

TANGNIAOBING
BINGREN
ZUI
GUANXIN DE
300 GE
WENTI



糖尿病 病人最关心的 300个问题

关向东 主 编
李延兵

HUIBEI KEXUE JISHU CHUBANSHE
湖北科学技术出版社



糖尿病
病人最关心的
300个问题

TANGNIAOBING
BINGREN
ZUI
GUANXIN DE
300 GE
WENTI

关向东 主 编
李延兵

HUBEI KEXUE JISHU CHUBANSHE
湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病病人最关心的 300 个问题/关向东主编. —武汉:
湖北科学技术出版社, 2007. 12

ISBN 978-7-5352-3698-2

I. 糖… II. 关… III. 糖尿病—防治—问答 IV. R587.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 182153 号

糖尿病病人最关心的 300 个问题

© 关向东 李延兵 主编

责任编辑: 熊木忠

封面设计: 王 梅

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

湖北出版文化城 B 座 12-13 层

邮编: 430070

印 刷: 武大图物印务有限公司

邮编: 430072

850 毫米×1168 毫米

32 开

7.5 印张

173 千字

2007 年 12 月第 1 版

2007 年 12 月第 1 次印刷

定价: 16.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

《糖尿病病人最关心的 300 个问题》

编委会名单

主 编 关向东 李延兵

副主编 许 雯 马承红 王晓军 洪 敏

编 委(按姓氏笔画为序)

马承红 王晓军 叶芬华 石艺华

关向东 许 雯 朱 平 苏运辉

李延兵 李晓华 李颖冰 张冬英

罗小宁 洪 敏 姚 斌 徐丽梅

前 言

随着人们生活水平的不断提高,糖尿病发病率正逐年上升,已成为严重威胁人们健康的隐型杀手。目前糖尿病的病因、发病机理尚不十分清楚,亦未找到根治方法,往往需要终生治疗。由于缺乏糖尿病的基本知识,加上很多糖尿病患者早期没有明显症状,有些患者在发现糖尿病时往往已有很严重的并发症,失去了最好的治疗时机,这使医生们感到十分遗憾,也萌发了我们编写一本关于糖尿病科普读物的动机。在多年的临床工作中,我们接触了大量的糖尿病患者,发现糖尿病知识对于控制糖尿病的发展和血糖的稳定起着很大的作用,具有糖尿病知识的患者能主动配合医生调整饮食,适当运动,按时按需服药打针,定时监测血糖和并发症,使自己的生活和工作不受糖尿病的影响等等。

为了能够帮助广大糖尿病患者及家人能更多地了解糖尿病;正确认识糖尿病;掌握正确的糖尿病治疗方法;防治和延缓糖尿病的并发症,我们精心编写了这本科普读物,希望用通俗的语言、简单的方式为糖尿病患者提供切实有效的帮助。

疾病本身并不可怕,可怕的是无知,期盼每一位糖尿病患者都能善待自己,善待家人,用科学的知识武装自己,正确面对糖尿病,提高生活质量。

由于认识和专业知识水平有限,不妥之处,恳请同仁和广大读者批评指正。

关向东 李延兵

2007年11月28日于广州

目 录

一、糖尿病的基本概念

1. 什么是糖尿病 (1)
2. 糖尿病有几种类型 (2)
3. 什么是1型糖尿病 (2)
4. 什么是2型糖尿病 (2)
5. 怎样区分1型糖尿病和2型糖尿病 (3)
6. 什么是特殊类型糖尿病 (3)
7. 什么是妊娠糖尿病 (4)
8. 糖尿病是怎么产生的 (4)
9. 糖尿病会遗传吗 (5)
10. 糖尿病与病毒感染有关吗 (5)
11. 肥胖的人为什么易患糖尿病 (6)
12. 精神因素与糖尿病的发病有关吗 (6)
13. 糖尿病是由于吃糖吃多了引起的吗 (7)
14. 为什么说糖尿病是一种生活方式病 (7)
15. 为什么糖尿病患者越来越年轻化 (8)
16. 糖尿病会传染吗 (8)
17. 为什么说糖尿病是个古老的病 (9)
18. 中医如何看待糖尿病 (9)
19. 糖尿病在全球的发病情况是怎样的 (10)
20. 我国糖尿病的发病情况是怎样的 (10)
21. 糖尿病患者增加如此之快的原因是什么 (11)
22. 糖尿病有什么危害 (11)

23. 糖尿病带来多沉重的经济负担	(12)
24. 怎样才能减少糖尿病付出的经济代价呢	(12)
25. 糖尿病可以根治吗	(13)
26. 决定糖尿病患者健康与寿命的关键因素是什么	(13)
27. 社会应如何看待糖尿病患者	(14)
28. 医务人员应如何对待糖尿病患者	(14)
29. 糖尿病患者的家属应如何配合治疗	(15)
30. 糖尿病患者应如何正确对待自己的疾病	(16)
31. 为什么要进行糖尿病教育	(16)
32. 糖尿病教育应包括哪些内容	(17)
33. 哪些人易患 2 型糖尿病	(17)
34. 怎样才能使自己患糖尿病的危险降到最低水平呢 ...	(18)
35. 世界糖尿病日是哪一天	(18)
36. 什么是糖尿病治疗的“五驾马车”	(19)
37. 什么是血糖	(19)
38. 什么是空腹血糖	(20)
39. 什么是糖化血红蛋白	(20)
40. 尿糖检查有何优缺点	(20)
41. 有哪些因素会影响空腹血糖的检测结果	(22)
42. 什么是餐后 2 小时血糖	(22)
43. 血糖是从哪里来的	(23)
44. 血糖的主要去路有哪些	(23)
45. 正常人血糖波动范围是多少,它是如何维持平衡的	(24)
46. 人体内调节血糖的激素主要有哪些	(24)
47. 什么是胰岛素,它是如何发现的	(25)
48. 胰岛素有哪些作用	(25)
49. 体内胰岛素的分泌主要受哪些因素的影响	(26)

50. 糖尿病患者胰岛素分泌有何异常	(26)
51. 什么是胰岛素抵抗	(27)
52. 胰岛功能检查对糖尿病的诊断有何用处	(27)
53. 什么是 C 肽	(28)
54. 什么是酮体	(28)
55. 糖尿病有哪几种发病类型	(29)
56. 2 型糖尿病发展一般分几个阶段	(30)
57. 什么是空腹血糖受损和糖耐量低减	(31)
58. 为什么要强调早期诊断糖尿病	(31)
59. 糖尿病一般有哪些表现	(32)
60. 糖尿病患者为何会出现“三多一少”症状	(32)
61. 有哪些表现要警惕糖尿病	(33)
62. 糖尿病患者为什么会发生餐前饥饿难忍的症状	(35)
63. 什么是糖尿病的黎明现象	(35)
64. 什么是糖尿病的苏木杰反应	(36)
65. 什么是代谢综合征	(36)
66. 代谢综合征的诊断标准是什么	(37)
67. 糖尿病的诊断标准是什么	(37)
68. 哪些检查可以诊断糖尿病	(38)
69. 糖尿病的诊断应包括哪些内容	(38)

二、特殊人群糖尿病

70. 糖尿病患者是否可以结婚、怀孕	(40)
71. 妊娠对糖尿病有什么影响	(41)
72. 糖尿病对妊娠及胎儿、新生儿有什么影响	(42)
73. 妊娠妇女在什么情况下应警惕有糖尿病	(43)
74. 糖尿病孕妇何时、何种分娩方式最佳	(44)
75. 糖尿病妇女怀孕期间血糖宜控制在什么水平	(45)

76. 妊娠合并糖尿病与妊娠期糖尿病有何区别 (45)
77. 糖尿病孕妇在治疗方面应注意哪些问题 (45)
78. 丈夫糖尿病,在妻子受孕前是否也需接受严格的治疗
..... (46)
79. 糖尿病孕妇所生的婴儿为什么易出现低血糖 (46)
80. 糖尿病的妇女在产后应注意什么问题 (47)
81. 糖尿病孕妇出现什么情况应终止妊娠 (47)
82. 糖尿病妇女分娩后可以给婴儿哺乳吗 (48)
83. 糖尿病的母亲给婴儿哺乳时应注意什么 (48)
84. 儿童糖尿病有何特点 (49)
85. 儿童和青少年患糖尿病后在饮食及药物治疗方面
与成人有何不同 (49)
86. 儿童和青少年患糖尿病后智力和生长发育会受到影响吗
..... (50)
87. 老年糖尿病血糖控制目标 (51)
88. 老年糖尿病有什么特点 (51)
89. 老年糖尿病患者的饮食治疗应注意什么问题 (52)
90. 老年糖尿病患者参加体育锻炼时应注意什么问题 ... (53)
91. 老年糖尿病患者在治疗方面应注意什么问题 (53)

三、糖尿病与心理

92. 患了糖尿病你沮丧吗 (55)
93. 糖尿病患者生活中常用的精神放松方法有哪些 (56)
94. 糖尿病患者怎样克服在公共场所注射胰岛素的心理障碍
..... (57)
95. 糖尿病患者怎样克服恐惧心理 (58)
96. 糖尿病患者为什么不可乱投医 (59)
97. 怎样做好糖尿病患者的家属 (59)

四、糖尿病与中医中药

98. 中医对糖尿病的病因是如何认识的 (61)
99. 当代中医对糖尿病的认识与历代医家的认识
有何不同 (63)
100. 如何利用中医理论帮助现代人防治糖尿病 (65)
101. 中药能治愈糖尿病吗 (66)
102. 糖尿病患者都是阴虚燥热型吗 (66)
103. 现代人所患的糖尿病以哪一证型多见 (67)
104. 不同地域的糖尿病患者其证型有不同吗,岭南地区的
糖尿病患者以哪一证型多见 (67)
105. 单纯吃中药能降血糖吗 (68)
106. 口服西药降糖时可以吃中药吗 (69)
107. 中医食疗在糖尿病的防治中起到什么作用 (69)
108. 糖尿病患者中医食疗的基本原则是什么 (70)
109. 糖尿病患者常用的食疗方有哪些 (72)
110. 糖尿病患者适合吃红参还是西洋参 (74)
111. 糖尿病患者适合吃田七吗 (75)
112. 糖尿病男性患者的性功能障碍都是肾虚引起的吗
..... (75)

五、糖尿病并发症

113. 什么是糖尿病并发症 (77)
114. 糖尿病患者容易得哪些并发症 (78)
115. 糖尿病并发症要做哪些检查 (78)
116. 低血糖的表现有哪些 (80)
117. 如何判断发生了低血糖 (80)
118. 低血糖有哪些危害 (81)

119. 为什么有的患者血糖不低也会出现低血糖的表现	(81)
120. 发生低血糖时应如何处理	(82)
121. 如何预防低血糖的发生	(83)
122. 什么是糖尿病酮症酸中毒	(84)
123. 糖尿病酮症酸中毒常见的诱因有哪些	(85)
124. 糖尿病酮症酸中毒有哪些表现	(85)
125. 糖尿病酮症酸中毒化验指标有哪些异常	(86)
126. 如何预防酮症酸中毒的发生	(87)
127. 酮体阳性就是糖尿病酮症吗	(87)
128. 什么是高渗性非酮症性糖尿病昏迷	(88)
129. 高渗性非酮症性糖尿病昏迷常见的诱因有哪些	(89)
130. 如何预防高渗性非酮症性糖尿病昏迷的发生	(89)
131. 什么是乳酸性酸中毒	(90)
132. 引起乳酸性酸中毒的原因有哪些	(90)
133. 如何预防乳酸性酸中毒的发生	(91)
134. 糖尿病患者为什么会出现慢性并发症	(91)
135. 糖尿病会发生哪些全身性病变	(92)
136. 糖尿病的慢性并发症一定是糖尿病发病一段 时间后才发生的吗	(93)
137. 为什么糖尿病患者容易发生各种感染	(93)
138. 糖尿病患者容易并发哪些眼部疾病	(94)
139. 糖尿病视网膜病变如何分型、分期	(94)
140. 为什么视网膜激光治疗可以阻止糖尿病患者 视网膜病变的进一步发展	(94)
141. 糖尿病视网膜病变在什么情况下需行激光光凝治疗	(95)
142. 糖尿病患者如何保护眼睛	(95)

143. 糖尿病性白内障有几种类型	(96)
144. 糖尿病合并白内障可以手术吗	(96)
145. 糖尿病肾病如何分期	(96)
146. 如何早期发现糖尿病肾病	(97)
147. 晚期糖尿病肾病应该如何治疗	(98)
148. 如何预防糖尿病肾病	(99)
149. 糖尿病神经病变有什么表现	(100)
150. 糖尿病患者为什么容易合并泌尿系感染	(101)
151. 糖尿病患者如何预防泌尿系感染	(101)
152. 什么是糖尿病神经源性膀胱	(102)
153. 什么是糖尿病足	(103)
154. 糖尿病时怎样加强对足部的护理,预防糖尿病足 的发生	(104)
155. 糖尿病患者如何预防便秘	(105)
156. 糖尿病患者胃肠神经功能障碍有哪些表现	(105)
157. 糖尿病肾病与糖尿病视网膜病变有什么关系	(106)
158. 糖尿病的口腔并发症有哪些	(106)
159. 糖尿病患者为什么不能轻易拔牙	(107)
160. 糖尿病会引起阳痿吗	(107)
161. 糖尿病阳痿如何治疗	(108)
162. 怎样预防糖尿病性阳痿的发生	(108)
163. 什么是糖尿病心血管病变	(109)
164. 什么是无痛性心肌梗死	(110)
165. 糖尿病患者伴有高血压如何治疗	(110)
166. 糖尿病患者可以手术吗	(112)
167. 什么是糖尿病脑血管病变	(113)
168. 哪些措施可以延缓慢性并发症的发生	(113)

六、糖尿病饮食治疗

- 169. 人体需要哪些营养成分 (115)
- 170. 常见食物的组成及分类有哪些 (118)
- 171. 各类食物的消化吸收有哪些特点 (119)
- 172. 膳食纤维有何作用 (121)
- 173. 什么是血糖指数 (123)
- 174. 什么是标准体重 (124)
- 175. 糖尿病的饮食原则有哪些 (125)
- 176. 糖尿病饮食中应注意哪些问题 (131)
- 177. 糖尿病饮食控制是否得当的观察指标有哪些 (132)
- 178. 怎样养成好的饮食习惯 (133)
- 179. 怎样合理搭配饮食 (133)
- 180. 如何分配一日的总热量 (134)
- 181. 糖尿病需要忌口吗 (134)
- 182. 糖尿病能喝粥吗 (135)
- 183. 糖尿病能吃水果吗 (135)
- 184. 糖尿病能喝酒吗 (136)
- 185. 糖尿病能抽烟吗 (137)
- 186. 糖尿病能喝茶吗 (138)
- 187. 糖尿病患者多吃花生、瓜子有利于血糖控制吗 (139)
- 188. 糖尿病患者可以多吃黄豆吗 (140)
- 189. 南瓜能降血糖吗 (141)
- 190. 苦瓜能降血糖吗 (141)
- 191. 番石榴能降血糖吗 (142)
- 192. 糖尿病患者多喝水不好吗 (142)
- 193. 糖尿病患者应如何选择食用油 (143)
- 194. 如何克服治疗过程中出现的饥饿感 (145)

195. 少吃饭,多吃“菜”对血糖好吗	(146)
196. 爱吃甜食的糖尿病患者如何选择甜味剂	(146)
197. 糖尿病可以选择含糖精的食品吗	(147)
198. 代糖食品可以多吃吗	(148)
199. 逢年过节糖尿病患者如何调节饮食	(148)
200. 糖尿病合并高血脂如何调节饮食	(149)
201. 糖尿病合并高血压如何调节饮食	(150)
202. 糖尿病合并高尿酸血症如何调理饮食	(152)
203. 肥胖型糖尿病患者如何控制饮食以达到减轻体重	(154)
204. 消瘦型糖尿病患者如何调节饮食	(154)
205. 糖尿病合并便秘时如何调节饮食	(154)
206. 糖尿病并发肾病时如何调节饮食	(155)
207. 高龄糖尿病患者如何调节饮食	(157)
208. 儿童糖尿病如何调节饮食	(157)
209. 糖尿病孕妇如何调节饮食	(159)
210. 血糖控制好时还需要控制饮食吗	(160)
211. 哪些因素对食物血糖指数影响较大	(160)
212. 氧自由基清除剂在糖尿病饮食治疗中有哪些作用	(161)
213. 糖尿病患者可以化妆吗	(162)

七、糖尿病运动治疗

214. 运动有哪些益处	(163)
215. 糖尿病患者运动有哪些益处	(164)
216. 关于运动有哪些基本概念	(164)
217. 糖尿病患者运动建议	(166)
218. 糖尿病患者运动前应注意些什么	(167)

219. 运动疗法应遵循的原则是什么	(168)
220. 如何选择运动时间和地点	(169)
221. 家务劳动能代替运动吗	(170)
222. 怎样减少运动时受伤的风险	(170)
223. 哪些患者适合采用运动疗法	(171)
224. 哪些患者不宜采用运动疗法	(172)
225. 怎样才能知道运动量是否合适	(172)
226. 如何预防运动中出现低血糖	(173)
227. 运动中出现低血糖如何自救	(173)
228. 推拿按摩对防治糖尿病有作用吗	(174)
229. 糖尿病患者如何进行自我按摩	(174)
230. 糖尿病患者如何根据自己的病情、症状选配 合适的穴位进行自我按摩	(175)
231. 糖尿病患者进行自我按摩的 注意事项有哪些	(176)
232. 糖尿病患者什么情况下不宜旅游	(176)
233. 糖尿病患者旅游时怎样才能保证安全	(176)

八、糖尿病口服药物治疗

234. 糖尿病为何要坚持长期治疗	(178)
235. 糖尿病的治疗只要降低血糖就够了吗	(179)
236. 口服降糖药物有哪几种	(179)
237. 各类口服降糖药的服药时间有区别吗	(180)
238. 哪些糖尿病患者适宜用磺脲类口服降糖药	(181)
239. 哪些糖尿病患者不适宜用磺脲类口服降糖药	(182)
240. 磺脲类降糖药有什么副作用	(182)
241. 哪些药物会影响磺脲类药物的降血糖作用	(183)
242. 各类磺脲类药物的特点是什么	(183)

243. 磺脲类降血糖药物失效有哪两种情况 (186)
244. 双胍类降糖药有什么副作用 (186)
245. 哪些糖尿病患者适宜用双胍类降糖药 (187)
246. 哪些糖尿病患者不适宜用双胍类降糖药 (187)
247. α -糖苷酶抑制剂有什么副作用 (188)
248. 哪些糖尿病患者适宜用 α -糖苷酶抑制剂类降糖药
..... (188)
249. 哪些糖尿病患者不适宜用 α -糖苷酶抑制剂类降糖药
..... (189)
250. 胰岛素增敏剂有什么副作用 (189)
251. 哪些糖尿病患者适宜用胰岛素增敏剂 (189)
252. 哪些糖尿病患者不适宜用胰岛素增敏剂 (190)
253. 使用胰岛素增敏剂需注意什么 (190)
254. 口服降糖药可否搭配使用 (191)
255. 患者不能进食,还要口服降糖药吗 (191)
256. 长期服用口服降糖药会损害肝肾功能吗 (192)
257. 糖耐量低减者需要口服降糖药吗 (193)
258. 为什么吃药几天了血糖下降仍不明显,这药是否没用
..... (193)
259. 为什么别人能控制血糖的药在我身上没用 (194)
260. 我只想用中药治疗糖尿病可以吗 (194)

九、糖尿病的胰岛素治疗

261. 哪些糖尿病患者要用胰岛素治疗 (196)
262. 胰岛素有哪些种类,按作用时间分胰岛素的制剂
有哪几种,按来源分有哪几种 (197)
263. 什么是胰岛素类似物 (198)
264. 注射胰岛素有什么副作用 (199)

265. 胰岛素应该怎么保存	(199)
266. 皮下注射胰岛素的部位应如何选择	(200)
267. 皮下注射胰岛素要注意什么问题	(200)
268. 减少胰岛素注射引起疼痛的方法有哪些	(201)
269. 为什么有的糖尿病患者注射胰岛素后感觉眼花 ...	(201)
270. 如果注射胰岛素的部位出现硬结该怎么办	(202)
271. 如何选择胰岛素制剂	(202)
272. 胰岛素会不会越用越胖	(203)
273. 什么是胰岛素笔	(204)
274. 什么是胰岛素泵	(205)
275. 影响胰岛素剂量的因素有哪些	(206)
276. 怎样辨认变质的胰岛素	(206)
277. 胰岛素给药方式将会有有什么新改进	(207)
278. 一旦使用胰岛素治疗糖尿病,是否意味着将 终身注射而不能停止	(207)

十、糖尿病监测

279. 糖尿病患者为什么需要自我监测	(209)
280. 糖尿病自我监测的内容包括哪些方面	(210)
281. 怎样计算标准体重	(210)
282. 为什么要控制血糖	(210)
283. 血糖监测与尿糖监测有何不同	(211)
284. 为什么要提倡糖尿病患者自我血糖监测	(211)
285. 哪些患者需要密切监测血糖	(212)
286. 应该在什么时间测血糖	(212)
287. 多长时间测一次血糖合适	(212)
288. 如何采血	(213)
289. 如何判断血糖值的好坏	(214)