

现代农民保健丛书

主编／薛元坤

「糖尿病」

TANGNIAOBING

刘苏霞 / 编 著



人民卫生出版社



现代 农民保健丛书

糖尿病

顾问 钱学仁 徐元华 庞静芳
主编 薛元坤
副主编 徐建华 张瑞均
李百坚 金兴中
编著 刘苏霞

人民卫生出版社

现代农民保健丛书
糖 尿 病

主 编：薛元坤

编 著：刘苏霞

出版发行：人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址：(100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址：<http://www.pmph.com>

E-mail: pmph @ pmph.com

印 刷：北京市安泰印刷厂

经 销：新华书店

开 本：850×1168 1/32 印张：5.625

字 数：98 千字

版 次：2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印 数：00 001—5 000

标准书号：ISBN 7-117-04207-9/R·4208

定 价：10.00 元

著作权所有，请勿擅自用本书制作各类出版物，违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

序

人民企盼的一套《现代农民保健丛书》终于出版、下乡与农民朋友见面了。

闻着新书的阵阵清香,你会感到祖国母亲醇厚的胸怀和丛书作者响应党中央号召,为“三下乡”所做的真诚奉献。

近年来,由中宣部、国家科委、文化部、卫生部等十一个部门组织的文化科技卫生“三下乡”活动,在神州大地蓬勃展开。这股“下乡潮”犹如春天的暖流,流过高原、山寨、农舍、田间……为亿万农民群众送去欢乐,送去知识,送去健康,送去党和政府的关怀。实践证明,“三下乡”充分体现了“三个代表”的重要思想,是社会主义新型城乡关系的生动体现,是增强党同农民群众联系的重要桥梁,是新时期农村思想政治工作的有效载体,是推动两个文明建设的积极力量。

为将“三下乡”活动搞得一年更比一年扎实,把“三下乡”活动推向新的发展阶段,人民卫生出版社委托我市编写一套《现代农民保健丛书》,这是面对农村人群的卫生科普读物,是“三下乡”的内容之一,并且已经列入国家“十五”出版规划。具体内容包括医疗、保健、自我识别疾病等 30 种书。丛书顾问和主编精心抓好全书的规划、部署和指导,特组织一批专业水平高、了解基层需求的临床第一线专家选题撰稿。他们怀着把党

和政府的温暖送到农民群众心坎上的巨大热情,贴近农村实际,把脉农民需求,认真著作,花费大量的心血和劳动。他们用心汲取知识养分,传播农村医疗卫生最前沿的新信息,反映本学科领域的最新研究和发展水平。丛书文字深入浅出,既有科学性、实用性、趣味性、可操作性,又有普及性,还适当配上插图,使农民看得懂,用得上,实乃现代农民倡导现代科学、弘扬现代文明的一套好书。因此,我认为,在“三下乡”活动中,这套植根农村、为农民服务的卫生丛书是会受到农村医务工作者和农民大众欢迎的。

改革开放以来,特别是随着社会主义市场经济的深入发展,我国农村面貌发生了翻天覆地的变化,农民物质文化生活水平不断得到提高。但是,社会主义初级阶段是不发达阶段,农村尤其不发达。农村还比较多地存在着不健康的生活习俗和生活方式,环境卫生还没有得到根本的改善,农民自我保护、自我保健的意识淡薄,利用现有卫生资源的能力不强,常常看到有的农民朋友小病拖成大病,大病造成贫困,出现贫病交加的情况。即使一些已经富裕起来的农民由于缺乏相应的卫生知识,还不懂得如何进行健康投资,提高健康水平和生活质量。我国 80% 的人口在农村,如果九亿农民的健康素质没有提高,就不可能说我国全体公民健康素质有了根本提高。以科学破除迷信,以文明改变愚昧,是农民致富、奔小康的必由之路。没有亿万农民的小康,就没有全国人民的小康;没有广大农村的现代化,就没有全国的现代化。“三下乡”活动,向广大乡村

传播先进文化,普及科技知识,倡导文明生活,恰恰符合国家现代化建设的内在要求,有利于解放和发展农村社会生产力,在满足亿万农民群众脱贫致富奔小康的迫切要求中显示出勃勃生机。

为了大地的希望,播撒文明的种子,新一轮“三下乡”的文明之光就像东方冉冉升起的太阳!

迎着新世纪的春天,我寄望这套《现代农民保健丛书》能深深地长留在现代农民的心坎里,能让农民群众健康长寿,能给千家万户带来科学文明,吉祥富裕的幸福明天。

中共张家港市委书记

2000年12月

前 言

在 80 年代我国是糖尿病发病率较低的国家之一, 仅为 6.09‰, 然而, 随着经济的飞速发展和人民生活水平的不断提高, 糖尿病的发病率正以前所未有的速度急剧递增, 目前世界糖尿病患者已达到 1 亿人, 我国糖尿病患者已突破 2 千万人, 其中农村糖尿病的发病率与 80 年代相比增加了 3 倍, 所以医学专家称之为 21 世纪的“万病之源”。其致死率仅次于肿瘤、心血管病、脑血管病而位居第 4 位。因此, 寻求合理的预防措施, 最大程度地减少患病率及现有患者的并发症显得尤为重要。

糖尿病不仅因急性并发症如糖尿病的各种昏迷、心肌梗死等等直接严重威胁着人民的生命安全, 更重要的是其发病率高, 并由于冠心病、高血压病、中风、糖尿病肾病、尿毒症、脂肪肝、糖尿病末梢神经病变、白内障、糖尿病脚等各种慢性并发症导致生活质量的下降, 随着经济的飞速发展, 这一问题将更趋于严重。由于糖尿病是终身性疾病, 且精神情绪、社会环境、家庭等各种因素均会影响病情。根据病人病情选用最佳治疗方案, 合理的饮食、适当的活动、糖尿病的自我监测、糖尿病的药物治、胰岛素的注射等等均要依靠病人自己去实施。糖尿病的防治不仅是广大医务工作者的任务, 更是包括糖尿病患者及家属在内的全民任务。为

了降低农村糖尿病的高发病率,减少糖尿病并发症的发生,提高糖尿病患者的生活质量,本书从普及糖尿病知识着手,就糖尿病的基本知识、各种急慢性并发症的防治、糖尿病的治疗、预防及保健等方面进行编写,并试图教会糖尿病患者及家属如何进行糖尿病及其并发症的合理防治,并如何紧急处理各种急性并发症,以减少糖尿病的发病率、致死致残率的发生。

本书在编写过程中得到了上海市瑞金医院内分泌研究所郁忠勤等专家教授的关怀和指导,在此表示感谢。

编 者

2000年12月

目 录

糖尿病的基础知识	1
1. 糖尿病是怎么回事	1
2. 得糖尿病的有多少人,哪些人容易患糖尿病	3
3. 糖尿病究竟是由什么原因引起的	4
4. 什么是继发性糖尿病	4
5. 心宽体胖一定是好事吗	5
6. 得了糖尿病是否一定要住院治疗	6
7. 糖尿病是如何分类的	7
8. 怎样才能早期发现糖尿病	9
9. 胰岛素是怎么回事,有什么作用	10
10. 胰岛素在糖尿病中扮演的角色	12
11. 为什么糖尿病是“万病之源”	12
12. 糖尿病是否一定会遗传	13
13. 糖尿病病人能正常工作吗	14
14. 糖尿病有什么特征	15
15. 为什么有的糖尿病患者无自觉症状	16
16. 血糖不稳定会给人带来什么影响	17
17. 血糖保持相对稳定是靠什么调节的	18
18. 情绪激动是否会引起糖尿病	18
19. 减肥与糖尿病性消瘦的区别	20
20. 糖尿病患者为什么不能“有病乱投医”	21

21. 糖尿病病人为什么会出现“三多一少”	
症状	22
22. 妊娠期糖尿病是怎么回事,有什么特点	23
23. 糖尿病对孕妇有哪些影响	24
24. 糖尿病对胎儿有什么影响	25
25. 血糖的来源和去路有哪些	25
26. 糖尿病的“黎明现象”与“苏木杰效应”	26
27. 什么是糖尿病的“蜜月期”	27
28. 糖尿病的主要死亡原因是什么	28
糖尿病的检查与诊断	30
29. 怎样才能算得上是糖尿病	30
30. 糖尿病的完整诊断应包括哪些内容	32
31. 儿童糖尿病的特点	32
32. 成年型糖尿病的特点	33
33. 儿童也有和成人一样的糖尿病吗	33
34. 妊娠糖尿病的特点	34
35. 老年性糖尿病的特点	34
36. 糖尿病人应接受哪些实验室检查	35
37. 化验血糖应注意哪些问题	35
38. 如何判断血糖结果	36
39. 什么叫肾糖阈	37
40. 糖尿病患者为什么要检查尿糖	38
41. 尿糖阳性一定是糖尿病吗	38
42. 尿糖阴性一定能排除糖尿病吗	40
43. 怎样自我检测尿糖	41
44. 怎样做和判断几种尿糖的结果	42

45. 为什么要做口服葡萄糖耐量试验“馒头餐试验”	44
46. 什么是糖化血红蛋白,在糖尿病诊断中扮演什么角色	46
47. 酮体是怎么回事,有什么意义	46
48. 什么是 C 肽,胰岛素及 C 肽释放试验的测定有什么不同	47
49. 糖尿病人为什么要查血脂	48
糖尿病的并发症	49
50. 为什么说糖尿病并不可怕,可怕的是糖尿病的并发症	49
51. 我国糖尿病并发症的发病情况如何,与国外有什么不同	50
52. 糖尿病容易发生哪些并发症	50
53. 糖尿病与感染有什么关系	51
54. 什么是糖尿病酮症与酮症酸中毒	52
55. 糖尿病酮症酸中毒的诱因、主要表现与危害	52
56. 发生糖尿病酮症与酮症酸中毒时怎么办	53
57. 如何预防糖尿病酮症酸中毒	54
58. 尿中出现酮体就是糖尿病酮症酸中毒吗	55
59. 糖尿病酮症酸中毒为什么会出现腹痛	56
60. 什么是糖尿病非酮症高渗昏迷,有什么诱因,该怎样预防	56

61. 什么是乳酸性酸中毒, 有哪些常见病因, 该如何减少其发生率	57
62. 什么是糖尿病的低血糖反应与低血糖昏迷, 有什么危害	59
63. 引起低血糖的原因有哪些	60
64. 低血糖反应与低血糖昏迷有哪些主表现	62
65. 如何防治低血糖反应	62
66. 女性外阴炎或外阴瘙痒为什么要考虑糖尿病	63
67. 糖尿病并发外阴炎有什么特征, 如何治疗	64
68. 糖尿病人为什么容易发生尿路感染, 如何防治	65
69. 糖尿病患者并发肺炎会造成什么危害	66
70. 糖尿病患者并发肺部感染的治疗原则是什么	67
71. 糖尿病并发肺结核的特点及治疗	68
72. 什么叫做糖尿病足, 应如何预防和护理	69
73. 糖尿病人患足癣为什么不容易治愈	71
74. 糖尿病人怎么会出现皮肤感觉异常	72
75. 糖尿病性神经病变的主要类型及临床特点	73
76. 糖尿病性神经病变的诊断和治療措施	74
77. 糖尿病人为什么更容易患胆囊炎和胆石症	75

78. 糖尿病合并高血压的危害性	75
79. 如何治疗糖尿病合并高血压	77
80. 糖尿病患者为什么会发生中风	77
81. 糖尿病性脑血管病变有什么特点	78
82. 怎样防治糖尿病脑血管病变	79
83. 如何护理糖尿病中风患者	80
84. 糖尿病患者发生褥疮时该如何护理	82
85. 糖尿病性心脏病是怎么一回事	83
86. 糖尿病性心脏病的特点及治疗	84
87. 糖尿病人为什么看东西会越来越模糊	85
88. 糖尿病常见眼病及其治疗	85
89. 如何保护糖尿病患者的眼睛	87
90. 什么是糖尿病肾病, 有哪些临床表现	88
91. 糖尿病性肾病的临床分期与诊断	89
92. 糖尿病肾病能治愈吗	92
93. 糖尿病肾病晚期出现尿毒症时有什么 表现	93
94. 糖尿病肾病水肿是怎么回事, 有什么 特点	93
95. 如何治疗糖尿病肾病性水肿	94
96. 糖尿病肾病的饮食应注意什么	94
97. 腰痛一定是糖尿病肾病发作的信号吗	95
98. 糖尿病人为什么容易出现阳痿	96
99. 哪些因素会引起糖尿病性阳痿, 如何治疗	97
100. 糖尿病为什么会忽而出现便秘忽而	

出现腹泻, 该怎样处理	97
101. 糖尿病为什么易出现饭后胀满不适, 该怎样处理	99
102. 糖尿病人为什么有排尿不清的感觉	99
103. 怎样治疗糖尿病性膀胱	100
104. 糖尿病与骨质疏松症及其防治	101
105. 糖尿病患者与口腔病变的关系如何	102
106. 糖尿病性精神障碍是怎么回事	103
糖尿病的治疗	105
107. 糖尿病的治疗要达到什么目的	105
108. 糖尿病人能手术吗	105
109. 糖尿病人手术期间应注意什么	106
110. 能否预防糖尿病及其并发症	107
111. 糖尿病的治疗目的和主要治疗方法	109
112. 糖尿病患者为什么要进行饮食治疗	110
113. 糖尿病人饮食控制的原则是什么	111
114. 该如何计算糖尿病患者的饮食	112
115. 糖尿病人如何使用简单食谱算法	116
116. 糖尿病人不能多吃米饭改吃面食行吗	116
117. 食糖代用品有哪些	117
118. 糖尿病人为什么要吃高纤维食物, 哪些为高粗纤维食物	117
119. 糖尿病病人在赴宴时应怎么办	118
120. 糖尿病人为什么不能多饮酒	119
121. 糖尿病人应怎样吃豆类及豆制品	120

122. 糖尿病人是否吃得越少就越好呢	120
123. 糖尿病人的症状之一是多饮,那么 不喝水就能控制糖尿病吗.....	122
124. 糖尿病人是否不能吃水果.....	123
125. 糖尿病人多吃鱼好不好	124
126. 糖尿病应如何安排饮食餐次较为合理	124
127. 儿童糖尿病的饮食应如何分配	125
128. 老年性糖尿病人的饮食要注意什么	125
129. 妊娠糖尿病人的饮食该怎样安排	126
130. 糖尿病人为什么要实施运动疗法	127
131. 糖尿病人适宜哪些运动	128
132. 什么情况下糖尿病人不宜运动	129
133. 糖尿病人在进行运动疗法时应注意什么	129
134. 家务劳动能代替体育运动吗	131
135. 糖尿病人为什么要戒烟	131
136. 常有哪几类口服降糖药,各有什么特点	132
137. 什么时候服用口服降糖药疗效最好	133
138. 常有哪些磺脲类降糖药,各有什么特点, 应如何选择	134
139. 使用磺脲类降糖药哪些人适合,哪些 人不适合.....	137
140. 长期使用磺脲类降糖药会失效吗	138
141. 磺脲类降糖药失效后怎么办	139

142. 服用磺脲类降糖药出现低血糖反应时 怎么办	140
143. 有哪些药物会影响磺脲类药物的疗效	141
144. 双胍类降糖药物主要有哪几种药物	141
145. 双胍类药物的主要副作用是什么, 哪些 人适合使用双胍类降糖药, 哪些人不适 合使用双胍类降糖药	143
146. 拜糖平应在什么情况下使用、什么情况 下禁用	144
147. 该如何选用口服降糖药	145
148. 糖尿病人使用胰岛素意味着无药可救吗	146
149. 听说胰岛素是治疗糖尿病的特效药, 那么什么情况下使用胰岛素, 什么 情况下又不能使用胰岛素	147
150. 一旦使用胰岛素就等于终身不能用 口服降糖药了吗	148
151. 使用胰岛素应注意什么	149
152. 常有哪几种胰岛素剂型, 各有什么特点	151
153. 诺和灵胰岛素是怎么回事	152
154. 如何注射胰岛素及注射部位的选择	155
155. 糖尿病人忘了吃药怎么办	156
156. 糖尿病患者常用的食疗方与药膳	157
157. 糖尿病的中医治疗	158

158. 糖尿病人如何进行冬令进补	159
159. 糖尿病患者不同季节的养生之道	160