

专家解读健康丛书

糖尿病

咨询

TANG NIAO BING
ZI XUN

主编 刘 军



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

专家解读健康丛书

糖尿病咨询

主编 刘 军

上海交通大学出版社

内 容 提 要

近年来,糖尿病的发病率逐年上升,给国家和人民带来了沉重的经济负担和社会负担。大部分患者由于缺乏糖尿病知识,没有引起足够的重视,没有及时进行全面的治疗,饮食上依然我行我素,导致糖尿病各种并发症的发病率始终居高不下。本书参考美国糖尿病学会和中国糖尿病学会 2010 年糖尿病诊疗指南,结合作者多年的临床、教学经验,以通俗易懂的问答式方式,对饮食、运动、药物治疗、防治各种并发症、老年人和儿童糖尿病特殊问题,以及糖尿病与妊娠、感染、抑郁症、消化道疾病、高血压、高血脂、高血黏度、脂肪肝、低血糖、旅行和职业等糖尿病患者十分关心的问题作了全面的阐述。希望本书能帮助糖尿病患者在短时间内充分了解糖尿病知识,纠正错误观点,及时进行全面的治疗。

本书既是糖尿病患者以及家属就医问药及健康生活的指南,又可作为基层医务工作者的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病咨询/刘军主编. —上海:上海交通大学出版社, 2012

(专家解读健康丛书)

ISBN 978-7-313-08720-1

I. ①糖... II. ①刘... III. ①糖尿病—防治 IV. ①R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 149557 号

糖尿病咨询

刘军 主编

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路 951 号 邮政编码 200030)

电话: 64071208 出版人: 韩建民

上海出版印刷有限公司印刷 全国新华书店经销

开本: 880mm×1230mm 1/32 印张: 10.625 字数: 233 千字

2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1~4300

ISBN 978-7-313-08720-1/R 定价: 18.00 元

版权所有 侵权必究

告读者: 如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话: 56517029

编 委 会

主 编：刘 军

编写人员：王 芳 刘 军 吴跃跃

陈灶萍 查 英 查兵兵

徐 炯 徐东丽 盛 励

(以姓氏笔画为序)

前 言

糖尿病(DM)是一组由多种病因引起的以慢性高血糖为特征的代谢性疾病。随着人们生活水平的提高,人口老龄化、生活方式的改变,糖尿病患者数量迅速增长,正在肆虐全球。20世纪80年代初,我国的糖尿病患病率约0.67%,2002年增加到4.5%,而2010年3月,中国糖尿病研究报告显示:20岁以上的中国成人糖尿病患病率为9.7%,糖尿病患者人数已经达到9240万。糖尿病前期的患病率为15.5%,也就是说有1.48亿的“糖尿病后备军”。60岁以上老年人,糖尿病患病率更是高达20.4%。糖尿病对人体的危害仅次于心血管疾病和肿瘤,是威胁人类的“第三号杀手”。糖尿病的危害性主要不在于其本身,而在于糖尿病引发的多种令人棘手的并发症:心、脑、肾、神经及眼等多脏器的损害,其已成为糖尿病患者致死、致残的主要原因,严重威胁着人们的健康和生命。由于人类至今尚未找到根治糖尿病的方法,因此糖尿病患者需要接受终生治疗。当患上糖尿病时,有些患者对糖尿病知识一无所知,茫然不知所措,甚至忧郁、恐惧。而本书对于糖尿病的基本知识、并发症防治、近年来的治疗进展等,作了全面的阐述,尽量做到通俗易懂,融知识性、科学性、实用性于一体,让糖尿病患者在短时间内提高糖尿病的知识。如果每一位糖尿病患者都能努力做到降压、降糖、调脂和抗凝的综合治疗,并努力使之达到目标,我相信将大大减少

和延缓糖尿病各种并发症的发生。由于编者水平有限，难免有疏漏谬误之处，恳请各位读者批评指正。

本书的顺利完成得益于提供大量帮助和指导的何家扬教授，在此，表示深深的谢意！同时感谢各位专家不计报酬的辛勤耕耘及默默奉献，感谢他们无私的奉献了他们的知识、经验和智慧。

复旦大学附属上海市第五人民医院内分泌科
(上海市医学重点专科)

刘 军

2012 年 6 月

目 录

认识糖尿病

什么是糖尿病.....	1
葡萄糖有什么作用	1
正常人体内的血糖为什么能保持稳定	2
目前我国糖尿病患者发病情况	2
为什么糖尿病患者越来越多	4
糖尿病患者有哪些症状	5
哪些人应该每年筛查糖尿病	5
糖尿病如何诊断.....	7
糖尿病分哪几型.....	7
什么是胰岛素抵抗	8
什么是胰岛自身免疫性抗体	8
什么是 1 型糖尿病	9
什么是成人迟发性自身免疫性糖尿病(LADA).....	9
什么是 2 型糖尿病	10
什么是糖耐量异常	10
什么是空腹血糖受损	10
什么是糖调节异常	11
为什么要做葡萄糖耐量试验	11



如何正确做葡萄糖耐量试验	11
为什么要做胰岛功能测定	12
尿糖阳性一定是糖尿病吗	12
为什么偏瘦的 2 型糖尿病患者口服降糖药物容易失效	12
糖尿病前期的人群要治疗吗	13
胰腺炎患者为什么容易患糖尿病	14
糖化血红蛋白检测有什么意义	14
糖化血红蛋白能用于糖尿病的诊断吗	14
糖尿病患者应多长时间检查一次糖化血红蛋白	15
糖化血红蛋白与平均血糖的关系	15

糖尿病患者血糖控制的目标

控制好血糖有哪些好处	16
控制血糖需要考虑哪些情况	16
糖尿病患者糖化血红蛋白到多少水平为宜	17
哪些糖尿病患者不需要严格控制血糖	17
哪些糖尿病患者应尽量严格控制血糖	18
妊娠糖尿病患者血糖应该控制在什么水平	19
糖尿病合并冠心病患者血糖应该控制在什么水平	19
糖尿病合并脑卒中患者血糖应该控制在什么水平	19
糖尿病合并肾病患者血糖应该控制在什么水平	20
糖尿病合并视网膜病变患者血糖应该控制在什么水平	20
糖尿病合并神经病变患者血糖应该控制在什么水平	20
糖尿病危重住院患者血糖应该控制在什么水平	21
糖尿病非危重住院患者血糖应该控制在什么水平	21

糖尿病患者应多长时间随访一次糖化血红蛋白	21
----------------------------	----

糖尿病的饮食治疗

为什么说饮食治疗是各型糖尿病治疗的基础	22
糖尿病患者控制饮食能明显改善胰岛素抵抗吗	22
食物分哪几类	23
糖尿病患者饮食治疗的基本原则是什么	23
糖尿病患者怎样进行饮食控制	23
什么是食物交换份法	24
平时如何做食物交换份法	25
制定糖尿病食谱有哪些注意事项	28
低碳水化合物饮食和低脂肪饮食哪个降糖效果更好	28
糖尿病患者能多吃植物油吗	29
糖尿病患者如何正确“吃油”	29
糖尿病患者应尽量少吃反式脂肪酸吗	29
糖尿病患者可以吃哪些甜味剂	30
糖尿病患者可以多吃马铃薯等块茎类食品吗	31
糖尿病患者可以饮酒吗	31
“奇梅”降糖奶粉真能降血糖吗	32
糖尿病患者可以多吃豆制品吗	32
糖尿病患者为何要以粗粮为主食	32
为什么糖尿病患者应尽量吃得淡一点	33
糖尿病患者赴宴时要注意什么	33
糖尿病患者可以随便吃果仁吗	34
糖尿病患者可以吃水果吗	34

糖尿病患者应选择什么水果？什么时候吃最好	35
糖尿病患者进食果蔬时还要注意血糖生成指数吗	35
糖尿病患者如何写饮食日记	36
糖尿病患者可以喝哪些饮料	37
糖尿病患者最好忌食哪些食品	38
糖尿病患者发生低血糖时尽快吃哪些食物	38
糖尿病患者可以随便吃荤菜吗	38
得了糖尿病只要少吃饭就可以了么	39
无糖食品可以随便吃吗	39
糖尿病患者可以吃粥吗	40
糖尿病患者能吃蛋白粉吗	40
糖尿病肾病患者饮食应该注意什么	41
糖尿病胃瘫患者饮食应该注意什么	41
糖尿病合并冠心病患者饮食应该注意什么	42
糖尿病前期患者饮食和生活的总体要求是什么	42
2 型糖尿病肥胖患者减肥饮食应坚持多长时间	43
糖尿病患者需要长期补充维生素吗	43
低热量饮食控制的糖尿病患者平时注意随访哪些指标	43

糖尿病的运动治疗

为什么说体育运动是治疗糖尿病的根本措施之一	44
运动对于 2 型糖尿病有哪些好处	44
运动分哪几类	45
如何判断运动强度	45
有无简易运动强度的判断方法	46

应用运动强度计算公式要注意什么	47
糖尿病患者选择哪些运动比较合适	47
糖尿病患者选择什么时间运动最合适	47
糖尿病患者每周运动多少次，每次运动多长时间比较合适	48
哪些天气状况宜参加户外运动	48
如何制定运动计划	48
1 型糖尿病患者运动时应该注意什么	49
2 型糖尿病患者运动时应该注意什么	50
妊娠糖尿病患者运动时应该注意什么	50
儿童和青少年糖尿病患者运动时应该注意什么	50
中老年糖尿病患者运动时应该注意什么	51
糖尿病患者运动前有哪些注意事项	51
糖尿病患者运动时和运动后的注意事项有哪些	52
初发的 2 型糖尿病患者经过短期胰岛素治疗后是否可以暂时停药吗	52
糖尿病患者运动如何做到循序渐进	53
哪些糖尿病患者不适合运动	53
糖尿病患者如何使运动持之以恒	54
日常生活工作中如何千方百计寻找运动机会	54
糖尿病视网膜病变的患者运动时要注意什么	55
糖尿病周围感觉神经病变患者运动时要注意什么	55
糖尿病自主神经病变患者运动时应注意什么	56
糖尿病肾病患者运动时应注意什么	56
糖尿病合并脑卒中患者可以运动吗	56
糖尿病合并足病患者运动时应注意什么	57



糖尿病合并冠心病患者运动时应注意什么	57
运动可能产生哪些不良反应	58
如何预防运动中出现不良反应	58

糖尿病的药物治疔

目前治疗糖尿病有哪几类口服降糖药物	60
磺脲类降糖药物有哪些? 适合于哪些人群	60
双胍类降糖药物有哪些? 适合于哪些人群	60
儿童糖尿病患者可以服用二甲双胍吗	61
α 糖苷酶抑制剂有哪些? 适合于哪些人群	61
格列奈类降糖药物有哪些? 适合于哪些人群	62
噻唑烷二酮类降糖药物有哪些? 适合于哪些人群	62
二肽基肽酶-IV 抑制剂有哪些? 适合于哪些人群	63
哪些中成药可以降糖? 适合于哪些人群	63
常用的胰岛素有哪些	64
各种常用胰岛素的作用特点如何	64
甘精胰岛素安全吗	65
1 型糖尿病患者如何用胰岛素	65
2 型糖尿病患者如何用胰岛素	66
妊娠糖尿病患者如何用胰岛素	67
儿童糖尿病患者如何用胰岛素	67
哪些老年糖尿病患者需要用胰岛素? 应该注意什么	68
30R 预混胰岛素使用中有哪些注意事项	68
多次胰岛素注射适用于哪些人群	69
用胰岛素会成瘾吗? 有毒吗	69

用了胰岛素胰腺会烂掉吗	70
胰升糖素样肽-1 类似物是什么药物	70
引起血糖升高的药物有哪些	70
真的有根治糖尿病的药物吗	71
胰岛移植研究进展和临床应用情况	71
胃形成术可以治疗糖尿病吗	72
肥胖的 2 型糖尿病患者首先应选用什么降糖药物	72
2 型糖尿病肾病患者首先应选用什么降糖药	73
消瘦的 2 型糖尿病患者应首先选用什么降糖药	74
妊娠糖尿病患者首先应选用什么降糖药	74
出现蛋白尿一定不能用二甲双胍吗	75
2 型糖尿病患者合并高血脂患者应该选用什么降糖药	75
2 型糖尿病合并脂肪肝患者应该选用什么降糖药	75
胰岛素抵抗糖尿病患者应该选用什么降糖药	76
餐后血糖高的糖尿病患者应该选用什么降糖药	76
糖尿病合并肝硬化患者应该选用什么降糖药	77
糖尿病合并心肌梗死患者应该选用什么降糖药	77
糖尿病合并心力衰竭患者应该选用什么降糖药	78
糖尿病合并消化道出血患者应该选用什么降糖药	78
糖尿病合并脑梗死患者应该选用什么降糖药	79
糖尿病合并糖尿病足患者应该选用什么降糖药	79
糖尿病合并各种感染时应该选用什么降糖药	79
糖尿病合并胃瘫患者应该选用什么降糖药	80
糖尿病合并视网膜病变患者应该选用什么降糖药	80



糖尿病危重患者住院期间应该首选什么降糖药	81
糖尿病非危重患者住院期间应该首选什么降糖药物	81
糖尿病患者使用口服降糖药物时易走入哪些误区	81
2 型糖尿病患者一定不需要胰岛素治疗吗	82
2 型糖尿病患者用了胰岛素后还能改成口服药物吗	83
空腹血糖升高一定是前一天晚上胰岛素用量不够吗	83
哪些糖尿病患者一定要用胰岛素治疗	84
磺脲类降糖药物有什么不良反应	85
双胍类降糖药物有什么不良反应	85
α 糖苷酶抑制剂有什么不良反应	86
格列奈类有什么不良反应	86
噻唑烷二酮类有什么不良反应	86
胰岛素注射器有哪一种	87
如何正确使用胰岛素注射器	88
胰岛素笔有哪一种	88
如何正确使用胰岛素笔	89
胰岛素笔注射完了还会有药液冒出怎么办	90
注射胰岛素的部位有哪些	90
胰岛素如何保存	91
注射胰岛素出现疼痛怎么办	91
胰岛素有什么不良反应	91
如何避免应用胰岛素后出现体重增加	92
胰岛素泵是如何模拟胰岛工作的	92
用胰岛素泵有什么好处	93

胰岛素泵有哪些种类	93
用了胰岛素泵可以想怎么吃就怎么吃了吗	94
哪些糖尿病患者用胰岛素泵比较好	94
胰岛素泵不适合哪些糖尿病患者	95
胰岛素泵针头埋置部位如何选择	95
如何正确使用胰岛素泵	96
使用胰岛素泵有哪些注意事项	96
胰岛素泵使用过程中突然出现持续高血糖如何处理	97
未来胰岛素泵将会有哪些变化	97
有口服的胰岛素吗	98
初发糖尿病的患者为什么血糖降低后眼睛更模糊了	98
目前干细胞研究进展和临床应用情况有哪些	98
干细胞移植治疗糖尿病的机制是什么	99
干细胞治疗糖尿病的方法如何	99
干细胞移植治疗糖尿病的前景如何	99
初发糖尿病患者血糖控制目标如何	100

糖尿病患者血糖自我监测

为什么要做血糖自我监测	101
哪些患者需要做血糖监测	101
如何正确使用血糖仪	101
如何保存血糖试纸	102
血糖仪如何校准	103
血糖仪如何清洁	103
手指血糖检测的次数多少为宜	104



何时检测血糖为好	104
什么是动态血糖监测系统	105
哪些糖尿病患者需要用动态血糖监测	105
仅用夜间基础胰岛素的糖尿病患者如何监测血糖	106
使用预混胰岛素的糖尿病患者如何监测血糖	106
静脉血糖与手指血糖有何差别	107
糖尿病患者还有必要监测尿糖吗	107
非糖尿病患者住院期间用哪些药物需要监测血糖	108
尿糖阳性说明什么问题	108

糖尿病的急性并发症

糖尿病的急性并发症有哪些	109
什么是糖尿病酮症酸中毒	110
糖尿病酮症酸中毒的早期信号有哪些	110
糖尿病酮症酸中毒的后期症状有哪些	110
糖尿病酮症酸中毒的患者如何自救	110
糖尿病酮症酸中毒患者如何治疗	111
如何预防和早期发现酮症酸中毒	112
糖尿病高渗性高血糖状态的临床表现如何	112
糖尿病高渗性高血糖状态的患者如何自救	112
糖尿病高渗性高血糖状态的患者如何急救	113
如何早期识别高渗性高血糖状态	113
糖尿病高渗性高血糖状态的诱因是什么	114
如何预防糖尿病高渗性高血糖状态	115
糖尿病乳酸性酸中毒的早期症状有哪些	115

如何治疗糖尿病乳酸性酸中毒	116
糖尿病乳酸性酸中毒的诱因是什么	117
如何预防糖尿病乳酸性酸中毒	117

糖尿病的慢性并发症

糖尿病患者有哪些慢性并发症	118
为什么血糖波动大时容易出现各种糖尿病并发症	118
1 型糖尿病患者容易出现哪些慢性并发症	118
2 型糖尿病患者容易出现哪些慢性并发症	119
血糖控制稳定后并发症还会发展吗	119
糖尿病视网膜病变的发病情况如何	120
为什么会发生糖尿病视网膜病变	120
糖尿病视网膜病变如何分期	121
糖尿病视网膜病变一般在什么时候开始筛查	121
防止糖尿病视网膜病变发生最主要的治疗措施是什么	122
糖尿病视网膜病变用激光治疗的好处有哪些	122
哪些糖尿病视网膜病变患者需要激光治疗	122
哪些糖尿病视网膜病变患者需要手术治疗	123
如何预防糖尿病视网膜病变	123
阿司匹林能否用在糖尿病视网膜病变患者	123
糖尿病性白内障如何分类	124
糖尿病性白内障早期症状有哪些	124
哪些情况一定要到眼科检查	124
糖尿病患者准备妊娠应该如何随访眼底	124
糖尿病肾脏病变的发病情况如何	125