

常见慢性病  
防治指南丛书

张红星 龚洁◎总主编

TANGNIAO BING  
FANGZHI ZHINAN

# 糖尿病

## 防治指南

朱朝阳◎主编



CHANGJIAN  
MANXING BING  
FANGZHI ZHINAN CONGSHU

## 图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病防治指南 / 朱朝阳主编. — 武汉 : 湖北科学技术出版社, 2012. 11 (2013. 3, 重印)

(常见慢性病防治指南丛书 / 张红星, 龚洁总主编)

ISBN 978-7-5352-5289-0

I. ①糖… II. ①朱… III. ①糖尿病—防治—指南  
IV. ①R587. 101-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 262379 号

策 划: 陈兰平

责任编辑: 陈逸夫

封面设计: 戴 旻

出版发行: 湖北科学技术出版社

电 话: 027-87679439

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮 编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 湖北恒泰印务有限公司

邮 编: 430220

880×1230 1/32

5.875 印张

100 千字

2012 年 11 月第 1 版

2013 年 3 月第 2 次印刷

定 价: 15.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

# 《常见慢性病防治指南丛书》

总主编 张红星 龚 洁

---

## 《糖尿病防治指南》编委会

主 编 朱朝阳

副主编 吴 荣

编 委 严亚琼 谢海鹰 张秋婷

# 目 录

## 知 识 篇

1. 我国有多少人得糖尿病? ..... (3)
2. 什么是血糖? ..... (3)
3. 血糖是如何调节的? ..... (3)
4. 什么是糖尿病? ..... (4)
5. 糖尿病是如何发生的? ..... (5)
6. 糖尿病的诊断标准是什么? ..... (6)
7. 糖尿病分哪几种类型? ..... (6)
8. 如何区别 1 型糖尿病和 2 型糖尿病? ..... (7)
9. 儿童和青少年会患 2 型糖尿病吗? ..... (7)
10. 妊娠糖尿病和糖尿病妊娠是一样的吗? ..... (8)
11. 妊娠糖尿病有什么危害? ..... (8)
12. 老年糖尿病有什么特点? ..... (10)
13. 什么是糖尿病前期? ..... (10)
14. 得了糖尿病会有哪些表现? ..... (11)
15. 无任何症状也会是糖尿病吗? ..... (12)
16. 什么是糖化血红蛋白? ..... (12)
17. 检测糖化血红蛋白有什么意义? ..... (12)

18. 检测糖化血红蛋白和血糖作用是一样的吗? ..... (13)
19. 什么是食物的升糖指数? ..... (14)
20. 食物的升糖指数是如何划分的? ..... (15)
21. 哪些食物属于高升糖指数食物? ..... (15)
22. 哪些食物属于中升糖指数食物? ..... (16)
23. 哪些食物属于低升糖指数食物? ..... (17)
24. 什么是糖尿病并发症? ..... (18)
25. 什么是糖尿病酮症酸中毒? ..... (18)
26. 什么是高血糖高渗透压综合征? ..... (18)
27. 哪些表现应想到高血糖高渗透压综合征? ..... (19)
28. 什么是糖尿病乳酸酸中毒? ..... (19)
29. 什么是糖尿病低血糖症? ..... (20)
30. 糖尿病合并冠心病有什么特点? ..... (21)
31. 为什么糖尿病患者易发生缺血性心脏病? ..... (22)
32. 糖尿病并发脑血管病变是怎么回事? ..... (22)
33. 如何判断糖尿病患者可能发生了脑血管意外?  
..... (23)
34. 糖尿病视网膜病变是怎么回事? ..... (24)
35. 糖尿病视网膜病变会导致失明吗? ..... (24)
36. 糖尿病肾病是怎么回事? ..... (24)
37. 糖尿病患者一定会得糖尿病肾病吗? ..... (25)
38. 糖尿病神经病变是怎么回事? ..... (25)
39. 糖尿病神经病变有哪些表现? ..... (26)
40. 糖尿病足是怎么回事? ..... (27)

- 41. 哪些人容易发生糖尿病足? ..... (28)
- 42. 导致糖尿病足发生的原因有哪些? ..... (29)
- 43. 糖尿病性胃肠病是怎么回事? ..... (29)
- 44. 糖尿病性胃肠病有哪些表现? ..... (30)
- 45. 糖尿病下肢血管病变是怎么回事? ..... (31)
- 46. 代谢综合征与糖尿病有什么关系? ..... (32)
- 47. 糖尿病与勃起功能障碍有什么关系? ..... (32)
- 48. 糖尿病与急、慢性感染有什么关系? ..... (33)

## 预 防 篇

- 49. 糖尿病的病因有哪些? ..... (37)
- 50. 哪些人更容易得糖尿病? ..... (37)
- 51. 糖尿病可以遗传吗? ..... (38)
- 52. 糖尿病与生活、工作压力有关系吗? ..... (39)
- 53. 高血压与糖尿病有什么关系? ..... (39)
- 54. 高血脂与糖尿病有什么关系? ..... (39)
- 55. 体力活动减少与能量摄入过多会导致糖尿病吗?  
..... (40)
- 56. 超重和肥胖者更容易患糖尿病吗? ..... (40)
- 57. 如何判断自己是否超重或肥胖? ..... (41)
- 58. 如何计算体质指数? ..... (41)
- 59. 抽烟与患糖尿病有什么关系? ..... (41)
- 60. 戒烟的方法有哪些? ..... (42)
- 61. 饮酒会增加患糖尿病的风险吗? ..... (43)

62. 糖尿病可以预防吗? ..... (43)
63. 什么样的人需要定期检测血糖? ..... (44)
64. 检测血糖时应该注意什么? ..... (45)
65. 如何通过饮食和运动保持健康体重? ..... (46)
66. 平衡膳食有简便的实施方法吗? ..... (46)
67. 运动分为哪几类? ..... (47)
68. 有氧运动和无氧运动是指什么? ..... (49)
69. 糖尿病前期人群如何预防糖尿病? ..... (49)
70. 糖尿病患者心理障碍对治疗及预后有何影响?  
..... (50)
71. 糖尿病患者避免糖尿病并发症的关键是什么?  
..... (50)
72. 糖尿病患者避免糖尿病并发症应注意什么? ..... (51)
73. 糖尿病患者如何预防大血管和微血管并发症?  
..... (51)
74. 糖尿病酮症酸中毒如何预防? ..... (52)
75. 糖尿病非酮症性高渗综合征如何预防? ..... (52)
76. 糖尿病乳酸性酸中毒如何预防? ..... (53)
77. 糖尿病低血糖症如何预防? ..... (54)
78. 预防糖尿病肾病的措施有哪些? ..... (55)
79. 如何尽早发现糖尿病肾病? ..... (55)
80. 怎样预防糖尿病合并感染? ..... (56)
81. 糖尿病骨关节病的预防措施有哪些? ..... (57)
82. 如何预防糖尿病足溃疡与坏疽? ..... (58)

83. 如何预防糖尿病神经病变? ..... (58)

## 治 疗 篇

84. 发现血糖升高应怎么办? ..... (63)
85. 糖尿病能根治吗? ..... (64)
86. 糖尿病药物治疗的原则有哪些? ..... (65)
87. 为何把非药物治疗作为糖尿病治疗的首选? ..... (66)
88. 糖尿病控制的目标是什么? ..... (67)
89. 糖尿病为什么要强调综合治疗? ..... (67)
90. 糖尿病治疗的“五架马车”是什么? ..... (68)
91. 糖尿病的治疗药物分哪几类? ..... (68)
92. 糖尿病患者应当到哪里治疗? ..... (69)
93. 糖尿病患者在治疗过程中应注意哪些事项? ..... (70)
94. 糖尿病患者没有症状就可以不吃药吗? ..... (71)
95. 血糖降得越快越好吗? ..... (72)
96. 糖尿病如果不治疗会有什么后果? ..... (73)
97. 糖尿病患者什么情况下选择入院治疗? ..... (73)
98. 评价糖尿病患者控制的指标有哪些? ..... (75)
99. 能否根据自己的经验判断血糖升高了? ..... (76)
100. 糖尿病患者血糖监测的频率由什么决定? ..... (77)
101. 糖尿病自我监测应该使用什么仪器? ..... (78)
102. 如何规范使用血糖仪? ..... (79)
103. 如何测尿糖? ..... (80)
104. 糖尿病患者为什么要经常做体检? ..... (80)



105. 糖尿病患者体检应包含哪些项目? ..... (81)
106. 糖尿病患者应多长时间做一次体检? ..... (83)
107. 糖尿病饮食治疗的基本原则是什么? ..... (85)
108. 糖尿病患者宜吃哪些食物? ..... (86)
109. 糖尿病饮食治疗的每日总热量怎么算? ..... (88)
110. 膳食中各类营养物质的比重应该是多少? ..... (90)
111. 糖尿病饮食治疗中如何分配一日三餐? ..... (91)
112. 高膳食纤维食物对糖尿病患者有何好处? ..... (92)
113. 糖尿病患者每日摄取多少膳食纤维合适? ..... (93)
114. 妊娠糖尿病患者饮食治疗需注意什么? ..... (95)
115. 患糖尿病后可以吃糖吗? ..... (97)
116. 糖尿病患者可以吃肉吗? ..... (99)
117. 糖尿病患者可以饮酒吗? ..... (99)
118. 糖尿病运动治疗的原则是什么? ..... (101)
119. 糖尿病运动治疗的安全法则有哪些? ..... (101)
120. 如何确定合理的运动强度? ..... (102)
121. 如何合理安排每周的运动时间? ..... (103)
122. 运动时怎样避免低血糖? ..... (105)
123. 降糖药物的种类有多少? ..... (105)
124. 每类降糖药物的主要副作用是什么? ..... (106)
125. 目前批准使用的口服降糖药有哪些? ..... (108)
126. 如何选择口服降糖药? ..... (109)
127. 联合使用口服降糖药有什么优势? ..... (109)
128. 一天中什么时候吃药最合适? ..... (110)

129. 降糖越快的药物疗效越好吗? .....	(112)
130. 为什么要使用胰岛素? .....	(112)
131. 哪些患者适宜使用胰岛素? .....	(113)
132. 胰岛素有哪些类型? .....	(114)
133. 1型糖尿病的胰岛素替代治疗方案是什么? ...	(114)
134. 2型糖尿病的胰岛素补充治疗方案是什么? ...	(115)
135. 如何注射胰岛素? .....	(117)
136. 如何储存胰岛素? .....	(117)
137. 胰岛素和口服降糖药能联合使用吗? .....	(118)
138. 初诊糖尿病的高血糖状态需要使用胰岛素吗? .....	(118)
139. 使用胰岛素会上瘾吗? .....	(119)
140. 糖尿病血脂异常如何治疗? .....	(119)
141. 糖尿病合并高血压的血压控制目标是什么? .....	(120)
142. 糖尿病合并高血压如何治疗? .....	(121)
143. 糖尿病合并冠心病如何治疗? .....	(122)
144. 糖尿病合并冠心病急性发作时如何治疗? .....	(123)
145. 糖尿病视网膜病变的治疗策略是什么? .....	(124)
146. 糖尿病合并肾病如何治疗? .....	(125)
147. 肾功能不全时糖尿病的治疗策略是什么? .....	(126)
148. 糖尿病神经病变的治疗措施有哪些? .....	(128)
149. 糖尿病胃肠病如何治疗? .....	(129)
150. 糖尿病合并口腔疾病时如何治疗? .....	(131)

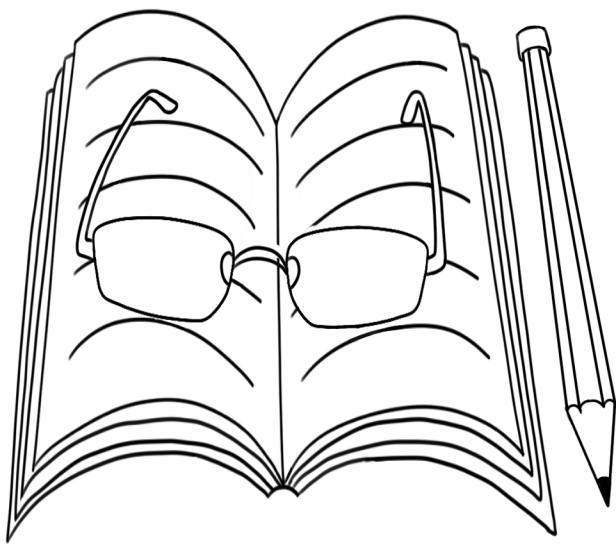
151. 伴有肥胖的糖尿病患者手术疗法有哪些? ..... (134)

## 护 理 篇

152. 糖尿病患者外出旅游前应做哪些准备? ..... (139)
153. 糖尿病患者外出旅游时应注意什么? ..... (141)
154. 糖尿病患者外出旅游结束后注意什么? ..... (143)
155. 糖尿病患者外出就餐应注意什么? ..... (143)
156. 糖尿病患者在驾驶时应注意什么? ..... (143)
157. 婚姻对糖尿病患者有影响吗? ..... (145)
158. 糖尿病患者的日常护理要点有哪些? ..... (147)
159. 糖尿病的心理障碍有哪些表现? ..... (149)
160. 糖尿病患者如何进行心理保健? ..... (149)
161. 糖尿病家庭护理有哪些注意事项? ..... (150)
162. 糖尿病患者口腔护理的技巧有哪些? ..... (151)
163. 糖尿病患者足部护理的技巧有哪些? ..... (153)
164. 糖尿病患者皮肤护理的技巧有哪些? ..... (154)
165. 糖尿病患者如何护理肾脏? ..... (156)
166. 常见的糖尿病感染如何护理? ..... (158)
167. 糖尿病患者什么情况下应及时到医院就诊?  
..... (159)
168. 糖尿病患者为什么需要接受社区医生的规范管理?  
..... (159)
169. 社区可为糖尿病患者提供的服务有哪些? ..... (160)
170. 糖尿病患者自我管理的内容有哪些? ..... (161)

- 171. 如何识别糖尿病患者酮症、酮症酸中毒? ..... (161)
- 172. 如何处理糖尿病患者酮症、酮症酸中毒性昏迷?  
..... (162)
- 173. 糖尿病患者的哪些表现应想到低血糖症? ..... (163)
- 174. 糖尿病患者在哪些情况下会出现低血糖? ..... (164)
- 175. 哪些药物会导致低血糖? ..... (165)
- 176. 糖尿病患者出现低血糖反应如何处理? ..... (165)
- 177. 低血糖导致昏迷的糖尿病患者如何实施家庭急救?  
..... (166)
- 178. 血糖自我监测的注意事项有哪些? ..... (167)
- 179. 妊娠期糖尿病患者分娩前应如何护理? ..... (168)
- 180. 妊娠期糖尿病患者分娩后应如何护理? ..... (169)
- 181. 糖尿病患者围术期如何进行术前护理? ..... (170)
- 182. 糖尿病患者围手术期如何进行术后护理? ..... (170)
- 183. 糖尿病患者及家属须知晓哪些疾病常识? ..... (171)
- 184. 糖尿病患者如何保护眼睛? ..... (172)
- 185. 影响血糖监测结果的因素有哪些? ..... (173)

# 知识篇





## 1. 我国有多少人得糖尿病?

2008年中华医学会糖尿病学分会（CDS）组织的糖尿病流行病学调查结果显示，在20岁以上的人群中，糖尿病患病率为9.7%，成人糖尿病患者总数达9240万。

## 2. 什么是血糖?

血糖是指血液中的葡萄糖。它们来自于我们每天吃进的食物，是为人体提供能量的主要物质。健康人每天血糖虽有波动，但维持在一个稳定的范围内。健康人空腹血糖小于6.1毫摩尔/升；餐后半小时到1小时之间，血糖往往最高，但一般在10毫摩尔/升以下，最多也不超过11.1毫摩尔/升；餐后2小时血糖又降到7.8毫摩尔/升以下。凌晨三四点钟血糖处于最低点，但一般不会低于3.3毫摩尔/升。

如果人空腹时血糖浓度超过6.0毫摩尔/升称为高血糖，低于3.9毫摩尔/升称为低血糖。

## 3. 血糖是如何调节的?

正常人血糖的产生和利用处于动态平衡的状态，维持在一个相对稳定的水平，这是由于血糖的来源和去路大致

相同的结果。具体地说，血糖的来源包括：①由食物消化、吸收而来；②由肝内储存的糖原分解而来；③由脂肪和蛋白质转化而来。血糖的去路包括：①氧化转变为能量；②转化为糖原储存于肝脏、肾脏和肌肉中；③转变为脂肪和蛋白质等其他营养成分加以储存。

人体调节血糖的重要器官包括：①肝脏，通过储存和释放葡萄糖来调节血糖；②神经系统，通过对进食，对糖类的摄取、消化、利用和储存的影响来调节血糖，也能通过内分泌系统间接影响血糖；③内分泌系统，分泌多种激素调节血糖。肝脏、神经和内分泌系统共同合作，维持血糖的稳定。

#### 4. 什么是糖尿病？

糖尿病是由遗传因素、免疫功能紊乱、微生物感染及其毒素、自由基毒素、精神因素等各种致病因子作用于机体导致胰岛功能减退、胰岛素抵抗等而引发的糖、蛋白质、脂肪、水和电解质等一系列代谢紊乱综合征，临床上以高血糖为主要特点。

典型病例可出现多尿、多饮、多食、消瘦等表现，即“三多一少”症状，糖尿病（血糖）一旦控制不好会引发并发症，导致心、脑、肾、眼、足等重要器官损害，导致残疾甚至死亡。





## 5. 糖尿病是如何发生的?

糖尿病是指人体在把所吃进去的食物转换成能量的这个过程中出现了问题。有些食物（如米饭、馒头、糖等）吃进去后被分解成为葡萄糖，然后被吸收、转运至细胞进行“燃烧”，供应身体能量。要把葡萄糖转运到细胞中，必须要有运输的“小车”，胰岛素就起着“小车”的作用，它帮助血液中的葡萄糖进入细胞并为身体产生能量。可是，糖尿病患者体内的“小车”出现了问题，包括“小车”的数量不够（胰岛 $\beta$ 细胞功能障碍导致胰岛素分泌不足），或是“小车”的质量有问题，或者细胞上供“小车”进出的“门”少了，葡萄糖不能被身体有效地利用，其结果就是血液内的糖浓度升高，肾脏在过滤血液时，多余的