

丛书名誉主编/林菊英 丛书主编/蔺惠芳

常见慢性病社区护理与自我管理系列丛书

糖尿病

社区护理与自我管理

TANGNIAOBINGSHEQUHULIYUZIWOGUANLI

编著◎蔺惠芳

 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

常见慢性病社区护理与自我管理系列丛书



糖尿病社区护理 与自我管理

TANGNIAOBING SHEQU HULI
YU ZIWO GUANLI

丛书名誉主编 林菊英

丛书主编 蔺惠芳

编 著 蔺惠芳

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病社区护理与自我管理/蔺惠芳编著. —北京:人民军医出版社, 2008. 3

(常见慢性病社区护理与自我管理系列丛书)

ISBN 978-7-5091-1569-5

I. 糖… II. 蔺… III. 糖尿病—护理 IV. R473.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 016355 号

策划编辑:张忠丽 吴磊 文字编辑:陈鹏 责任审读:张之生

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

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8751

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:9.875 字数:249 千字

版、印次:2008 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:25.00 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



内 容 提 要

本书从糖尿病社区护理入手,重点介绍与糖尿病相关的社区三级预防基本知识,社区护士可以从中学到针对糖尿病病人需要的新理论、新技术,以便更好地为病人服务。糖尿病病人通过本书可以学习和掌握自我健康管理及带病生存的各项技能。本书通俗易懂,图文并茂,实用性强。适合社区医护人员和糖尿病病人阅读与学习。



丛书前言

当今“健康是一项基本人权”的观点日益深入人心,“建立基本医疗卫生制度,提高全民健康水平”已写入胡锦涛在中共十七大的报告中。为了更好地体现卫生服务的可及性与公平性,建立适合我国国情的卫生保健体系,大力发展社区卫生服务至关重要,其中社区护理工作又是维护健康、预防疾病,对影响健康的危险因素进行干预的主要执行者。社区护理与家庭护理在国外已有几十年的历史,在我国则刚刚起步。目前,社区护理工作在实践中存在护士针对慢性病管理的护理技能陈旧,急需知识更新,亦缺乏与此相关的教材。为了满足社区护理和家庭护理的需要,从生理、心理、社会、环境等方面关注人群的健康,让社区护士能熟练掌握以家庭为单位、以健康为中心具有新知识、新观念、新技术,以满足慢性病病人的需求,丛书编委会组织我国护理界的专家编写了《常见慢性病社区护理与自我管理系列丛书》(以下简称丛书)。

“丛书”主要从日常生活保健、消除慢性病危险因素直至患病后疾病的症状控制、并发症的预防到带病生存中应掌握的基本技能,以三级预防的角度进行了深入浅出的阐述,并着重介绍社区常见慢

性病护理技术、技能在社区和家庭中应用的技巧,重点介绍慢性病社区护理、病人患病后自我管理需要了解 and 掌握的带病生存的技术和技能。该套丛书,由我国多家三级甲等医院多学科的护理专家和学科骨干成立编写组进行编写,在慢性病中优选了社区常见、分布广且严重威胁健康的疾病,如糖尿病,脑血管病,心血管病,肾脏病,恶性肿瘤,骨外科疾病,肝胆胰疾病,心理疾患,妇女、儿童和老年的社区保健与慢性病防治等。该书不仅介绍慢性病的社区管理及教育病人学习自我照护技能,还为社区护士提高业务水平、促进病人康复、减少医疗费用、提高生活质量起到指导作用,亦弥补我国社区护理在慢性病管理与护理方面尚缺乏实用教材的现状,为我国社区护理的持续、高速发展将起到积极推动作用。

“丛书”在编写过程中得到国内多位医学专家的协助,恕不逐一答谢,在此一并致以诚挚的谢意。“丛书”内容通俗易懂,图文并茂,实用性强,在撰写过程中编者查阅了国内外大量文献,结合我国的国情,力求做到依据科学证据论述明确。

由于我国与西方国家间国情和文化背景存在较大差异,加之作者在社区护理方面的经验有限,撰写我国首套《常见慢性病社区护理与自我管理系列丛书》可供借鉴的资料不多,“丛书”可能有错误和遗漏之处,恳请同仁和读者提出宝贵意见,以促进我国社区护理稳步健康发展。

林莉英

2008年1月



前言

糖尿病虽是遗传性疾病,但临床研究发现,糖尿病遗传给下一代的并非是该病本身,而是易发生糖尿病的体质。因此,糖尿病的社区预防就显得尤为重要。目前,糖尿病已遍布世界各地,是分布极广的常见慢性病疾病之一,已成为严重威胁健康的疾病。据WHO最新预测,目前全球已确诊的2型糖尿病达1.5亿人,到2025年,全球将突破3亿人。美国糖尿病学会2007年版《糖尿病治疗指南》和欧洲糖尿病研究会联合发表的《成年2型糖尿病高血糖管理共识》,都强调推荐尽早启动基础胰岛素治疗,改变传统的治疗模式,更好地控制血糖达标。本书在大量收集循证医学和循证护理的基础上,从社区护理与病人自我健康管理入手,重点介绍与糖尿病相关的三级预防知识,社区护士可以从中学到针对糖尿病管理需要的新理论、新技术,以便更好地为病人服务。

本书是《常见慢性病社区护理与自我管理系列丛书》之一,全书共分六篇。第一篇与第二篇中简要介绍糖尿病相关知识和基础知识,包括糖尿病的流行趋势、危险因素和发病机制,该病的急、慢性并发症与合并症的防治及护理,重点介绍影响病人生活质量的

并发症的预防、护理及社区干预;第三篇介绍糖尿病社区管理与健康教育,重点介绍以健康教育为手段,建立目标一致的工作团队,在社区开展糖尿病管理中的目标设置,鼓励病人及其家属加入工作团队,以保证管理计划的落实;第四篇简要介绍糖尿病的诊断与治疗,药物和非药物治疗,胰岛素治疗新观念及调药的技巧,以最新的视角介绍国际糖尿病治疗、护理的新观念、新方法;第五篇介绍不同类型糖尿病防治与特殊人群保健,主要介绍儿童、妊娠妇女和老年人的社区保健与糖尿病预防,本篇重点介绍在不同生命周期中,重点人群的糖尿病预防保健及防治措施,提倡从儿童起建立健康的生活方式,远离糖尿病提高老年期的生活质量;第六篇共分两章,突出体现本书的实用性,糖尿病病人自我健康管理,重点介绍糖尿病的非药物疗法即行为干预,病人带病生存技能。护士掌握上述知识与技能教会病人和家属,使其转变观念、正确认识糖尿病并能胜任带病健康生存的自我管理。

本书是针对近年社区糖尿病管理的状况以满足病人的需求而编写的。研究发现,目前糖尿病虽无彻底根治的方法,但却是完全可以控制的疾病,如果病人能够得到及时、科学和规范的社区管理加之积极配合,其寿命可以与健康人等同,且能愉快生活。书中若有不妥之处,敬请读者指正。

商惠芳

2007年10月



目 录

第一篇 糖尿病相关知识

第1章 糖尿病的流行趋势..... (3)

第一节 糖尿病的发展趋势..... (3)

第二节 我国糖尿病的发展趋势..... (4)

第2章 血糖的合成、异生与影响因素 (6)

第一节 健康人的血糖及影响因素..... (6)

第二节 影响血糖变化的诸因素..... (9)

第3章 胰岛素与血糖 (16)

第一节 胰腺与胰岛素生理作用 (17)

第二节 胰岛素与胰岛素受体 (21)

第三节 胰岛素调节血糖的机制 (23)

第二篇 糖尿病基础知识

第4章 糖尿病诊断的相关知识 (31)

第一节 糖尿病病理变化 (31)

第二节 不同类型的糖尿病 (33)

第三节 糖尿病危险因素与诊断 (36)

第5章 糖尿病的临床特征 (40)

第一节 糖尿病的主要特点与临床表现 (40)

第二节 早期发现轻型糖尿病病人 (43)



糖尿病社区护理与自我管理

第6章 糖尿病急性并发症的防治	(46)
第一节 常见急性并发症防治原则与鉴别	(46)
第二节 糖尿病非酮症昏迷诊治与护理	(52)
第三节 糖尿病乳酸性酸中毒诊治与护理	(57)
第四节 低血糖预防与紧急处置	(60)
第7章 糖尿病慢性并发症的防治与护理	(62)
第一节 大血管并发症	(62)
第二节 微血管并发症	(70)
第三节 糖尿病其他并发症	(78)
第四节 糖尿病性神经病变	(80)
第8章 糖尿病合并症的防治	(90)
第一节 糖尿病与肺结核	(90)
第二节 糖尿病与甲状腺功能亢进	(93)
第三节 糖尿病与骨病	(95)

第三篇 糖尿病社区管理与健康教育

第9章 糖尿病社区管理	(99)
第一节 糖尿病的特点及对卫生服务的需求	(100)
第二节 糖尿病社区管理	(102)
第10章 糖尿病社区管理模式	(106)
第一节 糖尿病管理的组织与方法	(106)
第二节 管理目标	(108)
第11章 糖尿病社区健康教育	(111)
第一节 教育原则与目标	(111)
第二节 教育目的、要求与策略	(113)
第三节 教育内容、方法与效果	(115)
第四节 管理与教育中常用的评价工具	(121)



第四篇 糖尿病的诊断与治疗

第 12 章 糖尿病的诊断与分型	(131)
第一节 诊断	(131)
第二节 分型	(135)
第三节 诊断中应注意的问题	(137)
第 13 章 糖尿病治疗新观念	(139)
第一节 糖尿病综合性治疗	(139)
第二节 糖尿病行为干预与非药物治疗	(141)
第 14 章 糖尿病的药物治	(143)
第一节 药物治疗的原则及种类	(143)
第二节 糖尿病口服降糖药及应用	(144)
第三节 胰岛素治疗	(155)
第四节 胰岛素的临床应用	(157)
第 15 章 胰岛素治疗新观念	(162)
第一节 正确认识胰岛素	(162)
第二节 2 型糖尿病的胰岛素治疗	(164)
第三节 胰岛素临床给药的注意事项	(169)
第四节 胰岛素保管、注射方法及不良反应	(173)
第五节 胰岛素临床给药技巧	(183)

第五篇 不同类型糖尿病防治与 特殊人群保健

第 16 章 1 型糖尿病防治与儿童保健	(199)
第一节 1 型糖尿病发病机制	(199)
第二节 1 型糖尿病临床表现及防治	(203)
第三节 糖尿病预防与儿童保健	(207)
第 17 章 2 型糖尿病防治与老年保健	(214)
第一节 2 型糖尿病发病机制	(214)

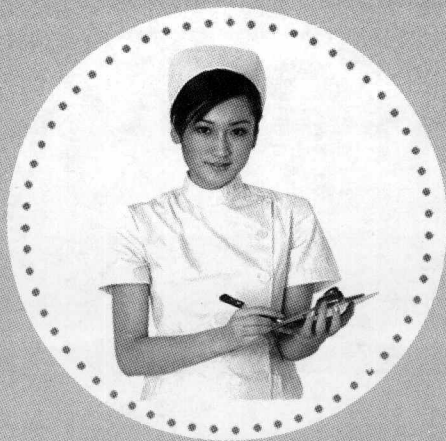


糖尿病社区护理与自我管理

第二节	2型糖尿病临床特征	(217)
第三节	2型糖尿病诊断	(221)
第四节	老年人2型糖尿病治疗原则	(221)
第18章	妊娠糖尿病防治与社区保健	(223)
第一节	妊娠糖尿病防治	(224)
第二节	糖尿病妊娠的注意事项	(229)
第三节	妊娠糖尿病自我管理	(232)
第四节	糖尿病预防与妇女保健	(235)
 第六篇 糖尿病病人自我健康管理		
第19章	糖尿病的非药物治疗	(241)
第一节	糖尿病饮食治疗	(241)
第二节	糖尿病运动治疗	(253)
第三节	病人自我心理调适	(261)
第20章	糖尿病病人的自我健康管理	(269)
第一节	正确认识糖尿病	(269)
第二节	糖尿病病人的自我监测	(278)
第三节	带病生存技能	(290)
附表1	糖尿病常用临床化验正常值	(300)
附表2	糖尿病控制指标	(301)
参考文献		(302)

第一篇

糖尿病相关知识



第 1 章

糖尿病の流行趋势

国内外对糖尿病的科学研究的长达成数十年之久,至今尚未找到彻底治疗的方法。糖尿病虽然是一种终身性疾病,但完全是可以控制的疾病。临床证实,糖尿病病人如能将血糖、血脂、血压都控制好,其寿命可与常人等同。因此,糖尿病病人认识、了解糖尿病,掌握糖尿病知识,进行自我保健与护理是十分重要的。

糖尿病(diabetes mellitus, DM)遍布世界各地,是分布极广的一种常见慢性非传染性疾病,目前已成为严重威胁健康的疾病之一。第 42 届世界卫生大会指出:“糖尿病是一种慢性的使人衰弱且花费昂贵的疾病,它可导致严重的并发症,包括失明及心脏、肾脏疾病……”“糖尿病已是会员国公共卫生服务的一个沉重负担,而且问题日趋严重,特别是在发展中国家”。

第一节 糖尿病的发展趋势

一、糖尿病的发展速度

糖尿病是全世界患病率最高的疾病之一,在发达国家已列为仅次于肿瘤、心血管疾病之后,居第三位需优先考虑研究的疾病。世界卫生组织(WHO)资料显示,糖尿病在发达国家和发展中国



家增加的幅度明显不同,欧美国家为 45%,而发展中国家可达到 200%,这意味着糖尿病将在发展中国家肆虐。

二、世界上发展最快、发病率最高的国家

瑙鲁共和国,太平洋中西部的密克罗尼西亚群岛中一个偏僻小岛。瑙鲁人在该岛的生存史有千年之久,生活一直很贫困,岛上原来几乎没有糖尿病病人。因瑙鲁 80%的土地富含磷酸盐矿,发达国家在该岛开发矿产,瑙鲁人就靠矿产成了“富翁”,年均收入 8 500 美元。瑙鲁人因一夜间的富裕,生活水平突然上升,劳动减少后肥胖的人增多,糖尿病病人开始逐渐增加。近年有资料显示,瑙鲁国家人口中 55~64 岁的人有 2/3 人患糖尿病,成为该国病死的主要原因,富裕的瑙鲁人目前是世界上寿命最短的人种之一。

三、WHO 对糖尿病发展的预测

国际糖尿病联盟(IDF)主席 Alberti 教授在最近的一次报告中指出,WHO 对糖尿病发病现状与发展趋势的最新预测,其结果令人震惊:目前全球已诊断的 2 型糖尿病达 1.5 亿人,我国已超过 4 000 万人;21 世纪 2 型糖尿病将在中国、印度等发展中国家流行。到 2025 年,全球糖尿病病人将突破 3 亿,我国糖尿病病人总数接近 1 亿,成为世界上糖尿病患病人数仅次于印度的第二大国。Alberti 教授介绍,目前世界各国的糖尿病患病率均大幅度提高,从 1995 年到 2001 年人数增加了 80%多,其中 90%以上为 2 型糖尿病,而且大部分集中在亚洲和西太区,代表国家是印度和中国。

第二节 我国糖尿病的发展趋势

一、我国糖尿病的流行病学调查

在 20 世纪五六十年代,我国曾是世界上糖尿病发病率最低的



国家之一。由于国民经济的增长和人民生活水平的不断提高,不合理的生活方式等原因,导致我国糖尿病的发病率在1994年内地调查发现较10年前增长了2.5~3倍,1979—1980年内地第1次普查,成人发病率为1%;1994—1995年内地第2次普查,成人发病率为2.5%,台湾省发病率为5.7%;香港特别行政区发病率为6.7%。

二、我国糖尿病的发展速度

上述调查表明,我国的糖尿病发病率正以令人吃惊的速度上升。据统计,我国现有糖尿病病人3 000多万,每年还新增近200万。预计2010年,我国糖尿病患病率将达到14%。调查显示内地城市居民高于农村人口,脑力劳动者高于体力劳动者。体重超重者,其体重指数(body mass index, BMI) ≥ 24 的患病率比体重正常者高3倍,增龄、有糖尿病家族史和肥胖者 BMI ≥ 25 或臀腰比超标者、胰岛素抵抗(insulin resistance, IR)、糖耐量减低(impaired glucose tolerance, IGT)、脂代谢紊乱、高血压、高收入与低体力活动者均为患2型糖尿病的高度危险因素。据了解,我国1994年在糖尿病和心血管病的医疗花费大约为419亿元人民币,到2000年猛增到1 216亿元。