

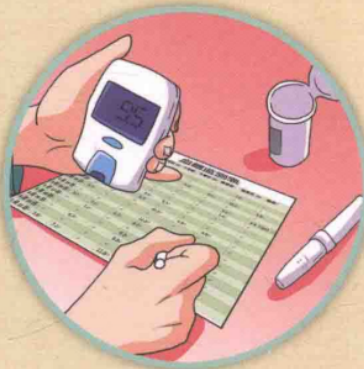


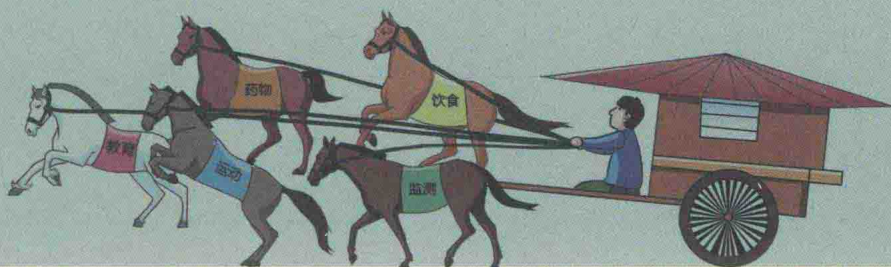
2型糖尿病患者 预防心血管疾病 实用指南



CSK 湖南科学技术出版社

钱荣立 向红丁 / 名誉主编
陈伟 / 主编





2型糖尿病患者 预防心血管疾病 实用指南

钱荣立 向红丁 / 名誉主编

陈 伟 / 主编

图书在版编目(CIP)数据

2型糖尿病患者心血管疾病防治指南 / 陈伟主编. --长沙: 湖南科学技术出版社, 2016.12

ISBN 978-7-5357-8977-8

I. ①2… II. ①陈… III. ①糖尿病—并发症—心脏血管疾病—防治—手册 IV. ①R587.2-62②R54-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第168172号

ERXING TANGNIAOBING HUANZHE XINXUEGUANJIBING FANGZHIZHINAN

2型糖尿病患者心血管疾病防治指南

名誉主编: 钱荣立 向红丁

主 编: 陈 伟

责任编辑: 邹海心

文字编辑: 章 洁

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731 - 4375808

印 刷: 长沙沐阳印刷有限公司

(印装质量问题请直接与原厂联系)

厂 址: 长沙市开福区陡岭支路40号

邮 编: 410003

出版日期: 2016年12月第1版第1次

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 13

字 数: 200000

书 号: ISBN 978-7-5357-8977-8

定 价: 38.00元

(版权所有 · 翻印必究)

编委名单

名誉主编：钱荣立 向红丁

主 编：陈 伟

副主编：郭晓蕙 纪立农 李文慧 李 响 刘彦君 母义明 吴 磊
夏维波 张 琪

编 委（按姓氏拼音排序）：

陈世清	陈燕燕	崔光淑	邓丽丽	邓 微	方京徽	冯善军
冯 雪	高宏凯	高洪伟	高 珊	巩纯秀	关小宏	郭立新
郭启煜	郭新会	韩桂山	杭建梅	黄 薇	李春霖	李洪梅
李全民	李雅君	李玉凤	刘兆祺	卢晓莉	芦 海	陆小平
吕肖锋	麻国华	马立萍	倪冬梅	倪 青	齐 林	阮丹杰
孙海燕	田 甜	仝小林	汪光亮	王宝敏	王 立	王秋萍
王尚农	王文英	王闻博	王喜瑞	王新捷	王迎菊	夏静琴
谢培凤	邢惠芳	邢丽丽	邢小燕	熊德辉	徐 春	徐光耀
徐 援	薛长春	杨金奎	杨凯杰	杨勤兵	姚合斌	尹士男
于棉荣	于秀辰	张凤阁	张 东	赵 冬	赵进喜	赵 怡
钟历勇	朱栓立	祝开思				

主编助理：陈起婷 付红雨 由卫卫 许 岩



特别鸣谢（按姓氏拼音排序）：

程昌英	代艳坤	刁秀贤	董春荣	董世骏	窦攀	窦悦
杜雅兰	高杰	关菘	郭朝	郭桂芳	韩东梅	郝德军
贺燕玲	华栋琴	吉策华	解恒进	金二雪	金誌	井路路
李宝和	李德花	李建华	李金锁	李静	李淑玲	李树菊
李铁英	刘福军	刘国庆	刘靖	刘秋艳	柳萍	卢艳慧
马学刚	慕红	秦得重	师娜	史淑钦	舒葵	孙秀香
孙艳	汤淼鑫	田树芬	王爱红	王福安	王军宁	王明扬
王盛恩	王守俊	王素玲	王素琴	王晓月	王雅琴	韦福荣
魏星	吴红鹰	武迎平	闫兰艳	杨琨	叶红亮	于倩倩
袁蕾	袁世梁	张宝玉	张超	张凤英	张洪玲	张琳
张奇	张玉山	赵晓航	郑东平	周建民	周迎建	朱慧娟
朱艳秋						



前 言

近年来，随着社会经济的发展，国人的生活方式发生了巨大变化，特别是人口老龄化以及城镇化进程的加速，使得我国心血管疾病发病人数呈现持续增加的趋势。伴随着患病人数的不断增加，因心血管疾病导致的死亡率也居高不下。根据《中国心血管病报告 2015》数据显示，目前因心血管病死亡人数已居城乡居民总死亡人数之首，农村为 44.6%，城市为 42.5%。不仅如此，由心血管疾病而产生的巨额费用还会给国家和个人造成沉重的负担。由此可见，心血管疾病已成为重大的公共健康问题，加强心血管疾病的防治刻不容缓。

与此同时，近 30 年糖尿病方面的调查结果显示，我国糖尿病的患病率显著增加，我国成人糖尿病患者人数已高达 9240 万。让人更为担忧的是，我国糖尿病的控制状况并不乐观，目前我国 2 型糖尿病患者的血糖达标率仅为 1/3，而血糖、血脂、血压同时达标的综合达标率仅为 5.6%。目前，糖尿病已是公认的心血管疾病的危险因素。中国心脏调查研究发现，糖尿病是冠心病的重要伴发疾病。一方面，中国冠心病人群中糖代谢异常（包括糖尿病和糖尿病前期）的患病率很高，约为 80%，高于西方人；另一方面，由于糖尿病患者长期受到高血糖的不利影响，极易促使患者心血管疾病的发生和发展。著名的心血管疾病专家胡大一教授多次强调“糖心病”的防治理念。除糖尿病外，心血管疾病的危险因素还包括高血压、吸烟、血脂异常、超重或肥胖、体力活动不足以及不合理膳食等。不容乐观的是，糖尿病患者往往同时合并上述心血管疾病危险因素的一种或几种，这些因素的共同作用，加速了糖尿病患者心血管疾病的发生与发展。因此，对糖尿病患者进行“糖心病”的防治势在必行。

依据糖尿病相关心血管疾病的流行状况与迫切性，为了提高北京市医务工作者对社会公众及糖尿病并发心血管疾病的预防、诊疗及管理水平，加强社会公众及糖尿病患者对并发心血管疾病的认知及掌握预防知识，建立科学的预防及健康教育模式，由北京市卫计委指导，中国医学基金会—礼来中国基金与北京糖尿病防治协会联合发起了“关爱从‘心’开始——2型糖尿病患者心血管疾病预防及教育模式”的社会公益活动项目。该项目历时1年时间，在北京市9个区、县构建了45所“糖心”防治管理网络，总计培训240名“糖心”医生；并开设患者教育课程，直接受益患者10800人次；同时开展公众媒体宣传，覆盖5万余市民。

鉴于目前针对糖尿病患者如何有效地预防心血管疾病尚缺乏指导性书籍，由笔者联合北京糖尿病防治协会多位专家编著了这本《2型糖尿病患者预防心血管疾病实用指南》医学科普读物。编写本书的另一个目的是将本书作为“关爱从‘心’开始——2型糖尿病患者心血管疾病预防及教育模式”项目的成果之一，在项目结束后，希望本书能为糖尿病患者防治心血管疾病提供依据，帮助糖尿病患者将心血管疾病防治工作继续进行下去。

本书以图文并茂的形式对糖尿病患者如何防治心血管疾病进行详细、全面、科普化的解析。全书共分认知篇、预防篇、治疗篇3篇。认知篇，讲解了糖尿病的基础知识、糖尿病与心血管疾病的关系、糖尿病患者发生心血管疾病的危险因素以及糖尿病患者常见的心血管疾病及危害等。心血管疾病最重要的环节是预防，在书中将如何有效预防心血管疾病作为本书的重点进行介绍。预防篇，介绍了心血管疾病的高危人群，以及如何对心血管疾病的危险因素进行有效管理，手把手式地教会糖尿病患者如何预防心血管疾病。然而，在现实生活中，不少的糖尿病患者或多或少已经患有某种心血管疾病。其实，得了心血管病并不可怕，重要的是如何掌握科学的治疗方法。治疗篇，对糖尿病相关的常见心血管疾病的治疗方法进行了详细介绍，让每一位患者做到知己知彼，通过科学的治疗方法，正确地治疗心血管疾病，以避免更为严重的后果。另外，榜样的力量是无穷的，尽管糖尿病是一种慢性终身性疾病，但是只要管理好疾病，完全可以像正常人一样快乐地生活，在现实生活中，也的确存在这样的糖尿病患者。此外，书中收录的成功案例为广大读者分享一些糖尿病患者在防治心血管疾病的成功励志故事，这些故事让大家相信，只要通过科学的管理方法，糖尿病患

者一样可以远离心血管并发症疾病的困扰，享受快乐人生。

《2型糖尿病患者预防心血管疾病实用指南》适用于所有的糖尿病患者、家属，及糖尿病高危人群，也可作为从事糖尿病健康教育的基层卫生保健人员的参考用书。我们衷心希望本书能够帮助糖尿病患者掌握心血管疾病的防治知识，远离心血管并发症，回归健康生活。

本书在编写过程中得到了北京糖尿病防治协会诸多专家、理事和同事们的帮助，出版过程中得到了中国医学基金会—礼来中国基金的支持。在此，谨向这些对本书出版给予支持和帮助的协会、企业和个人致以衷心的感谢！

北京糖尿病防治协会理事长 陈伟

2016年5月于北京



目录

CONTENTS

001

第一篇 认知篇

第一章 了解糖尿病 / 002

病友成功案例 预防糖尿病并发症——我的 17 年“抗糖”心路历程 / 003

第一节 什么是糖尿病 / 008

第二节 糖尿病的诊断与分型 / 009

第三节 糖尿病的常见症状 / 011

第四节 哪些人容易患糖尿病? / 012

第五节 糖尿病流行的严峻趋势 / 013

第六节 糖尿病的危害不可轻视 / 016

第七节 糖尿病的综合管理 / 019

第八节 常见问题答疑 / 023

第九节 误区提醒 / 024

第二章 糖尿病与心血管疾病的关系 / 026

病友成功案例 科学抗糖，远离并发症——我的 20 年抗糖体会 / 027

第一节 糖尿病患者发生心血管疾病的流行现状 / 031

第二节 糖尿病患者为什么容易发生心血管疾病 / 031

第三节 糖尿病患者发生心血管疾病的常见危险因素 / 034

第四节 常见问题答疑 / 038

第五节 误区提醒 / 040

- 第三章 糖尿病相关心血管疾病及其危害 / 042**
 病友成功案例 防治心脑血管疾病之成功经验 / 043
 第一节 糖尿病相关心血管疾病概述 / 048
 第二节 糖尿病相关心血管疾病的症状及危害 / 048
 第三节 常见问题答疑 / 060
 第四节 误区提醒 / 061

065

第二篇
预防篇

**第四章 糖尿病患者心血管疾病高危人群
及筛查、随诊策略 / 066**

- 病友成功案例 抗糖十年，幸福晚年 / 0067
 第一节 哪些糖尿病患者是心血管疾病的高危人群 / 71
 一、糖尿病患者患心血管疾病的高危人群 / 071
 二、如何评估自己 10 年内发生心血管疾病的绝对风险 / 072
 三、常见问题答疑 / 074
 四、误区提醒 / 0074
 第二节 心血管疾病的筛查策略 / 075
 一、评估时机及评估内容 / 075
 二、心血管疾病的早期症状 / 077
 三、筛查时常规检查方法 / 077
 四、常见问题答疑 / 080
 五、误区提醒 / 0081
 第三节 随诊策略 / 082
 一、随诊的重要性 / 082
 二、随诊策略 / 082
 三、常见问题答疑 / 083
 四、误区提醒 / 084

第五章 糖尿病患者如何管理心血管疾病的危险因素 / 086

- 病友成功案例 我是如何做到“糖心”和谐的 / 087
 第一节 保持健康的生活方式 / 090



- 一、戒烟 / 090
- 二、戒酒 / 限酒 / 094
- 三、合理膳食 / 095
- 四、增加体力活动 / 097
- 五、控制体重 / 097
- 六、健康心理 / 098
- 七、常见问题答疑 / 099
- 八、误区提醒 / 100
- 第二节 接受健康教育 / 101
 - 一、健康教育的内容 / 101
 - 二、接受健康教育的途径 / 101
 - 三、常见问题答疑 / 102
 - 四、误区提醒 / 103
- 第三节 降低血糖 / 103
 - 一、饮食治疗 / 103
 - 二、合理运动 / 113
 - 三、规律监测血糖 / 117
 - 四、科学选择降糖药物 / 119
 - 五、常见问题答疑 / 130
 - 六、误区提醒 / 131
- 第四节 调节血脂 / 134
 - 一、血脂异常的分类 / 134
 - 二、血脂分层标准 / 135
 - 三、调脂治疗的控制目标 / 135
 - 四、调脂治疗 / 136
 - 五、常见问题答疑 / 138
 - 六、误区提醒 / 141
- 第五节 控制高血压 / 143
 - 一、糖尿病合并高血压的筛查与诊断 / 143
 - 二、降压的益处 / 144
 - 三、血压控制目标 / 144

- 四、长期坚持健康的生活方式（非药物治疗）/ 145
- 五、高血压的药物治疗 / 149
- 六、常见问题答疑 / 153
- 七、误区提醒 / 155
- 第六节 抗血小板治疗 / 157
 - 一、如何判断是否需要抗血小板治疗 / 157
 - 二、服用抗血小板药物的注意事项 / 158
 - 三、抗血小板治疗的不良反应及处理 / 158
 - 四、常见问题答疑 / 159
 - 五、误区提醒 / 160
- 第七节 降低尿酸 / 161
 - 一、什么是高尿酸血症 / 161
 - 二、高尿酸血症的分类 / 161
 - 三、高尿酸血症的控制目标和起始治疗时间 / 162
 - 四、保持健康的生活方式（非药物治疗）/ 162
 - 五、高尿酸血症的药物治疗 / 164
 - 六、常见问题答疑 / 167
 - 七、误区提醒 / 168



171

第三篇 治疗篇

第六章 糖尿病相关心血管疾病的治疗 / 172

病友成功案例 驾驭五驾马车——行驶在防治心血管疾病的康庄大道上 / 173

- 第一节 糖尿病相关心血管疾病治疗概述 / 177
- 第二节 糖尿病相关心血管疾病的治疗方法 / 178
- 第三节 常见问题答疑 / 188
- 第四节 误区提醒 / 191

后记 / 194

第一篇 认知篇

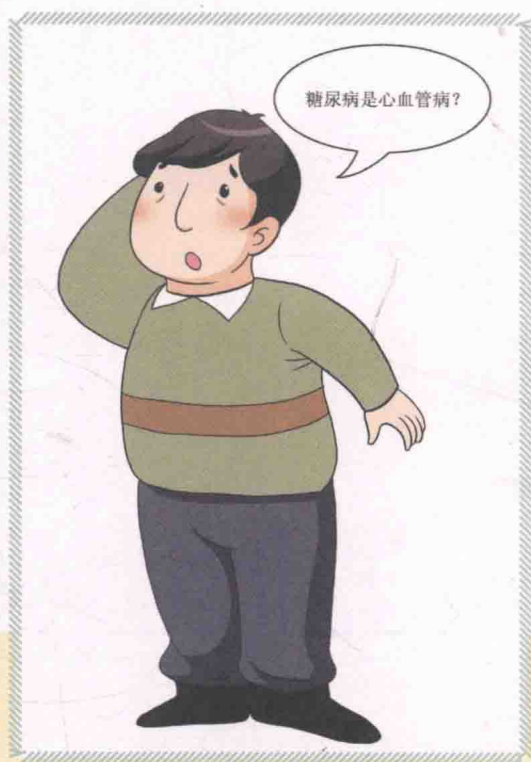


导读:

也许您认为,“我得的是糖尿病,跟心血管病有啥关系”,“心血管病是老年病,我才四十出头,心血管病离我还很远”。如果您有这些想法,那就大错特错了。

为什么这样说呢?首先,您可能还不了解糖尿病,心血管疾病是糖尿病患者常见的并发症,糖尿病患者有70%~80%死于心血管疾病;其次,您可能更不了解心血管病,心血管病的发生与很多危险因素相关,其中高血糖及相关的代谢障碍对心血管系统的危害极大。早在1999年,美国心脏学会率先提出“糖尿病是心血管疾病”的观点,后来又有学者将糖尿病列为冠心病的等危症,也就是说,糖尿病的危险程度相当于冠心病。目前该观点已经得到国际上的认同。

如果您对“糖尿病是心血管病”的观点半信半疑,那么,请仔细阅读本篇的3章内容,您将充分了解糖尿病、糖尿病与心血管病的关系,以及糖尿病患者常发生的心血管疾病的种类和特点。



第一章 了解糖尿病

通过本章的学习，您可以了解到如下知识：

- ✓ 什么是糖尿病
- ✓ 糖尿病如何诊断？如何分型
- ✓ 糖尿病的常见症状有哪些
- ✓ 哪些人容易患糖尿病
- ✓ 糖尿病的流行趋势如何
- ✓ 糖尿病的危害有哪些
- ✓ 糖尿病的治疗方法有哪些

病友成功案例



作者简介

姓名：徐方

性别：女

年龄：60岁

职业：退休教师

疾病类型：2型糖尿病 病程：17年

目前治疗方式：胰岛素+阿卡波糖（拜唐苹）

预防糖尿病并发症

——我的17年“抗糖”心路历程

今年是我患2型糖尿病的第17个年头，提起“17年”，这是个让我伤楚与恐惧的数字。因为我的母亲就是在患糖尿病17年后因心力衰竭病逝的，那是1993年11月13日，母亲年仅62岁。从此我对17年、62岁这两个数字既伤楚又恐惧。

母亲临终前，医生告诉我们姐妹：你们都会有遗传糖尿病的基因，要定期检查。从此我就定期检查血糖、尿糖，生怕自己会患上可怕的糖尿病。但是糖尿病还是与我不期而遇，就在母亲病逝的第4个年头的1997年10月的一天，我到医院监测血糖，血糖竟然也高了，经过进一步的检查，我被确诊为2型糖尿病。当时我年仅42岁，比母亲还早3年患上2型糖尿病。那时还没有开展糖尿病健康教育，缺乏有关糖尿病防治基本知识，不知初期糖尿病可以通过饮食与运动帮助控糖，也不知可用胰岛素进行强化治疗，只是禁吃甜食了，而饮食没有控制，工作、家务忙也没时间进行运动。

经过一次次的检查，血糖仍比较高，心中不禁产生了恐惧感。我时常想，我比妈妈还早3年患上糖尿病，现在控制得也不是很好，17年后我会不会与妈妈的命运一样啊！为此我开始思考：妈妈之所以因糖尿病心血管并发症过早地

离世，就是因为对防治糖尿病延缓并发症的知识一无所知，妈妈的病逝是无知的悲剧！我认识到要想控好血糖延缓并发症，就要多了解防治糖尿病并发症的相关知识。从此，我开始对如何控制糖尿病并发症的知识很关注。终于有一天，在《北京晚报》上看到了同仁医院举行“糖尿病健康大课堂讲座”的通知，我立刻前往参加。内分泌科的杨金奎医生讲授了许多有关防治糖尿病的知识，其中有两句话我印象最深刻：第一句是胰岛素可以延缓糖尿病并发症的发生；第二句是国外的糖尿病患者就听医生的治疗指导，遵从医嘱让吃药就吃药，让打胰岛素就打胰岛素进行治疗，不像我国有些患者那样只听虚假广告或是道听途说……

从此，我不听信任何根治糖尿病的什么药、什么茶的虚假宣传，很快到医院向医生申请打胰岛素，医生很惊讶地说：“你才得几年糖尿病就打胰岛素”？我说：“为了延缓并发症，我一定要打胰岛素，不能像我妈一样那么年轻就病逝了”。在我的坚持下医生同意给我进行胰岛素治疗，那年是我患病的第4个年头。

从那以后，我更加关注糖尿病的防治知识了，了解到糖尿病患者要定期进行糖化血红蛋白、眼底、肾功能、颈动脉血管彩超等项检查。从此，我坚持定期检查，根据自己的病情，定期请医生指导调药。我对待糖尿病的态度是：既重视又藐视，要重视对血糖的控制与定期检查，保持乐观向上的心理，遇到不愉快的事情学会自我调节情绪。藐视的是我从不拿自己当患者，在患糖尿病后还坚持工作了12年直到退休，在此期间从没有因糖尿病请过一次病假，在教育岗位上工作了整整39年。

但是随着病程的延长，我仍对17年、62岁这两个数字存有心结，总怕重蹈妈妈的覆辙。时间如流水，2010年3月我光荣地退休了，有些学校返聘我去工作，我都一一谢绝，因为我觉得我的“糖龄”已13年了，离妈妈病逝的17年只差4年，我的年龄离妈妈死去的62岁也只差7年，如果不重视治疗，后果不堪设想！所以退休后我第一件事就是住院，进行一次全身的检查，看看是否有糖尿病并发症。住院后经过全面的检查，各项检查结果基本正常，没有明显的并发症。我心中很是庆幸，这是我重视学习，积极进行防治糖尿病并发症的结果啊！

从此我更加关注糖尿病健康教育活动了。2010年11月14日我积极参加了“世

界糖尿病日”活动，结识了许多糖友，经糖友介绍参加了糖尿病医院的糖尿病自我管理培训，经过学习我深刻地认识到：掌握预防糖尿病知识的健康人可以远离糖尿病；掌握预防糖尿病并发症知识的糖尿病患者可以远离并发症，并可以跟健康人一样享有幸福长寿的人生！从此我树立了“知识拯救糖尿病，自我管理改变命运”的信心！也就是从那时起，我把所有的精力与时间都投入到学习糖尿病知识与防治糖尿病健康教育活动中，并发挥自己做教师擅长讲课的特长，根据防治糖尿病的“五驾马车”理论，做出《延缓并发症，驾好饮食疗法这辆车》、《学好抗糖知识、学会自我管理、预防糖尿病并发症》、《调节情绪我能行》等许多PPT课件，又走上预防糖尿病并发症的讲台，向更多的人宣传防治糖尿病并发症的知识。我还编写抗糖文艺作品教育激励糖友抗糖，例如：小话剧《一个苹果的遗憾》，被改编成两个抗糖作品，经过录制在《健康中国》栏目中播出；还编写小品《糖尿病家族大聚会》，已在迎接2014年糖友新年联欢会上演出；编写的三句半《糖尿病饮食治疗好》、三句半《畅想8760主旋律》、快板书《战胜那糖尿病，一定要得胜利》等都在不同的糖尿病防治协会教育活动中演出。我不断努力着为糖尿病教育多做贡献。

今年是我患2型糖尿病的第17个年头，我没有重蹈母亲的覆辙，并且幸福快乐地生活着。我把自己防治糖尿病心血管并发症的体会与大家分享，我认为要想预防糖尿病心血管病等并发症，首先是要积极进行防治知识的学习，提高对预防并发症重要性的认识，用正确的防治知识指导行动。

第二，对糖尿病的态度与情绪，首先客观地接受病情，立即治疗，树立起长期与疾病作斗争的信心。认识到糖尿病是一种慢性进展性疾病，只要正确、有效地治疗达标了，就能明显延缓或减少糖尿病的并发症，从而终身获益。要用乐观主义精神与疾病作斗争，即不要对糖尿病无所谓，也不要对疾病过分担心、焦虑不安，更不要失去治疗的信心。学会自我调节情绪，把做任何事情都当“找乐”，为此我写了一首顺口溜《我的找乐人生》：我人生的座右铭就是“找乐”两字，退休后我就踏上了找乐人生，每天晨练是找乐，买菜做饭是找乐，走亲访友是找乐，外出旅游是找乐，同学聚会是找乐，学习朗诵是找乐，上微信聊QQ是找乐，编写文章是找乐、糖友聚会是找乐，就连看病也是找乐……事事处处都找乐，这就是我的找乐人生，让我乐在其中！

第三，重视监测与治疗。我按照糖尿病定期需要检测的项目，坚持对血糖、