
糖尿病 自我治疗与护理 指南

张少时 主编
钱荣立 审校

科学普及出版社

55
2009.1
55
✓

糖尿病自我治疗与护理指南

张少时 主编

钱荣立 审校

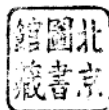
XAL44/GP



3 0108 0328 0

科学普及出版社

· 北 京 ·



C 454966

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病自我治疗与护理指南/张少时主编;江耘等
撰稿. 北京:科学普及出版社,1997
ISBN 7-110-04269-3

I. 糖… I. ①张… ②江… II. 糖尿病-诊疗-
指南 N. R587.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 11334 号

科学普及出版社出版

北京海淀区白石桥路 32 号 邮政编码:100081

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京市宏远兴旺印刷厂印刷

*

开本:787 毫米×1092 毫米 1/32 印张:7.125 字数:160 千字

1997 年 10 月第 1 版 1997 年 10 月第 1 次印刷

印数:1—7000 册 定价:8.50 元

序

随着经济发展,人民生活水平的提高及人均寿命的延长,我国疾病谱已发生了变化,过去 15 年,我国糖尿病患病人数增加了约 3 倍,糖尿病对人民健康的危害日趋严重,引起了党和政府的重视,1995 年卫生部制定了《1996~2000 年国家糖尿病防治纲要》。根据《纲要》的精神,要求广泛开展对糖尿病防治知识的宣传,以增进人们的自我保健知识。由于糖尿病的病因与发病机制的复杂性,所以目前糖尿病还是一种不能“根治”的慢性病,继发于糖尿病基础上的各种慢性并发症,心、脑、肾、眼和神经等方面的病变,已成为影响病人健康乃至生命的严重问题,但是糖尿病又不是不治之症,研究证明糖尿病是可以治疗的,而糖尿病的这些并发症也是可以防止的;事实证明糖尿病人只要不发生并发症,完全可以和正常人一样生活、学习和工作颐养天年。关键是要控制好糖尿病,而糖尿病的治疗是综合性的,包括饮食控制、药物治疗、体育锻炼和自我监测。这就要求病人对糖尿病具有正确的了解和认识,能主动参与自己的治疗。张少时主任医师主编的这本《糖尿病自我治疗与护理指南》,就是为此目的而编写的。这本小册子谈到了糖尿病治疗和保健各方面的问题,内容比较全面、详细,通俗易懂,可以作为糖尿病人、亲友,乃至初级医疗保健人员的

参考用书。希望这本小册子能有助于糖尿病友们了解糖尿病的防治知识,掌握治疗的主动权;也衷心希望糖尿病友们为了自身的健康和家庭的幸福,早日控制好自己的糖尿病。

钱荣立

1996年12月

于北京医科大学第一临床学院

前 言

糖尿病是世界性患病率最高的慢性非传染性疾病之一，仅次于肿瘤和心脑血管病，居第三位。发达国家糖尿病的患病率在 6%~10% 以上。我国糖尿病患病率 80 年代初仅为 0.67%，但随着人民生活水平的提高和人口的老龄化，近十几年来患病率已上升为 2%~5% 左右；由于我国人口众多，糖尿病患病人数居世界前列。预计，在今后 10~20 年间，我国糖尿病发生率还会不断增加。

糖尿病是严重危害人民健康的慢性终生疾病，可导致失明、肾功能不全、神经病变、心脑血管病变、肢体坏疽、昏迷等多种并发症。

糖尿病是可以防治的疾病，但又不是简单的打针、吃药所能解决的。糖尿病的防治必须采用饮食控制、运动、药物等综合防治方法；糖尿病人必须进行自我监测和自我管理才能较好地控制血糖，防止并发症的发生和发展。然而，目前我国大量的糖尿病人往往因缺乏糖尿病基本知识而延误了宝贵的治疗时机，以致发生这样或那样的并发症，而严重影响病人的健康和生活质量，同时给家庭、社会带来沉重的负担。因此，必须努力加强糖尿病的防治工作，大规模地开展糖尿病的宣传教育，以期减少因对糖尿病无知所付出的代价。为此，我们编写

了这本小册子,奉献给广大糖尿病患者,望能借此消除患者顾虑,树立信心,建立科学的生活方式,采取相应措施,排除对疾病的不利因素,很好地进行自我保健,自我监测,自我治疗,将疾病对健康的损害减少到最低程度。愿本书永远成为糖尿病人保健治疗的良师益友。

本书搜集了近年来有关糖尿病的最新资料,结合我国的实际,对糖尿病人的饮食、运动、心理、药物等方面的治疗及自我监测护理都做了详细具体的阐述,并对临床上常遇到的问题给予解答;同时还增加了简明的中医诊治方法,是一本实用性很强的糖尿病防治手册。

本书主要为糖尿病人及其亲属了解如何对病症进行监测和治疗而编写的;对健康者,特别是那些生活富裕起来的人,怎样科学安排生活,防止糖尿病悄悄走入他们的生活,也是十分有益的;还为临床医生对糖尿病人的宣教和规范治疗提供了较实用的内容。

本书在总结前人实践的基础上,融入了个人的观点和临床经验。由于水平有限,可能有许多不妥之处,敬请同道和读者指正。

本书承蒙北京医科大学第一临床医学院内分泌专家、卫生部糖尿病专家委员会副主任委员、中华医学会糖尿病学会副主任委员钱荣立教授在百忙中审阅并撰写序言,又请霍效光教授对全书计量单位进行审校。在此敬致诚挚的谢忱。

编者

1996年5月

目 录

第一章 糖尿病的基础知识	(1)
一、糖尿病医学的历史源流	(1)
二、食物的成分与血糖	(2)
(一)碳水化合物	(2)
(二)蛋白质	(3)
(三)脂肪	(3)
(四)矿物质、维生素和纤维素	(4)
三、血糖、糖原、糖异生是怎么回事	(4)
四、胰岛素和胰岛素受体的作用是什么	(5)
(一)什么是胰岛素和胰岛素受体	(5)
(二)胰岛素在体内起什么作用	(6)
五、升血糖的激素有哪些	(6)
六、正常人 24 小时血糖怎样变化和调节	(7)
七、什么是肾血糖阈值	(9)
八、什么是反跳性高血糖	(10)
第二章 糖尿病的诊断	(11)
一、什么是糖尿病	(11)
(一)何为胰岛素绝对和相对不足	(11)

(二)为什么糖尿病会出现血糖增高尿糖	(11)
(三)高血糖有什么危害	(12)
二、糖尿病有哪些表现	(12)
(一)典型的表现是什么	(12)
(二)不典型的表现是什么	(13)
三、什么是口服糖耐量试验	(14)
(一)糖耐量试验应注意哪些问题	(15)
(二)正常糖耐量结果是怎样的	(15)
四、糖尿病的诊断标准是什么	(16)
五、糖耐量低减的诊断标准	(16)
六、糖尿病分几型? 其特点、病因和诱因	
各是什么	(16)
(一)胰岛素依赖型糖尿病	(16)
(二)非胰岛素依赖型糖尿病	(17)
(三)迟发型胰岛素依赖型糖尿病	(18)
(四)营养不良相关型糖尿病	(19)
(五)糖耐量低减	(19)
(六)继发性糖尿病	(19)
(七)妊娠糖尿病	(20)
(八)潜在糖耐量异常	(20)
七、如何诊断糖尿病	(20)
八、为什么糖尿病的诊断必须以血糖为根据	(21)
九、为什么要早期诊断糖尿病	(21)
十、如何进行早期诊断	(22)
十一、中医对糖尿病的辨证和分型	(23)
(一)三消辨证	(23)

(二)证候辨证	(24)
(三)辨证分型	(25)
第三章 糖尿病的饮食治疗	(27)
一、为什么要进行饮食治疗	(27)
二、如何进行饮食治疗	(28)
(一)如何确定标准体重	(28)
(二)如何确定每日所需总热量	(30)
(三)供给热量的三大营养素是什么? 它们占总热量 比值各是多少	(31)
(四)糖尿病人饮食应如何计算	(32)
(五)什么是饮食交换法	(36)
(六)糖尿病人每日需进食几次	(39)
三、饮食治疗中常遇到的问题有哪些	(39)
(一)糖尿病人吃水果要注意什么	(39)
(二)糖尿病人可以饮酒吗	(40)
(三)是不是糖尿病人主食越少吃越好	(41)
(四)糖尿病人应多吃含蛋白食物吗	(41)
(五)为什么对植物油糖尿病人也不能多吃	(42)
(六)为什么不能用花生、瓜子、核桃等“充饥”	(43)
(七)为什么最好多吃含纤维多的食物	(43)
(八)糖尿病人一天能吃几个鸡蛋	(45)
(九)糖尿病人应吃什么样的甜味剂	(45)
(十)糖尿病人限制饮水对吗	(46)
(十一)糖尿病人每天应吃多少食盐	(46)
(十二)食用含碳水化合物多的食物要注意什么	(47)

(十三) 糖尿病人饮食治疗应遵守哪些原则	(47)
第四章 运动疗法和心身疗法	(48)
一、运动疗法为什么能治疗糖尿病	(48)
二、运动对糖尿病有什么影响	(49)
(一) 运动对Ⅱ型糖尿病的影响是什么	(49)
(二) 运动对Ⅰ型糖尿病有什么影响	(50)
三、糖尿病人如何进行运动	(51)
(一) 应做什么样运动	(51)
(二) 什么时间运动最好	(51)
(三) 运动量多大为好	(51)
四、运动疗法需注意什么	(52)
五、什么是心身疗法	(54)
(一) 松弛反应法	(54)
(二) 气功疗法	(55)
第五章 糖尿病的宣传教育	(58)
一、传授糖尿病基本知识	(58)
二、心理治疗	(59)
三、唤起社会对糖尿病人的爱心和关注	(62)
第六章 糖尿病的药物治​​疗	(64)
一、口服降糖药	(64)
(一) 什么是磺脲类降糖药	(64)
(二) 什么是双胍类降糖药	(70)
(三) α -葡萄糖苷酶抑制剂——拜糖平	(73)

(四) I 型糖尿病的免疫治疗现状	(74)
二、降糖中草药、单方及验方	(75)
(一) 常用的降糖中草药有哪些	(75)
(二) 单方、验方、药膳	(76)
(三) 中成药	(78)
(四) 辨证论治方剂	(79)
(五) 西瓜可以治糖尿病吗	(80)
(六) 南瓜可以治糖尿病吗	(80)
(七) 猪胰能治糖尿病吗	(81)
(八) 怎样评价中医中药在糖尿病治疗中的作用	(81)
(九) 糖尿病人服中药应注意什么	(83)
三、胰岛素治疗	(83)
(一) 胰岛素的来源	(83)
(二) 胰岛素有哪些制剂	(84)
(三) 什么样的糖尿病人需要用胰岛素治疗	(89)
(四) 如何贮存胰岛素	(90)
(五) 常用的胰岛素注射器有几种	(91)
(六) 怎样注射胰岛素	(93)
(七) 外源性胰岛素和内生性胰岛素有什么不同	(95)
(八) 影响胰岛素剂量增减的因素有哪些	(96)
(九) 如何使用胰岛素	(97)
(十) 什么是抗胰岛素现象	(106)
(十一) 什么是胰腺移植? 什么是胰岛移植	(106)
(十二) 口服胰岛素和其他新剂型有哪些	(107)
(十三) 胰岛素泵是什么	(108)
(十四) 胰岛素有哪些不良反应	(108)

第七章 糖尿病的自我监测	(110)
一、糖尿病人为什么要进行自我监测	(110)
二、自我监测的内容是什么	(110)
(一)饮食情况	(110)
(二)药物治疗情况	(111)
(三)化验结果	(111)
(四)影响病情因素	(120)
三、糖尿病代谢控制的目标是什么	(121)
第八章 糖尿病并发症	(124)
一、急性并发症	(124)
(一)糖尿病酮症酸中毒	(124)
(二)糖尿病高渗昏迷	(126)
(三)乳酸酸中毒	(127)
(四)低血糖	(128)
二、慢性并发症	(129)
(一)糖尿病神经系统并发症	(129)
(二)糖尿病肾病	(133)
(三)糖尿病心脏血管病变	(135)
(四)糖尿病性功能障碍	(138)
(五)糖尿病的骨关节病变	(139)
(六)糖尿病的皮肤病变	(141)
(七)糖尿病足	(142)
(八)糖尿病眼部并发症	(144)
(九)糖尿病病人的口腔疾病	(146)

(十)糖尿病病人的听力	(146)
第九章 糖尿病的特殊情况处理	(147)
一、外科手术时怎么办.....	(147)
(一)非急症手术	(147)
(二)急症手术	(148)
(三)小手术	(149)
二、糖尿病的其它情况.....	(149)
(一)急性胃肠炎如何处理	(149)
(二)糖尿病人可以使用激素类药物吗	(150)
(三)可使血糖升高的情况还有哪些? 如何处理	(150)
(四)糖尿病人使用其他药物时要注意什么	(150)
三、糖尿病和妊娠	(151)
(一)妊娠糖尿病的诊断标准是什么	(151)
(二)妊娠糖尿病怎样分级	(152)
(三)如何及早诊断妊娠糖尿病	(153)
(四)对糖尿病患者孕前教育的内容有哪些	(154)
(五)妊娠糖尿病是否需要产前教育	(155)
(六)妊娠糖尿病和糖尿病妊娠治疗要点有哪些	(155)
四、糖尿病高血压如何处理	(158)
(一)糖尿病患者高血压怎样确定	(158)
(二)糖尿病人高血压是怎么引起的	(158)
(三)糖尿病人高血压如何治疗	(159)
(四)使用降压剂注意些什么	(164)
(五)什么是糖尿病高血压的阶梯治疗	(164)

第十章 老年糖尿病 (166)

- 一、老年糖尿病患病率高吗 (166)
- 二、老年糖尿病发病原因有哪些 (167)
- 三、老年糖尿病如何诊断 (168)
- 四、老年糖尿病的特点是什么 (169)
- 五、老年糖尿病心肌梗塞的特点是什么 (170)
- 六、老年糖尿病应如何治疗 (171)
 - (一)对老年糖尿病饮食有什么要求 (172)
 - (二)怎样进行运动 (172)
 - (三)老年糖尿病的肥胖者也要减肥吗 (172)
 - (四)怎样使用口服降糖药和胰岛素治疗 (172)
 - (五)老年糖尿病的控制标准是什么 (174)
 - (六)有并发症时应如何用药 (174)

第十一章 黄连素治疗糖尿病 (175)

- 一、黄连是治疗消渴症的传统中药 (175)
- 二、现代医学对黄连的研究 (176)
 - (一)动物试验研究 (176)
 - (二)应用黄连素治疗糖尿病的临床观察 (176)
- 三、黄连素治疗糖尿病的适应症 (176)

第十二章 中医外治法与消渴证 (178)

- 一、什么是外治法 (178)
- 二、外治法是怎样达到内病外治的 (179)
- 三、外治法简介 (181)

(一)针灸	(181)
(二)耳穴疗法	(182)
(三)足穴疗法	(183)
第十三章 糖尿病的预防	(189)
一、什么是糖尿病的三级预防	(189)
二、预防糖尿病的重要性	(190)
三、预防糖尿病能实现吗	(190)
四、预防糖尿病的几项基本工作	(191)
五、糖尿病 1 级预防如何实施	(191)
(一)提倡科学膳食	(193)
(二)减轻肥胖	(193)
(三)增加活动	(194)
(四)戒烟戒酒	(194)
(五)生活规律,情绪松弛	(195)
(六)控制高血压	(195)
(七)注意环境卫生和个人卫生	(195)
六、糖尿病 2 级预防怎样实施	(195)
(一)防止低血糖	(195)
(二)注意保暖防寒	(195)
(三)积极预防和治疗急性感染	(196)
(四)思想开朗,情绪稳定	(196)
(五)糖尿病能用药物预防吗	(197)
附录	(198)
附表 1 新旧血糖值对换表	(198)
附表 2 食物一般营养成分	(199)

第一章 糖尿病的基础知识

一、糖尿病医学的历史源流

现代医学的糖尿病在我国传统医学中属于消渴病的范畴。早在公元前 4 世纪《黄帝内经》一书中就有“甘美肥胖”易患消渴”的记载,最先说明了糖尿病的罹病与营养过剩的密切关系。唐《千金要方》、宋《圣济总录》、明《普济方》、清《医宗金鉴》等都有不少糖尿病症状和治法的记载。唐代名医甄立言曾给消渴病下定义:“渴而饮水多,小便数……甜者,皆是消渴病也。”隋·巢元方在 610 年主持编成的《诸病源候论》消渴病的治疗中称:消渴病人应“先行一百二十步,多者千步”。巢氏认识到运动对糖尿病治疗作用也比 18 世纪 John Brown 医生早 1 千年左右。唐·孙思邈发明饮食疗法(主张消渴证禁食水果和谷物)治疗糖尿病,同样比 John Rollo 倡导应用饮食管制办法约早 1 千年。另外中国古代医学家对消渴病的药物治疗记载更是丰富多采。总之,我国历代医生对如何治疗糖尿病曾做出了伟大的贡献。这是中华民族的骄傲。发扬祖国医学遗产是我们义不容辞的责任。

在欧洲,关于糖尿病症状的记载始于罗马帝国(公元前 30~50 年),不久有人将此病命名为尿病(diabetes)。1964 年英国医生 Thomas Willis 也描述了糖尿病人“尿甜如蜜”。接着有人在 diabetes 一字之后,加了一个形容词“甜的”