

糖尿病的诊治 与自我保健

刘树琴 章 秋 编著

中国科学技术大学出版社



REC-1
LSO

101459

糖尿病的诊治与自我保健

刘树琴 章 秋 编著



中国科学技术大学出版社

1996·合肥



6169319

211.25/17

内 容 提 要

本书为糖尿病知识指导性读物。其内容有糖尿病的发病机理、临床表现、临床分型、诊断标准、急性代谢紊乱和急症、慢性并发症、治疗、预防以及糖尿病人日常生活等9个方面,163个具体问题。是一本结构新颖、内容丰富、特色较多、通俗易懂、实用性强的书。既适合广大基层医务工作者,又适合各级医学生,同时也是众多病员及其家属必备的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病的诊治与自我保健/刘树琴 章 秋 编著. —合肥:中国科学技术大学出版社,1996年
ISBN 7-312-00794-5

- I 糖尿病的诊治与自我保健
- II 刘树琴 章 秋 编著
- III ①糖尿病 ②诊治 ③自我保健
- IV R

中国科学技术大学出版社出版发行
(安徽省合肥市金寨路96号,邮编:230026)
中国科学技术大学印刷厂印刷
全国新华书店经销

开本:787×1092/32 印张:7.5 字数:124千
1996年8月第一版 1996年8月第一次印刷
印数:1—8000册
ISBN 7-312-00794-5/R·36 定价:10.00元

序 言

糖尿病是一种慢性经过、严重损害健康和耗费较大的疾病。更引人注意的是危害极大的并发症，包括失明、心脏病和肾脏病。糖尿病在全世界范围内的患病率在不断地增高。到 2000 年单以非胰岛素依赖型糖尿病 (NIDDM) 病人将超过一亿，这种增大的大部分将可能发生于发展中国家。在我国于 80 年代初所作调查的结果，糖尿病患病率为 6.09‰，近年来部分地区所作的调查结果已有增加。因此，如何普遍提高我国人民对此病的认识，及早发现和得到合理的治疗已是一个重要课题，特别对广大基层医务人员和糖尿病患者迫切需要给予技术指导和糖尿病教育。本书的作者本着强烈的责任感，在十分繁忙的日常工作中挤时间，搜集国内、外有关资料，并结合她们自己多年的临床工作中丰富经验和体会，完成了逾十万字的本书。为此付出了艰苦劳动，实令人高兴与钦佩。

国内有关糖尿病学专著和糖尿病知识已有数个版本，但它们的读者对象有的仅限于较高层的专业人员，有的仅供病员作一般性了解。本书的内容既适合广大基层医务工作者需要，同时又可满足众多病员更

深入地认识糖尿病和指导他们进行自我监控病情，因为本书既有较全面的糖尿病基础理论，包括当前一些新的观点和学说，而且又有详尽的糖尿病诊断标准和治疗方法的介绍。本书为一本结构新颖、内容丰富又具有较多特色的适应面广的新书。它包括了糖尿病的基础理论、临床表现、类型和诊断标准、急性代谢紊乱和急症、感染、慢性并发症、治疗和预防、生活等九方面，163个具体问题，对此都作出了阐明和回答。在基础理论方面不仅细述了糖尿病的病因和发病机理，而且还介绍了当前的一些新发展 and 新技术，例如对胰岛素基因和突变也作了简明的阐述；在诊断学方面重点介绍了世界卫生组织（WHO）的诊断标准，并作了较多说明，便于基层医务工作者掌握并实施于临床，与国际接轨。病人也可以此进行自我对照，是否符合诊断或属于哪一类型的糖尿病。在慢性并发症方面对眼、心血管、肾脏、神经系统的并发症作了较多的介绍，并提出了可行的防治措施，以减少其危害性，这是非常有益的举措，因为今日糖尿病的病死率高发于心脑血管病和肾脏病。本书在实验室检查方面，说明病员接受血糖、尿糖定期复查和监测的重要性，还强调了做糖基化血红蛋白的测定意义，它能反映较长时间内血糖控制的情况，避免仅凭单次血糖测定来评估控制程度。在糖尿病治疗方面，以足够的篇幅，既

有正确的治疗指导原则，又有详细的饮食和药物治疗方法，便于医生和病人据此制订出一个合理的治疗方案和具体措施来，使病情得到更好的控制及稳定。对糖尿病患者可能遇及的生活中问题，提供了解决办法，包括糖尿病员的护理问题。本书作者以深入浅出的用笔，将一些较深的医学理论以简炼和生动的语言表达出来。此外，对众多的糖尿病用药和复杂的治疗方法作了有重点的介绍和恰当的评比，以便医生用药的选择，病员更好地配合治疗。本书的发行将有助于糖尿病教育范围的扩大，促进糖尿病患者生活质量的提高和社会适应能力的改善。由于糖尿病是一组综合征，其病变又累及全身，涉及社会又是多方面的。因此，本书所解答的问题还是有限的，深度也取决于读者对象。我们期望今后更多的糖尿病专业书面世，以得相互增补。最后，对本书的出版予以热诚祝贺。

孙桂华

1995 年 8 月

前 言

随着世界各国糖尿病发病率的增加，糖尿病已成为各发达国家和发展中国家所日益关注的公共健康问题。1989年第42届世界卫生大会一致通过决议，号召所有成员国行动起来，评估本国糖尿病问题、落实群防群治糖尿病的具体措施，有计划地对卫生保健人员及糖尿病患者进行专业训练和教育。为此，必须建立糖尿病防治计划的三级（初级指地方诊所、门诊部或卫生所，二级指综合医院，三级指专科医院）防治网络。

目前，我国普遍尚未将此项措施列入常规计划，多数患者缺乏糖尿病知识的宣传教育，乱投医滥用药物，以致延误治疗者屡见不鲜。糖尿病的饮食和药物治疗也很混乱，血糖控制远远达不到理想指标，有的因降糖药应用不当致低血糖甚至致死；而有的需用胰岛素治疗却由于各种原因长期未用，以致出现各种并发症致残、致盲。作为糖尿病专科医生，感到保护人民健康、提高国民身体素质、拯救糖尿病患者是历史赋予我们的使命、是社会对我们的要求，为此，撰写这本书，以献给广大基层医务工作者及糖尿病患者，

希望这本书对他们有所帮助。

由于时间仓促，日常工作繁忙，书中错误在所难免，敬请广大读者给予批评指正。在此，对安徽省内分泌学会主任委员孙桂华教授给予的关怀和帮助，并在百忙中为本书作序致以诚挚的感谢。

刘树琴

1995年8月于安徽医科大学

第一附属医院

目 录

序言	(1)
----------	-------

前言	(5)
----------	-------

第一章 糖尿病的基本知识	(1)
--------------------	-------

- | | |
|----------------------------------|--------|
| 1. 什么叫糖尿病? | (1) |
| 2. 世界各国糖尿病发病情况如何? | (2) |
| 3. 糖尿病是怎样发生的? | (3) |
| 4. 正常人血糖动态平衡, 保持一定水平
..... | (7) |
| 5. 糖尿病人的胰岛病变 | (9) |
| 6. 糖尿病是遗传性疾病吗? | (10) |
| 7. 病毒感染与自身免疫反应和糖尿病的关系 | (12) |
| 8. 为什么肥胖的人易患糖尿病? | (13) |
| 9. 胰岛素是怎样产生的? | (14) |
| 10. 胰岛素在人的新陈代谢中发挥什么
作用? | (15) |

11. 什么是胰岛素作用的靶细胞及其受体?
..... (16)

第二章 糖尿病的临床表现 (18)

1. 糖尿病有哪些症状? (18)
2. 为什么有的糖尿病患者没有自觉症状?
..... (19)
3. 怎样才能及早发现糖尿病? (20)
4. 尿糖阳性者, 是否都是糖尿病? (21)
5. 有的人尿得多、喝得多是否都是糖尿病?
..... (22)
6. 糖尿病初期为什么有低血糖反应? ... (23)
7. 什么叫糖尿病的“黎明现象”? (24)
8. 什么叫血糖的肾糖阈? (24)
9. 高血糖对糖尿病人有什么影响? (25)
10. 什么叫糖尿病人的“蜜月期”? (26)
11. 什么叫苏木杰效应? (27)

第三章 糖尿病的类型及诊断标准 (29)

1. 糖尿病有哪些类型? (29)
2. 糖尿病的诊断标准是什么? (31)
3. 我们采用哪一种标准诊断糖尿病? ... (32)
4. 如何做葡萄糖耐量实验? (33)

5. 怎样诊断葡萄糖耐量异常? (34)
6. 什么叫“馒头餐试验”? (35)
7. 什么是营养不良相关性糖尿病? (36)
8. 什么是妊娠期糖尿病? (37)
9. 妊娠糖尿病有什么特点? (39)
10. 糖尿病可继发于哪些疾病? (40)

第四章 糖尿病急性代谢紊乱与急症 (41)

1. 什么叫糖尿病酮症酸中毒? (41)
2. 糖尿病酮症酸中毒是怎样发生的? ... (42)
3. 怎样诊断糖尿病酮症酸中毒? (44)
4. 如何处理糖尿病酮症酸中毒? (48)
5. 什么叫糖尿病非酮症高渗性昏迷? ... (50)
6. 怎样治疗高渗性昏迷? (51)
7. 什么叫糖尿病乳酸性酸中毒? (53)
8. 怎样处理乳酸性酸中毒? (56)
9. 糖尿病患者低血糖昏迷是怎么产生的?
..... (57)
10. 低血糖对糖尿病患者有何不良影响?
..... (60)
11. 如何对低血糖昏迷作出迅速诊断和
处理? (61)

第五章 糖尿病和感染 (64)

1. 糖尿病病人为什么容易发生感染? ... (64)
2. 感染为什么会加重糖尿病? (65)
3. 糖尿病病人为什么容易发生泌尿系统
感染? (66)
4. 合并泌尿系感染的诊疗中应注意什么?
..... (67)
5. 糖尿病病人为什么容易并发肺结核?
..... (68)
6. 糖尿病病人合并肺结核时治疗应注意
什么? (69)
7. 糖尿病患者的外阴瘙痒症是怎么引起的?
..... (71)
8. 易并发的皮肤及皮下软组织感染有哪些?
..... (72)
9. 糖尿病患者易并发哪些牙病? 如何处理?
..... (73)
10. 糖尿病患者并发胆结石、胆囊炎多吗?
..... (75)

第六章 糖尿病慢性并发症及合并症 (76)

第一节 糖尿病眼部并发症 (78)

1. 什么是糖尿病性视网膜病变?	(78)
2. 怎样防治糖尿病性视网膜病变?	(80)
3. 什么是糖尿病性白内障?	(81)
4. 什么是糖尿病的眼部神经病变?	(82)
第二节 糖尿病与耳聋	(83)
第三节 糖尿病性神经病变	(85)
1. 糖尿病的神经性病变是怎样形成的?	(85)
2. 糖尿病的周围神经病变有哪些表现?	(86)
3. 糖尿病的颅神经损害有哪些表现? ...	(87)
4. 糖尿病的植物神经损害有哪些表现?	(88)
5. 糖尿病的神经病变如何治疗?	(89)
第四节 糖尿病性肾脏病变	(91)
1. 糖尿病性肾病变是如何发生的?	(91)
2. 糖尿病肾病变的主要临床表现?	(93)
3. 怎样防治糖尿病性肾病?	(95)
第五节 糖尿病的周围血管病变及糖尿病足	(97)
1. 什么叫糖尿病的周围血管病变?	(97)
2. 什么叫糖尿病足?	(98)

第六节 糖尿病与心脏病	(100)
1. 糖尿病合并冠心病有哪些特点?	(100)
2. 什么是糖尿病性心肌病?	(102)
3. 什么叫糖尿病性心脏病?	(102)
第七节 糖尿病和脑血管病变	(103)
1. 糖尿病并发脑血管病有何特点?	(103)
2. 怎样防治脑血管病?	(105)
第八节 糖尿病和高脂血症	(106)
1. 什么叫高脂血症? 其诊断标准是什么?	(106)
2. 高脂血症临床上分几种类型?	(106)
3. 糖尿病高脂血症治疗原则是什么?	(109)
第七章 糖尿病的化验检查	(111)
1. 怎样查空腹血糖?	(111)
2. 为何要查饭后血糖?	(111)
3. 多长时间查一次血糖?	(112)
4. 可以自己检查血糖吗?	(112)
5. 为什么要检查糖化血红蛋白?	(113)
6. 怎样配合医生做葡萄糖耐量试验?	(114)
7. 什么情况下测定血浆胰岛素或C肽	

水平?	(116)
8. 如何化验尿糖?	(117)
9. 影响尿糖检验的因素有哪些?	(118)
10. 如何配制班氏试剂?	(118)
11. 怎样检查尿酮体?	(119)
12. 检查尿白蛋白有什么意义?	(120)
13. 还应做什么化验?	(120)
第八章 糖尿病的治疗	(121)
第一节 一般治疗	(121)
1. 糖尿病知识宣传教育的重要意义	(121)
2. 糖尿病人在治疗中应明确哪些问题?	(122)
3. 糖尿病人门诊随访问隔多长时间为宜?	(123)
4. 糖尿病控制的标准是什么?	(124)
5. 目前治疗糖尿病的方法有哪些?	(124)
6. 糖尿病人应掌握哪些知识?	(126)
7. 糖尿病人自己怎样判断病情控制程度?	(127)
第二节 饮食治疗	(128)
1. 糖尿病人为什么要合理控制饮食?	(128)

2. 人体需要哪些营养素？哪些能提供热能？ (128)
3. 如何测算糖尿病人每日所需的热能？ (129)
4. 怎样计算理想体重？ (130)
5. 食膳中蛋白质以多少为宜？ (130)
6. 常用的蛋白质来源于哪些食物？ (132)
7. 饱和及不饱和脂肪酸的特性和作用如何？ (133)
8. 怎样合理使用脂肪？ (133)
9. 怎样看待食物中的胆固醇？ (134)
10. 碳水化合物有哪几种？ (138)
11. 如何限制和掌握碳水化合物的摄入量？ (138)
12. 开始控制饮食时感到饥饿怎么办？ (139)
13. 如何计算每日所需三大营养素的具体用量？ (140)
14. 糖尿病人为什么要增加食物纤维？ (145)
15. 糖尿病人能吃水果吗？ (147)
16. 南瓜能治疗糖尿病吗？ (150)
17. 肥胖的糖尿病患者饮食上应注意什么？

.....	(150)
18. 糖尿病人怎样掌握食物的数量与简易 换算?	(153)
19. 糖尿病人如何合理安排餐次?	(153)
20. 什么叫食品交换份? 它有什么优点?	(154)
21. 糖尿病人能饮酒吗?	(159)
22. 外出就餐时应注意什么?	(159)
23. 糖尿病患儿的饮食应注意什么? ...	(160)
24. 妊娠期糖尿病的饮食应如何安排?	(161)
25. 糖尿病肾病的饮食应注意什么? ...	(162)
26. 有哪些甜味剂可供选用?	(162)
第三节 口服降糖药治疗	(163)
1. 常用的口服降糖药有哪些?	(163)
2. 如何选用口服降糖药物?	(169)
3. 何时服药较适宜?	(170)
4. 口服降糖药能代替注射胰岛素吗?	(170)
5. 哪些药物能影响降糖药物的效果?	(172)
6. 降糖药长期服用会失效吗?	(172)
7. 哪些病人不宜用口服降糖药?	(174)