

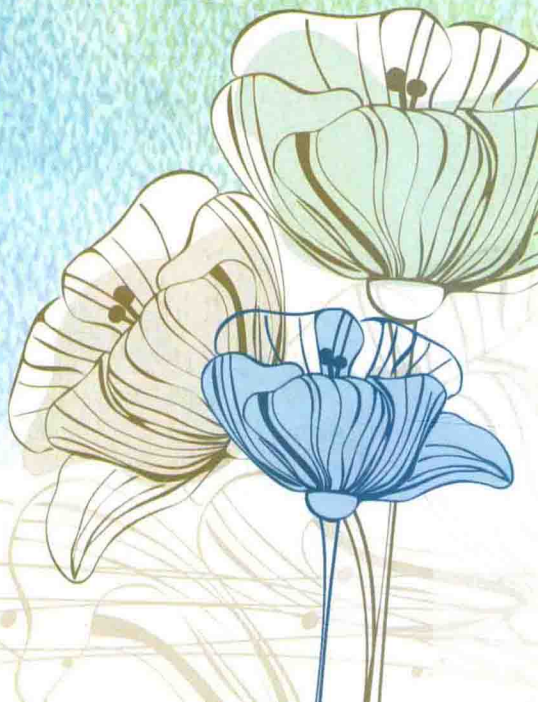
# 别害怕 糖尿病

*Biehaipa Tangniaobing*

- 糖尿病专家权威指导，  
教您自我管理糖尿病，  
享受幸福生活。

周智广 / 主编

CS 湖南科学技术出版社



# 别害怕 糖尿病

主 编 / 周智广

副 主 编 / 唐炜立 李 霞

编写秘书 / 王 臻

CS | K 湖南科学技术出版社



## 图书在版编目 (C I P) 数据

别害怕糖尿病 / 周智广主编. — 长沙: 湖南科学技术出版社, 2014. 6

ISBN 978-7-5357-8212-0

I. ①别… II. ①周… III. ①糖尿病—防治 IV. ①R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 113060 号

## 别害怕糖尿病

主 编: 周智广

责任编辑: 曹 麟

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

网 址: <http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcs.tmall.com>

印 刷: 长沙鸿和印务有限公司

(印装质量问题请直接与原厂联系)

厂 址: 长沙市望城区金山桥街道

邮 编: 410200

出版日期: 2016 年 1 月第 1 版第 6 次

开 本: 700mm×960mm 1/16

印 张: 10.5

字 数: 127000

书 号: ISBN 978-7-5357-8212-0

定 价: 18.00 元

(版权所有·翻印必究)

## 前言

糖尿病是严重危害人民健康和生命的常见病，多发病，也是最常见的内分泌代谢性疾病。根据最新的调查，我国成年人（年龄超过 20 岁）中，糖尿病的患病率为 9.7%，也就是说，大约每 10 个成年人中就有 1 例糖尿病患者。中国已经成为世界上糖尿病患者最多的国家。糖尿病的“流行”与多种因素有关，其中社会和经济的发展、人们生活方式（包括饮食过多、运动过少、生活压力过大等方面）的变化、人口老龄化的日趋严重是导致糖尿病越来越多的重要原因。此外，在我国还有一个庞大的糖尿病“后备军”，即糖耐量受损者，也就是血糖水平介于正常和糖尿病之间的患者；如果不加以预防控制，约有一半的人群会成为糖尿病患者。

糖尿病虽然影响着大量的人群，但是我国糖尿病的控制情况却不容乐观，具有并发症多、致残和死亡率高等特点，可以说，糖尿病带给人类的痛苦是巨大的。糖尿病是一种终身性疾病，很多人认为它是一种“治不好的疾病”，甚至为此而丧失了治疗的信心。其实，糖尿病并不是一种不治之症。近年来，糖尿病的研究进展迅速，只要患者掌握了科学可靠的糖尿病自我管理知识（包括饮食、运动、药物、胰岛素注射、血糖测定、并发症预防等），在疾病早期就将血糖控制在满意水平，可避免或延缓并发症的发生，大多数糖尿病患者仍可以像正常人一样享受美好人生。

作为内分泌科临床医师，笔者多年来从事糖尿病的诊断与治疗实践，深刻意识到提高社会对糖尿病知识的了解、重视培养良好的生活习惯、加强血糖的监测、及时遵循专科糖尿病医师的用药建议、定期进行糖尿病并发症的筛查对于糖尿病的控制至关重要。而如何避免患者和家属对于糖尿病认识不足所造成的恐慌呢？我们认为所有人群都应该知道有关糖尿病预防和

治疗的科学知识，而不是“道听途说”“人云亦云”。编者所在单位是首批国家重点学科和卫生部临床重点建设学科以及湖南省糖尿病中心，历经 50 余年的发展，该学科成为国内一流的糖尿病诊断与治疗中心，在解决国家重大需求中做出了很多贡献。面对目前市场上良莠不齐的糖尿病科普读物，以及人们对糖尿病的很多误解，我们深感责任重大。因此，编写一本关于糖尿病预防和治疗的科普读物，以通俗易懂的语言来解答患者及大众的疑问，并将正确的、科学的信息传递给读者，让更多人掌握糖尿病的相关知识，从而达到良好的血糖控制、减少糖尿病导致的致残和致死事件，是我们应尽的社会责任。

在编写本书的过程中，我们力求语言精练，使用通俗化的词汇，尽量避免生僻晦涩的专业术语，希望能解答大众对于糖尿病的疑惑和面临的实际问题。希望本书能成为读者预防和控制糖尿病的好帮手。由于时间仓促，本书不足之处在所难免，希望读者提出宝贵意见。

编者

2014 年 3 月

- 001 **一、认识糖尿病**
- 003 糖尿病是怎么回事
- 004 糖尿病的危害性
- 004 血糖和尿糖
- 005 糖化血红蛋白
- 006 糖化血浆蛋白
- 006 糖尿病是怎么发生的
- 006 糖尿病的两大大类型
- 008 答疑解惑
- 008 糖尿病会传染吗
- 008 糖尿病会遗传吗
- 008 血糖高就一定是糖尿病吗
- 009 尿糖高就一定是糖尿病吗
- 009 为什么有的糖尿病患者尿糖不高
- 009 检测糖化血红蛋白 (HbA1c) 有什么意义
- 011 **二、预防糖尿病**
- 013 哪些人容易患糖尿病
- 013 糖尿病常见的危险因素
- 014 预防糖尿病的要害
- 015 答疑解惑

- 015 糖尿病可以预防吗
- 015 少吃糖可以预防糖尿病吗
- 015 为什么糖尿病患者好像越来越多了
- 016 哪些情况下要到医院看病
- 016 哪些情况下糖尿病患者要尽快入院治疗
- 016 对于新诊断的糖尿病患者及家属应该掌握哪些常识呢
- 019 **三、早期发现糖尿病**
- 021 如何早期发现糖尿病
- 022 答疑解惑
- 022 什么叫做糖尿病前期
- 022 体检空腹血糖正常，是否可以排除糖尿病
- 022 婴幼儿和青少年也可以发生糖尿病吗
- 023 **四、糖尿病并发症**
- 025 糖尿病并发症概述
- 026 糖尿病性心血管病变
- 027 糖尿病性脑血管病变
- 028 糖尿病肾病
- 029 糖尿病视网膜病变
- 030 糖尿病神经病变
- 030 糖尿病足
- 031 并发症的定期检查

- 031 糖尿病与高血压、血脂紊乱
- 033 糖尿病与感染
- 033 乳酸性酸中毒
- 034 糖尿病非酮症性高渗状态
- 035 答疑解惑
- 035 怎样预防糖尿病并发症的发生
- 035 已经患有并发症了，怎么办
- 035 通常出现哪些症状提示可能发生并发症了
- 036 针对并发症需要监测哪些内容
- 036 如何保持皮肤健康
- 037 如何预防糖尿病急性并发症
- 037 如何预防乳酸性酸中毒
- 038 如何预防糖尿病非酮症性高渗状态
- 039 **五、血糖控制和综合治疗**
- 041 糖尿病治疗的目的
- 041 糖尿病患者的血糖控制目标
- 042 糖尿病的控制需要综合性的治疗
- 043 综合治疗包括哪些具体的措施
- 044 糖尿病的三级预防
- 045 答疑解惑
- 045 糖尿病是不是“治不好的病”
- 046 糖尿病只需要控制血糖就行了吗
- 046 血糖控制得越低越好吗



- 046 手术可以治愈糖尿病吗
- 047 干细胞疗法可以治愈糖尿病吗
- 047 免疫治疗可以治愈糖尿病吗
- 047 有什么方法可以治愈糖尿病
- 048 为什么糖尿病患者要控制血压、血脂和体重
- 048 为什么同样的治疗方案患者住院时血糖控制比在家里控制得好呢
- 051 **六、饮食疗法**
- 053 饮食控制的重要地位
- 054 糖尿病饮食控制的基本原则
- 055 如何分配每天的总热量
- 056 饮食控制中的“主食固定法”
- 057 如何保证各种所需营养物质的供应
- 058 有利于糖尿病控制的饮食方法
- 060 答疑解惑
- 060 如何管住自己的嘴
- 062 糖尿病患者一天可以吃几两米
- 062 糖尿病患者可以吃水果吗
- 063 糖尿病患者可以吃南瓜吗
- 063 糖尿病患者可以喝稀饭吗
- 063 糖尿病患者可以吃瓜子、花生、核桃吗
- 064 糖尿病患者不吃米饭是不是血糖就不会高

- 064 下面的具体的实例将帮助了解如何安排带量食谱
- 077 **七、运动疗法**
- 079 运动锻炼的意义
- 079 如何选择运动方式和运动量
- 080 运动时应注意的事项
- 081 答疑解惑
- 081 如何制订合理的运动计划
- 082 什么时候进行运动最好
- 082 什么运动方式对糖尿病控制最佳
- 083 运动前要吃东西以防止低血糖吗
- 083 糖尿病患者可以进行剧烈运动吗
- 083 运动中需要注意哪些问题
- 084 哪些患者不能进行运动
- 085 **八、非胰岛素药物治疗**
- 087 降糖药物的种类
- 087 口服降糖药
- 090 使用口服降糖药的注意事项
- 091 答疑解惑
- 091 二甲双胍伤肝伤肾吗
- 092 保健品、民间的偏方能否治疗糖尿病
- 092 中成药治疗糖尿病是否副作用最小

- 092 哪种口服药治疗糖尿病效果最好
- 092 什么情况下需要口服降糖药治疗
- 095 **九、胰岛素注射**
- 097 正确认识胰岛素
- 098 胰岛素的种类
- 098 胰岛素治疗糖尿病的适应证
- 099 胰岛素治疗糖尿病的副作用
- 100 胰岛素注射装置
- 100 注射胰岛素需要注意的事项
- 102 答疑解惑
- 102 胰岛素具有依赖性吗
- 102 是否应在糖尿病的最后期才使用胰岛素
- 102 早期使用胰岛素好吗
- 103 哪种胰岛素最好呢
- 103 哪种胰岛素治疗方案最好呢
- 104 如何在家自行调整胰岛素治疗方案
- 104 不同种类胰岛素是否通用
- 105 如何尽可能减少胰岛素治疗过程中低血糖发作
- 105 胰岛素必须是餐时或餐前 15 分钟到 30 分钟注射吗
- 105 如果胰岛素剂量越注越多，而血糖水平越来越高怎么办

- 106 使用胰岛素需要注意哪些内容
- 107 **十、血糖监测和防治低血糖**
- 109 血糖监测的意义
- 109 血糖监测的方法
- 110 血糖监测的时点选择
- 110 如何正确记录血糖值
- 110 低血糖的表现
- 111 低血糖的危害
- 111 防治低血糖
- 111 答疑解惑
- 111 为什么要监测血糖
- 112 多久监测一次血糖较好
- 112 低血糖时可以吃糖吗
- 112 为什么有时感觉很饿，监测血糖却不低
- 113 怎么预防低血糖反复发作
- 113 加测夜间血糖有什么意义
- 113 如何平衡低血糖与血糖控制达标的关系
- 114 糖尿病为什么会容易出现低血糖呢
- 114 监测血糖时应注意记录哪些问题
- 115 **十一、糖尿病患者特殊时期的处理**
- 117 妊娠糖尿病和糖尿病合并妊娠
- 117 高血糖危象的症状与处理

- 118 并发其他疾病时的处理
- 119 与糖尿病有关的手术治疗
- 120 答疑解惑
- 120 情绪会影响糖尿病吗
- 121 糖尿病患者可以妊娠与分娩吗
- 122 妊娠对糖尿病有哪些影响
- 122 高血糖对妊娠糖尿病母亲有什么影响
- 122 高血糖对妊娠糖尿病胎儿/婴儿有什么影响
- 123 妊娠糖尿病患者分娩前应注意哪些
- 123 妊娠糖尿病患者分娩后应注意些什么
- 124 糖尿病会影响患者性生活吗
- 125 糖尿病会影响患者就业吗
- 125 糖尿病患者可以旅游吗
- 127 **十二、青少年1型糖尿病**
- 129 1型糖尿病的管理
- 129 1型糖尿病的治疗
- 131 答疑解惑
- 131 为什么1型糖尿病多为儿童
- 131 为什么1型糖尿病需要终身依赖胰岛素治疗
- 131 1型糖尿病用胰岛素泵好不好
- 132 为什么1型糖尿病患者的血糖忽高忽低，波动很大

- 132 怎么管理孩子的饮食
- 132 怎么管理孩子的运动
- 132 胰岛或者胰腺移植可以治愈 1 型糖尿病吗
- 133 1 型糖尿病患儿的兄弟姐妹也会得糖尿病吗
- 133 老年糖尿病
- 133 老年糖尿病患者降糖治疗中预防低血糖发生应注意什么
- 135 **十三、糖尿病患者的护理**
- 137 日常护理
- 137 糖尿病足患者的护理
- 138 糖尿病眼患者的护理
- 138 糖尿病性心脏病患者的护理
- 138 糖尿病性神经病变患者的护理
- 138 糖尿病性肾病患者的护理
- 139 答疑解惑
- 139 糖尿病患者应多久去医院就诊一次
- 139 糖尿病患者就诊时应该准备哪些资料
- 139 哪些情况容易发生糖尿病足
- 139 日常如何护理足部
- 140 如何进行足部检查
- 140 如何选择合适的鞋袜
- 140 如何护理足部的伤口



# CONTENTS

141	<b>附 录</b>	381
141	有关糖尿病及其诊治的常见误区	381
141	食物交换成分表	381
146	不同食物血糖生成指数表	381
153	体力活动量参考表	381
153	正确的胰岛素注射方法	381

糖尿病是心脑血管

糖尿病是一种常见的慢性代谢性疾病，其发病与遗传、环境、生活方式等多种因素有关。糖尿病可导致多种并发症，如心脑血管疾病、视网膜病变、肾病等。因此，糖尿病患者应定期进行体检，及时发现并治疗并发症。



## 一、认识糖尿病

糖尿病是怎么回事

糖尿病的危害性

血糖和尿糖

糖化血红蛋白

糖化血浆蛋白

糖尿病是怎么发生的

糖尿病的两大型

糖尿病是一种常见的慢性代谢性疾病，其发病与遗传、环境、生活方式等多种因素有关。糖尿病可导致多种并发症，如心脑血管疾病、视网膜病变、肾病等。因此，糖尿病患者应定期进行体检，及时发现并治疗并发症。

糖尿病患者应定期进行体检，及时发现并治疗并发症。糖尿病患者应定期进行体检，及时发现并治疗并发症。糖尿病患者应定期进行体检，及时发现并治疗并发症。



