

健康之路丛书

JIAN KANG ZHI LU CONG SHU

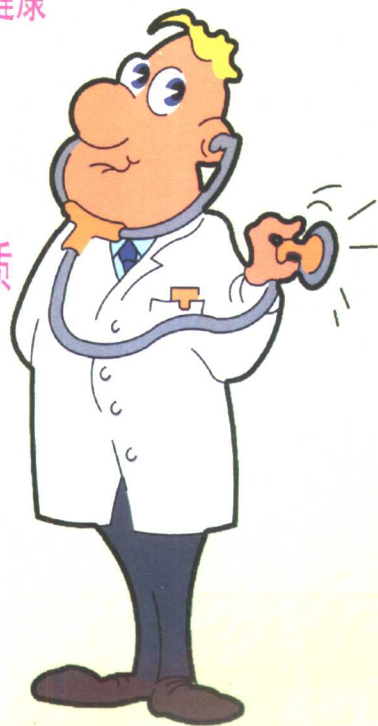
苏冠群 主编

糖尿病

诊疗与护理

揭示糖尿病这个号称人类健康
第三杀手的病因病理
阐述可供操作的方法和措施
理论与实践结合
正确认识糖尿病纸老虎的本质

树立战胜疾病的信心



内蒙古科学技术出版社
中国家庭健康工程推荐



JKZL

糖尿病诊疗与护理

主 编 苏冠群

编 著 白 洁

陈鸣轩

裴欣茹

该书荣获“中国家庭健康工程”
优秀图书推荐奖

内蒙古科学技术出版社

糖尿病诊疗与护理

苏冠群 主编

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段4号

电 话/(0476)8224848 8231924

经 销/全国各地新华书店

邮 编/024000

排 版/中山书店电脑中心

责任编辑/东 昌

印 刷/赤峰地质宏达印刷有限责任公司

开 本/850×1168 1/32

印 张/6.5

字 数/120千

印 数/5001-9000册

版 次/2002年10月第1版

印 次/2002年10月第2次印刷

ISBN 7-5380-1040-8/R·261 定价:12.00元



目 录

■ 什么是糖尿病

■ 糖尿病的发病过程

●预期型	3
●潜伏型	3
●化学型	4
●临床型	6

■ 糖尿病的类型及临床表现

●胰岛素依赖型糖尿病	7
●非胰岛素依赖型糖尿病	8
●营养不良相关的糖尿病	8
●世界卫生组织对糖尿病分类	8
●胰岛素依赖型糖尿病和非胰岛素依赖型糖尿病的临床鉴别要点	11
●糖尿病临床的分期	13

■ 糖尿病的危害

- 糖尿病的并发症15
- 急性感染16

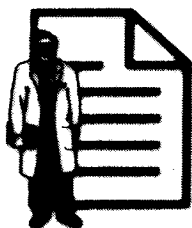
■ 从蛛丝马迹中及早发现糖尿病

■ 专家寄语

- 专家寄语之一：糖尿病与肺结核可互为因果21
- 专家寄语之二：懒查“胰岛”贻误病情21

■ 糖尿病病因

- 遗传因素23
- 病毒感染25
- 自身免疫26
- 食物26
- 体力活动26
- 妊娠26



糖尿病诊疗与护理



●年龄	26
●不良情绪	26
●与从事的职业有关	28

■ 世界各种糖尿病的发病 情况及十种先兆

●发病情况	30
●注意先兆,不要临时抱佛脚	31

■ 糖尿病与其他疾病的鉴别

●鉴别种类	35
●未成年人患上糖尿病的特征	36
●成年人患上糖尿病的特征	39
●糖尿病病情判断指标	39

■ 专家寄语

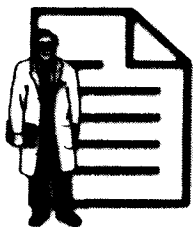
●专家寄语之一:每年一次的身体检查是很必要的	41
●专家寄语之二:要为下一代的健康着想	41

■ 诊断线索和诊断标准

- 诊断线索42
- 诊断标准与各类糖尿病的特点44
- 定期检查的内容与次数48
- 学会自测尿糖49

■ 糖尿病释疑

- 什么叫血糖过低昏迷？在何种情况下会发生？58
- 血糖过低昏迷是否有前兆？出现前兆该怎么办？59
- 糖尿病患者能否拔牙？能否外科手术？60
- 糖尿病是否会引起动脉硬化？61
- 糖尿病不予治疗能否导致失明？ ...62
- 糖尿病患者是否会导致青年中风？ ...63
- 糖尿病会并发性功能障碍吗？63
- 罹患糖尿病后，肾脏是否也会发生病变？63
- 糖尿病患者并发的肺结核是否恶化得比较快？65



糖尿病诊疗与护理



●糖尿病患者是否比较罹患感冒与肺炎?	65
●什么是饥饿性糖尿病	66
●尿糖消失后,是否代表糖尿病已经治愈?	66

■ 专家寄语

●专家寄语之一:糖尿病“矫枉”三不宜	68
●专家寄语之二:注意糖尿病的黎明现象	68
●专家寄语之三:不要“谈糖色变”	69

■ 饮食疗法

●饮食疗法注意事项	73
●糖尿病的饮食常识	79
●不同对象不同饮食对策	81
●食品宜忌	85
●饮食疗法有效但并非万能	91
●糖尿病的几种食疗法	92

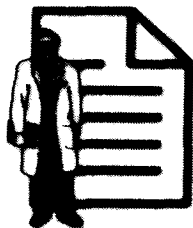
■ 运动疗法

- 运动与糖尿病的关系96
- 运动疗法要讲究科学98
- 糖尿病患者运动释疑100
- 糖尿病患者是否可以旅行104
- 运动处方——胰岛操105
- 糖尿病人的休息106
- 运动治疗中的几个错误观点107
- 糖尿病患者运动注意事项108

■ 药物治疗

- 胰岛素治疗110
- 中医治疗129
- 口服降糖治疗133

■ 推拿疗法



- 推拿的主要手法141
- 常取的穴位143

糖尿病诊疗与护理



■ 专家寄语

- 专家寄语之一:糖尿病饮食控制六误145
- 专家寄语之二:糖尿病人,请您走出治疗
误区147
- 专家寄语之三:糖尿病患者应定期服抗凝
药物150
- 专家寄语之四:降糖药——口服注意时
间差151

■ 探究寻源好预防

- 早期发现才能有效预防154
- 健身防病155
- 合理饮食155

■ 糖尿病人的调养

- 糖尿病调养得好,同样能长寿156
- 病人家属的支持与配合是很重要的157
- 糖尿病患者要有意识地调整好自己的情绪
.....157
- 糖尿病患者一定要有生活规律158

- 糖尿病患者注意季节变化 159
- 糖尿病患者更要注意个人卫生 ... 161
- 糖尿病患者的生活释疑 162

■ 专家寄语

- 专家寄语之一：掌握能量平衡是预防和
治疗糖尿病的基础 171
- 专家寄语之二：保健食品不能根治糖尿
病——对广告虚夸要提高警惕 172



糖尿病诊疗与护理



什么是糖尿病

对于糖尿病，除了医师和专门研究它的人以外，大多数人只停留在表面的浮浅的认识上，只知道它是一种常见病，多发病，只知其一，不知其二。这在很大程度上，会耽误疾病的治疗，造成严重后果。

如果能及时掌握糖尿病病症，了解糖尿病的危害性，就能起到防患于未然的效果并采取有的放矢的治疗。这对于自己及家人，朋友都有好处。

糖尿病是一种慢性的糖类代谢疾病，其主要特征为胰岛素的供求不平衡，而造成血糖过高，尿中有糖的现象。同时也会引起蛋白质和脂肪代谢的障碍。

糖尿病有四个主要症状：多尿、极度口渴、体重减轻、贪食。

糖尿病的症状严重时，会出现严重的视力障碍和神经症状。所谓视力障碍，是看东西不清楚，眼前一片模糊，严重时甚至有失明之虞。而神经症状即顽固的神经痛，亦会引起手脚麻痹或性欲减退。当糖尿病更恶化时，会时常下痢，且晚上痛得睡

不着觉，一旦到了糖尿病性昏睡时，即有生命的危险。

糖尿病初期症状非常轻微。即使病已达到某一程度时，往往也没有很明显的自觉症状，所以，大多数人是在定期性的身体检查中才被发现出来。不过，被诊断为糖尿病时，很少能看出有任何特别的症状，只是在尿液中检查出糖份而已。

糖尿病的可怕，在于其他的脏器组织可能因糖尿病的缘故而产生病变，使人因其并发症而死亡。例如，糖尿病恶化到某一程度时，首先会动脉硬化。动脉硬化很容易引起脑、心脏、肾脏等器官的病变，当这些脏器的疾病恶化超过糖尿病的恶化速度时，死亡原因就会变成是某脏器的疾病，而不是糖尿病。

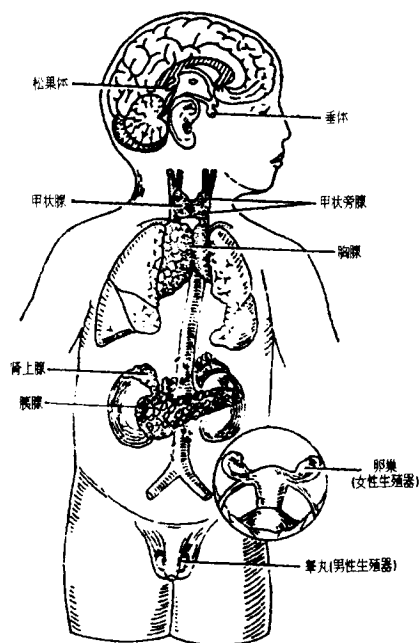


图 1 全身内分泌腺



糖尿病诊疗与护理



糖尿病发病过程

■ 预期型

所谓“预期型”，是指糖尿病未发生之前，或者是那些可能得糖尿病的人，譬如父母（或其中一位）得糖尿病所生的小孩。根据对这种小孩所作的追踪研究发现，这个时期可以延续几年。如果孩子体重超出标准，身体发胖，则可加速糖尿病的发生。但在此阶段，仅有一些小血管的变化，在检查诊断方面，至今仍未有理想、正确的方法可以采用。

在预期型阶段，大都没有任何的症状，病人也如同正常人一样。检查方面，如尿糖、血糖、葡萄糖耐力试验等都是正常，没有任何葡萄糖代谢的异常情况出现。

对于可能得“预期型糖尿病”的人，应该注意适当饮食节制，正常的活动与运动，避免体重增加，只有这样才能减少继续演变下去的可能。

■ 潜伏型

潜伏型糖尿病又叫压力性糖尿病。在这个阶段，病人完全

没有症状。一切的检查，包括尿糖、血糖、以及葡萄糖耐力试验均为正常。但病人以前有一段时期患有糖尿病，譬如，在怀孕、肥胖、感染或受到压力之时；又如得心肌梗死、烧伤、脑中风之际，病人的血糖突然上升，而后又恢复正常。

这种型的病人，得定期做检查。

有以下几种情况的人，可能会渐渐演变成临床型糖尿病。

- 1.具有糖尿病家族史的人。
- 2.曾经生产四公斤重以上婴儿的妇女。
- 3.曾连续发生死胎或新生儿死亡的妇女。
- 4.曾连续发生自发性流产的妇女。
- 5.曾患孕妇尿道感染者。
- 6.曾患孕妇毒血症者。
- 7.产后体重迅速增加者。
- 8.怀孕时，尿中含糖者。
- 9.暂时性尿中出现糖者。
- 10.曾经有过肾性糖尿症者。
- 11.自发性血糖过低者。
- 12.具有不明原因的精神患者。
- 13.体重过胖者。

有些学者，将预期型糖尿病与潜伏型糖尿病，认为两者都无法用化学检查来发现，所以将其当做同一阶段看待，称之为潜伏型。



■ 化学型

化学型糖尿病，又叫无症状糖尿症，这时

糖尿病诊疗与护理



期病人没有任何自觉症状，但用目前所使用的化学检查方法，却可发现不正常的反应。通常，这些人不出现尿糖，但是葡萄糖耐力试验（CTT），则出现明显的异常，他们空腹血糖通常为正常，但饭后血糖往往升高。

如果孩童发生这种现象，很快就变成临床型糖尿病，若发生在成人，就得经过好几年才会有变化。这个阶段，如果病人开始注意饮食的控制，避免体重过快增长，并做适当的运动，就可避免转化为临床型糖尿病的恶运。

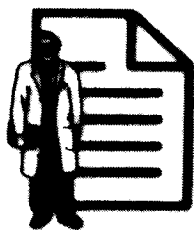
各型期糖尿病同异特点比较表

型 期	非化学检查法可发现者或预期型、潜伏期者	化学检查法可发现者	临床型	
			成年型者	未成年型者
葡萄糖利用试验结果 GIT	正常	不正常或正常	不正常	不正常
血中似胰岛素物质或胰岛素	增加	增加	无或减少(初期或有时增加)	增加或正常
糖尿病症状	无	无	有	重或轻
微血管的病变	+	+	++	++

■ 临床型

临床型糖尿病，又叫明量型糖尿症，也就是一般我们常说的糖尿病。这时病人多有症状，譬如口渴、多尿、体重减轻、皮肤感染、甚至酸血症、昏迷等。这时检查中也会发现血糖、尿糖都明显升高。

依发病年龄将临床型分为：未成年型糖尿病（即儿童糖尿病）和成年型糖尿病。在欧美是以15岁为其年龄分界，至于亚洲地区医师的看法，以20岁为年龄分界。亚洲一些地区曾调查20岁以下的男女学生，结果发现5000人中，仅有4人患有糖尿病（此4位中学生中，2位为男性，2位为女性，年龄16岁两人，19岁两人），这种情形与欧美情形截然不同。如果以15岁为年龄分界，则没有一位未成年型糖尿病患者。



糖尿病诊疗与护理