



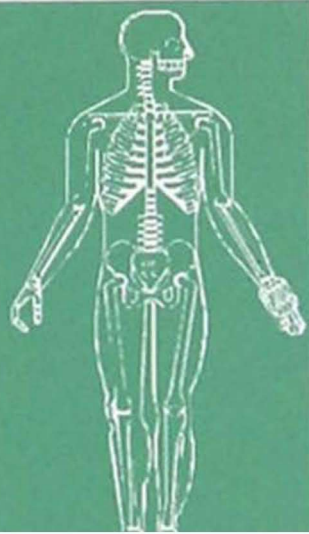
陕西出版资金资助项目

病人的十万个为什么

总主编 ◎ 熊利泽

糖尿病

主 编 姬秋和



以“**病人问、医生答**”的形式阐述糖尿病的预防、治疗等相关知识。

专科医生的倾情解答，帮您解读健康密码……

总有一些问题是您想要知道的！

 第四军医大学出版社



陕西出版资金资助项目

病人的十万个为什么

总主编◎ 熊利泽



糖尿病

主 编 姬秋和

第四军医大学出版社·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

病人的十万个为什么. 糖尿病/姬秋和主编. —西安: 第四军医大学出版社, 2014. 6

ISBN 978 - 7 - 5662 - 0501 - 8

I. ①病… II. ①姬… III. ①内分泌病 - 诊疗 - 问题解答
IV. ①R58 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 146283 号

bingren de shiwan ge weishen me · tangniao bing

病人的十万个为什么·糖尿病

出版人: 富 明 策 划: 薛保勤 土丽艳 责任编辑: 汪 英 杨耀锦

出版发行: 第四军医大学出版社

地址: 西安市长乐西路 17 号 邮编: 710032

电话: 029 - 84776765 传真: 029 - 84776764

网址: <http://press.fmmu.edu.cn>

制版: 新纪元文化传播

印刷: 西安永惠印务有限公司

版次: 2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

开本: 720 × 1020 1/16 印张: 12.5 字数: 155 千字

书号: ISBN 978 - 7 - 5662 - 0501 - 8/R · 1399

定价: 19.80 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

《病人的十万个为什么》

丛 书 编 委 会

总 主 编 熊利泽

副总主编 扈国栋 富 明

编 委 (按姓氏笔画排序)

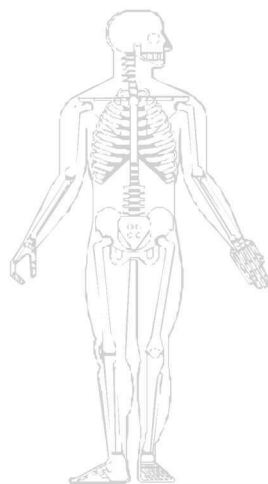
王晓明 王海昌 师建国 刘文超

孙 新 孙世仁 李 锋 李志奎

吴开春 吴振彪 陈必良 陈协群

赵 钢 郭树忠 姬秋和 雷 伟

谭庆荣



《病人的十万个为什么·糖尿病》

编 委 会

主 编 姬秋和

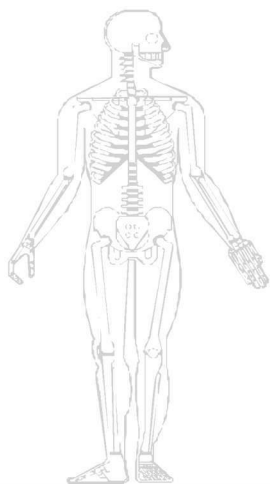
副主编 张南雁

编 者 (按姓氏笔画排序)

王 琼 石 敏 付建芳 任丽君

刘 涛 刘向阳 李 宁 张麦叶

张娜娜 明 洁 周 洁 赖敬波



序

爱护从了解开始

薛保勤

人最应该了解的是自己，不仅是智力、情绪、情感，还有身体。我们常常这样说。常常，我们自觉不自觉地忽略了这一点。

你如果爱护自己，就从了解开始。准确地认识你的身体、了解你的身体，进而清醒地、科学地应对身体出现的大病小疾，这就是我们常说的大众医学生活常识。医学不应该是医生的专利。人是病的主体，病人也应该了解医学。人应该具备了解疾病的自觉并掌握预防治疗疾病的基本常识。

大约正是基于此，我和第四军医大学出版社的同志们共同设计、策划了《病人的十万个为什么》。作为医学的门外汉，为本书写序不合适；作为本书的策划者之一，我又有写点什么的责任。一位社会医学管理专家曾告诉我：医疗信息的不对称、医疗知识的不对称、医疗常识的不对称，也是看病难、看病贵的重要原因之一。这话不无道理。可以这么说，疾病预防和治

疗知识的普及，也是社会文明程度提高的标志之一。若如此，我们的医院就会大大减少“流量”，我们的医生就不需要花费大量的时间去为病人从基本的医疗常识讲起，我们的病人就会大大减少盲目问诊、盲目吃药，减少小病大医的“浪费”和大病误医的“风险”。这也是丛书出版的初衷。

我为这套丛书豪华的写作阵容而感动。他们都是我国医学界各学科的顶尖专家，他们在百忙中带领各自的团队完成了这套医疗科普丛书。我曾在西京医院的会议室见到他们身着白大褂急匆匆地从手术室赶来参加丛书启动仪式的场景，我为顶尖专家撰写医学科普类大众图书而感动。

这套书要出版了，可喜可贺。它凝聚了上百位医学专家长达两年的心血。他们以丰富的临床经验，精准地聚焦病人的需求，清醒地指出病人面对疾病可能出现的各种问题，用简洁生动、循循善诱、通俗易懂的方式给予解答和帮助。书中列举的所有问题是出版社的同志们从上千位病人的问卷调查和临床表现中提炼出的，都是长期困扰病人的一些普遍性问题，有很强的针对性。

《病人的十万个为什么》就要出版了，希望它成为您的良师益友。

前言

健康——医生与病人共同的追求

熊利泽

医生看病，大致遵循以下三个原则：一是最新的科学研究证据和临床专家所制定的诊断和治疗指南，二是医生自己的临床经验，三是病人及家属的意愿。此三方面，病人的意愿最容易受到忽视。因为在有限的交流时间内，医生更多的是从专业角度询问和诊治，常常忽略了病人的体验和感受。

然而，生命的进化是以亿万年为单位的，医学的发展尤其是西医的发展却只有短短的几百年。以人类在几百年时间所掌握的知识来解释和应对亿万年演进而来的生命，不但牵强，甚至有些苍白无力。医生的职责，如 Trudeau 医师的墓志铭所言：“有时是治愈；常常是帮助；总是去安慰。”因此，医生应该是在循证医学的指导下，帮助病人恢复健康。病人知道得越多，对医生以及疾病的治疗越有帮助。另一方面，随着经济发展和社会进步，人们的健康意识不断增强，对健康知识与信息的需求也逐渐增大。

但是，在信息大爆炸的背景之下，提供给病人的信息过于纷繁复杂，要么太过专业，让病人摸不着头脑；要么良莠不齐，误导了病人。

对于病人及其家属来说，咨询专业医生仍是获取准确医学信息最有效和最直接的途径。但是鉴于以下原因，往往收效甚微：

第一，门诊人数众多且时间有限，医生没有足够时间和每位病人充分沟通，无法解答病人的所有疑惑。

第二，多数病人缺乏医学背景，在短时间内无法理解和掌握专业的医学知识，最终仍在心中留有疑问。

通过一套通俗易懂的健康丛书，想病人所想，帮助病人了解更多关于疾病最直接、最有用的医学知识。这就是我们编写《病人的十万个为什么》的初衷。

医疗的目的就是保障人体健康，必须从治疗与预防这两方面介入，如果仅着眼于治疗而不重视预防，犹如按下葫芦还会浮起瓢。通过传统医学与预防医学和健康管理的互补，可以达到“上工治未病”的效果。只有使处于“医患共同体”中的医生意识到，应该在病人没得病的“未病”阶段，即负起让人免于患病的职责，才能从更广义的角度实现医生维护人类健康与长寿的使命。也许，这才是医院真正的职责所在。

作为连续数年在权威的中国最佳医院排行榜上名列前茅的医院之一，西京医院一直坚持自己的公益属性，即用最低的成本，为病人提供最优质的服务。我们还通过创新和培训，提高我们的服务能力；并通过对西京医院半个多世纪临床工作经验的总结，

出版《西京临床工作手册》丛书，以期逐步建立具有西京特色、可以在全国推广的“西京规范”和“西京路径”。另一方面，我们充分利用自身资源，积极投身于“普及全民健康”事业。建立“西京医疗救助基金”，为贫困人群提供救助；开展“西京健康公益大讲堂”系列活动，向病人普及疾病治疗、预防和保健知识；另外，各个科室也不定期组织各种类型的“健康讲座”等活动。

这些活动虽然在普及健康知识方面取得了一定成效，但是传播范围有限，无法让更多的人获益，不得不说是一个缺憾。所以，当第四军医大学出版社提出编写《病人的十万个为什么》系列丛书时，与我不谋而合，与西京医院的目标不谋而合。我深知这套医学普及图书的价值之重、意义之大，于是欣然接受！

为编好这套丛书，我们与出版社共同设计了编写路径，着眼点并不仅仅是健康宣教，而是更加关注病人的体验。编写工作开始前，我们先后组织了两次调查。第一次在社区内进行，以问卷形式展开，有针对性地收集病人对于疾病的关注点。第二次在医院住院部与门诊展开，采用自由提问的形式收集病人及家属最想要了解的关于疾病的问题。最后，综合两次调查结果，结合编写人员在多年临床工作中常被问及的问题和体验，经过修改、整理，最终确定问题，并开始编写。编写过程中，医生在答完问题后，请病人和家属阅读答案，反复修改至病人清楚明了。此外，我们还设计了“医生叮嘱”模块，对病人在就诊、用药和日常生活中须注意的事项给予细心的提醒。

本套丛书第一季共10个分册即将付梓，第二季6个分册将

于2015年1月出版。感谢所有参与编写的工作人员，感谢陕西出版资金的资助，更要特别感谢参与编写的病人及家属。在现今日趋老龄化、竞争及工作压力不断增强的社会状态下，如果本书对您的健康能够提供些许有益的启示，我们将备感荣幸。我们虽尽力而为，仍不免留有缺憾与瑕疵，希望广大读者能够提出宝贵意见，以便使《病人的十万个为什么》不断完善！

Contents 目录

认识糖尿病

1. 什么是血糖？ / 2
2. 血糖的来源和去路如何？ / 2
3. 什么是糖尿病？ / 3
4. 什么是空腹血糖？ / 4
5. 正常人血糖波动范围是多少？是如何调节的？ / 4
6. 糖尿病分几种类型？ / 5
7. 儿童也会得糖尿病吗？ / 6
8. 什么是儿童期糖尿病？ / 6
9. 儿童和青少年的糖尿病有哪几种类型？ / 7
10. 2 型糖尿病的发生发展分哪几个阶段？ / 7
11. 1 型糖尿病和 2 型糖尿病的区别是什么？ / 8
12. 1 型糖尿病和 2 型糖尿病哪个更严重？ / 9
13. 成年人会得 1 型糖尿病吗？ / 10
14. 小孩患的糖尿病都是 1 型糖尿病吗？ / 11



- 15. 1 型糖尿病的表现都有哪些? / 11
- 16. 胰岛素有什么作用? / 11
- 17. 人体的胰岛素是由什么分泌的? / 12
- 18. 糖尿病会传染吗? / 12
- 19. 什么是糖尿病前期? / 13
- 20. 糖尿病的典型症状有哪些? / 13
- 21. 糖尿病病人为什么会小便多? / 14
- 22. 糖尿病病人为什么会喝得多? / 14
- 23. 糖尿病病人为什么会吃得多? / 15
- 24. 糖尿病病人为什么会消瘦? / 15
- 25. 为什么糖尿病病人有时胖, 有时瘦? / 15
- 26. 糖尿病为什么会流行? / 16

病因与发病机制

- 27. 我有糖尿病, 我的孩子一定会得糖尿病吗? / 20
- 28. 糖尿病是吃出来的吗? / 21
- 29. 糖尿病与吃糖多有关吗? / 21
- 30. 宝宝过早喝奶粉可能会致糖尿病吗? / 22
- 31. 哪些人容易得 2 型糖尿病? / 22
- 32. 哪些人容易得 1 型糖尿病? / 22
- 33. 糖尿病病人为什么需要改善胰岛素抵抗? / 23
- 34. 我平时不爱吃甜食, 为什么我会得糖尿病? / 23

35. 胖人容易得糖尿病吗？ / 24
36. 瘦人也会得糖尿病吗？ / 25
37. 大腹便便“将军肚”的人会得糖尿病吗？ / 25
38. 爱吃肉的人容易得糖尿病吗？ / 26
39. 婴幼儿营养不良也会得糖尿病吗？ / 26
40. 老年人为什么容易得糖尿病？ / 26
41. 我是糖尿病病人，我可以有自己的宝宝吗？ / 27
42. 糖尿病发病诱因有性别差异吗？ / 27
43. 胰岛细胞功能被破坏了，还能修复吗？ / 28
44. 吃药能吃出糖尿病吗？ / 29
45. 我很胖，医生说我有胰岛素抵抗，我一定会得糖尿病吗？ / 29
46. 什么原因造成了 2 型糖尿病病人胰岛功能减退？ / 29
47. 孩子从小白白胖胖，从不挑食，怎么会得糖尿病呢？ / 30
48. 糖尿病病人为什么容易感染疾病？ / 31
49. 气候寒冷容易使血糖升高吗？ / 31
50. 吸烟影响血糖吗？ / 31
51. 不良情绪会导致高血糖吗？ / 32
52. 甲亢也会导致糖尿病吗？ / 33
53. 什么是胰岛素抵抗？ / 33
54. 什么人具有胰岛素抵抗？ / 34
55. 1 型糖尿病与儿童感冒有关吗？ / 34



56. 糖尿病病人为什么会出现视力下降？ / 35

57. 糖尿病病人为什么小便有泡沫？ / 36

实验室检查

58. 我最近总觉得口干，周围的人都说我瘦了，怀疑我得了糖尿病，请问我应该做些什么检查？ / 40

59. 我空腹血糖正常，口服 75 克葡萄糖两小时的血糖是 9.0 毫摩尔 / 升，我是糖尿病病人吗？ / 40

60. 在体检时发现空腹血糖 10.0 毫摩尔 / 升，再次复查空腹血糖 9.8 毫摩尔 / 升，我没有任何不适症状，我是不是糖尿病病人？ / 40

61. 什么是 OGTT（口服葡萄糖耐量试验），什么时候需要做糖耐量检查，它的意义是什么？ / 41

62. 做 OGTT 试验前需要注意些什么？ / 41

63. 糖化血红蛋白可以作为糖尿病的诊断指标吗？ / 42

64. 什么是胰岛素释放试验？有何临床意义？ / 42

65. 什么是 C 肽释放试验，与胰岛素释放试验有何区别？ / 43

66. 什么是馒头餐试验？有何特点？ / 44

67. 尿常规检查中有一项是尿酮体，什么是酮体？ / 44

68. 影响空腹血糖检测结果常见的因素有哪些？ / 45

69. 我患 2 型糖尿病已 3 年，我想了解一下我的胰岛功能，请问我应该做什么检查，怎么做？ / 45

70. 什么是果糖胺检查？ / 46
71. 果糖胺和糖化血红蛋白反映的问题一样吗？ / 46
72. 除了坚持自己监测血糖外，为什么还要定期检查糖化血红蛋白？ / 46
73. 为什么用血糖仪测的血糖较高，而糖化血红蛋白水平却正常？ / 47
74. 我自己通过血糖仪检测的血糖值和医院抽血的血糖值有一定的差异，是我的血糖仪不准确吗？ / 48
75. 怀疑自己使用的血糖仪检测结果不准确该怎么办？ / 49
76. 使用血糖仪测血糖需要注意什么？ / 49
77. 血糖仪的采血针是否可以反复使用？ / 50
78. 血糖仪的试纸应该如何保存？ / 51
79. 糖尿病病人一般选择哪几个时间点测血糖？分别都有什么意义？ / 51
80. 糖尿病性视网膜病变都需要做哪些检查？ / 52
81. 什么是散瞳眼底检查？ / 53
82. 什么是眼底荧光血管造影？ / 53
83. 如何筛查糖尿病肾病？ / 54
84. 医生说我属于糖尿病足高危人群，我该如何进行糖尿病足的筛查？ / 54
85. 我孩子确诊为1型糖尿病，糖尿病相关自身抗体阳性。什么是胰岛自身抗体？ / 55



86. 我患糖尿病 20 多年，最近血糖波动较大，医生建议做动态血糖监测，什么是动态血糖监测？有什么优势？ / 56
87. 什么情况下适合选择动态血糖监测？ / 57
88. 动态血糖监测时需要注意什么问题？ / 58
89. 对于糖尿病病人，神经系统检查都有哪些？ / 58
90. 糖尿病病人的血管病变检查有哪些？ / 59

诊断与鉴别诊断

91. 糖尿病的诊断标准是什么？ / 62
92. 出现什么症状时考虑查血糖？ / 62
93. 怎么知道我得了糖尿病？ / 63
94. 我没有“三多一少”症状，别人帮我测过一次指尖的血糖，很高，是糖尿病吗？ / 64
95. 我的空腹血糖是 6.3 毫摩尔 / 升，餐后血糖是 7.0 毫摩尔 / 升，是糖尿病吗？ / 64
96. 我的空腹血糖正常，餐后 2 小时血糖为 9.0 毫摩尔 / 升，是糖尿病吗？ / 64
97. 两次空腹血糖高但没有糖尿病症状，是糖尿病吗？ / 65
98. 我没有多饮、多尿、多食和消瘦的“三多一少”症状，检查血糖高，能诊断为糖尿病吗？ / 65
99. 我尿糖阳性，血糖不高，是糖尿病吗？ / 66