

用一次挂号的钱请来专家 解答您所有对糖尿病疑问

糖尿病 门诊

TANGNIAOBING MENZHEN BAIWEN BAIDA

百问百答

主 编 万力生 张 琴

权威专家

100 Q&A

详尽解答



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

糖尿病门诊百问百答

TANGNIAOBING MENZHEN BAIWEN BAIDA

主 编 万力生 张 琴
编 委 万力生 张 琴
陈 蔚 赵 岫



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病门诊百问百答/万力生,张琴主编. —北京:人民军医出版社,2006.11

ISBN 7-5091-0313-4

I. 糖… II. ①万…②张… III. 糖尿病—诊疗—问答 IV. R587.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 031132 号

策划编辑:王 琳 文字编辑:于晓红 责任审读:余满松

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:三河市春园印刷有限公司 装订:春园装订厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:4 字数:93 千字

版、印次:2006 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:12.50 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

糖尿病是一种世界性疾病，随着人们生活水平的日益提高，糖尿病的发病率也越来越高，据估计我国约有4000万糖尿病患者，且呈逐年上升趋势。糖尿病以发病率高、全身受害、无法根除为其三大特点，已成为继心脑血管病和肿瘤之后的第三大疾病。目前，广大的糖尿病患者朋友们对糖尿病及其并发症的危害性认识不足，使绝大多数糖尿病患者血糖控制不达标，错过了早期防治的良机。

如果您正因为患有糖尿病而苦恼，别着急。读过《糖尿病门诊百问百答》，让您迅速了解糖尿病的防治常识及如何正确面对糖尿病，避免错过早期防治的良机，早日回到健康的人群中。

内 容 提 要

糖尿病的发病率较高,而且并发症多、难以根治,给患者及其家庭带来困扰。如果对糖尿病有足够的认识,能早期防治,将会在很大程度上减轻患者的症状及减少并发症的发生。本书针对糖尿病患者及其家属最关心的问题,采用一问(病情背景)一答(专家回答)的方式介绍了糖尿病的相关知识。书中所收集的问题都是作者在门诊经常遇到的患者提问,非常具有代表性。书中对糖尿病的危害、糖尿病的病因、糖尿病的诊断及糖尿病的西医疗法、中医疗法、运动疗法、饮食疗法、预防措施等做了详尽的介绍。本书语言简练,通俗易懂,内容丰富,形式新颖,适合糖尿病患者及其家属阅读参考。

责任编辑 王 琳 于晓红

前言

糖尿病是一种世界性疾病。随着生活水平的提高,糖尿病的发病率也越来越高,且呈逐年上升趋势,据估计,我国约有4 000万糖尿病患者。糖尿病以全身受害、难以根除为主要特点,已成为继心脑血管病和肿瘤之后的第三大疾病。目前,广大的糖尿病患者朋友们对糖尿病及其并发症的危害性认识不足,绝大多数糖尿病患者的血糖控制达不到要求,错过了早期防治的良机。

您及您的亲人是否患有糖尿病?您对糖尿病的防治知识了解多少?如果您正因为患有糖尿病而苦恼,别着急,读过由深圳市儿童医院内分泌科和中医科专家共同编写的《糖尿病门诊百问百答》,可使您迅速了解糖尿病的防治常识及如何正确面对糖尿病,避免错过早期防治的良机,早日回到健康人群中。

本书采用病情背景、专家回答的形式,针对您最关心的问题,用通俗易懂的语言,从认识疾病的危害、了解疾病的成因、辨析是否患病及西医疗法介绍、中医疗法介绍、运动疗法介绍、饮食疗法介绍、预防措施介绍等方面,详尽介绍了有关糖尿病的防治手段,内容丰富,言而有据。它如同一名保健医生,教您如何去找回健康,愿您能早日认识它!

深圳市儿童医院 万力生博士

2006年3月

目 录

第一章

危 害

1. 什么是糖尿病 / 2
2. 糖尿病对人体的危害有哪些 / 2
3. 糖尿病能根治吗 / 4
4. 糖尿病患者可以结婚吗 / 5
5. 糖尿病患者可以怀孕、生育吗 / 5
6. 糖尿病会遗传吗 / 6
7. 糖尿病患者也能长寿吗 / 6
8. 糖尿病的主要死亡原因是什么 / 7

第二章

病 因

1. 世界各国糖尿病发病情况如何 / 10
2. 我国糖尿病发病情况如何 / 10
3. 引起血糖、尿糖升高的原因有哪些 / 11
4. 引起糖尿病的原因有哪些 / 12
5. 糖尿病的诱发因素有哪些 / 12
6. 哪些人是糖尿病的高危人群 / 13
7. 精神因素是否可诱发糖尿病 / 13
8. 糖尿病的主要病理生理是什么 / 14

1. 糖尿病有哪些临床症状 / 17
2. 为什么有的糖尿病患者没有自觉症状 / 17
3. 不同类型的糖尿病发病方式有什么不同 / 17
4. 有多饮、多尿的症状就一定是患了糖尿病吗 / 18
5. 糖尿病患者为什么会出现口干、多尿 / 19
6. 在什么情况下应怀疑患了糖尿病 / 19
7. 老年糖尿病有何特点 / 20
8. 儿童糖尿病有何特点 / 20
9. 糖尿病高渗性昏迷的临床表现有哪些 / 21
10. 糖尿病患者为什么会出现高血糖 / 21
11. 糖尿病患者为什么会出现高脂血症及酮尿 / 22
12. 糖尿病初期为什么会有低血糖反应 / 22
13. 糖尿病患者血糖、尿糖控制的标准是什么 / 23
14. 糖尿病是如何分型的 / 23
15. 怎样早期发现糖尿病 / 24
16. 儿童糖尿病如何诊断 / 25
17. 妊娠期糖尿病是如何分级的 / 25
18. 哪些情况下应想到糖尿病发生的可能 / 26
19. 世界卫生组织诊断糖尿病的标准是什么 / 27
20. 糖尿病怎样进行鉴别诊断 / 28
21. 糖尿病的急性并发症有哪些 / 29
22. 糖尿病患者常见的感染有哪些 / 30
23. 糖尿病可导致哪些慢性并发症 / 30

第四章

西医疗法

1. 目前国内常用的口服降血糖药有哪几种 / 33
2. 在什么情况下适合使用格列本脲 / 33
3. 在哪些情况下不宜使用格列本脲 / 34
4. 在哪些情况下可使用苯乙双胍 / 34
5. 在哪些情况下不能使用苯乙双胍 / 34
6. 在哪些情况下适合使用阿卡波糖 / 35
7. 哪些糖尿病患者适合使用胰岛素治疗 / 35
8. 胰岛素有哪几类 / 37
9. 用胰岛素治疗糖尿病时应注意哪些问题 / 38
10. 注射胰岛素时为何一日三餐前剂量不同 / 39
11. 如何根据血糖、尿糖变化来调整胰岛素用量 / 39
12. 如何处理低血糖反应 / 40
13. 胰岛素治疗中出现过敏反应怎么办 / 41

第五章

中医疗法

1. 中医将糖尿病分多少证型 / 43
2. 阴津亏虚型糖尿病如何选方用药 / 43
3. 阴虚热盛型糖尿病如何选方用药 / 44
4. 气阴两虚型糖尿病如何选方用药 / 44
5. 气阴两虚兼瘀型糖尿病如何选方用药 / 45
6. 阴阳两虚型糖尿病如何选方用药 / 45
7. 治疗糖尿病的中成药有哪些 / 46
8. 治疗糖尿病的单方、验方有哪些 / 48
9. 哪些中草药具有降血糖作用 / 49

10. 如何治疗糖尿病足 / 51
11. 针灸治疗糖尿病常选用哪些穴位 / 52
12. 治疗糖尿病为什么中西医结合最好 / 53

第六章

运动疗法

1. 体育锻炼对糖尿病患者有什么益处 / 55
2. 如何提高糖尿病患者运动的积极性 / 56
3. 糖尿病患者运动时应遵循哪些原则 / 57
4. 糖尿病患者在运动治疗中有哪些错误观点 / 58
5. 爬山运动有利于糖尿病患者恢复健康吗 / 59
6. 糖尿病患者在什么情况下不宜进行体育锻炼 / 60
7. 糖尿病患者外出旅游应注意什么 / 60
8. 糖尿病患者安全锻炼应掌握哪些技巧 / 62

第七章

饮食疗法

1. 1型糖尿病患者和2型糖尿病患者在饮食要求上有哪些不同 / 65
2. 糖尿病患者宜吃哪些食物 / 65
3. 糖尿病患者为何宜食高纤维素食物 / 66
4. 糖尿病患者为何宜食植物油而少食动物脂肪 / 67
5. 糖尿病患者可以吃水果吗 / 67
6. 糖尿病患者不宜吃哪些食物 / 68
7. 为什么糖尿病患者不宜饮酒 / 69
8. 为什么糖尿病患者不宜食用富含胆固醇的食物 / 69
9. 为什么糖尿病患者不能用不吃主食来控制血糖 / 70
10. 为什么糖尿病患者不宜多吃盐 / 70

11. 糖尿病患者全天的主食量是如何分配的 / 71
12. 饮食控制是否只控制主食而不控制副食 / 71
13. 糖尿病患者每日应摄取多少糖类 / 72
14. 糖尿病患者每日应摄取多少蛋白质 / 73
15. 糖尿病患者每日应摄取多少脂肪 / 74
16. 糖尿病患者在实行饮食控制时感到饥饿怎么办 / 75
17. 糖尿病肾病患者的饮食应注意什么 / 75
18. 注射胰岛素的患者如何灵活加餐 / 76
19. 冷开水泡茶能防治糖尿病吗 / 76
20. 糖尿病患者食用哪种月饼比较好 / 77
21. 为什么食用带麸谷物可以降低患糖尿病的危险 / 78
22. 糖尿病患者可以吃甜食吗 / 78
23. 怎样使用食物交换份 / 79
24. 饮食疗法失败的主要原因是什么 / 80
25. 选用饮食疗法应注意哪些问题 / 81
26. 糖尿病患者对饮食疗法的误解有哪些 / 82
27. 多饮水对糖尿病患者有益吗 / 84
28. 可供糖尿病患者选用的食谱种类有哪些 / 85
29. 糖尿病患者可以饮用的蔬菜汁有哪些 / 85
30. 糖尿病患者可以饮用的汤有哪些 / 87
31. 糖尿病患者可以饮用的豆奶有哪些 / 88
32. 糖尿病患者可以食用的药粥有哪些 / 89
33. 糖尿病患者可以食用的饼有哪些 / 94
34. 糖尿病患者可以应用的菜谱有哪些 / 95

1. 如何降低糖尿病的发病率 / 101
2. 糖尿病能预防吗 / 101
3. 预防糖尿病的要点有哪些 / 102
4. 为什么青年男性不要忽视糖尿病 / 103
5. 糖尿病患者的保肾之道是什么 / 104
6. 夏季是治疗糖尿病的良好时机吗 / 105
7. 预防糖尿病为什么要补锌和铬 / 106
8. 影响糖尿病预后的常见因素有哪些 / 107
9. 糖尿病患者如何进行自我保健 / 108
10. 为使糖尿病患者配合治疗, 医护人员应做哪些工作 / 110
11. 糖尿病患者如何摆脱烦恼、沮丧的情绪 / 111
12. 糖尿病患者怎样才能做到生活规律呢 / 111
13. 糖尿病患者在夏季为何不能吃冷饮 / 112
14. 糖尿病患者如何安然度夏 / 113
15. 糖尿病患者如何进行冬季保养 / 114
16. 糖尿病患者如何就医 / 115
17. 糖尿病患者为什么要特别注意个人卫生 / 117

第一章 危 害

目前,糖尿病发病率及相关死亡率在全球范围内呈明显上升趋势,中国目前的糖尿病发病率增长较快,糖尿病问题令人担忧。世界卫生组织将糖尿病列为继肿瘤、心血管疾病之后的第三大疑难病,是严重威胁人类健康的世界性公共卫生问题。

当今,生活富裕了,国人疾病谱也正在不断地发生变化,饮食过量、少运动都是糖尿病的危险因素,尤其青少年不仅饮食西洋化,偏好炸鸡、汉堡、可乐等食物,闲下来玩电子游戏、看电视,出门以车代步,运动量明显不足,热量只进不出,导致肥胖。最近的一项调查表明,中国的肥胖症患儿在不断增加,近8年来学龄前儿童的肥胖症发病率猛增,患病者已占儿童总数的10%,儿童过分肥胖,随着年龄的增长就有患糖尿病的危险。

一旦患了糖尿病,不仅饮食不能再随心所欲,其危害性在于糖尿病各种急、慢性并发症对健康和生命的威胁,造成生活质量下降,甚至寿命缩短,同时,也带来巨大的资金和资源的浪费,对社会和经济带来沉重的负担。

如果不想成为糖尿病的候选人,请你对这个问题给予足够的重视,让您和您的家人远离肥胖、远离糖尿病。

1 什么是糖尿病

 病情背景：我儿子今年8岁，无缘无故喝水多，每天喝1000毫升矿泉水4~5瓶，尿量也很多，每餐吃2~3碗饭还不停地吵着饿，可人不但没长胖，反而越来越瘦，带到医院去检查，医生说我儿子得了糖尿病。请问医生，是不是尿中有糖就是糖尿病？

 你提的问题很好，很多人都以为糖尿病就是尿中有糖，现在我给你讲一讲什么是糖尿病？

1999年世界卫生组织(WHO)、国际糖尿病联盟(IDF)公布的糖尿病的定义是：糖尿病是一组由于多种原因引起的胰岛素分泌缺陷，或胰岛素作用缺陷，或二者而有之引起的以高血糖为特征的代谢性疾病；胰岛素是由胰腺B细胞分泌的，是葡萄糖代谢中不可缺少的一种激素。当胰岛素分泌不足，葡萄糖利用及贮存受阻，血液中葡萄糖浓度(血糖浓度)就会升高。血糖浓度超过一定水平，多余的葡萄糖便通过肾脏排出体外，这时化验小便会发现尿糖阳性，故称糖尿病。糖尿病的基本特征是长期高血糖，慢性高血糖可引起多脏器的长期损害、功能减退和衰竭；尤其是眼、肾脏、神经、心脏和血管。病情严重或应激时可发生急性代谢紊乱，例如，糖尿病酮症酸中毒、糖尿病高渗性昏迷等。

简单地说，糖尿病的诊断以静脉血糖浓度为标准，而不是以尿糖为标准。也就是说尿糖阳性不一定是糖尿病，尿糖阴性却不能排除糖尿病。虽然这个病的名字叫糖尿病，但必须以血糖的结果来定论。当常规体检发现血糖浓度升高但又没有达到糖尿病诊断标准时，需要进一步行葡萄糖耐量检查，以明确是否患了糖尿病。

2 糖尿病对人体的危害有哪些

 病情背景：我女儿今年4岁，因喝水多、尿得多到医院查尿，

尿糖十十十，测血糖为 20.3 毫摩尔/升，医生说我女儿已确诊为糖尿病，必须马上治疗控制，如果不及治疗和控制在引起很多危害，请问糖尿病对人体有哪些危害？

患了糖尿病如果不及治疗和长期控制不好是会引起很多危害的。糖尿病的危害主要是引起并发症，在医学上一般分为急性并发症和慢性并发症。

急性并发症包括：①糖尿病酮症酸中毒，引起高血糖、高血酮、酮尿、脱水、电解质紊乱和代谢性酸中毒，严重者可导致昏迷，甚至危及患者生命；②高渗性非酮症性糖尿病昏迷，出现严重脱水、高血糖，但无酮症，如不能及时发现加以治疗和控制，很快会发展到嗜睡、神志淡漠，以至昏迷。这两种情况多见于病情严重的患儿或老年患者，且病死率高，必须早期发现、积极抢救。

慢性并发症概括起来主要侵及以下部位或组织：大血管系统、微血管系统、神经系统等。

(1)大血管并发症：①脑血管病，以缺血性脑血管病为多，可引起脑梗死、脑出血等；②心血管病变，引起冠心病、心肌梗死等；③肢体外周动脉硬化，常以下肢动脉病变为主，表现为肢体疼痛、感觉异常，严重供血不足会导致肢端坏疽，甚至会造成截肢。

(2)微血管并发症：①肾脏病变，可有蛋白尿、高血压、水肿，晚期则可能发生肾功能不全；②视网膜病变，早期仅有视网膜的微血管瘤，随后可出现血管出血、水肿，出现新生血管，晚期可致出血、视网膜脱离，甚至发生失明等严重后果，此外，糖尿病还可引起白内障、青光眼、屈光不正等多种眼病。

(3)神经系统并发症：①感觉神经病变，主要表现为疼痛、麻木和感觉过敏；②运动神经病变，主要表现为单神经麻痹引起的运动障碍，局部肌肉可有萎缩；③自主神经病变，主要表现为出汗异常、血压及心率变化、尿失禁和(或)尿潴留、腹泻和(或)便秘及阳痿等。

(4)合并感染:由于糖尿病患者机体抵抗力低下,而且血糖高于正常,对细菌起到一个类似培养基的作用,因此,糖尿病患者更容易合并各种感染。如糖尿病合并肺结核,易发生皮肤化脓性感染、疖、痈,有时引起败血症或脓毒血症等严重后果。

总之,糖尿病并发症涉及人体心、脑、肾、视网膜、神经、皮肤等各个方面,可以说无所不到。

3 糖尿病能根治吗

病情背景:我女儿今年才3岁,在医院确诊为“1型糖尿病”,医生说要一辈子注射胰岛素控制,而我经常看到一些报道或广告称糖尿病经某某大夫治疗一两个疗程即可治愈等等。请问医生,糖尿病能根治吗?

俗话说“久病乱投医”,糖尿病患者因为想早日摆脱疾病的折磨而把希望完全寄托于彻底根治,这样的心情是可以理解的。但糖尿病是由一个或多个主基因决定的多基因遗传病,这是目前世界上所公认的,其发病是由遗传易感性与环境因素(如病毒感染、自身免疫损伤、肥胖、少动以及不科学的生活方式与习惯等)相互作用、相互影响而决定的。98%的儿童期糖尿病属1型糖尿病,是由于胰岛B细胞遭致破坏,胰岛素分泌绝对不足所造成的,必须长期使用胰岛素治疗。

基于以上糖尿病的病因,医学科学的实践告诉人们,迄今为止,糖尿病依然不可能完全治愈,全世界也没有找到任何彻底治愈糖尿病的方法或药物,因此可以说,所谓“根治糖尿病”的广告是不能相信的。准确的说法是控制糖尿病,糖尿病既然无法根治,治疗就不存在一个或几个疗程的问题,因此,其控制必须是长期的、终生的。

4 糖尿病患者可以结婚吗

 病情背景：我很小就患了糖尿病，一直注射胰岛素治疗，而且血糖基本稳定在正常范围，现在已谈了个男朋友，但听人说糖尿病患者不能结婚，幼时医生就说过糖尿病可以遗传，所以自己有糖尿病一直不敢跟男朋友说，现在已到结婚年龄，男朋友也催过好多次要结婚，医生，你能告诉我该怎么办吗？糖尿病患者可以结婚吗？

 您的担心是可以理解的，因为糖尿病有遗传倾向，男女双方都患有糖尿病时，其子代也易患糖尿病，所以，糖尿病患者在选择结婚对象时，最好选择非糖尿病者。但无论患有哪种类型的糖尿病，只要通过合理的治疗，病情得到满意控制后，糖尿病患者是可以结婚的。结婚后夫妻双方要正确认识糖尿病，并掌握一些有关糖尿病的知识，在生活上应充分理解、相互体贴，树立战胜疾病的信心，使病情稳定，其家庭也会美满、幸福的。

5 糖尿病患者可以怀孕、生育吗

 病情背景：我是一名糖尿病患者，已结婚几年，我爱人和我都非常喜欢小孩，而我们两个都是独生子女，两家的父母都希望能抱上孙子，但又听说糖尿病患者如果怀孕，对大人和小孩都有危险，请问医生，我可以怀孕、生子吗？

 首先告诉您，糖尿病患者怀孕后对孕妇与胎儿都有潜在的危险。

(1)对孕妇的影响：糖尿病患者怀孕后可引起自然流产、妊娠高血压综合征、心肺负担加重、易发生泌尿系统感染，分娩时因子宫收缩无力可导致滞产、产后出血。

(2)对胎儿的影响：可引起胎儿畸形、巨大胎儿，造成分娩困