

健康大讲堂 · 走进社区



糖尿病

的

姚平 汪茂荣 主编

预防、治疗与护理

TANGNIAO BING DE
YUFANG ZHILIAO YU HULI

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病的预防、治疗与护理/姚平主编.——武汉:湖北科学技术出版社,2012.5

(健康大讲堂·走进社区)

ISBN 978-7-5352-5009-4

I. ①糖… II. ①姚… III. ①糖尿病—防治 ②糖尿病—护理
IV. ①587.1 ②R473.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 080046 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> QQ 670997052

印 刷:湖北恒泰印务有限公司 邮编:430220

880×1230 1/32 6.75 印张 153 千字
2012 年 5 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷
定价:18.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

编 委 会

主 编	姚 平	汪茂荣	
副主编	姚茂麓	崔 琳	
编 委	覃仕海	肖 惠	王海利
	罗 萌	赵 哲	牟艺丹
	余 娅	张玉红	张 红
	宋丽君	尹文仲	冉杭艳
策 划	陈兰平		



序

我国的社区卫生服务是融医疗、预防、保健、康复、计划生育、健康教育等六项服务功能于一体，以解决社区主要卫生问题、满足社区人群基本卫生服务需求为目的，为社区人群提供经济、有效、方便、综合、连续的基层卫生服务。

按照社区卫生服务“六位一体”的功能，我们在当地开展了“健康大讲堂”活动，到社区进行健康知识的普及工作，促进社区卫生的发展。《健康大讲堂·走进社区》系列丛书，既是对我们工作的总结，也是对社区卫生服务工作的补充，更是指导社区人群健康生活的参考书。

健康是人生最宝贵的财富，每个人都应该掌握自我保健的知识和方法。对社区人群进行健康信息传播和健康行为干预，帮助大家掌握卫生保健知识，树立正确的健康观念是十分必要的。

这套丛书围绕大众关心的常见多发疾病的预防、治疗、护理等方面进行介绍，由浅入深，通俗易懂，便于阅读，是社区人群和社区卫生服务机构的理想参考书。

是为序。

湖北民族学院附属民大医院院长 向阳

2012年4月



前 言

随着社会的进步，人们生活水平的提高，饮食结构的改变，糖尿病发病率逐渐攀升。糖尿病的威胁不仅在于它的发生率高，而且在于它能引起高血压、冠心病、脑血管意外、下肢坏死、肾脏功能衰竭、失明等慢性并发症，造成残疾甚至过早死亡，给患者及其家庭带来极大的痛苦，也给国家造成巨大的经济损失。

糖尿病是终身性疾病，在糖尿病治疗的漫长过程中，对糖尿病知识的了解有助于糖尿病患者成为康复的主人，自己掌握饮食、运动、药物治疗方法及病情的监测，主动学习新的知识，相信自己的判断，而不是听到什么就盲目相信什么，听到偏方就轻易去试。

普及糖尿病相关知识已成为防治糖尿病、降低致残致死率、提高生活质量的重要环节。《糖尿病的预防、治疗与护理》是《健康大讲堂·走进社区》系列丛书中的一个分册，根据湖北科学技术出版社的约稿要求，由长期工作在内分泌临床的医护人员精心编写，采用问答的方式，用通俗易懂的语言将糖尿病患者最关心和需要了解的基本知识进行阐述，旨在为糖尿病知识的普及提供一个平台。

编者

2012 年 4 月

目 录

contents

基础知识篇

什么是糖尿病？ /1
世界糖尿病日是哪一天？ /1
糖尿病的病因是什么？ /2
哪些人容易得糖尿病？ /2
哪些人应警惕并检查是否患有糖尿病？ /2
肥胖与糖尿病有关系吗？ /3
糖尿病是遗传病吗？ /3
什么是胰岛素抵抗？ /5
糖尿病与睡眠有何关系？ /5
糖尿病与心理压力有何关系？ /5
什么是胰腺？ /6
什么是胰岛？ /6
什么是胰岛素？ /6
什么是黎明现象？ /7
一天中血糖是怎样变化的？ /7
糖尿病有哪些典型症状？ /7
糖尿病患者有哪些不典型症状？ /7
为何大多数糖尿病患者无“三多一少”症状？ /7

为何糖尿病患者喝得多、吃得多反而会消瘦？ /8

如何诊断糖尿病？ /8

什么是血糖？ /9

什么是空腹血糖和餐后 2 小时血糖？ /9

血糖的正常范围是多少？ /9

什么是随机血糖？ /9

糖尿病分为哪几种类型？ /9

血糖高但尿糖不高的患者是糖尿病吗？ /10

是不是尿糖阳性就可以诊断为糖尿病？ /10

血糖超过正常值但无“三多一少”是糖尿病吗？ /11

只有老年人才会患糖尿病吗？ /11

儿童糖尿病一定是 1 型糖尿病吗？ /11

血糖升高一定就是糖尿病吗？ /11

什么是糖耐量异常和空腹血糖受损？ /12

什么是继发性糖尿病？ /13

女性糖尿病有哪些特殊症状？ /13

初诊糖尿病时应做哪些检查？ /14

什么是胰岛功能实验？ /14

什么是糖化血红蛋白检查？ /15

什么是糖化血清蛋白？ /15

什么是微量尿蛋白？ /15

初诊糖尿病仅查血糖、尿糖行吗？ /16

糖尿病检查时应注意哪些事项？ /17

什么是口服葡萄糖耐量试验（OGTT）？ /18

什么是标准馒头餐试验？ /18

什么是酮体？ /18

什么是尿酮体？ /18

什么是尿糖？ /19

尿糖和血糖的关系是怎样的？ /19

糖尿病患者为何要监测血脂？ /20

糖尿病患者为何需要定期进行眼底检查？ /21

糖尿病患者为何要监测血压？ /21

为何糖尿病患者要做颈动脉彩超检查？ /21

糖尿病患者做心电图检查有什么意义？ /22

什么是动态血糖监测？ /22

哪些人需要做动态血糖监测？ /23

糖尿病有什么危害？ /23

糖尿病引起的并发症有哪些？ /23

什么是糖尿病酮症酸中毒？ /25

什么是糖尿病高渗性昏迷？ /25

什么是糖尿病乳酸酸中毒？ /25

糖尿病患者可以生育吗？ /25

为什么妊娠妇女容易血糖异常？ /25

糖尿病患者在什么情况下可以妊娠？ /26

糖尿病患者妊娠期间及分娩时应注意什么？ /26

孕妇的糖尿病对胎儿有哪些影响？ /27

糖尿病患者能否享有与正常人一样的寿命？ /27

糖尿病患者能否正常工作？ /27

糖尿病患者能否出差或旅游？ /28

糖尿病患者得了外科疾病能否接受手术治疗？ /28

糖尿病患者做手术前要注意什么？ /29

糖尿病患儿的生长发育是否会受到影响？ /29

2 型糖尿病的治疗目标是什么？ /30

治疗糖尿病单纯依赖药物治疗行吗？ /30

什么是体重指数？ /31

糖尿病患者治疗后症状消失能否停止治疗？ /31

糖尿病能治愈吗？ /31

糖尿病治疗的“五套马车”是什么？ /32

什么是糖尿病心理治疗？ /33

什么是低血糖反应？ /33

- 糖尿病患者为何会发生低血糖？ /34
- 治疗糖尿病如何少花钱？ /34
- 儿童糖尿病治疗的特点是什么？ /36
- 为何糖尿病患者必须有规律地生活？ /36

糖尿病并发症

37

- 糖尿病慢性并发症的原因是什么？ /37
- 为何糖尿病患者可以用硫辛酸呢？ /38
- 什么是糖尿病足？ /38
- 糖尿病足可分为哪几种类型？ /39
- 为何糖尿病足患者易丧失生活的信心？ /39
- 患糖尿病多少年后会有糖尿病足的危险？ /40
- 坏疽的最初现象有哪些？ /41
- 糖尿病患者一旦出现水泡、受伤该怎么做？ /41
- 治疗湿性坏疽关键是什么？ /41
- 如何治疗干性坏疽？ /41
- 什么是糖尿病肾病？ /41
- 糖尿病肾病有何临床表现？ /42
- 为何糖尿病患者要积极控制尿蛋白呢？ /43
- 为何糖尿病患者要积极控制血压？ /43
- 什么是糖尿病性视网膜病变？ /43
- 糖尿病会引起哪些眼部疾病？ /43
- 糖尿病视网膜病患者做激光治疗应注意什么？ /45
- 什么叫糖尿病脑病？ /45
- 胰岛素分泌不足为何会引起糖尿病脑病呢？ /45
- 高胰岛素血症为何会引起糖尿病脑病呢？ /46
- 什么是糖尿病性心肌病？ /46
- 为何要重视糖尿病心血管并发症？ /47
- 什么是糖尿病性心肌病？ /47
- 糖尿病心脏病患者为何休息时会心动过速？ /48

糖尿病心脏病患者直立性低血压时有何表现？ /48

糖尿病患者会发生无痛性心肌梗死吗？ /48

糖尿病患者猝死有何表现？ /49

糖尿病患者常见哪些皮肤病变？ /49

糖尿病患者皮肤感染有哪些特点？ /49

糖尿病患者皮肤瘙痒有哪些特点？ /49

糖尿病性大疱病有哪些特点？ /50

糖尿病性黄瘤有哪些特点？ /50

糖尿病性皮疹有哪些特点？ /50

为什么糖尿病会引起生殖器感染？ /50

糖尿病并发口腔疾病有哪些特点？ /51

糖尿病视网膜病变有哪些表现？ /51

糖尿病周围神经病变主要表现有哪些？ /52

什么是糖尿病自主神经病变？ /53

为什么要重视糖尿病合并的高血压？ /54

什么是无症状糖尿病？ /54

为什么要重视糖尿病并发症的发生？ /54

糖尿病并发症前会有哪些症状？ /55

糖尿病急性并发症一般有哪些？ /56

什么情况下考虑糖尿病酮症酸中毒？ /56

急性感染会导致糖尿病酮症酸中毒吗？ /56

为何治疗不当也会导致糖尿病酮症酸中毒？ /57

饮食不当会引起糖尿病酮症酸中毒吗？ /57

精神因素会导致糖尿病酮症酸中毒吗？ /58

糖尿病酮症酸中毒急救时为何要积极补钾？ /58

糖尿病酮症酸中毒急救时为何不宜过早纠酸？ /58

什么情况下考虑糖尿病高渗性昏迷？ /59

引起糖尿病高渗性昏迷的常见诱因有哪些？ /60

为什么糖尿病患者会发生低血糖反应？ /61

低血糖反应有哪些症状？ /61

- 低血糖的临床表现会受哪些因素影响? /61
- 神经性低血糖症状是怎样的? /62
- 什么是未察觉的低血糖? /62
- 在家发生了低血糖症, 怎么办? /63
- 老年糖尿病低血糖症易误诊为脑血管意外吗? /63
- 低血糖最早出现的症状有哪些? /63
- 经常低血糖的三大原因是什么? /63
- 为什么容易发生夜间低血糖? /64
- 糖尿病视力改变有何特点? /64
- 糖尿病患者习惯性腹泻会引发哪些并发症? /65

预 防 篇

- 糖尿病能预防吗? /67
- 何为糖尿病一级预防? /67
- 何为糖尿病二级预防? /68
- 何为糖尿病三级预防? /68
- 如何预防午睡后高血糖? /68
- 糖尿病并发症能不能预防? /68
- 怎样预防糖尿病酮症酸中毒? /69
- 如何预防糖尿病高渗性昏迷? /70
- 如何预防糖尿病视网膜病变? /71
- 如何预防糖尿病足? /73
- 如何预防糖尿病肾病? /73
- 如何预防糖尿病周围神经病变? /73
- 如何预防糖尿病大血管病变? /74
- 如何预防孕期糖尿病? /74
- 糖尿病患者出现哪些情况应警惕中风? /75
- 糖尿病患者如何预防尿路感染? /75
- 戴“泵”的糖尿病患者如何预防皮肤感染? /75
- 糖尿病患者如何预防皮肤病变? /76

如何预防糖尿病神经痛？ /76

预防糖尿病肾病有哪些要点？ /77

糖尿病患者如何预防失明？ /77

防治糖尿病视网膜病的基本措施是什么？ /78

防治并发症时只注重降糖，对吗？ /78

防治并发症时盲目用药，对吗？ /78

防治并发症时忽视日常检查，对吗？ /78

防治并发症时擅自停药，对吗？ /79

防治并发症时忽视个体化用药，对吗？ /79

防治并发症时不进行自我监测，对吗？ /79

粗粮对预防糖尿病有利吗？ /79

喝咖啡有助预防糖尿病吗？ /80

糖尿病患者能吸烟吗？ /80

糖尿病患者能饮酒吗？ /81

哪些糖尿病患者应绝对忌酒？ /81

哪些糖尿病患者允许少量喝酒？ /81

糖尿病患者饮酒应注意什么？ /82

糖尿病患者如何防治骨质疏松？ /82

糖尿病神经病变如何防治？ /83

糖尿病合并高血压如何防治？ /83

糖尿病患者如何预防并发症？ /84

糖尿病患者如何预防下肢病变？ /85

糖尿病患者如何预防低血糖？ /85

糖尿病患者如何防止营养不良？ /86

糖尿病患者昏迷的原因有哪些？ /86

治 疗 篇

饮食治疗	87
------	----

糖尿病患者的主食一般为多少？ /87

- 糖尿病患者宜食用什么油？ /87
- 糖尿病患者为何要少量多餐？ /87
- 糖尿病患者的饮食治疗原则是什么？ /87
- 糖尿病患者在饮食治疗中应注意什么？ /88
- 微量元素硒是糖尿病患者的福音吗？ /89
- 影响血糖变化的三大营养素是什么？ /89
- 糖尿病患者应随身携带哪些方便食品？ /89
- 在聚餐或外出时饮食需注意什么？ /90
- 餐后 2 小时血糖较高，下一餐前又有低血糖时怎么办？ /90
- 糖尿病患者偶然发生低血糖时怎么办？ /90
- 糖尿病患者哪些情况下能加餐？ /90
- 糖尿病患者喝牛奶有好处吗？ /90
- 为什么糖尿病患者需要补钙？ /91
- 糖尿病患者可以吃水果吗？ /91
- 糖尿病患者如何把握好吃水果的时机？ /91
- 糖尿病患者如何选择水果？ /92
- 黄瓜能治疗糖尿病吗？ /92
- 苦瓜能降血糖吗？ /92
- 吃西瓜影响血糖吗？ /93
- 吃洋葱能降血糖吗？ /93
- 糖尿病患者能不能吃海产品？ /93
- 糖尿病患者能吃苹果吗？ /93
- 糖尿病患者进食哪些蔬菜为宜？ /94
- 糖尿病患者应不应该限制饮水？ /94
- 饮水不当会加重糖尿病病情吗？ /94
- 糖尿病患者每天补充多少水比较恰当？ /95
- 对肾功能不全的糖尿病患者需要控制饮水吗？ /95
- 糖尿病肾病如何饮食治疗？ /95
- 糖尿病患者在控制饮食感到饥饿时怎么办？ /96
- 老年糖尿病患者饮食治疗应注意什么？ /96

什么是糖尿病运动治疗？ /96

糖尿病运动治疗的原则是什么？ /97

为什么提倡糖尿病患者采取运动疗法？ /98

哪些运动适合糖尿病患者？ /99

糖尿病运动治疗的适应证和禁忌证有哪些？ /99

糖尿病患者运动前应该做哪些准备？ /100

糖尿病患者运动后如何放松？ /100

糖尿病患者早晨能否空腹运动？ /100

什么是靶心率？ /100

常见运动项目的热量消耗是多少？ /101

步行有哪些好处？ /101

糖尿病患者步行时要注意什么？ /102

慢跑运动有哪些优缺点？ /103

运动时应注意哪些事项？ /103

青少年糖尿病患者运动时应注意什么？ /104

糖尿病有并发症时运动要注意什么？ /104

哪些情况下应避免或减少运动量？ /105

运动治疗前需要医生的指导吗？ /106

运动时应选择什么样的鞋子？ /106

如何选择运动场所？ /106

糖尿病患者哪些情况下不宜运动？ /106

运动时不应喝水吗？ /107

糖尿病患者可以游泳吗？ /107

糖尿病患者的运动时间如何选择？ /107

糖尿病患者常用的居室内运动有哪些？ /108

糖尿病患者晨练是否比暮练好？ /109

什么环境下运动最好？ /109

- 运动过量、不足、过度有哪些表现？ /109
- 不合理的运动会产生哪些后果？ /109
- 随身携带的急救卡应包括哪些内容？ /110
- 运动时出现低血糖怎么办？ /110
- 运动前后测血糖有什么好处？ /110
- 长时间运动后需要加大饭量吗？ /110
- 有晨练习惯的糖尿病患者应做好哪些准备？ /111
- 1型糖尿病患者适合运动治疗吗？ /111
- 运动后如何足部护理？ /111
- 服用双胍类、磺脲类药物的糖尿病患者运动有低血糖危险吗？ /112
- 糖尿病患者运动有哪些小窍门？ /112
- 糖尿病患者运动前如何判断体重？ /112
- 运动时胰岛素用量应如何调整？ /113
- 糖尿病合并心脏病该如何运动？ /113
- 糖尿病合并肾病该如何运动？ /114
- 糖尿病运动疗法会出现哪些副反应？ /114
- 为什么耐力运动是糖尿病患者的首选？ /115
- 哪些情况下糖尿病患者不应锻炼？ /115
- 游泳对糖尿病有啥好处？ /115
- 游泳前是否需监测血糖？ /116

口服降糖药物治疗

116

- 格列本脲的降糖特点是什么？ /116
- 格列本脲何时服用效果最好？ /117
- 格列酮类更适合哪类患者？ /117
- 糖尿病合并肾脏疾病还能使用降糖药吗？ /117
- 糖尿病合并严重的慢性并发症还能用降糖药吗？ /117
- 磺脲类降糖药降糖不佳，是药物无效吗？ /117
- 重度肥胖患者应选用哪种降糖药？ /118

降糖药有副作用便拒绝治疗，这样对吗？ /118

二甲双胍更适合哪类患者？应注意什么？ /118

磺脲类降糖药物有哪些？有何服用技巧？ /119

磺酰脲类药物有何降糖特点？ /119

非磺脲类降糖药物有何服用技巧？ /119

α -葡萄糖苷酶抑制剂有何服用技巧？ /119

1 型糖尿病患者不能使用降糖药吗？ /120

餐后血糖高者应服用哪种降糖药？ /120

氯磺丙脲有何服用技巧？ /120

怀孕或哺乳期妇女能口服降糖药物吗？ /121

服用降糖药物期间出现低血糖怎么办？ /121

服用葡萄糖苷酶抑制剂有哪些注意事项？ /121

治疗高血压的药物有哪些会引起血糖升高？ /121

瑞格列奈片的优点是什么？ /121

口服降糖药差 5 分钟都不行，为什么？ /121

什么时候是服降糖药的最佳时间？ /122

口服降糖药出现副反应该怎么办？ /123

糖尿病患者使用降糖药必须注意哪几点？ /123

血糖降得越快越好吗？ /125

只要能降血糖，用哪一种药都行？ /125

糖尿病的治疗只降血糖就行吗？ /125

口服降糖药饭前、饭后都一样吗？ /125

糖尿病患者漏服降糖药是否需补上？ /126

哪些情况下不能使用口服降糖药？ /126

口服降糖药但不控制饮食，能控制血糖吗？ /127

能根据自觉症状来服药吗？ /128

价格高的药就是好药吗？ /128

格列吡嗪的降糖特点是什么？ /128

格列喆酮的降糖特点是什么？ /128

格列齐特的降糖特点是什么？ /129

- 使用胰岛素的患者日常生活应注意什么？ /129
- 胰岛素能口服吗？ /129
- 糖尿病在什么情况下必须注射胰岛素？ /130
- 胰岛素如何注射？ /130
- 注射胰岛素影响视力吗？ /130
- 注射胰岛素会发胖吗？ /131
- 胰岛素一旦打上就戒不掉了，是这样吗？ /131
- 注射胰岛素有哪几种方式？ /131
- 不同剂型的胰岛素有什么不同？ /132
- 糖尿病患者如何选用胰岛素？ /132
- 如何确定胰岛素注射时间？ /133
- 哪些部位可以注射胰岛素？ /133
- 如何根据血糖水平选择注射部位？ /134
- 注射胰岛素过敏怎么办？ /135
- 胰岛素如何储存？ /136
- 注射胰岛素需要注意什么？ /137
- 胰岛素注射过量怎么办？ /138
- 为什么要早期应用胰岛素？ /139
- 糖尿病患者要终身注射胰岛素吗？ /139
- 餐前没有注射胰岛素，餐后能补上么？ /140
- 什么是胰岛素抵抗？ /141
- 长期注射会引起胰岛素抵抗吗？ /141
- 出现胰岛素抵抗了该怎么办？ /141
- 注射胰岛素拔针后皮肤表面为何会溢液？ /142
- 女性糖尿病患者经期使用胰岛素应注意什么？ /142
- 女性糖尿病患者孕期使用胰岛素应注意什么？ /142
- 女性糖尿病患者哺乳期使用胰岛素应注意什么？ /143
- 胰岛素降糖效果差怎么办？ /143