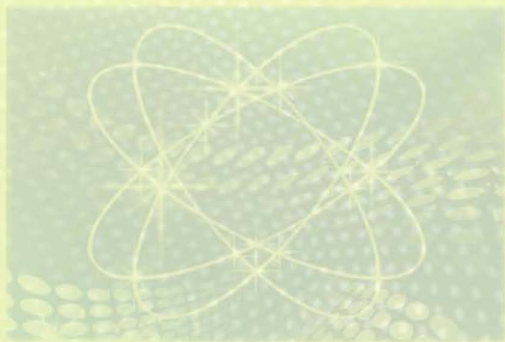


社区

糖尿病患者 自我预防与控制管理手册

编 著 武桂英 沈伟珍
审 阅 胡仁明
绘 画 王伯钧



復旦大學出版社

社区

糖尿病患者

自我预防与控制管理手册

编 著 武桂英 沈伟珍
审 阅 胡仁明
绘 画 王伯钧

復旦大學出版社

社区非传染性慢性病患者自我预防与控制管理指导丛书

总主编 王光荣 武桂英

1. 社区糖尿病患者自我预防与控制管理手册

编著 武桂英 沈伟珍

2. 社区高血压病患者自我预防与控制管理手册

编著 李 哲 赵新平 彭德荣

3. 社区慢性阻塞性肺病患者自我预防与控制管理手册

编著 王 伟 周 洲 徐忠敏

4. 社区骨质疏松症患者自我预防与控制管理手册

编著 邓 伟 田国栋 夏长春

5. 社区骨关节炎患者自我预防与控制管理手册

编著 姚有华 熊建菁 周 琴

致读者的信

亲爱的读者朋友：

您好！

身患糖尿病影响了您的健康和生命质量，目前控制病情的发展是关键。

糖尿病并发症的后果是严重的，它会悄悄引起您身体其他脏器发生病变，造成身体损伤甚至致残，影响您的生存质量。我们希望您从社区医生手中拿到这本手册后，认真阅读，对糖尿病的发生和发展有一定的认识，比较清楚地掌握糖尿病综合防治的要求。

希望您在疾病治疗过程中，一方面积极地配合医生防治指导；另一方面通过自己和家人共同学习糖尿病综合防治知识，将正确的糖尿病综合防治方法与要求贯穿在家庭生活中。相信通过您的努力和家人支持，您会控制血糖和并发症的发生与发展。

请您每月将自己综合防治糖尿病的方法与化验结果，记录在这本手册的第三篇中。通过每月记录和医生的综合评价，可以阶段性地了解糖尿病控制的程度，及时掌握糖尿病控制的状况。

希望您在家人的关心，医生的指导，和自学本手册的基础上，通过综合治疗，建立健康的生活行为和生活方式，控

制糖尿病的进一步发展,使您的家庭生活更加幸福和美满。

愿您糖尿病控制成功!

编 者

2008 年 10 月

目 录

第一篇 糖尿病患者必须掌握的知识

一、糖尿病诊断标准	3
二、糖尿病患者接受综合防治指导的医疗机构	5
三、社区医生对糖尿病患者实施综合指导的重要性	7
四、糖尿病患者要自觉地接受糖尿病防治知识	10
五、糖尿病患者要学会心理调节	12
六、2型糖尿病患者服药治疗原则	14
七、糖尿病患者饮食治疗原则	17
八、糖尿病患者运动治疗原则与方法	21
九、糖尿病患者监测血糖与相关指标的重要性	24
十、糖尿病患者慢性并发症预防与控制	26
十一、慢性糖尿病预防与控制	29
十二、糖尿病患者与社区医生建立固定关系的重要性	32

第二篇 糖尿病患者综合治疗需要了解的知识

一、糖尿病饮食治疗知识与健康饮食行为	37
(一) 糖尿病患者每日需要能量的计算方法	37
(二) 糖尿病患者要制订一份饮食计划	38
(三) 糖尿病饮食治疗的基本要求	39
(四) 糖尿病患者在饮食中存在的知识盲点	42

(五) 常见的一些降血糖食品	44
二、心理对血糖调节的影响	48
(一) 心理压力对血糖调节的影响	48
(二) 糖尿病患者要保持良好的心理状态	49
三、运动与血糖的关系	51
(一) 运动对控制血糖的影响	51
(二) 运动治疗的要求	52
(三) 运动项目选择的要求	52
(四) 运动锻炼的注意事项	53
四、糖尿病病因机制与病程演变的基本知识	55
(一) 2 型糖尿病发病因素与机制	55
(二) 糖尿病病理生理	56
(三) 糖尿病自然病程	57
五、糖尿病主要并发症与病理知识	58
(一) 并发心脏疾病	59
(二) 并发脑血管疾病	60
(三) 并发糖尿病足	61
(四) 并发视网膜病变	62
(五) 并发肾脏疾病	63
六、胰岛素治疗知识	65
(一) 2 型糖尿病患者使用胰岛素治疗的主要条件	65
(二) 胰岛素治疗的要求	65
(三) 胰岛素制剂的种类	66
(四) 糖尿病患者使用胰岛素治疗要设定基础量	67

第三篇 患者服药、检查、运动、 饮食和体重月记录

一、实验室检查结果记录表	71
--------------------	----

二、运动和饮食综合治疗情况记录表·····	73
三、糖尿病药物治疗记录表·····	75
四、糖尿病并发症记录表·····	77
五、社区医生对糖尿病患者综合治疗效果评定表·····	79

第四篇 食物血糖指数参考值和 食物烹饪要求

一、食物血糖指数·····	83
二、食物制作要求·····	86

第五篇 糖尿病患者运动量计算方法

一、身体摄入与能量消耗·····	91
二、运动量计算·····	92
三、运动强度的适当性·····	95
四、运动耗能简便计算方法·····	97

附录 1 糖尿病患者体力运动项目与时间能量消耗图·····	98
附录 2 食品能量交换方法和标准体重表·····	104
附录 3 糖尿病患者中医穴位按摩图·····	115

第一篇



糖尿病患者必须掌握的知识

一、糖尿病诊断标准

王女士：医生，我两次血糖检查都是 8.5 mmol/L ，这次口服葡萄糖耐量试验 2 小时血糖为 11.5 mmol/L ，空腹 C 肽为 $0.7 \mu\text{g/L}$ 。

李先生：我爱人得了糖尿病了吗？



张医生:从血糖、糖耐量试验与 C 肽化验结果看,王女士可以以被诊断 2 型糖尿病。

糖尿病实验室诊断

1. 糖尿病标准 有糖尿病症状,任意血糖 ≥ 11.1 mmol/L,或空腹血糖 ≥ 7.0 mmol/L,或口服葡萄糖耐量试验 2 小时血糖 ≥ 11.1 mmol/L。若无糖尿病症状者,则需在另一天复测血糖。

2. 空腹葡萄糖升高(IFG) 空腹血浆葡萄糖水平 ≥ 6.1 mmol/L,但 < 7 mmol/L。

3. 糖耐量减退(IGT) 口服葡萄糖耐量试验 2 小时血糖 ≥ 7.8 mmol/L,但 < 11.1 mmol/L。

4. 血 C 肽测定 空腹血中正常值为 $(1.0 \pm 0.23) \mu\text{g/L}$,主要用于评价 β 细胞分泌胰岛素能力。作为糖尿病分型诊断的依据,同血浆胰岛素测定相比,血 C 肽测定更可信。

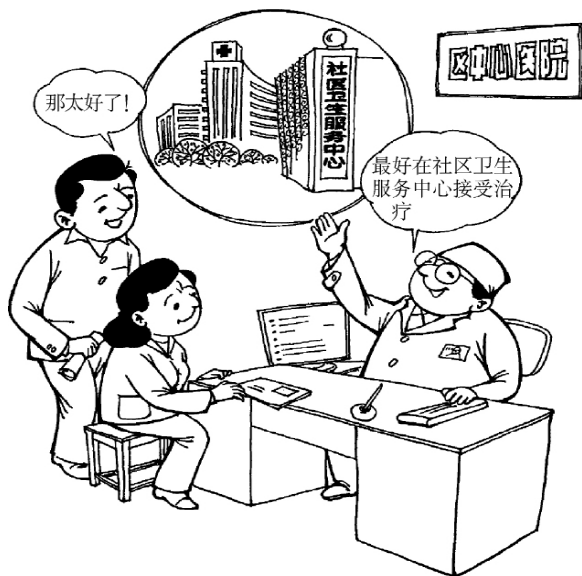
5. 糖化血红蛋白(HbA_{1c}) 正常值为总血红蛋白的 $(7.0 \pm 0.9)\%$ 。糖化血红蛋白增高反映测定前 8~12 周的平均血糖水平;可预测慢性并发症的发生或发展。

二、糖尿病患者接受综合防治指导的医疗机构

王女士：医生，我今后在哪儿接受糖尿病治疗比较妥当？

张医生：市、区级医院对糖尿病患者治疗只限于诊治行为。

糖尿病患者血糖控制需要根据自身实际情况进行药物、饮食、运动与心理的综合治疗，所以糖尿病患



者最好在居住附近的社区卫生服务中心接受治疗，那里的医生会根据糖尿病患者的病情制订综合防治方案。

李先生：那太好了！离我们住处不远就有一家社区卫生服务中心。

综合防治指导 血糖控制显效

糖尿病患者在市、区级医院就医以药物治疗为主，患者难以接受全面的综合防治知识，这样的治疗效果就不够理想。社区全科医生将启发及调动患者的主动性进行糖尿病自我管理，使患者了解糖尿病综合防治知识，掌握自我监测血糖的要素、掌握自我管理饮食与运动的方法、保持健康心态的调节，使患者知道控制糖尿病并发症发生的主动权是掌握在自己手中的。

三、社区医生对糖尿病患者 实施综合指导的重要性

王女士：中心医院医生建议我到社区卫生服务中心接受糖尿病综合治疗。

李先生：社区卫生服务中心是否可以为患者提供糖尿病综合防治指导？

赵医生：是的，医生会根据患者个体情况实施防治综合治



疗,患者要配合医生执行所制订的方法,控制自己的血糖,控制糖尿病并发症的发生。

王女士:我会接受医生的治疗指导。

李先生:糖尿病患者如何进行综合防治?

赵医生:首先要掌握糖尿病综合防治知识,随后实施药物治疗、饮食治疗、运动治疗、心理治疗和糖尿病生化指标监测。如果患者在这6个方面能够做到糖尿病自我管理,就能控制血糖及并发症的发生、发展。

社区卫生服务中心医生对糖尿病防治的作用

1. 防治知识贫,治疗效果差 糖尿病患者往往不同程度地伴有高血脂、高血压、超重等症状。为了得到治疗,患者在综合医院内分泌科、内科、减肥等门诊来回奔跑,降糖、降压、降脂、减肥药等服个遍,但治疗效果不满意。如果患者缺乏对糖尿病综合防治知识的了解,在治疗过程中就没有整体治疗的理念。社区全科医生能够根据糖尿病患者的个体情况,对糖尿病采用药物治疗和预防相结合的综合措施,提高患者对糖尿病整体治疗的认识,提高患者治疗的积极性。

2. 治疗综合化,疾病控制住 市、区级医院医生对糖尿病患者实施检查、诊断、制订药物治疗方案是必要的,但是随访观察患者治疗反应及效果以及饮食和运动的综合管理关注得较少。社区全科医生可以对糖尿病患者实施个体综

合治疗的系统管理。如:监督患者复诊定期检查,血糖定期检查,饮食与运动管理指导等,促进糖尿病患者对自身疾病的控制管理。