



新农村建设青年文库

精品装配“农家书屋” 智力支撑新农村建设

糖尿病 知识问答

TANGNIAOBING

ZHISHI WENDA

《新农村建设青年文库》编写组 编写

常见病



新疆青少年出版社



| | |
|-------------------------|----|
| 1. 什么是糖尿病? | 1 |
| 2. 糖尿病有哪些类型? | 2 |
| 3. 糖尿病的诱发因素有哪些? | 3 |
| 4. 患糖尿病是由于糖吃多了? | 5 |
| 5. 糖尿病的高危人群有哪些? | 5 |
| 6. 糖尿病能遗传吗? | 6 |
| 7. 更年期妇女容易患糖尿病吗? | 7 |
| 8. 糖尿病的早期信号有哪些? | 8 |
| 9. 糖尿病有哪些症状? | 10 |
| 10. 血糖升高就一定是糖尿病吗? | 12 |
| 11. 多尿多饮就一定是糖尿病吗? | 13 |

| | |
|----------------------------|----|
| 12. 糖尿病应与哪些疾病区分? | 14 |
| 13. 糖尿病的诊断依据是什么? | 16 |
| 14. 糖尿病急性并发症有哪些? | 16 |
| 15. 低血糖对糖尿病患者有哪些危害? | 18 |
| 16. 如何辨认低血糖症? | 19 |
| 17. 如何预防低血糖? | 20 |
| 18. 低血糖急性发作怎么办? | 21 |
| 19. 如何防治高渗性非酮症糖尿病昏迷? | 22 |
| 20. 糖尿病患者昏迷的急救办法有哪些? | 24 |
| 21. 糖尿病慢性并发症有哪些? | 25 |
| 22. 如何防治糖尿病性心脏病? | 26 |
| 23. 糖尿病性高血压有何危害? | 27 |
| 24. 如何预防糖尿病性脑血栓? | 28 |
| 25. 什么是糖尿病足? | 29 |
| 26. 糖尿病足坏死该如何护理? | 30 |
| 27. 腰痛与糖尿病肾病的关系如何? | 32 |
| 28. 糖尿病眼病有哪些? | 33 |
| 29. 得了糖尿病性白内障怎么办? | 34 |
| 30. 糖尿病患者失明后能否复明? | 35 |
| 31. 糖尿病是否能根治? | 36 |

32. 如何预防糖尿病? 37
33. 糖尿病的治疗原则有哪些? 38
34. 儿童糖尿病的治疗有哪些特点? 40
35. 如何正确治疗妊娠糖尿病? 42
36. 治疗老年糖尿病要注意哪些方面? 44
37. 糖尿病知识教育有何重要性? 45
38. 如何正确对待糖尿病? 46
39. 糖尿病的饮食治疗原则有哪些? 47
40. 糖尿病患者如何选择主食? 50
41. 有助于治疗糖尿病的食物有哪些? 52
42. 哪几种食疗粥有助于治疗糖尿病? 52
43. 糖尿病患者夏秋该怎样保健? 54
44. 少吃饭就能少吃治疗糖尿病的药物吗? 56
45. 糖尿病患者能喝酒吗? 57
46. 糖尿病患者能吸烟吗? 58
47. 糖尿病患者能吃薯类食品吗? 58
48. 糖尿病患者能吃水果吗? 59
49. 糖尿病患者能喝牛奶吗? 60
50. 糖尿病患者如何合理摄入蛋白质? 63
51. 糖尿病患者怎样进行体育运动? 64

| | |
|-------------------------------|----|
| 52. 糖尿病运动疗法的注意事项有哪些? | 65 |
| 53. 饭后散步能防治糖尿病吗? | 67 |
| 54. 怎样合理使用口服降糖药? | 68 |
| 55. 降糖药的副作用有哪些? | 70 |
| 56. 老年糖尿病患者能够用降糖药吗? | 72 |
| 57. 什么样的糖尿病患者要用胰岛素治疗? | 73 |
| 58. 如何正确使用胰岛素? | 74 |
| 59. 哪些人不适合用胰岛素泵? | 75 |
| 60. 目前糖尿病防治还存在哪些误区? | 77 |
| 61. 2型糖尿病患者打胰岛素会上瘾吗? | 79 |
| 62. 糖尿病患者要做到哪“五戒”? | 80 |
| 63. 糖尿病患者家属要如何配合治疗? | 83 |
| 64. 患了糖尿病后寿命会缩短吗? | 85 |
| 65. 糖尿病儿童及青少年能上学吗? | 86 |
| 66. 为什么糖尿病儿童要自己参加糖尿病管理? | 87 |
| 67. 糖尿病对妊娠有何影响? | 88 |
| 68. 糖尿病患者产后能哺乳吗? | 90 |
| 69. 糖尿病患者能献血吗? | 91 |
| 70. 糖尿病患者能做手术吗? | 92 |

- 71. 糖尿病患者能拔牙吗? 93
- 72. 糖尿病患者能吹空调吗? 94
- 73. 患糖尿病的司机还能开车吗? 95
- 74. 糖尿病患者外出旅行该注意哪些问题? 96

1. 什么是糖尿病?

糖尿病是最常见的慢性病之一。中医称之为“消渴”，是消瘦烦渴之意。具体地讲，糖尿病是遗传因素和环境因素共同作用所导致的一种慢性、全身性、代谢性疾病，主要是由于胰岛素相对或绝对不足引起血糖升高，尿糖出现，脂肪、蛋白质、矿物质代谢紊乱。患者可有多尿、多饮、多食以及体重和体力下降的表现，并随病程延长伴有一系列并发症出现。糖尿病并发症是造成糖尿病患者残疾乃至死亡的重要因素。

随着人们生活水平的提高，人口老龄化以及肥胖发生率的增加，糖尿病的发病率呈逐年上升趋势。据估计，目前中国糖尿病患者已有 4000 多万，并以每年 100 万的速度递增。现如今，糖尿病已成为继肿瘤和心血管疾病之后的第三大威胁人类生命健康的疾病。所以，预防糖尿病的发生，减轻糖尿病的危害，是摆在我们面前的一个刻不容缓的问题。

2. 糖尿病有哪些类型？

(1) 1型糖尿病。以往称胰岛素依赖型糖尿病，约占糖尿病患者总数的10%。这类糖尿病常发生于儿童和青少年，也可发生于任何年龄。病因是由于胰岛B细胞受到细胞介导的自身免疫性破坏，自身不能合成和分泌胰岛素。1型糖尿病发病时，糖尿病症状较明显，容易发生酮症，需依靠外源胰岛素存活，一旦中止胰岛素治疗则威胁生命。

(2) 2型糖尿病。以往称非胰岛素依赖型糖尿病，约占糖尿病患者总数的90%，多数在35岁以后发病。这类糖尿病起病缓慢、隐匿，无明显酮症倾向。2型糖尿病患者中约60%超重或肥胖。肥胖导致胰岛素抵抗，血糖升高。多数患者在饮食控制及口服降糖药治疗后可稳定控制血糖；但仍有一些患者，尤其是肥胖患者需要外源胰岛素控制血糖。

(3) 妊娠糖尿病。妊娠糖尿病是指妇女在妊娠期间患上的糖尿病。对于妊娠糖尿病，应积极控制血

糖，以避免高血糖对胎儿造成的不良影响。分娩3个月以后，根据其血糖水平再做糖尿病临床分型。大多数人生产完后，糖尿病就会好；但仍有少部分人，因而患上糖尿病。需要注意的是，糖尿病妊娠与妊娠糖尿病的概念不同，要注意区分。糖尿病妊娠是指妊娠之前就患有的糖尿病，妊娠之后糖尿病仍会持续存在。

(4) 其他特异型糖尿病。指除上面三种类型外的各种糖尿病，主要包括：胰腺疾病引起的糖尿病、内分泌疾病引起的糖尿病、药物或化学制剂所致的糖尿病、多种遗传疾病伴发的糖尿病等等。这类糖尿病种类繁多，但患病人数非常少。

3. 糖尿病的诱发因素有哪些？

(1) 感染。感染在糖尿病的诱发因素中占有非常重要的位置，特别是病毒感染，它是1型糖尿病的主要诱发因素。病毒感染可引起胰岛炎，导致胰岛素分泌不足而产生糖尿病。另外，病毒感染后还可使潜伏

的糖尿病加重而成为显性糖尿病。

(2) 肥胖。肥胖是造成 2 型糖尿病最主要的诱发因素。缺乏运动和不健康的饮食习惯都可导致肥胖。肥胖使人体对胰岛素的敏感性降低，需要较多的胰岛素才能调节血糖，而胰岛分泌的胰岛素量却不足，对糖的利用就产生障碍，使血糖升高而出现糖尿病。

(3) 体力活动减少。体力活动增加可以减轻或防止肥胖，从而增加胰岛素的敏感性，使血糖能被利用，而不出现糖尿病；相反，若体力活动减少，就容易导致肥胖，从而降低组织细胞对胰岛素的敏感性，血糖利用受阻，就可导致糖尿病。

(4) 妊娠。妊娠期间，雌激素增多。雌激素一方面可以诱发自身免疫，导致胰岛 B 细胞被破坏；另一方面，雌激素又有对抗胰岛素的作用。因此，多次妊娠可诱发糖尿病。

(5) 环境因素。主要包括空气污染、噪音、社会竞争等，这些因素可诱发基因突变。随着上述因素的严重程度加大和持续时间延长，突变基因越来越多，当达到一定程度即发生糖尿病。

4. 患糖尿病是由于糖吃多了？

患糖尿病是因为吃糖多了的说法不确切。

正常人的血糖之所以保持在正常范围，就是因为有充足的胰岛素进行调节。糖尿病患者体内的胰岛素相对或绝对不足，影响了对血糖的调节，才出现了血糖增高现象。目前认为糖尿病的发生与遗传、环境、免疫等多方面的因素有关，与多吃糖没有必然联系。

需要注意的是：糖尿病患者不宜吃糖，否则会使血糖升高，加重病情；若过多食用白糖等单糖引起肥胖，可以诱发糖尿病。

5. 糖尿病的高危人群有哪些？

(1) 具有糖尿病家族史的人群，尤其是一级亲属。

(2) 肥胖者，特别是腹部肥胖人群。

(3) 曾患妊娠糖尿病或妊娠葡萄糖耐量受损，但分娩后正常的人群。

- (4) 有巨大胎儿（胎儿出生时体重大于4公斤）分娩史的人群。
- (5) 长期使用一些特殊药物如糖皮质激素、利尿剂的人群。
- (6) 有高血压、高血脂、高尿酸、高胰岛素血症和血液高粘稠度的人群。
- (7) 40岁以上的中老年人群。
- (8) 长期高热量摄入，缺乏运动的人群。
- (9) 长期吸烟人群。
- (10) 工作高度紧张，心理负担重的人群。

6. 糖尿病能遗传吗？

糖尿病是有遗传倾向的。父母如果都是糖尿病患者，所生子女患糖尿病的机会明显增高。值得强调的是，父母双方均患有糖尿病，其子女并非100%发生糖尿病。

糖尿病遗传的不是疾病本身，而是对糖尿病的易感性（即患病风险高低），易感性使这些人比一般

人更容易得糖尿病。肥胖、感染等环境因素与遗传因素长期相互作用，最终才能诱发糖尿病。缺少任何一种因素都不能发病。

因此，减少或消除糖尿病的诱发因素就可以减少或避免糖尿病的发生。有糖尿病家族史者应控制饮食，避免肥胖，这是预防糖尿病的最好方法。没有糖尿病家族史者，年龄超过 40 岁，也应控制体重的增长以防止糖尿病的发生。

7. 更年期妇女容易患糖尿病吗？

糖尿病常见于中老年人，因此一些妇女进入更年期后担心自己会不会患糖尿病。这种担心不是多余的，因为更年期妇女确实容易患糖尿病。

更年期妇女雌激素减少，对胰岛素的刺激作用减弱，或胰岛 B 细胞对葡萄糖刺激的应激能力减弱；加之体力活动减少，体重增加，体内产生对抗胰岛素作用的抗胰岛素物质，可使胰岛素对血糖的调节作用减弱，影响糖的氧化和利用，从而使血糖上升，产生

糖、脂肪及蛋白质代谢紊乱，导致糖尿病。

需要提醒的是，更年期妇女易患糖尿病并不说明糖尿病是属于更年期症状的一种表现。处于更年期的妇女只要控制饮食，保持标准体重，防止肥胖，适当参加文体活动，劳逸结合，避免长期精神紧张，就一定能很好地预防糖尿病的发生。

8. 糖尿病的早期信号有哪些？

(1) 视力下降。糖尿病可引起白内障，有时也会引起急性视网膜病变，引起视力下降。

(2) 皮肤瘙痒。糖尿病引起的皮肤瘙痒，往往使人难以入睡，特别是女性阴部的瘙痒更为严重。

(3) 手足麻木。糖尿病可引起末梢神经炎，出现手足麻木、疼痛以及烧灼感等症状，也有的人会产生走路如踩棉花的感觉。

(4) 尿路感染。糖尿病引起的尿路感染有两个特点：①菌尿起源于肾脏，而一般的尿路感染多起源于下尿道；②尽管给予适宜的抗感染治疗，但急性肾炎

发热期仍比一般的尿路感染发热期长。

(5) 胆道感染。糖尿病伴发胆囊炎的发病率很高，而且可能伴有胆石症，有时胆囊会发生坏疽及穿孔。

(6) 排尿困难。男性糖尿病患者出现排尿困难者约为 21.7%。因此，中老年人若发生排尿困难，除前列腺肥大外，应考虑糖尿病的可能。

(7) 腹泻。以便秘为主要症状的糖尿病可引起内脏神经病变，造成胃肠道的功能失调，从而出现顽固性的腹泻与便秘，这种类型的腹泻使用抗生素治疗无效。

(8) 阳痿。糖尿病可引起神经病变和血管病变，从而导致男性性功能障碍，以阳痿最多见。据统计，糖尿病患者发生阳痿者达 60% 以上。

(9) 女性上体肥胖。女性腰围与臀围之比大于 0.70 ~ 0.85 (不论体重多少)，糖耐量试验异常者达 60%。有人认为，这种体型可作为诊断糖尿病的一项重要指标。

(10) 脑梗死。糖尿病患者容易发生脑梗死，在

脑梗死患者中，大约有 10% ~ 13% 是由糖尿病引起的。因此，脑梗死患者应常规化验血糖。

9. 糖尿病有哪些症状？

糖尿病典型的症状是“三多一少”，即多饮、多尿、多食及消瘦。然而，由于病情轻重或发病方式的不同，并不是每个病人都具有这些症状。

(1) 多尿。尿量增多，每昼夜尿量达 3000 ~ 5000 毫升，最高可达 10000 毫升以上。排尿次数也增多，一二个小时就可能小便 1 次，有的病人甚至每昼夜可达 30 余次。血糖越高，排出的尿糖越多，尿量也越大。

(2) 多饮。由于多尿，水分丢失过多，发生细胞内脱水，刺激口渴中枢，出现烦渴多饮，饮水量和饮水次数都增多。排尿越多，饮水也越多，形成正比关系。

(3) 多食。由于大量尿糖丢失，机体处于半饥饿状态，能量缺乏需要补充；又因高血糖刺激胰岛素分

泌，使患者易产生饥饿感，食欲亢进，老有吃不饱的感觉。部分患者甚至每天吃五六次饭，主食达1~1.5公斤，副食也比正常人明显增多，还不能满足食欲。

(4) 消瘦。由于胰岛素不足，机体不能充分利用葡萄糖，导致脂肪和蛋白质分解加速用于补充能量和热量。其结果使体内碳水化合物、脂肪及蛋白质被大量消耗，再加上水分的丢失，病人体重减轻、形体消瘦，严重者体重可下降数十斤，以致疲乏无力、精神不振。

(5) 其它症状。①疲乏无力。②容易感染。常有皮肤脓肿和呼吸、泌尿、胆道系统的各种炎症。③皮肤感觉异常。如蚁走感、麻木、针刺感、瘙痒，尤其女性外阴瘙痒可为首发症状。④视力障碍。糖尿病可引起眼睛各个部位的合并症，导致视力减退、黑朦、失明等。⑤性功能障碍。糖尿病引起血管、神经系统病变以及心理障碍等，从而引发男性阳痿，女性性冷漠、月经失调等性功能障碍。