

健康直通车

糖尿病

家庭防治小顾问

學苑出版社

糖尿病

家庭防治小顾问

健康直通车



糖尿病是由什么原因引起的

糖尿病的检查与诊断

糖尿病的并发症有哪些

糖尿病药物、运动、饮食、气功、激

光、推拿治疗法

糖尿病患者保健与养生

糖尿病对生命有哪些危害

胰岛素在糖尿病中担任什么角色

查尿糖为何要留四段尿和四次尿

糖尿病与其它疾病的鉴别

哪些因素可以诱发酮症酸中毒

怎样预防糖尿病性低血糖的发生

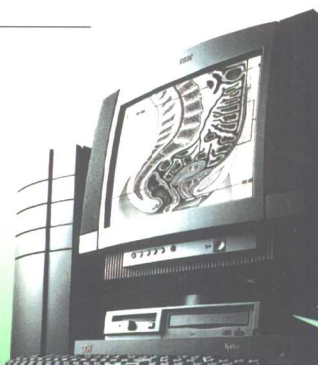
糖尿病常易并发哪些感染性疾病

什么情况下可疑肾乳头坏死

人体的蛋白质来源于哪些食物

糖尿病人适宜哪些形式的运动

學苑出版社



健康直通车

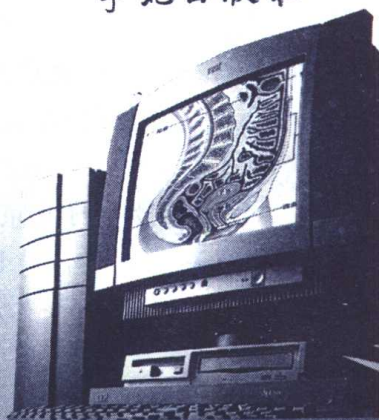
糖尿病

家庭保健小顾问

张春香 编著



學苑出版社



图书在版编目(CIP)数据

糖尿病家庭防治小顾问/张春香编著.-北京:学苑出版社,1998.4(2000.9 修订)

(健康直通车)

ISBN 7-5077-1361-X

I.糖… II.张… III.糖尿病-防治-普及读物 IV.
R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 26364 号

1998.04

学苑出版社出版发行

北京万寿路西街 11 号 100036

有色曙光印刷厂印刷 新华书店经销

850×1168 1/32 6 印张

2000 年 9 月北京修订 2 版 2000 年 9 月第 1 次印刷

印数:0001—5000 册

定价:8.50 元

目 录

糖尿病的基础知识

什么是糖尿病	(1)
糖尿病对生命有哪些危害	(2)
什么是原发性糖尿病 什么是继发性糖尿病	(2)
糖尿病是由什么原因引起的	(3)
我国和世界各国糖尿病发病情况如何	(4)
为何近年来糖尿病患者越来越多	(4)
糖尿病与从事的职业有关吗	(5)
什么叫物质代谢 物质代谢分哪几个阶段	(5)
什么是蛋白质 它有哪些生理功能	(6)
什么是脂肪 它有哪些生理功能	(7)
什么是碳水化合物	
什么是血糖 二者之间有什么关系	(7)
什么是胰岛素	
它是如何影响糖、脂肪、蛋白质的代谢和贮存的.....	(8)
胰岛素在糖尿病中扮演什么角色	(8)
什么是胰岛素作用的靶细胞及其受体	(9)
为什么肥胖的人易患糖尿病	(10)

糖尿病的类型与临床表现

糖尿病有哪些类型	(11)
世界卫生组织对糖尿病如何分类	(12)
胰岛素依赖型糖尿病(IDDM)和非胰岛素依赖型	
糖尿病(NIDDM)的临床鉴别要点有哪些.....	(14)
怎样才能及早发现糖尿病	(15)
糖尿病的主要发病原因是什么	(16)
糖尿病的发病形式有哪些	(17)
糖尿病临床的分期	(18)
为什么有的糖尿病患者无自觉症状	(19)
什么叫糖尿病的“黎明现象”	(19)

什么叫血糖的肾糖阈	(20)
血糖的来源和去路有哪些	(21)
高血糖对糖尿病人有什么影响	(21)
什么叫糖尿病人的“蜜月期”	(22)
怎样正确理解与对待糖尿病“蜜月期”	(23)
什么叫苏木杰反应	(23)
什么叫应激 应激时血糖有无变化	(24)

糖尿病的检查与诊断

诊断糖尿病的标准是什么	(25)
糖尿病完整的诊断应包括哪些内容	(26)
儿童糖尿病有什么特点	(26)
儿童糖尿病的诊断标准是什么	(27)
如何诊断妊娠期糖尿病	(27)
老年糖尿病有什么特点 诊断标准是否与一般人相同...	(28)
为什么要检查尿糖	(29)
影响尿糖的因素有哪些	(30)
自己怎样检测尿糖	(30)
如何分析 24 小时尿糖定量 临床有何意义	(31)
查尿糖为何要留四段尿和四次尿	(31)
经常检查尿酮体的意义是什么	(32)
血糖诊断标准是什么	
空腹血糖正常是否可以排除糖尿病	(33)
糖尿病人是否要经常检查血糖及尿糖	(34)
如何检测空腹血糖和餐后 2 小时血糖	(35)
糖耐量减低(IGT)的诊断标准是什么 有何临床意义 ...	(36)
为什么要做口服葡萄糖耐量试验	(36)
什么是胰岛素及 C 肽释放试验	
它有什么临床意义 可否用于诊断糖尿病	(37)
糖尿病人为什么要检查血脂	(38)
什么叫“馒头餐试验”	(39)
糖尿病与其它疾病的鉴别	(39)
糖尿病为什么容易漏诊	(40)
糖尿病病情判断指标有哪些	(41)

糖尿病的并发症

为什么说糖尿病并发症是对生命的主要危害 …… (43)

(一)急性并发症

什么叫糖尿病酮症酸中毒 它是怎样发生的 …… (44)

哪些因素可以诱发酮症酸中毒 …… (45)

酮症酸中毒的临床表现有哪些 …… (45)

怎样诊断与治疗酮症酸中毒 …… (46)

何谓糖尿病高渗性昏迷 …… (47)

糖尿病高渗性昏迷的诱发因素有哪些

对人体危害程度如何 …… (47)

怎样预防糖尿病高渗性昏迷 …… (48)

什么是糖尿病乳酸性酸中毒

其临床表现有哪些 如何预防 …… (48)

糖尿病人在什么情况下易发生低血糖反应 …… (49)

低血糖对人体有什么危害 …… (49)

怎样预防糖尿病性低血糖的发生 …… (50)

为什么老年糖尿病人容易发生低血糖 怎样预防…… (50)

(二)急性感染

糖尿病人为什么容易并发感染 …… (51)

糖尿病常易并发哪些感染性疾病 …… (52)

感染对糖尿病人有什么危害 …… (53)

如何早期有效地控制糖尿病并发感染 …… (53)

糖尿病人为什么容易并发肺结核

其临床特征是什么 如何防治 …… (54)

糖尿病人为什么容易并发泌尿系统感染 …… (55)

糖尿病并发泌尿系感染在诊治中应注意什么 …… (56)

为什么糖尿病易并发外阴炎 …… (56)

糖尿病并发外阴炎的临床表现有哪些 怎样治疗…… (57)

什么情况下可疑肾乳头坏死 …… (57)

糖尿病常并发哪些皮肤感染 …… (58)

为什么糖尿病人容易并发皮肤感染 …… (59)

糖尿病皮肤感染对人体的危害有哪些 …… (59)

糖尿病并发前列腺炎是男性成人的常见病吗	(60)
糖尿病并发前列腺炎临床上有哪些症状	
对机体有什么影响	(60)
糖尿病能引起口腔疾病吗	(61)
糖尿病人易并发哪些口腔疾病 怎样防治	(61)
糖尿病人為何易患胆囊炎与胆石症	(62)
什么是糖尿病足 如何进行防治与护理	(63)

(三)慢性并发症

糖尿病慢性并发症主要见于哪些疾病	(65)
糖尿病性高血压有什么危害性	(66)
糖尿病性心脏血管病变包括哪些并发症	(66)
糖尿病性脑血管病变有何特点	(68)
糖尿病并发脑血管病时有哪些先兆迹象	(69)
怎样预防糖尿病性脑血管病的发生	(70)
糖尿病性高脂血症有哪些危害	(71)
怎样治疗糖尿病性高脂血症	(72)
什么是糖尿病性肾病 有何临床表现	(72)
如何诊断糖尿病性肾病	(73)
糖尿病性肾病能治愈吗	(74)
什么是糖尿病性视网膜病变 临床分几期	(74)
治疗糖尿病性视网膜病变的原则是什么	(75)
糖尿病合并肝脏疾病有哪些	(76)
什么是糖尿病性神经病变 有哪些临床表现	(77)
怎样治疗糖尿病性肠病	(77)
为什么糖尿病人容易骨折	(78)
糖尿病合并骨质疏松时应如何治疗	(78)
糖尿病合并肢体坏疽时是否均需截肢	(79)
糖尿病会并发性功能障碍吗	(79)
糖尿病性阳痿的发病情况怎样	(80)
糖尿病性阳痿患者有性欲吗	(81)
糖尿病性阳痿与精神性阳痿如何区别	(81)
怎样治疗糖尿病性阳痿	(82)
糖尿病性阳痿适宜手术治疗吗	(83)

糖尿病的治疗

(一)治疗须知

如何正确认识和对待糖尿病	(85)
糖尿病人在治疗中应明确哪些问题	(86)
糖尿病的治疗应达到什么目的	(87)
怎样判断糖尿病的治疗效果	(88)
目前治疗糖尿病的方法有哪些	(88)
糖尿病人应怎样安排日常生活	(89)
怎样综合评判病情控制程度	(89)

(二)饮食治疗

为什么饮食治疗是糖尿病人的基础治疗	(90)
哪些糖尿病人应首先采用饮食治疗而不 急于先使用降血糖药物	(91)
饮食治疗的原则是什么	(91)
糖尿病人为什么要养成良好的饮食习惯	(92)
怎样判断饮食治疗是否成功	(93)
成年糖尿病人所需热量与体重关系如何	(93)
怎样计算标准体重	(94)
糖尿病人怎样安排食谱	(96)
糖尿病人碳水化合物限制越严格越好吗	(96)
碳水化合物有几种	(97)
糖尿病人食膳中蛋白质以多少为宜	(98)
人体的蛋白质来源于哪些食物	(98)
怎样合理食用脂肪	(99)
糖尿病人是否应限制胆固醇的摄入量	(100)
开始控制饮食时感到饥饿怎么办	(100)
控制饮食是否只限制主食,不限制副食	(101)
糖尿病患者常用的食品包括哪几类	(102)
如何计算三大营养素每日供给量	(105)
糖尿病人为什么要增加食物纤维	(106)
糖尿病人怎样掌握食物的数量与简易换算	(108)
糖尿病人怎样合理安排餐次	(108)

什么叫食品交换份 它有什么优点	(109)
糖尿病患儿的饮食应注意什么	(113)
糖尿病孕妇饮食应如何安排	(114)
怎样安排糖尿病性高血压患者的饮食	(114)
怎样安排糖尿病性冠心病患者的饮食	(115)
怎样安排糖尿病性脑血管病患者的饮食	(116)
怎样为重症糖尿病患者制订食谱	(117)
糖尿病人可选择哪些甜味剂	(117)

(三)运动疗法

运动对糖尿病人有益吗	(118)
运动疗法适合于哪些糖尿病人	(118)
什么情况下糖尿病人不宜体育运动	(119)
糖尿病人适宜哪些形式的运动	(120)
怎样估计运动量	(120)
在进行运动疗法时应注意哪些事项	(121)
运动治疗中的几个错误观点	(122)

(四)服降糖药治疗

目前常用哪些口服降糖药物 各有何特点	(123)
哪些病人适合用磺脲类降糖药物	(125)
哪些病人不适合用磺脲类降糖药物	(126)
如何选择使用磺脲类降糖药物	(126)
磺脲类降糖药长期服用会失效吗	(127)
双胍类降糖药物适用于哪些人	(128)
哪些人不适合用双胍类药物治疗	(128)
如何选择使用磺脲类及双胍类药物	(128)
哪些药物能影响降糖药物的效果	(129)
何时服用降糖药物较适宜	(129)
哪些人不宜口服降糖药	(130)
为什么要在医生指导下选用口服降糖药	(130)

(五)胰岛素治疗

糖尿病人在什么情况下使用胰岛素	(131)
胰岛素治疗的目的是什么	(132)

常用的胰岛素有哪几类	(133)
怎样安排胰岛素治疗的初始剂量	(134)
如何调整胰岛素的用量	(135)
胰岛素治疗易引起哪些不良反应	(136)
用胰岛素治疗为什么还要联合使用降糖药	(137)
如何抽取和注射胰岛素	(138)
胰岛素给药方法和途径有哪些	(139)
注射胰岛素会成瘾吗	(140)
胰腺和胰岛移植的临床效果怎样	(141)

(六) 中药疗法

中医怎样看待糖尿病	(142)
中医治疗糖尿病有哪些优势	(142)
怎样以三消辨证治疗糖尿病	(143)
治疗糖尿病的常用中药有哪些	(144)
哪些中药饮品可治疗糖尿病	(145)
目前市售的降血糖中成药有哪些 有何特点	(147)
中西医结合治疗糖尿病有何优势	(147)
中医食疗治疗糖尿病有哪些好处	(148)
哪些食疗方有利于治疗糖尿病	(148)
针灸是否能治疗糖尿病? 怎样选穴位	(153)
治疗糖尿病还有哪些针刺疗法	(154)

(七) 气功疗法

什么是气功疗法 气功为什么能治糖尿病	(155)
--------------------------	-------

(八) 激光照射疗法

激光照射疗法对糖尿病治疗有效吗	(156)
激光照射疗法常用哪些穴位	(156)
激光照射疗法怎样操作? 应注意哪些事项	(157)

(九) 推拿疗法

什么是推拿疗法? 它对人体起什么作用	(158)
推拿治疗糖尿病的主要手法有哪些	(158)
糖尿病推拿疗法常取哪些穴位	(160)

糖尿病患者的生活指导

糖尿病人能否继续参加学习和工作	(163)
为什么要对糖尿病人进行心理护理	(164)
糖尿病儿童的生长发育是否受到影响	(164)
糖尿病是否影响结婚、生育	(165)
糖尿病人可以过性生活吗	(166)
糖尿病妇女能否怀孕生育	(166)
糖尿病妇女分娩后可以给婴儿哺乳吗	(167)
糖尿病人可以耐受手术吗	(167)
糖尿病人宜食什么	(168)
糖尿病人不食什么	(168)
糖尿病人可以吃水果吗	(169)
糖尿病人是否能吃瓜子、花生、核桃等坚果类零食 ..	(169)
糖尿病人可以饮茶吗	(170)
糖尿病人为何应戒烟	(170)
糖尿病人为什么不宜饮酒	(171)
糖尿病人为什么不宜多吃盐	(171)
糖尿病人可以外出旅游或出差吗	(172)
操持家务是否也算体育活动	(172)
促使糖尿病加重的因素有哪些	(173)
引起精神紧张的因素有哪些	
精神紧张对糖尿病有什么影响	(173)
治疗糖尿病为什么要强调生活规律	(174)
糖尿病人为何要特别注意个人卫生	(174)
季节变化对糖尿病人有什么影响	(175)
糖尿病人春季怎样注意养生	(176)
糖尿病人夏季怎样注意养生	(176)
糖尿病人秋季怎样注意养生	(177)
糖尿病人冬季怎样注意养生	(177)
应用胰岛素的病人为何应随身携带糖尿病病卡	(178)
糖尿病能根治吗	(179)
糖尿病能够预防吗	(179)
糖尿病人能长寿吗	(180)
糖尿病人的家属要注意些什么	(181)

糖尿病 的基础知识

什么是糖尿病

糖尿病是一种以糖代谢紊乱为主的全身慢性进行性疾病。人体内进行糖代谢，需要胰腺内胰岛B细胞分泌的一种内分泌激素——胰岛素参加，当各种原因引起胰岛素的分泌发生绝对或相对不足时，就会导致糖代谢的紊乱，使血糖增高，并出现尿糖。糖代谢与脂肪、蛋白质代谢有关，因此，也会导致脂肪和蛋白质代谢紊乱，而引起血脂增高和负氮平衡。典型的临床表现是多饮、多尿、多食和体重减轻等“三多一少”症状，严重时可发生酮症酸中毒、非酮症高渗性糖尿病昏迷，以及严重感染等。病情长者可发生神经、肾、眼、心脑血管等各种慢性进行性病变。这些并发症，直接损害病人的健康，甚至危及生命。

糖尿病对生命有哪些危害

糖尿病对于生命的危害性，在于长期控制不佳的糖尿病会并发各种急、慢性并发症，尤其以糖尿病所特有的全身神经、微血管、大血管等慢性并发症日趋增多，程度加重，影响生活质量，甚至致残、致死。

限于目前的医疗水平，糖尿病还不能根治，并且病程长，常常危害人体各器官，致使心、脑、肾、神经、眼睛等多脏器损害。因糖尿病引起双目失明者占4%，其致盲机会比一般人多10~23倍；糖尿病性坏疽和截肢患者比一般人多20倍。

目前，糖尿病性慢性并发症已占据主导地位，此病对人体的危害是终身性的，不能得到根治，只能逐渐地加以控制和治疗，由此可见，糖尿病对生命的危害性是对身体器官的损害。

什么是原发性糖尿病 什么是继发性糖尿病

原发性糖尿病（即通常所说的糖尿病），为病因尚不明确的糖尿病。但是，目前多数学者认为：原发性糖尿病是一种遗传性疾病。绝大多数的糖尿病属于原发性糖尿病。原发性糖尿病又可分为胰岛素依赖型糖尿病，即Ⅰ型糖尿病（IDDM）和非胰岛素依赖型糖尿病，即Ⅱ型糖尿病（NIDDM）。

继发性糖尿病是由某些疾病引起的，病因一

般比较明确，但只占糖尿病的少数。如：

①胰源性糖尿病。由于胰腺结石、胰腺癌、胰腺切除等，可导致胰腺大部分细胞破坏引起胰岛素分泌不足而诱发糖尿病。

②内分泌性糖尿病。由于对抗胰岛素的内分泌激素增多可引起糖尿病。

③医源性糖尿病。长时期服用肾上腺皮质激素强的松以及某些药物，如女性口服避孕药、阿司匹林等，均可引起糖尿病。

糖尿病是由什么原因引起的

糖尿病可分原发性与继发性两大类。原发性糖尿病占绝大多数，至今发病原因不明。继发性糖尿病占少数，病因大多较明确。经过大量临床研究，认为糖尿病是个多病因的综合病症，其发病原因与下列因素有关：

①遗传：糖尿病人亲代或同胞中糖尿病患病率显著高于一般人群。通过大量的糖尿病家族调查及单卵双胞胎的追踪观察，已肯定糖尿病是一个遗传性疾病。

②病毒感染：病毒感染是Ⅰ型糖尿病的重要环境因素，当具有糖尿病易感性的人感染了脑炎、心肌炎及柯萨奇 B₄ 病毒后，病毒可直接侵入胰岛 B 细胞内，激发自身免疫系统，引起体内 B 淋巴细胞产生抗胰岛素细胞抗体，这种抗体使胰岛 B 细胞损伤破坏，造成胰岛素合成减少，引起糖尿病。Ⅱ型糖尿病，一般病毒感染不会诱发糖尿病，它仅可使隐性糖尿病外显，使化学性糖尿病转化为临床糖尿病。

③自身免疫：糖尿病人常伴有自身免疫疾病，如甲亢、贫血、重症肌无力等。由于病毒感染，使胰岛组织及B细胞产生炎症、破坏，引起了自身免疫疾病。在病毒加抗体作用下，胰岛细胞进一步大量破坏，使胰岛素分泌减弱，从而导致糖尿病。

④食物：进食过多易引起肥胖，有人认为高脂肪、高糖饮食可能诱发糖尿病。

⑤体力活动：体力活动少者易发生糖尿病。

⑥妊娠：有人发现妊娠次数与糖尿病的发生有关，多次妊娠易诱发糖尿病。

⑦年龄：随着年龄的增长，糖耐量有降低倾向，故45岁以上者，易发生Ⅱ型糖尿病。

我国和世界各国糖尿病发病情况如何

糖尿病是一种常见病，据世界卫生组织（WHO）糖尿病专家估计，目前全世界约有2亿糖尿病患者。我国的糖尿病专家估计，中国现有糖尿病患者约2000万人。在欧美一些国家，糖尿病的患病率为2%~4%。糖尿病死亡率次于脑血管病、心血管病和肿瘤病而居第四位。糖尿病患病率在我国有上升的趋势，北京等城市的患病率已达1%~2%，50岁以上的人均患病率为10%。

为何近年来糖尿病患者越来越多

近年来患糖尿病的人数呈上升趋势，主要原因有以下几点：

①饮食越来越精。随着人们社会生活水平的提高，大量摄取脂肪与糖类物质，粗粮消费量大大下降，这种高热量、高蛋白、高脂肪膳食促使患病人数增加。

②大量农村人口转为城镇人口，劳动强度降低了，高热量食品摄入量增多了，也促进了糖尿病患病率的增加。

③我国人口老化速度加快，而糖尿病以中、老年居多。

所以，近几年我国糖尿病患者人数逐渐递增。

糖尿病与从事的职业有关吗

目前已达到公认，糖尿病患病率与所从事的职业有关。从事体力活动的职业如建筑工人、渔民、经常在田间劳作的农民不易患糖尿病。而一些脑力劳动者如职员、办事员、知识分子等近年来患糖尿病的人数明显增高。因此，建议那些从事办公室工作的人员不要忽视体育锻炼，尤其是饭后要养成散步的习惯，定期参加一些远足、爬山之类的活动，避免身体内多余脂肪堆积。

什么叫物质代谢 物质代谢分哪几个阶段

物质代谢是生命的基本特征。从有生命的单细胞到复杂的人体，都与周围环境不断地进行物质交换，这种物质交换称为物质代谢或新陈代谢。物质代谢包括同化作用和异化作用两个不同

方向的代谢变化。生物在生命活动中不断从外界环境中摄取营养物质，转化为机体的组织成分，称为同化作用；同时机体本身的物质也在不断分解成代谢产物，排出体外，称为异化作用。物质代谢十分复杂，可分为三个阶段：

①消化吸收。食物的营养成分，除水、无机盐、维生素和单糖等小分子物质可被机体直接吸收之外，多糖、蛋白质、脂类及核酸等都须经消化，分解成比较简单的水溶性物质，才能被吸收到体内。食物在消化道内经过酶的催化进行水解叫做消化；各种营养物质的消化产物、水、维生素和无机盐，经肠粘膜细胞进入小肠绒毛的毛细血管和淋巴管的过程叫做吸收。

②中间代谢。食物经消化吸收后，由血液及淋巴液运送到各组织中参加代谢。可在许多相互配合的各种酶类催化下，进行分解和合成代谢，进行细胞内外物质交换和能量转变。

③排泄。物质经过中间代谢过程产生多种终产物，这些终产物再经肾、肠、肝及肺等器官随尿、粪便、胆汁及呼气等排出体外。

什么是蛋白质 它有哪些生理功能

蛋白质是一种含氮的高分子化合物，是一切生命的物质基础，这不仅是因为蛋白质是构成机体组织器官的基本成分，更重要的是蛋白质本身不断地进行合成与分解。这种合成、分解的对立统一过程，推动生命活动，调节机体正常生理功能，保证机体的生长、发育、繁殖、遗传及修补损伤的组织。