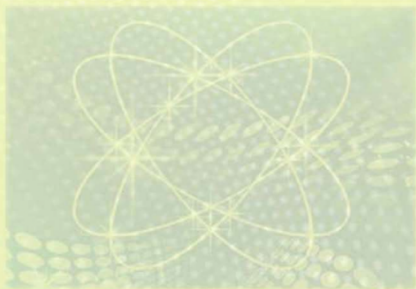


老年糖尿病自我管理必读

杨玲 主编



四川科学技术出版社

老年 糖尿病

自我管理必读

主编◎杨 玲



LAONIAN
TANGNIAOBING
ZIWO GUANLI BIDU

四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

老年糖尿病自我管理必读 / 杨玲主编. —成都:
四川科学技术出版社, 2016. 9

ISBN 978 - 7 - 5364 - 8441 - 2

I. ①老… II. ①杨… III. ①老年病 - 糖尿病 - 防治 IV. ①R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 214562 号

老年糖尿病自我管理必读

出品人 钱丹凝

主 编 杨 玲

责任编辑 胡小华 谢 伟

封面设计 墨创文化

责任出版 欧晓春

出版发行 四川科学技术出版社

成都市槐树街2号 邮政编码 610031

官方微博: <http://e.weibo.com/sckjchs>

官方微信公众号: sckjchs

传真: 028 - 87734039

成品尺寸 104mm × 142mm

印张 1.25 字数 23 千

印 刷 成都锦瑞印刷有限责任公司

版 次 2016 年 9 月第一版

印 次 2016 年 9 月第一次印刷

定 价 6.80 元

ISBN 978 - 7 - 5364 - 8441 - 2

■ 版权所有 · 翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书, 请与本社邮购组联系。

地址/成都市槐树街2号 电话/(028)87734035

邮政编码/610031

本书编写人员名单

主 审 丁群芳

主 编 杨 玲

副主编 何晓俐 姚迎春

编 委 (按姓氏笔画排序)

王 艳 刘蕴兰 邹 祎

杨 玲 何晓俐 李 琴

姚迎春 廖再波



前 言

在多年老年/特约门诊服务实践中,我们收集到一些老年糖尿病病人在自我管理、家庭管理中存在的误区和问题,这些误区和问题不仅影响药物疗效,增加并发症的风险,还会降低老人的生活质量。

为探索门诊—家庭—糖尿病病人一体化健康管理模式,倡导健康的生活方式,我们编写了这本让老年糖尿病病人看得懂、学得会、用得上的《老年糖尿病



自我管理必读》小册子,希望对老年朋友有所帮助。

让我们共同努力,共圆老人健康百岁梦!

谨以本书献给追寻健康一百岁的老年朋友!

杨玲

2016年5月



目 录

1. 什么是糖尿病? 1
2. 糖尿病的诊断标准有哪些? 2
3. 什么人容易患糖尿病? 2
4. 什么是糖尿病病人的“三多一少”?
..... 4
5. 患了糖尿病怎么办理特殊疾病医疗保险? 4
6. “门特”糖尿病病人怎样就诊? 6
7. 糖尿病病人的自我管理有哪些? 7
8. 糖尿病病人的家庭护理有哪些? 9



9. 老年Ⅱ型糖尿病容易患哪些并发症？
..... 14
10. 什么是糖尿病足？怎样预防？ 14
11. 糖尿病病人为什么要检查足背动脉？
怎么自我检查？ 17
12. 糖尿病病人患白内障可以手术吗？
..... 18
13. 治疗Ⅱ型糖尿病有哪些降糖药物？
..... 19
14. 为什么糖尿病治疗要终身用药？ ...
..... 20
15. 为什么糖尿病病人必须个体化和规范用药？ 21
16. 治疗糖尿病早用胰岛素有哪些好处？
..... 22



17. 注射胰岛素的步骤有哪些? 23
18. 注射胰岛素的部位与药物吸收有关系吗? 24
19. 为什么不同降糖药的用药时间有餐前、餐中、餐后之分? 24
20. 家中怎么贮存糖尿病治疗的药械?
..... 27
21. 注射胰岛素开瓶后使用有效期限是多少天? 28
22. 为什么注射胰岛素不能口服?
..... 28
23. 为什么糖尿病病人要定时监测血糖?
..... 29
24. 怎样自我监测血糖? 29
25. 正常人空腹血糖值是多少? 哪些因



素会影响空腹血糖值？	30
26. 糖尿病病人监测空腹血糖当天早晨要用降糖药吗？	33
27. 为什么有的糖尿病病人要监测餐前和餐后血糖？	34
28. 正常人糖化血红蛋白值是多少？为什么要监测糖化血红蛋白？	35
29. 如果餐后血糖值高，而糖化血红蛋白值不高怎么办？	35
30. 什么是低血糖症？发生低血糖症的原因有哪些？	36
31. 怎么应急处理低血糖症？	37
32. 怎么预防低血糖症发生？	38
33. 糖尿病病人外出要随身携带含糖食品吗？	39



34. 为什么糖尿病病人要定期复诊? ... 39
35. 糖尿病病人定期复诊要查的主要项目有哪些? 40
36. 糖尿病病人复诊时应带哪些资料? 41
37. 糖尿病病人为什么要吃低盐低脂低糖膳食? 41
38. 糖尿病病人怎么计算自己的体重指数? 怎么测算所需热量? 43
39. 糖尿病病人为什么三餐要定时定量? 45
40. 为什么糖尿病病人的饮食不宜过烫过冷? 46
41. 为什么糖尿病病人宜多吃蔬菜、低糖



水果?	47
42. 糖尿病病人为什么要戒烟限酒? ...	
.....	47
43. 糖尿病病人的膳食可以丰富多彩吗?	
.....	49
44. 什么是有氧运动? 有氧运动有哪些?	
.....	50
45. 糖尿病病人为什么要坚持健身运动?	
.....	51
46. 糖尿病病人如何选择健身运动? ...	
.....	51
47. 行动不便的糖尿病病人选择哪些健身运动?	53
48. 糖尿病病人参加健身运动要注意哪些事项?	54



49. 为什么糖尿病病人应保持好心情?	57
50. 糖尿病病人怎样拥有丰富的文化生活?	58
附:1. 注射胰岛素的正确部位图	60
2. 老年糖尿病病人食谱举例	62
编后语	63



1. 什么是糖尿病？

答：糖尿病是由于人体胰岛素分泌缺陷和/或胰岛素作用障碍所致的一组慢性的以高血糖为特征的全身性代谢性疾病。持续高血糖与长期代谢紊乱可导致全身组织、器官，特别是眼、肾、心血管及神经系统的损害，功能障碍和衰竭。严重者可引起失水，电解质紊乱和酸碱平衡失调，急性并发症酮症酸中毒和高渗昏迷。糖尿病分为Ⅰ型糖尿病（胰岛B细胞破坏，胰岛素绝对缺乏）、Ⅱ型糖尿病（不同程度的胰岛素抵抗或胰岛素分泌相对不足并存）、特异性糖尿病和妊娠糖尿病4种类型。老年人多数为Ⅱ型糖



尿病。

2. 糖尿病的诊断标准有哪些？

答：现代的诊断标准是糖化血红蛋白 $\geq 6.5\%$ ；或空腹血糖 $\geq 7.0\text{ mmol/L}$ ；或口服葡萄糖耐量实验 2 小时 $\geq 11.1\text{ mmol/L}$ ；或高血糖表现明显，随机血糖 $\geq 11.1\text{ mmol/L}$ 。临床表现：口渴（多饮）、多尿、食量多、消瘦或体重减少，简称“三多一少”。中医称消渴症。

3. 什么人容易患糖尿病？

答：以下 8 种人比较容易患糖尿病：

（1）与糖尿病患者有直系血缘关系者，得糖尿病的机会为一般人的 3 - 5 倍。



(2) 女性有妊娠期糖尿病史或生育过巨大胎儿(体重 4 kg 以上)者。

(3) 年龄大者。80% 糖尿病患者的年龄在 45 岁以上。

(4) 脑力劳动,工作负担重,且常年处于情绪紧张状态者。

(5) 肥胖或超重者。有 85% 的患者现在或是过去曾长期处于肥胖或超体重状态。

(6) 患有高血压或高血脂、冠心病、痛风者。

(7) 出生时为低体重儿者。

(8) 生活方式不健康者。如吸烟、酗酒、生活不规律、缺乏健身运动者。

(9) 最近美国专家报道:低收入人群



和体力劳动繁重者易患糖尿病。可能与生活质量差,营养状况差和精神压力大有关。

4. 什么是糖尿病病人的“三多一少”?

答:糖尿病的典型临床表现为多尿、多饮、多食和体重减轻(少),简称“三多一少”。老年早期糖尿病病人可能只有两多一少或一多一少及反复感染等不典型症状,也不能忽视,应及早就诊。

5. 患了糖尿病怎么办理特殊疾病医疗保险?

答:糖尿病已列入我国特殊疾病医