

共铸
健康

◆ 系列丛书

糖尿病

TANGNIAOBING YIHUAN WENDA

医 患 问 答



总主编 姜 潮 李占全
主 编 单忠艳 董玉梅

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

共铸健康系列丛书

糖尿病医患问答

TANGNIAOBING YIHUAN WENDA

总主编 姜 潮 李占全

主 编 单志艳 董玉梅



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

北京

编 委 会

主 编 单忠艳 董玉梅

副主编 姜雅秋 李 静

编 者 （按姓氏笔划排序）

王涤非 中国医科大学附属第一医院 副教授

白 桦 辽宁省金秋医院 副主任医师

李 静 中国医科大学附属第一医院 副教授

张 静 中国医科大学附属第一医院 讲师

李延彬 辽宁省人民医院 副主任医师

张艳阳 辽宁省人民医院 副主任医师

关海霞 中国医科大学附属第一医院 副教授

孟 馨 中国医科大学附属第一医院 副教授

单忠艳 中国医科大学附属第一医院 教授

赵玉岩 中国医科大学附属第一医院 副教授

姜雅秋 中国医科大学附属第一医院 副教授

都振先 中国医科大学附属第一医院 副教授

梁 丽 辽宁省人民医院 副主任医师

董玉梅 辽宁省人民医院 主任医师

内容提要

本书为共铸健康系列丛书之一，以问答形式编写，选取医疗过程中糖尿病病人及其家属经常提出的321个问题，并以通俗易懂的语言解释糖尿病病的相关知识。本书共分5部分，包括糖尿病的基础知识、相关实验室检查常识、糖尿病的防治、与糖尿病相关的疾病和特殊人群糖尿病。全书内容通俗易懂、简明实用，适于糖尿病病人及其家属，以及关心自己和家人健康的糖尿病和心血管病高危人群阅读。

序

目前，我国心脑血管疾病死亡人数占总死亡人数的35%，被称作危及国人健康的“头号杀手”。因此，对于我国这样一个老龄化速度居世界之首的国家来说，防治心脑血管疾病，让更多的人了解这方面相关知识，减轻社会、家庭、病人负担与痛苦，已是刻不容缓的工作。

在今年的“两会”上，卫生部部长陈竺提出了“健康中国2020”战略，强调了疾病预防控制、健康教育的重要性。“未病早防，已病早治”是我们健康事业的宗旨，医生不只是一把手术刀、一捧小药片，更应该通过普及疾病防治常识，使更多的人了解更多的健康理念。

辽宁省的心血管专家们在这方面做了一件很好的事情。他们在临床工作中，积累了大量病人及家属关

心的、经常提到的以及虽未提到但应该注意的问题，并将这些问题给予通俗的、有层次的和系统的解答，编写成《共铸健康》系列丛书。

建立和谐社会、拥有健康人生，这是每一个中国人都愿为之而努力的事业。相信通过《共铸健康》系列丛书的出版发行，会使追求健康人生的人们更加富有生命的活力。

滕卫平

2008-8-22

前 言

当坐堂医生、针对疾病中末期治疗的模式已经过去时，重视预防、服务健康的时代已经到来。随着医学模式的改变，医生要树立大医学、大健康的思想，不仅要做好医治病人的工作，更重要的是主动承担起健康教育、健康促进的社会责任。另外，在临床上，常有病人及家属向我们咨询病是如何得的，怎样可以避免，日常生活中应该注意哪些问题，等等。尽管我们努力想把问题讲清楚，但由于时间仓促，大众的医学常识欠缺等诸多因素，我们的解答往往无法令大多数人释然。每当此时，不安与愧疚总是困扰着我们，脑海中常常涌出一种急切的念头：写一些能让病人读得懂，能让健康人群用得明白的防病治病的书。这就是我们出版《共铸健康》系列丛书的初衷。

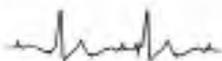
本丛书的宗旨是为病人以及追求健康的大众服务，并使他们通过阅读本丛书达到较为系统地掌握防病治病医学知识的目的。从本丛书的整体架构上看，它涵盖了心脑血管疾病等10个方面，共10个分册。

本丛书面向的是广大病人与公众，因此在重视其科学性和权威性的基础上，我们对问题的表述强调非专业性，力求从实用的角度、用通俗的语言，努力做到让大部分人都能看得懂、记得住。

感谢腾卫平副省长在百忙中为本书作序，感谢人民军医出版社的编辑在本丛书的出版过程中提出了大量宝贵意见，感谢各位编写人员的通力合作，使本丛书得以高质量、高效率地完成。

姜 潮 李占全

2008年8月18日

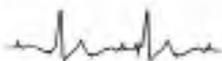


目 录

一、糖尿病的基础知识

1. 看糖尿病应该去哪科?001
2. 到底什么是糖尿病?002
3. 正常人血糖的来源和去路有哪些?003
4. 为什么正常人血糖都能维持在正常范围内?004
5. 糖尿病是怎么被发现的?006
6. 得糖尿病的人多吗?007
7. 哪些人容易得糖尿病?008
8. 得了糖尿病会影响寿命吗?009
9. 糖尿病能遗传吗? 前几天我父亲被诊断为糖尿病,
是不是我也会得糖尿病呢?010
10. 怎么知道我得的是哪种类型的糖尿病?012
11. 为什么现代社会人们的生活质量越来越高, 可
是患糖尿病的人却越来越多?013
12. 听说有个叫瑙鲁的小岛国家, 国民有一半以上
都患有糖尿病, 这是怎么回事?015
13. 诱发糖尿病的因素是什么?017
14. 与 1 型糖尿病有关的因素有哪些?019

15. 1型糖尿病的发生过程是怎样的?020
16. “成人隐匿性自身免疫性糖尿病”属于1型糖尿病吗? 有哪些特点?020
17. 2型糖尿病的病因而有哪些?021
18. 2型糖尿病有什么特点?023
19. 1周前医生诊断我患了2型糖尿病, 我是不是刚刚患上的糖尿病呢?024
20. 我从小就特别爱吃糖, 可是前几天听朋友说多吃糖就会得糖尿病, 是这样的吗?026
21. 其他类型糖尿病有哪些?027
22. 年轻起病成人型糖尿病有哪些特点?028
23. 线粒体基因突变糖尿病有哪些特点?028
24. 糖尿病的主要症状有哪些?029
25. 糖尿病有哪些不典型表现?030
26. 我肥肥胖胖, 吃得香, 喝得多, 又无明显不适, 医生说我得得了糖尿病, 会不会是搞错了?032
27. 女性糖尿病特有的警示是什么?034
28. 糖尿病的发病类型有哪些?035
29. 糖尿病的临床分期有哪些?036
30. 什么是空腹血糖调节受损?037
31. 糖耐量减低是怎么产生的?037
32. 空腹血糖调节受损和糖耐量减低有什么联系?



.....038

33. 糖耐量减低是不是糖尿病？对人体有害吗？ ...038

34. 糖耐量减低会转变成糖尿病吗？039

35. 怎样能查出糖耐量减低？039

36. 糖耐量减低可选择哪些药物？040

37. 总听说胰岛素抵抗，什么是胰岛素抵抗？042

38. 肥胖和胰岛素抵抗有关系吗？042

39. 改善胰岛素抵抗需要先治疗肥胖吗？043

40. 糖尿病和胰岛素抵抗有关系吗？044

41. 治疗胰岛素抵抗的目的是什么？045

42. 听说个新名词“代谢综合征”，到底什么是代谢综合征？046

43. 代谢综合征怎样诊断呢？047

44. 我国代谢综合征的发病情况是怎样的？048

45. 治疗代谢综合征需要控制哪些危险因素？048

46. 怎样防治胰岛素抵抗及代谢综合征？051

二、相关实验室检查常识

47. 我体检时发现2次空腹血糖都是6.5毫摩 / 升，我有糖尿病吗？053

48. 什么是口服葡萄糖耐量试验？哪些人群需要进行口服葡萄糖耐量试验？055

49. 口服葡萄糖耐量试验注意事项和方法有哪些？

.....	056
50. 口服葡萄糖耐量试验结果如何判定?	057
51. 尿糖阳性就是糖尿病吗?	058
52. 怎样测试尿糖? 尿糖测试有什么缺点?	059
53. 什么是酮体? 尿酮体阳性有什么意义?	061
54. 糖尿病病人什么情况下需要测尿酮体?	062
55. 我在医生的建议下化验了胰岛功能, 结果非常 差, 我得的是 1 型糖尿病吗?	063
56. 怎样判定糖尿病病人的胰岛功能?	064
57. 我刚刚被诊断为糖尿病, 医生让我做胰岛抗体 系列检查, 这是为什么?	064
58. 什么是胰岛素释放试验? 有什么意义?	066
59. 什么是 C 肽释放试验? 有什么意义?	067
60. 什么是糖化血红蛋白? 监测糖化血红蛋白有什 么意义?	069
61. 什么是微量白蛋白尿? 糖尿病病人为什么要筛 查微量白蛋白尿?	071
62. 微量白蛋白是如何漏出我们体外的呢?	072
63. 什么因素会影响尿白蛋白排出增多呢?	072
64. 医院常用什么方法测定尿微量白蛋白浓度? ...	073
65. 确定微量白蛋白尿的标准是什么?	073
66. 如何留取尿做尿白蛋白排出率检测?	073



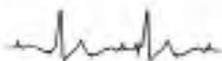
67. 糖尿病病人应多长时间测一次尿微量白蛋白呢？
.....074
68. 什么是血脂？糖尿病病人为什么要查血脂？ ...074
69. 糖尿病病人血脂异常的特点是什么？075
70. 什么是尿酸？076
71. 什么是尿酸增高？尿酸增高的原因有哪些？ ...077
72. 尿酸增高有哪些危害？078
73. 糖尿病病人为什么要查尿酸？078
74. 进行尿酸检查应注意哪些事项？079

三、糖尿病的防治

（一）非药物治疗

75. 我虽然得了糖尿病，但没有所谓“三多一少”
的表现，这也需要治疗吗？081
76. 患了糖尿病后，为防止引起其他疾病，日常生
活中应该怎么办？082
77. 得了糖尿病后，如果只把血糖控制好了，就没
什么事儿了吧？084
78. 什么是糖尿病三级预防？084
79. 控制糖尿病的理想目标是什么？085
80. 糖尿病防治的“五驾马车”中，运动疗法的地
位有多重要？086
81. 糖尿病病人适合做哪些运动呢？087

82. 糖尿病病人应该如何科学地选择运动？	089
83. 怎样运动既容易坚持，又能达到效果呢？	090
84. 糖尿病病人运动时需要注意哪些问题？	090
85. 糖尿病病人什么时间运动最好呢？	092
86. 家务劳动能代替体育锻炼吗？	092
87. 应用胰岛素的糖尿病病人做运动时应注意哪些问题？	093
88. 患糖尿病后为什么要控制饮食？	094
89. 服用降糖药或注射胰岛素后是否可以随意进食？	094
90. 糖尿病病人控制饮食就是不吃、不喝吗？	095
91. 食物中提供热量的主要成分是什么？	095
92. 食物中各种成分有哪些特点？	095
93. 糖尿病饮食治疗的目标和原则是什么？	098
94. 怎样计算每天所需的热量？	099
95. 根据食品主要营养成分及使用价值，食物主要可分为哪几类？	101
96. 什么是食物交换份？	101
97. 怎样将计算出的每天所需热量转换成具体的食物？	102
98. 什么是升糖指数？	103
99. 为什么要做到饮食均衡化？	104

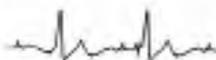


100. 糖尿病饮食治疗就是不吃主食吗?	104
101. 糖尿病病人应怎样选择含蛋白质较高的食物?	105
102. 糖尿病病人应怎样选择油脂类食物?	106
103. 得了糖尿病还能吃水果吗?	107
104. 得了糖尿病是否可以继续饮酒和吸烟?	108
105. 得了糖尿病是否就应该少喝水?	109
106. 究竟什么是肥胖? 怎么知道自己够不够肥胖?	110
107. 胖是病吗?	110
108. 肥胖真的那么可怕吗?	111
109. 体重超标就是肥胖吗?	111
110. 究竟有多少胖人?	112
111. 我看起来不胖, 就是肚子上的赘肉多了些, 是 病吗?	113
112. 听说胖还分好坏, 是真的吗?	114
113. 我人到中年, 中年发福为哪般?	114
114. 孕妇可以肥胖吗?	116
115. 胖人为什么总爱饿?	116
116. 胖是吃出来的吗? 产生肥胖的原因有哪些? ...	117
117. 肥胖与饮食有什么关系?	120
118. 吃什么最易发胖?	120

119. 为什么淀粉类食物更易使人发胖?121
120. 吃什么食物不易发胖? 吃什么能减肥?122
121. 怎样照顾肥胖儿童的饮食起居?123
122. 减肥太困难了, 有什么好办法吗?124
123. 减肥以后总是反弹, 能控制吗?126

(二) 药物治疗

124. 得了糖尿病, 不能注射胰岛素, 否则有了依赖性, 就离不开胰岛素了, 对吗?128
125. 胰岛素有什么作用?129
126. 糖尿病在什么情况下应该使用胰岛素治疗? ...130
127. 目前胰岛素制剂类型有几种?131
128. 通常胰岛素皮下注射于哪些部位?133
129. 如何保存胰岛素?133
130. 什么时候应该停用胰岛素, 改用口服降糖药?
.....133
131. 用胰岛素治疗时间长了会有什么不良作用吗?
.....134
132. 常用的口服降糖药有哪些?136
133. 磺脲类降糖药物种类繁多, 应该如何选择? ...137
134. 什么情况下不宜口服降糖药?139
135. 不同的降糖药物服用时间一样吗?141
136. 1 型糖尿病和 2 型糖尿病病人都能用二甲双胍



吗?142

137. 二甲双胍有哪些不良反应、禁忌证和注意事项?
.....142

138. 糖苷酶抑制药的作用机制是怎样的?143

139. 哪些糖尿病病人适合用糖苷酶抑制药?144

140. 糖苷酶抑制药有哪些不良反应、禁忌证和注意
事项?145

141. 格列奈类药物有哪些不良反应、禁忌证和注意
事项?145

142. 噻唑烷二酮类药物有哪些不良反应、禁忌证和
注意事项?146

143. 糖尿病病人怎样合理地联合用药?146

144. 中药究竟能不能治疗糖尿病?147

四、与糖尿病相关的疾病

145. 糖尿病会引起哪些疾病?149

146. 糖尿病病人患病几年会出现大血管病变?150

147. 糖尿病发生大血管病变的原因是什么?151

148. 大血管病变的危害是什么?151

149. 血糖波动对大血管病变有什么影响?152

150. 血糖控制在什么范围可防止大血管病变?152

151. 怎样早期发现大血管病变?153

152. 怎么控制大血管病变?154