

不再为降糖发愁： 糖尿病这样养

Diabetes

谢培凤 著

专家号

特需门诊



- 抓住血糖变化规律，控糖关键不可不知！
- 逐层分析膳食宝塔，糖尿病就该这么吃！

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社



专家号

不再为降糖发愁： 糖尿病这样养

Diabetes



谢培凤 著

buzai wei jiangtang fachou:
tangniaobing zheyangyang

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不再为降糖发愁：糖尿病这样养/谢培凤著. —太原：
山西科学技术出版社，2015.1

ISBN 978-7-5377-4981-7

I. ①不… II. ①谢… III. ①糖尿病—食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 238887 号

不再为降糖发愁：糖尿病这样养

作 者 谢培凤

出版策划	张金柱	责任编辑	吴 伟
文图编辑	冷寒风	美术编辑	吴金周

出 版	山西出版传媒集团·山西科学技术出版社 (太原市建设南路21号 邮编：030012)
发 行	山西出版传媒集团·山西科学技术出版社 (电话：0351-4922121)
印 刷	北京尚唐印刷包装有限公司

开 本	710毫米×1000毫米 1/16
印 张	12
字 数	250千字
版 次	2015年1月第1版
印 次	2015年1月第1次印刷

书 号	ISBN 978-7-5377-4981-7
定 价	35.00元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与发行部联系调换。







Preface

自序

糖尿病是由遗传和环境因素相互作用而引起的常见病，仅在中国，每天新增糖尿病患者就达几千例，所以应该引起足够的重视。

糖尿病治疗主要以持之以恒、综合管理为原则，不仅包括高血糖的控制，且需要同时针对一些合并症（如高血压、脂质代谢紊乱等）和各种并发症等采取综合治疗。糖尿病的治疗一般包括合理运用饮食治疗、运动疗法、药物治疗及自我监测等多种手段，尽可能使糖代谢控制正常或接近正常。

控制饮食是糖尿病治疗的关键一步，很多糖友担心饮食过量血糖居高不下，但往往控制过度又出现营养不良，事实上，只要把握相关的饮食原则和宜忌，选择正确的烹饪方式，避免常见的误区，正确运用食物交换份法则，合理搭配日常饮食，健康食物就会增强你的降糖“抵抗力”。

除了饮食之外，运动和按摩等生活保健疗法也是控制血糖的“好帮手”，在稳固血糖的同时，还有很好的保健作用。当然患者应根据自身条件，选择合适的运动项目，量力而行，循序渐进，贵在支持。运动方式、强度、频率应结合身体实际情况而定。按摩是辅助治疗糖尿病的中医疗法之一，可以增加胰岛素的分泌，加速糖的利用，使糖的吸收降低，同时可以改善微循环，预防并发症的发生。

糖尿病并不可怕，只要糖友们坚持药物、饮食、运动等综合疗法，保持精神愉悦、心情舒畅，就能达到平稳控糖的目的。

愿糖友们健康生活！

谢培凤



目录 Contents

Part 01

糖尿病， 听专家怎么说

● Chapter 01

糖尿病是怎么回事 / 10

哪些人容易患糖尿病 / 10

糖尿病有先兆吗 / 10

糖尿病分为哪些类型 / 11

糖尿病的诊断标准是什么 / 11

糖尿病的急性并发症有哪些 / 11

糖尿病的慢性并发症 / 14

● Chapter 02

饮食控制，糖尿病治疗的关键一步 / 15

饮食治疗的原则 / 15

糖尿病患者的饮食宜忌 / 22

糖尿病饮食治疗的常见误区和疑问 / 23

● Chapter 03

糖尿病科学配餐新概念 / 25

糖尿病患者简单易学的工具——食物交换份法 / 25

常见食物交换份表 / 25

食物交换份的应用原则 / 28

调节血糖的新概念——血糖生成指数及血糖生成负荷 / 29

● Chapter 04

糖尿病患者如何安排一日膳食 / 33

制订适合自己的饮食计划 / 33

合理安排餐次 / 33

如何选择适合自己的食物 / 36

糖尿病患者如何选择合适的烹饪方式 / 36

特殊情况下如何调节饮食 / 38

● Chapter 05

糖尿病常见并发症的饮食方案 / 40

糖尿病合并高血压 / 40

糖尿病合并高甘油三酯血症 / 41

糖尿病合并高胆固醇血症 / 41

糖尿病伴发痛风 / 42

糖尿病肾病 / 43

糖尿病性心脏病 / 44

● Chapter 06

超重——II型糖尿病的罪魁祸首 / 45

中国人的肥胖现状 / 45

肥胖与糖尿病的关系 / 45

如何判断自己是否肥胖 / 46

肥胖的糖尿病患者如何安排饮食 / 47

肥胖糖尿病患者的一日能量计算 / 48

糖尿病患者如何科学减肥 / 49

食谱订制举例 / 50

● Chapter 07

儿童会得糖尿病吗 / 52

小胖子越来越多——中国儿童糖尿病现状 / 52

儿童糖尿病防治原则 / 53

儿童糖尿病营养治疗原则 / 53

糖尿病患儿应在运动前还是运动后进餐 / 54

糖尿病患儿可以少吃主食多吃肉吗 / 54

● Chapter 08

妊娠糖尿病是怎么回事 / 55

妊娠糖尿病开始走近准妈妈 / 55

妊娠糖尿病饮食治疗原则 / 56

妊娠糖尿病一日饮食能量计算方法 / 57

妊娠糖尿病日常生活的注意事项 / 57

准妈妈为了控制体重减少主食摄入量科学吗 / 58

妊娠糖尿病患者需要多吃营养品吗 / 58

● Chapter 09

老年糖尿病——怎样吃出健康 / 59

老年糖尿病患者的饮食治疗原则 / 59

老年糖尿病患者膳食制作特点 / 59

不能正常进食的老年糖尿病患者饮食安排 / 60

老年患者日常饮食中的注意事项 / 61

● Chapter 10

运动帮您降血糖 / 62

“运动”——糖尿病治疗中不可或缺的内容 / 62

糖尿病患者的合理运动方法 / 62

如何选择适合自己的运动强度 / 64

特殊人群的运动方式 / 66

运动疗法需注意什么 / 66



家常食物变成降糖“良药”

● Chapter 01

盘点维生素——降血糖食物给你“抵抗力” / 68

钙：维持胰岛素分泌，平衡血糖 / 68

锌：协助胰脏制造胰岛素，稳定血糖 / 68

镁：稳定体内葡萄糖吸收效果，控制血糖 / 69

膳食纤维：延缓身体对葡萄糖的吸收，避免血糖过快上升 / 69

铬：调节糖代谢，维持正常糖耐量 / 69

维生素 A：强化葡萄糖耐受性，使身体更强健 / 70

维生素 B₁：促进细胞再生，帮助糖类的分解和代谢 / 70

维生素 B₆：增强机体抵抗力，稳定情绪 / 71

维生素 C：消除体内自由基，抗氧化 / 71

维生素 E：强化心血管功能，预防血管性并发症 / 71

● Chapter 02

糖尿病宜吃食物及食用宜忌 / 72

肉类 / 72

蔬菜 / 75

水果 / 86

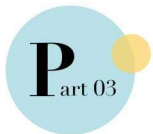
谷物 / 93

干果 / 96

茶 / 98

补品 / 100

中药 / 102



三餐搭配说明书， 照着吃就降糖

如何当好自己的营养师 / 106

● Chapter 01

营养早餐，一整天的健康之源 / 107

- 01 豆浆+小菜+摊鸡蛋饼 / 107
- 02 牛奶+油煎鸡蛋+咸面包 / 107
- 03 小笼包+豆腐脑（带卤）+番茄 / 108
- 04 面条菜汤+素包子+煮鸡蛋 / 108
- 05 肉末菜粥+油饼+茶叶蛋 / 109
- 06 紫米粥+猪肉包子+五香鸡蛋 / 109
- 07 燕麦粥+咸面包片+拍拌黄瓜 / 110
- 08 豆腐脑+芝麻烧饼+炆拌莴笋丝 / 110
- 09 馄饨+京葱肉卷+煎鸡蛋 / 111
- 10 玉米面粥+猪肉大葱包子+小菜 / 111
- 11 薏米粥+芝麻烧饼+咸鸡蛋 / 112
- 12 大米绿豆粥+二合面发糕+茶叶蛋 / 112
- 13 皮蛋瘦肉粥+金丝卷+小菜 / 113
- 14 龙须面汤+油条+拌腐竹西芹 / 113
- 15 鸡蛋番茄汤+猪肉包子+小菜 / 114
- 16 无糖酸奶+西葫芦摊饼+小菜 / 114
- 17 鸡肉馄饨+烧饼+咸鸡蛋 / 115
- 18 肉丝龙须面汤+咸鸭蛋+小馒头 / 115
- 19 大米粥+玉米发糕+拌尖椒豆芽 / 116
- 20 荞麦面条+小笼包+拍拌黄瓜条 / 116
- 21 绿豆粥+韭菜合子+小菜 / 117
- 22 牛奶麦片粥+鸡蛋煎饼+小菜 / 117
- 23 莲子大米粥+素馅包子+小菜 / 118
- 24 香菇鸡丝面条汤+芝麻烧饼+煮鸡蛋 / 118
- 25 牛奶+无糖清蛋糕+拌西芹 / 119
- 26 鸭肉馄饨+千层饼+煮鸡蛋 / 119

27 豆浆+葱花摊鸡蛋+小菜 / 119

28 牛肉面条汤+咸花卷+茶叶蛋 / 120

29 无糖酸奶+猪肉包子+煎鸡蛋 / 120

30 鸡蛋番茄汤+无糖发面饼+拌小萝卜 / 121

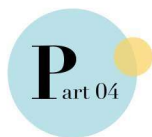
● Chapter 02

丰盛午餐，谨防热量超标 / 122

- 01 雪菜炒肉丝+腐竹莴笋+鱼丸汤+花卷 / 122
- 02 香辣牛肉片+青蒜拌豆腐+番茄虾仁汤+鸡蛋炒饭 / 123
- 03 彩椒炒鸡丁+海米炒白菜+菠菜蛋花汤+麻酱花卷 / 124
- 04 红烧排骨+芝麻笋片+菠菜泥奶油汤+大饼 / 124
- 05 红腐乳烧肉+茭白丝炒蛋+生菜萝卜丝汤+咖喱炒米饭 / 125
- 06 红烧蹄筋+海米炆白菜+火腿三丝汤+什锦炒饭 / 126
- 07 煎烧牛里脊+醋熘大白菜+冬瓜海米汤+葱油花卷 / 127
- 08 烧香菇鸡腿+海米拌菜花+虾丸汤+烧卖 / 128
- 09 红烧凤爪+素鸡油菜+五彩丝汤+天津包子 / 129
- 10 宫保肉丁+芝麻芹菜+口蘑清汤+花卷 / 130
- 11 红烧鸡块+香干芹菜+紫菜虾仁汤+素菜包子 / 130
- 12 番茄肉片+银芽炒韭菜+黄瓜鸡蛋汤+鸡蛋炒米饭 / 131
- 13 京酱肉丝+黄瓜炒鸡蛋+白菜豆腐汤+炒河粉 / 132

- 14 油焖大虾+炒双青+菠菜肉丸汤+三丝炒面条 / 133
- 15 红烧带鱼段+口蘑冬瓜+萝卜排骨汤+馒头 / 134
- 16 家常鸡块+清炒彩椒+海鲜双丸汤+米饭 / 135
- 17 烧焖牛肉+炒银针胡萝卜丝+冬瓜猪肉丸子汤+花卷 / 136
- 18 豆角焖羊肉+蒜苗炒豆腐+火腿鸡蛋汤+馒头 / 136
- 19 黄油焖鸡翅+西芹百合+银耳红枣汤+玉米发糕 / 137
- 20 茄汁鸡球+凉拌黄瓜+素菜三丝汤+包子 / 138
- 21 烧海参虾仁+回锅豆腐+鸡丝清汤+麻酱烧饼 / 139
- 22 清炒鱼笋片+鸡蛋炒韭菜+火腿丝汤+米饭 / 140
- 23 烩鸡肉丸子冬瓜+腐乳龙须菜+黄瓜鸡蛋汤+米饭 / 140
- 24 炸烹虾段+奶油菜花+白菜火腿丝汤+玉米面发糕 / 141
- 25 肉末酿番茄+草菇西兰花+虾球海鲜汤+馒头 / 142
- 26 番茄鸡丁+蒜蓉荷兰豆+紫菜虾皮汤+椒盐花卷 / 143
- 27 软炸鸡条+番茄菜花+虾仁豆腐汤+玉米面窝头 / 144
- 28 香葱爆羊肉+椒盐圆白菜丝+鸡爪汤+花卷 / 145
- 29 洋葱番茄炒牛肉丝+口蘑菜心+番茄鸡蛋汤+米饭 / 146
- 30 尖椒碎米鸡+栗子炖白菜+肉丝银芽汤+馒头 / 146

- 01 孜然羊肉+甜椒蒜薹+米饭 / 148
- 02 肉末苦瓜条+清炒白菜心+玉米面发糕 / 149
- 03 虾仁菜花+干烧冬笋+干层饼 / 150
- 04 肉丝焖扁豆+银芽拌金针菇+米饭 / 150
- 05 尖椒炒虾+素鸡菠菜+馒头 / 151
- 06 栗子黄焖鸡+鸡蛋炒菠菜+玉米面窝头 / 152
- 07 炒黄瓜肉片+蘑菇炖豆腐+米饭 / 152
- 08 爆双丁+芥末拌生菜+三丝炒面 / 153
- 09 三丝金针+肉丝炒蒜苗+炒米饭 / 154
- 10 香肠炒油菜+怪味鸡丝+花卷 / 154
- 11 韭花肉丝+芝麻藕片+馒头 / 155
- 12 干烧平鱼+虾皮炒小白菜+椒盐花卷 / 156
- 13 火腿豌豆+拍拌黄瓜+麻酱花卷 / 157
- 14 番茄炒虾仁+拌生菜+米饭 / 157
- 15 韭菜炒鸡蛋+炒小豆腐+天津包子 / 158
- 16 蒜黄腊肉+粉丝菠菜+芝麻火烧 / 159
- 17 肉末酸豆角+香辣藕丝+米饭 / 159
- 18 烧香菇鸡块+蚝油生菜+鸡蛋番茄面 / 160
- 19 菊花肉丝+拌什锦小菜+麻酱花卷 / 161
- 20 山药炒肉片+小泥肠炒鸡蛋+米饭 / 161
- 21 尖椒熘肝片+芝麻菠菜+椒盐花卷 / 162
- 22 炸茄合+番茄鸡蛋+馒头 / 163
- 23 丝瓜酿肉+葱油全鱼+鸡蛋炒饭 / 163
- 24 红烧牛肉白萝卜+鸡丝金针菇+米饭 / 164
- 25 猪肝炒黄瓜+番茄双蛋+大饼 / 165
- 26 家常酱猪手+鸡蛋莴笋+菜丝炒河粉 / 165
- 27 香肠炒菜花+凉拌海蜇皮黄瓜+咖喱炒米饭 / 166
- 28 蚝油牛肉片+素菜包子+三色沙拉 / 167
- 29 香肠炒荷兰豆+皮蛋豆腐+麻酱花卷 / 167
- 30 清炖羊排白萝卜+素焖扁豆+牛舌饼 / 168



降糖特效穴， 免除吃药副作用

Chapter 01

糖尿病按摩的注意事项 / 170

Chapter 02

特效穴位按摩 / 171

揉胰俞穴 / 点揉太溪穴 / 171

按揉鱼际穴 / 按揉脾俞穴 / 按揉足三里穴 / 172

按揉曲池穴 / 按揉太冲穴 / 按揉大椎穴 / 173

按揉三焦俞穴 / 按揉膈俞穴 / 点揉胆俞穴 / 174

掌揉气海穴 / 掌揉带脉穴 / 按揉下腕穴 / 175

按揉巨阙穴 / 点按天突穴 / 按揉天枢穴 / 176

按揉天宗穴 / 按揉肝俞穴 / 按揉中腕穴 / 177

掐按神门穴 / 按揉心俞穴 / 点按太渊穴 / 掐

揉尺泽穴 / 178

按揉地机穴 / 推揉劳宫穴 / 点揉商丘穴 / 179

点揉阳池穴 / 点揉照海穴 / 按揉肺俞穴 / 180

按揉胃俞穴 / 按揉丰隆穴 / 按揉肾俞穴 / 181

点按关元穴 / 按揉三阴交穴 / 按揉阴
陵泉穴 / 按揉安眠穴 / 182

点揉大敦穴 / 搓揉涌泉穴 / 点按承泣
穴 / 183

按揉公孙穴 / 掐揉人中穴 / 按揉委中
穴 / 掐揉光明穴 / 184

按揉居髌穴 / 按摩神阙穴 / 按揉阳陵
泉穴 / 185

按揉维道穴 / 点揉曲骨穴 / 按揉志室
穴 / 186

按揉中极穴 / 揉擦八髎穴 / 按揉极泉
穴 / 187

按揉大赫穴 / 按揉命门穴 / 点按会阳
穴 / 点按会阴穴 / 188

按揉气冲穴 / 掐揉合谷穴 / 189

注：

kg=千克	kcal=千卡
g=克	mmHg=毫米汞柱
mg=毫克	mg/d=毫克/天
m=米	μg/d=微克/天
cm=厘米	mmol/l=毫摩尔/升
mm=毫米	1kPa=7.5mmHg
ml=毫升	1kcal=4.18kJ

书中出现的“表1-1”“表1-2”“表1-3”……前面的数字代表所在章节，
后面数字代表该章第几个表。

Part 01

糖尿病， 听专家怎么说

饮食疗法是糖尿病的基础疗法，

是要坚持一生的治疗法。

正确运用饮食疗法是控制病情进展、

预防或延缓并发症必不可少的。

科学的饮食也是预防多种慢性病和增进健康长寿的第一要素。

正确的饮食使血糖稳定，

协助药物能使疗效更好。





糖尿病是怎么回事

糖尿病的英文名字 **diabetes mellitus**，直译的意思是甜性的多尿病。糖尿病是由遗传和环境因素相互作用而导致的一种慢性、全身性的代谢性疾病。其原因是胰岛素分泌绝对或相对不足以及靶组织细胞对胰岛素敏感性降低，导致糖类、蛋白质、脂肪、水和电解质等代谢紊乱，引起高血糖和糖尿病。

哪些人容易患糖尿病

糖尿病的发生与遗传、环境、饮食及运动等多种因素有关。

糖尿病最常见的人群有：

有糖尿病家族史的，如父母患糖尿病，其子女就有携带糖尿病基因，发生糖尿病的可能。

长期饮食摄入的总能量超过消耗量，体重超重或肥胖者，尤其腹部肥胖者。

女性有分娩巨大胎儿史或怀孕期间患糖尿病者。

患高血压、高脂血症长期未良好控制者。

出生体重过低或过大者。

更年期妇女。

长期工作负担重或精神紧张、情绪不稳定者。

Tips •

检查血糖和尿糖可初步诊断糖尿病。但是，单纯尿糖阳性也不能诊断为糖尿病，因为尿糖加号（+）正常人在某些情况下可暂时出现。检查血糖一定要检查空腹血糖和/或餐后两小时血糖，因为空腹血糖正常，餐后血糖不正常，也可诊断为糖尿病或糖代谢异常。

糖尿病有先兆吗

当发现以下任一情况，再参考是否有病因存在，及时到医院就诊。如：

没有原因的反复出现口渴、喝水多；比平时小便次数增加；夜晚多次起来上厕所；感到疲倦、想睡觉或没有精神；看东西不清楚或看灯时有“晕轮”；久治未愈的皮肤病（脚气、湿疹、神经性皮炎等）；不明原因的消瘦。



糖尿病分为哪些类型

糖尿病的临床类型分 4 型，但主要有两大类：

〔胰岛素依赖型糖尿病（IDDM，Ⅰ型）〕可发生在任何年龄，但多发生于青少年。临床表现有明显“三多一少”症状，即多尿、多饮、多食及体重减轻。有的以发生酮症酸中毒昏迷为首发症状。该型胰岛素分泌绝对不足，必须终身依赖胰岛素治疗。

〔非胰岛素依赖型糖尿病（NIDDM，Ⅱ型）〕可发生在任何年龄，但多见于中老年。大多数患者有肥胖史，常在体检或发生并发症时诊断出已患糖尿病。所以，Ⅱ型糖尿病发病缓慢且症状不典型。常见并发症有大血管病变、微血管病变、神经病变、眼底病变和感染性皮肤病变等。

糖尿病的诊断标准是什么

掌握糖尿病的诊断标准很重要，便于监测自己的血糖，观察治疗效果，及时调整治疗方案，预防或延缓并发症的发生。

► 表1-1 糖尿病的诊断标准

项目	静脉血糖	
	空腹 (mmol/L)	(口服葡萄糖75g) 餐后2h (mmol/L)
正常人	<6.1	<7.8
糖尿病	≥7.0	≥11.1（或随机血糖）
糖耐量减退（IGT）	<7.0	7.8~11.1
空腹血糖调节受损（IFG）	6.1~7.0	<7.8

注：“随机血糖”指不考虑距上一餐的时间随机测得的血糖。若无典型症状，应在不同日期再测一次，均超过上表标准，方可诊断为糖尿病。

糖尿病的急性并发症有哪些

有些人得了糖尿病后并没有引起足够重视，认为只是一般的慢性病，其实糖尿病对健康有着极大的危害，而且这种危害往往是在不知不觉中发生的。得了糖尿病如果不注意定期做必要的检查和坚持正确的治疗，就有可能发生急性并发症或者慢性并发症。急性并发症需要紧急治疗，严重者须进行急救。糖尿病的危害主要表现在以下几个方面。

01 | 感染

糖尿病患者感染皮肤病以疔痈多见，在面部、颈部和易受压的部位易发。糖尿病患者还易并发结核，以肺结核最为多见。血糖控制不好的患者伤口愈合减慢，易感染，且难以控制，严重者可导致全身性败血症，致原本偏高的血糖更不易控制，两者形成恶性循环。从根本上防治上述感染的原则就是将血糖控制在理想水平。

02 | 低血糖症



〔诱发因素〕 糖尿病治疗期间使用降糖药物（胰岛素或口服降糖药）剂量过大，用药时间与进餐时间及量不符合要求，活动量过大或空腹饮酒等。

〔典型症状〕 出冷汗、乏力、饥饿、头晕、心悸、心跳加快、双手颤抖、手足和嘴唇麻木或刺痛、视物模糊、面色苍白、四肢厥冷、血压下降、昏睡、神志不清甚至昏迷。

〔防治原则〕 低血糖是急性并发症，需要紧急处理，否则会危及生命。

出现低血糖后应迅速口服或注射葡萄糖、胰高血糖素，进食含糖食品（用 α -糖苷酶抑制药者必须用葡萄糖）等。平时应该定时定量饮食，按时用药，增加运动量后要相应增加饮食，外出时随身携带糖果类或饼干类，以备低血糖时应急服用。

03 | 糖尿病酮症酸中毒

〔诱发因素〕 凡能引起体内胰岛素严重不足的情况均能诱发酮症酸中毒。如：

自行停止胰岛素注射。

发生急性感染或原有慢性感染急性发作，如呼吸道感染（感冒、发热、咳嗽）、消化道感染（恶心、呕吐、腹泻）和泌尿系统感染（尿频、尿痛）。

暴饮暴食、酗酒。

出现严重的疾病，如肝炎、心肌梗死、心脑血管意外、急性胰腺炎、甲状腺功能亢进症等。

外伤、骨折、手术、麻醉、妊娠。



精神创伤、精神紧张、过度激动、过度劳累等。

〔典型症状〕高血糖、尿酮体呈强阳性、脱水、呼吸深而快、呼出气体带有烂苹果味、血压降低，严重者会危及生命。

〔防治原则〕要熟悉糖尿病酮症酸中毒的症状，学会和低血糖进行区别，才能及时准确急救患者或及时快速送往医院，为抢救生命争取时间。

补液，使用胰岛素，根据化验结果适当补充钾及碱性药物，应用抗生素预防感染及对症治疗，这些都需要在医院由医务人员来执行。



糖尿病酮症酸中毒是由于血糖控制差而发生的一种非常严重的情况，糖尿病患者应该充分认识到这一点，重视血糖的控制，是预防糖尿病酮症酸中毒发生的根本措施。要坚持规律的饮食、运动和药物治疗，不要自行停药。要防止各种诱因的出现，在生病、应急等情况时需及时与医生联系并调整治疗方案；要坚持必要的血糖和尿酮体监测，如果出现尿酮体阳性，应多喝水，并且尽快到医院就诊。

04 | 糖尿病非酮症高渗昏迷

〔诱发因素〕胰岛尚有胰岛素分泌功能，可抑制脂肪的分解但葡萄糖利用不足。诱因一般为感染、暴饮（尤以高糖饮料及酒）暴食、意外（如外伤、手术、心脑血管等意外）、某些药物（如糖皮质激素、免疫抑制药）、严重肾脏疾病等。

〔典型症状〕并发症早期症状不明显，“三多”症状逐渐加重，并表现为表情淡漠迟钝；后期症状明显，表现为严重脱水、癫痫发作、神志不清、嗜睡直至昏迷。糖尿病非酮症高渗昏迷病死率高，应给予高度重视。

〔防治原则〕治疗原则为补液、注射胰岛素、维持电解质平衡等。平时注意饮水、规律生活、适当锻炼、加强血糖检测是主要预防措施。

Tips

紧急救护

儿童糖尿病患者和老年糖尿病患者、智力或精神状态不良的糖尿病患者应携带一卡片，注明本人是糖尿病患者，应用的胰岛素或降糖药，家庭或亲人的联系电话，以便医生对糖尿病患者提供帮助。

糖尿病的慢性并发症

01 | 大血管病变

〔心脏病变〕包括冠心病（心肌梗死、心绞痛）。

〔脑血管意外〕包括脑梗死（缺血性）及脑出血，可出现偏瘫。

〔下肢血管病变〕糖尿病大血管病变表现为周围血管病变，易发于下肢；当同时合并有神经病变时，易引发感染，导致下肢坏疽或发生溃疡（糖尿病足），严重时需要截肢。

02 | 微血管病变

〔糖尿病肾病〕一般分 5 期，Ⅰ、Ⅱ期无症状，Ⅲ期为微量蛋白尿期，此期是治疗与预防其进一步发展的关键阶段，如不能逆转则进入第Ⅳ期（大量蛋白尿、高血压、水肿）和第Ⅴ期（终末期肾病、尿毒症）。第Ⅴ期的治疗方法为透析和肾移植。

〔糖尿病眼病〕包括视网膜病变和白内障，是非创伤性致盲的最主要原因之一。

03 | 神经病变

神经病变可累及外周神经和中枢神经，会影响运动、感觉及自主神经，表现出相应的症状。

糖尿病的慢性并发症对人体伤害较大，预防措施仍是控制好血糖，减缓病情发展，如果出现并发症，就应积极配合医生治疗，减少致残率。



► 糖尿病的防治

糖尿病及其并发症的治疗可能给患者本人、家庭、工作单位以及国家带来沉重的经济负担。因此，针对糖尿病的多种并发症，糖尿病患者应该重视基本的日常护理，掌握自我防治措施，在医生正确指导下积极配合治疗，这样才能延缓和减少并发症的发生，保持正常的工作及生活。

