附录 3. 血糖新旧单位数值换算表	184
附录 4. 血压 mmHg(毫米汞柱)与 kPa(千帕)数值换算 表	185
附录 5. 糖尿病实验室检查常用项目正常参考值	187

一、糖尿病病人日志

(供本人或亲属填写)

1. 一般情况

病人姓名: 住址:
工作单位:
单位电话号码: 私人电话号码:
意外事件时请您通知下列人:

- ①姓名: 地址或单位(电话):
②姓名: 地址或单位(电话):
③姓名: 地址或单位(电话):

我经常就诊的医院(医疗关系所属):

医院地址(电话号码):

主治医师姓名(电话号码):

我的病历号: 住院号:

X光号: 其他:

医生为我诊断的糖尿病类型:

- ☐ I 型糖尿病(又称胰岛素依赖型)
☐ II 型糖尿病(又称非胰岛素依赖型)

确诊糖尿病的时间 ____ 年 ____ 月 ____ 日

确诊糖尿病时的空腹血糖 ____ mmol/L (____ mg/dl)

餐后 2 小时血糖 ____ mmol/L (____ mg/dl)

尿糖 + ++ +++ ++++

24 小时尿糖 ____ 克

确诊糖尿病时血压_____mmHg(kPa_____)

确诊糖尿病时体重_____kg(公斤)

确诊糖尿病医院:_____

2. 自测尿糖及血糖时间方法选择

您的医生会告诉您怎样选择下列检查

尿糖 ☐ 每天查

☐ 每周查 2~3 次

☐ 其他

何时查 ☐ 早餐前/午餐前/晚餐前/睡前

☐ 早餐后 1~2 小时

☐ 其他

血糖 ☐ 每天查

☐ 每周查 1~2 次

☐ 其他

何时查 ☐ 早餐前/午餐前/晚餐前/睡前

☐ 早餐后 1 小时

☐ 餐前后 2 小时

☐ 其他

3. 饮食治疗计划及实施方法选择

开始时间_____年_____月_____日

饮食计划:

总热量_____千焦(_____千卡)

蛋白质_____克

碳水化合物_____克

脂肪_____克

进餐次数	进餐时间	进餐内容	进餐量(克)
早餐正餐			
上午九时			
午餐正餐			
下午3时			
晚餐正餐			
睡 前			

4. 运动治疗计划及实施方法选择

生命在于运动,对糖尿病患者尤其如此。应从轻微活动开始,逐渐增加运动强度,最好每天坚持锻炼。

运动时间:

☐ 每周 3~4 次 每次_____分钟

☐ 每天 1~2 次 每次_____分钟

运动项目:

☐ 散步

☐ 广播操

☐ 慢跑

☐ 健身舞

☐ 气功

☐ 太极拳

☐ 游泳

☐ 自行车

☐ 其他

5. 糖尿病药物治疗计划及实施方法选择

(开始时间_____年____月____日)

服药时间	药 名	剂 量
早 晨		
中 午		
晚 上		
睡 前		

糖尿病患者胰岛素治疗计划

(开始时间_____年____月____日)

注射时间	速效	中效	长效	剂量(单位)
早 晨				
中 午				
晚 上				
睡 前				