

JINAN DAOZHEN CONGSHU

金岸导诊丛书

正确认识糖尿病

积极防治糖尿病

糖尿病康复之路

糖尿病 防控之路

TANGNIAOBING FANGKONG ZHILU

张云良 郭淑琴◎主编



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

· 金岸导诊丛书 ·

糖尿病防控之路

TANGNIAOBING FANGKONG ZHI LU

主 编	张云良	郭淑琴		
副主编	王 君	李红星	李志红	张艳丽
编 委	(以姓氏笔画为序)			
	王 君	王海燕	刘 杰	李红星
	李志红	李高岩	吴继红	张云良*
	张耐茹	张艳丽	张素英	周秀英
	侯绍毅	宫香宇	高铁三	郭淑琴
	席永昌	程小东		



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病防控之路/张云良、郭淑琴主编. —北京:人民军医出版社, 2006. 5

(金岸导诊丛书)

ISBN 7-5091-0250-2

I. 糖… II. ①张…②郭… III. 糖尿病—防治 IV. R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 016317 号

策划编辑:杨德胜 黄 鉴 文字编辑:路 弘 责任审读:余满松

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:8.25 字数:184 千字

版、印次:2006 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:18.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

内 容 提 要

本书为指导患者怎样通过自身调理,如何配合医生治疗,达到有效防治糖尿病的目的而编写。全书共六章,分别为正确认识糖尿病、糖尿病的分型及临床表现、糖尿病的诊断及实验室检测、糖尿病并发症及其防治、糖尿病的预防和控制以及糖尿病院外康复。本书内容丰富,通俗易懂,方法具体实用,可操作性强。可作为患者的家庭医疗保健用书,也可供医学院校学生和基层医务工作者阅读参考。

责任编辑 杨德胜 路 弘

前 言

近年来,发达国家及发展中国家均面临着糖尿病患者急剧增加的趋势。世界卫生组织有关资料表明,全球糖尿病患者有近2亿之多,是继肿瘤、心脑血管病之后,危害人类健康的第三大杀手,对糖尿病及其并发症防治的研究是20世纪后20年国际研究的重点。美国每年用于糖尿病的医疗费用约1300亿美元。

由于我国社会经济高速增长,人民生活水平迅速提高,加之老龄化社会的形成,糖尿病患病率迅猛增高。据估计,目前我国糖尿病患者总数已达4000万左右。另据17个省会城市调查:2002年糖尿病医疗费188.2亿人民币,约占卫生事业费4%,平均普通糖尿病每例医疗费约3726元/年,占19%;有并发症患者每例医疗费约13897元/年,占81%。由此可见,糖尿病并发症及其相关疾病,给人类带来巨大危害,给社会和家庭带来沉重负担,严重影响患者的身体健康和生活质量。

随着社会的进步,人民的生活水平和健康水平有了很大提高,增强自我保健能力、学习卫生科普知识之风悄然兴起。但从整体上看,人民群众的科学文化素质参差不齐,仍有相当多的人缺乏自我保护意识,沿袭一些不健康的生活方式。某些伪科学在一些地方仍有一定的市

场,给广大已经处于病痛折磨之中的患者造成更多的危害。因此,加强对糖尿病患者健康知识的教育,普及科学防病知识,提高患者及家属院外康复技能势在必行。

糖尿病的危害虽然严重,并且目前仍缺乏根治的方法,但也要看到,糖尿病是一种可防可治的疾病。糖尿病患者大可不必谈“糖”色变,只要我们共同努力,就可以控制好血糖,防止或延缓糖尿病并发症的发生和发展。这本书就是针对患者离开医院,进入社区步入家庭之后,应该如何通过自身调理和配合医生的治疗,达到防治并进的目而编写的。

本书由河北省保定市第一中心医院内分泌科及有关学科的专家、教授和具有丰富经验的中青年临床工作者共同编写,其内容既有他们多年的临床实践经验和体会,同时也参阅、借鉴了国内外大量的论文和专著。在此,向所有参编人员及作为本书参考文献的作者表示感谢。在编写过程中,虽然欲求全面深入、科学规范且通俗易懂,但由于我们的知识和能力所限,本书如有错漏之处,希望广大读者给予批评指正。

编 者

2006 年 2 月

目 录

第一章 正确认识糖尿病

1. 什么是糖尿病(3)
2. 为什么要防治糖尿病(3)
3. 目前世界糖尿病的流行趋势如何(4)
4. 我国目前糖尿病的流行趋势(4)
5. 我国在防治糖尿病方面的举措(5)
6. 为什么会得糖尿病(6)
7. 哪些人易患糖尿病(6)
8. 糖尿病的病因及分型(7)
9. 糖尿病会传染吗(8)
10. 什么是胰岛及其功能(8)
11. 糖尿病慢性并发症的共同病理机制有哪些(8)
12. 为什么糖尿病患者易患多种并发症(9)
13. 什么是胰岛素抵抗(10)
14. 何为胰岛素的抵抗性(10)
15. 脂肪细胞与胰岛素抵抗性的关系(11)
16. 胰岛素分泌增多的危害(11)
17. 促使糖尿病早发的主要因素有哪些(12)
18. 空腹血糖升高用治疗吗(12)

19. 如何防范糖尿病(12)

第二章 糖尿病的分型及临床表现

1. 糖尿病可分为哪几种类型(17)
2. 什么是1型糖尿病(17)
3. 什么是2型糖尿病(17)
4. 1型糖尿病有什么特征(18)
5. 2型糖尿病有什么特征(18)
6. 如何区分1型糖尿病和2型糖尿病(19)
7. 什么是糖调节受损(20)
8. 什么是青年发病的成年糖尿病(20)
9. 糖尿病的主要症状有哪些(21)
10. 糖尿病患者都有临床症状吗(21)
11. 哪些糖尿病症状易被忽视(22)
12. 隐性糖尿病的外在表现是什么(22)
13. 糖尿病早期为什么有低血糖反应(23)
14. 哪些感觉可提示糖尿病(24)
15. 怀疑有糖尿病的患者应注意哪些问题(24)
16. 糖尿病症状突然消失,一定就是好事吗(25)

第三章 糖尿病的诊断及实验室检测

1. 如何诊断糖尿病(29)
2. 怎样发现糖尿病(29)
3. 怎样早期发现糖尿病(30)
4. 什么是糖尿病的诊断标准(30)
5. 关于糖尿病诊断标准的解释和注意事项(31)



6. 单纯尿糖阳性可以诊断为糖尿病吗(32)
7. 多饮、多尿就一定是糖尿病吗(33)
8. 何为血糖值(34)
9. 测定血糖有哪几种方法(34)
10. 血糖值变化及正常范围(34)
11. 控制血糖有何意义(35)
12. 糖尿病患者为何要定期查尿常规(35)
13. 哪些因素会影响血糖和尿糖的测定结果(36)
14. 何为肾糖阈(37)
15. 糖化血红蛋白是怎么一回事(37)
16. 可根据糖化血红蛋白评价血糖值吗(38)
17. 什么是糖化血清蛋白(38)
18. 尿微量白蛋白是怎么回事(39)
19. 为什么糖尿病患者需要定期检测尿微量白蛋白(39)
20. 检测谷氨酸脱羧酶抗体对诊断 1 型糖尿病有何意义(39)
21. 检测胰岛细胞抗体(ICA)有什么意义(40)
22. 检测胰岛素抗体(IAb)有什么意义(40)
23. 哪些人需要进行葡萄糖耐量实验(OGTT 实验)(41)
24. 做葡萄糖耐量试验应注意什么? 怎样做(41)
25. 怎样分析葡萄糖耐量试验结果(42)
26. 检测 C 肽(C-P)有什么意义(43)
27. 什么是胰岛素—C 肽释放实验(43)
28. C 肽与胰岛素相比有何特点(44)
29. 如何判定 B 细胞的功能(44)
30. 什么是酮体(44)
31. 如何发现酮症(45)
32. 血酮测定有何意义(45)

33. 血糖仪的工作原理有哪些(45)
34. 血糖仪产生误差的主要原因有哪些(46)
35. 动态血糖监测系统是如何工作的(46)
36. 为什么要进行动态血糖监测(47)
37. 动态血糖监测的用途和好处是什么(47)
38. 糖尿病患者应在1年中进行哪些必要相关检查(48)
39. 有关糖尿病的其他检查有哪些(48)

第四章 糖尿病并发症及其防治

一、糖尿病及其并发症..... (51)

1. 你知道糖尿病并发症的危害吗(51)
2. 糖尿病有哪些并发症(51)
3. 糖尿病慢性并发症的共同病理机制(52)
4. 为什么糖尿病患者易患多种并发症(52)

二、糖尿病与酮症..... (53)

1. 什么是糖尿病酮症酸中毒(53)
2. 哪些情况容易诱发酮症酸中毒(54)
3. 酮症酸中毒有哪些症状和体征(55)
4. 酮症酸中毒时应做哪些检查(55)
5. 轻型酮症患者可以不住院治疗吗(56)
6. 什么情况下糖尿病酮症酸中毒必须住院治疗(56)
7. 酮症酸中毒的治疗原则是什么(57)
8. 如何避免酮症酸中毒的发生(58)
9. 糖尿病酮症酸中毒的预后如何(58)

三、糖尿病与低血糖..... (58)

1. 什么是低血糖(58)

2. 引起低血糖的常见原因有哪些(59)
3. 低血糖有哪些症状(59)
4. 为什么说无症状性低血糖最危险(60)
5. 如何正确治疗低血糖(60)
6. 如何避免发生低血糖(61)

四、糖尿病与非酮症性高渗性昏迷----- (61)

1. 什么是糖尿病非酮症性高渗性昏迷(61)
2. 糖尿病非酮症高渗性昏迷的诱发因素有哪些(62)
3. 糖尿病非酮症高渗性昏迷有哪些临床症状(62)
4. 糖尿病非酮症高渗性昏迷的实验室检查有哪些(63)
5. 糖尿病非酮症高渗性昏迷可引起哪些并发症(63)
6. 糖尿病非酮症高渗性昏迷治疗原则是什么(64)
7. 如何预防糖尿病非酮症高渗性昏迷的发生(64)

五、糖尿病与乳酸酸中毒----- (65)

1. 何谓糖尿病乳酸性酸中毒(65)
2. 引起糖尿病乳酸酸中毒的原因有哪些(65)
3. 乳酸酸中毒有哪些临床表现(66)
4. 乳酸酸中毒者应做哪些实验室检查(66)
5. 如何治疗乳酸性酸中毒(66)

六、糖尿病与心脑血管病----- (67)

1. 哪些糖尿病患者易出现脑血管病变(67)
2. 糖尿病并发脑血管病时有先兆吗(67)
3. 急性脑血管病如何进行急救(68)
4. 如何正确判断急性脑血管病的发生(68)
5. 为什么糖尿病患者和脑血管病关系密切(68)
6. 急性糖尿病脑梗死的治疗原则是什么(69)
7. 如何预防糖尿病性脑血管病(69)

8. 糖尿病患者为什么容易患高血压(70)
9. 高血压对糖尿病患者有哪些危害(71)
10. 糖尿病伴高血压的病因有哪些(71)
11. 糖尿病患者为什么要监测血压,如何监测(72)
12. 糖尿病患者如何合理选用降压药物(72)
13. 限钠对治疗高血压有何好处(74)
14. 糖尿病高血压的分类及患者的理想血压(74)
15. 糖尿病伴高血压患者的辅助治疗手段有哪些(74)
16. 糖尿病患者降压治疗与降糖治疗哪个更重要(75)
17. 何谓糖尿病性心脏病(75)
18. 糖尿病与冠心病有何关系(75)
19. 糖尿病性冠心病的临床特点有哪些(76)
20. 为什么糖尿病患者会出现无痛性心肌梗死(76)
21. 糖尿病患者突然出现心绞痛怎么办(77)
22. 糖尿病性心肌梗死的急救原则是什么(77)
23. 治疗糖尿病性心肌梗死的注意事项(78)
24. 如何预防糖尿病心血管并发症(78)

七、糖尿病与妊娠..... (80)

1. 糖尿病患者可以妊娠吗(80)
2. 妊娠是否影响糖尿病病情(80)
3. 糖尿病对妊娠有哪些影响(81)
4. 什么是糖尿病合并妊娠(81)
5. 什么是妊娠糖尿病(81)
6. 哪些人群易引起妊娠糖尿病(82)
7. 糖尿病妇女妊娠前的准备(82)
8. 糖尿病患者妊娠注意事项有哪些(83)
9. 妊娠高血糖的危害有哪些(83)
10. 糖尿病妊娠时为何要严格控制血糖(84)

11. 糖尿病患者妊娠时血糖控制标准是什么(84)
12. 为何妊娠的糖尿病患者一定要用胰岛素(84)
13. 妊娠的糖尿病患者如何调整胰岛素剂量(85)
14. 妊娠的糖尿病患者如何控制饮食(85)
15. 糖尿病妇女妊娠对胎儿可能的影响(86)
16. 如何预防糖尿病对婴儿的影响(87)
17. 妊娠糖尿病对母体的影响有哪些(87)
18. 妊娠糖尿病应监测哪些指标(88)
19. 糖尿病孕妇为什么要坚持适量的运动(88)
20. 糖尿病孕妇加强自我监测的重要性(88)
21. 糖尿病孕妇定期复查的意义(89)
22. 妊娠糖尿病何时住院,选择哪种生产方式(89)
23. 妊娠糖尿病患者的预后如何(89)

八、糖尿病与肥胖及血脂异常 (90)

1. 肥胖的指征是什么(90)
2. 糖尿病与肥胖有什么关系(90)
3. 为什么糖尿病患者容易发胖(91)
4. 为什么肥胖型糖尿病患者易产生胰岛素抵抗(91)
5. 肥胖的糖尿病患者易合并哪些并发症(91)
6. 糖尿病性高脂血症的发病情况如何(92)
7. 高脂血症对糖尿病患者有何危害(92)
8. 诊断糖尿病性高脂血症的依据有哪些(92)
9. 糖尿病性高脂血症的类型(93)
10. 如何治疗糖尿病性高脂血症(93)
11. 糖尿病患者的血脂应控制在什么水平(94)

九、糖尿病性肾脏病变 (95)

1. 什么是糖尿病肾病(95)

2. 糖尿病肾病与哪些因素有关(95)
3. 糖尿病肾病的临床表现及分期(96)
4. 如何早期发现糖尿病肾病(97)
5. 糖尿病肾病的治疗原则是什么(98)
6. 糖尿病肾病患者如何选择降糖药物(98)

十、糖尿病与足部病变..... (99)

1. 什么是糖尿病足(99)
2. 什么情况下易发生糖尿病足(100)
3. 糖尿病足发病机制是什么(100)
4. 糖尿病足有哪些临床表现(101)
5. 糖尿病坏疽的临床分型是什么(101)
6. 糖尿病足的临床分级是什么(101)
7. 糖尿病足与哪些因素有关(102)
8. 如何治疗糖尿病足(103)
9. 怎样预防糖尿病足(104)

十一、糖尿病与眼部病变..... (105)

1. 糖尿病患者常见眼部并发症有哪些(105)
1. 糖尿病常见眼部并发症的特点(105)
3. 糖尿病性视网膜病变如何分期(106)
4. 治疗糖尿病性视网膜病变的方法有哪些(107)
5. 糖尿病性视网膜病变对患者有何影响(107)
6. 糖尿病性白内障是怎样形成的(108)
7. 糖尿病性白内障的治疗方法(108)

十二、糖尿病与皮肤病..... (109)

1. 糖尿病患者为什么易发生皮肤感染(109)
2. 糖尿病患者为什么易患皮肤病(109)
3. 什么是糖尿病性大疱症(110)

十三、糖尿病与神经病变----- (110)

1. 什么是糖尿病性神经病变(110)
2. 糖尿病性周围神经病变有哪些临床表现(111)
3. 糖尿病性自主神经病变有哪些临床表现(111)
4. 糖尿病脑神经病变的临床表现是什么(112)
5. 糖尿病神经病变的治疗方法有哪些(112)

十四、糖尿病性功能障碍----- (113)

1. 糖尿病性功能障碍有什么临床表现(113)
2. 什么是糖尿病性阳痿(113)
3. 引起糖尿病性阳痿的原因(113)
4. 哪些危险因素可引发糖尿病阳痿(114)
5. 怎样治疗糖尿病阳痿(114)
6. 治疗糖尿病性阳痿的注意事项(115)
7. 女性糖尿病患者会发生性功能障碍吗(115)

十五、糖尿病与骨质疏松----- (116)

1. 何谓糖尿病性骨病(116)
2. 糖尿病患者容易发生骨折的原因有哪些(116)
3. 糖尿病性骨质疏松症有何特点(117)
4. 糖尿病性骨质疏松的治疗原则(117)

第五章 糖尿病的预防

1. 糖尿病能预防吗(121)
2. 糖尿病的发病机制与预防糖尿病的关系(121)
3. 如何预防 1 型糖尿病的发生(122)
4. 哪些人属于 2 型糖尿病的高危人群(122)
5. 如何预防 2 型糖尿病(123)

6. 处于高危状态的人群如何预防糖尿病(123)
7. 如何通过少吃来预防糖尿病(124)
8. 食品如何搭配(124)
9. 保健的“有色食品”指什么(124)
10. 适当运动能预防糖尿病吗(125)
11. 哪些运动方式适宜预防糖尿病(125)
12. 精神放松对预防糖尿病有好处吗(126)

第六章 糖尿病的治疗

一、患了糖尿病怎么办..... (129)

1. 糖尿病患者易出现哪些心理障碍(129)
2. 控制血糖有何目的(129)
3. 糖尿病患者必须使用降血糖药物吗(130)
4. 治疗糖尿病前需要明确哪些问题(130)
5. 糖尿病的治疗措施有哪些(132)
6. 糖尿病综合控制指标包括哪些内容? 血糖应该控制在什么范围(133)

二、糖尿病防控教育及心理治疗..... (134)

1. 精神紧张对糖尿病有什么影响(134)
2. 为什么游医药贩易盯上糖尿病患者(134)
3. 糖尿病患者为什么不能“有病乱投医”(135)
4. 游医野药有哪些特征(135)
5. 为什么说糖尿病现状不容忽视(136)
6. 进行糖尿病防控教育的必要性有哪些(137)
7. 糖尿病教育对象包括哪些人(137)
8. 糖尿病教育的内容包括哪些(138)

9. 糖尿病防控教育的意义(139)

三、糖尿病的饮食治疗..... (139)

1. 糖尿病饮食治疗有哪些重要意义(139)
2. 糖尿病饮食治疗的目的是什么(140)
3. 不同类型的糖尿病患者在饮食治疗中有无不同(141)
4. 糖尿病患者为何要知道自己每天需要的热量(141)
5. 如何计算自己每天需要的热量(141)
6. 糖尿病患者需要多少糖类(142)
7. 如何估算熟食中含糖类的量(143)
8. 为什么要吃蛋白质食物? 如何吃(144)
9. 糖尿病患者需要多少脂肪(145)
10. 植物油是否可以不受限制的吃(145)
11. 消瘦患者是否可以不控制饮食(146)
12. 糖尿病患者的饮食与非糖尿病患者的饮食有何不同? 是否很单调(146)
13. 饮食治疗是否只限制主食, 而副食随便吃(147)
14. 为什么用胰岛素治疗的糖尿病患者也须控制饮食(148)
15. 控制饮食时, 感到饥饿怎么办(148)
16. 糖尿病患者为何要少吃或不吃硬壳食物(149)
17. 糖尿病患者能吃木糖醇和果糖吗(149)
18. 糖尿病患者能吃水果吗(149)
19. 如何正确吃水果(150)
20. 怎样知道自己是胖还是瘦(151)
21. 什么是食品交换份(151)
22. 食品交换份四大类的内容是什么? 其含有的营养成分都有哪些(151)
23. 谷薯类包括哪些食物(152)