

总主编 中央人民广播电台医学顾问 仝小林教授  
糖乐在线——糖尿病自我管理丛书

# 女性糖尿病的



# 调养与护理

董柳 李爱国 仝小林 编



化学工业出版社  
医学图书出版中心

总主编 中央人民广播电台医学顾问 仝小林教授  
糖乐在线——糖尿病自我管理丛书

# 女性糖尿病的



# 调养与护理

董柳 李爱国 仝小林 编



化学工业出版社  
医学图书出版中心  
·北京·

图书在版编目(CIP)数据

女性糖尿病的调养与护理/董柳, 李爱国, 仝小林编. —北京: 化学工业出版社, 2006.5

(糖乐在线——糖尿病自我管理丛书)

ISBN 7-5025-8877-9

I. 女… II. ①董…②李…③仝… III. ①女性-糖尿病-诊疗②女性-糖尿病-护理 IV. ①R587.1②R473.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第058767号

糖乐在线——糖尿病自我管理丛书

**女性糖尿病的调养与护理**

董柳 李爱国 仝小林 编

责任编辑: 靳纯桥 贾滢

责任校对: 郑捷

封面设计: 胡艳玮

化学工业出版社  
医学图书出版中心 出版发行

(北京市朝阳区惠新里3号 邮政编码100029)

购书咨询: (010)64982530

(010)64918013

购书传真: (010)64982630

<http://www.cip.com.cn>

新华书店北京发行所经销

化学工业出版社印刷厂印刷

三河市万龙印装有限公司装订

开本787mm×1092mm 1/24 印张7¼ 字数126千字

2006年8月第1版 2006年8月北京第1次印刷

ISBN 7-5025-8877-9

定价: 15.00元

版权所有 违者必究

该书如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责退换



全小林，男，50岁。现任中国中医科学院广安门医院副院长，北京中医药大学教授、博士生导师，北京大学医学部教授，中华中医药学会糖尿病专业委员会主任委员、中华中医药学会博士学术研究分会主任委员，中央保健局健康咨询委员会委员，中国国家图书馆专家咨询委员会委员，中央人民广播电台医学顾问。

先后承担WHO课题一项、国家科技部课题一项、国家自然科学基金课题两项、卫生部课题三项、国家及北京市中医药管理局课题一项以及院级多项重点课题。曾获得新闻出版总署特别奖，中华中医药学会二等奖一项、三等奖两项、优秀奖一项，北京市科学技术委员会一等奖一项及院内科技进步奖多项。

共发表论文180余篇，专著7部。

糖乐在线——糖尿病自我管理丛书

儿童糖尿病的管理

糖尿病自我管理

老年糖尿病的防治与调护

糖尿病并发症防治

糖尿病家庭护理及用药指导

糖尿病名医名方

糖尿病饮食治疗

女性糖尿病的调养与护理





# 前言

糖尿病是由于胰岛 $\beta$ 细胞功能减退，体内胰岛素绝对或相对不足，导致血浆葡萄糖升高的一组代谢紊乱性疾病。无论男女都可能患糖尿病，从总体看来，男女患糖尿病的概率大致相等。现在世界上已有1.57亿糖尿病患者，科学家推测，到2010年，糖尿病患者将达到2.15亿，其中大约一半是女性。中国糖尿病患者数量已接近4000万人，居世界第三，与20世纪80年代的0.7%的患病率相比，增长了5倍。中国女性糖尿病患者比例大约在45%左右。目前在糖尿病的发病原因及治疗原则上，女性除了妊娠、哺乳时期必须应用胰岛素治疗以外，其他时期与男性并没有大的差异。但是，由于女性生理和心理特点与男性不同，不同时期的女性在糖尿病的治疗和护理方面也与男性有所不同，这些特殊需求越来越受到患者、医护人员及社会的关注。因此，本书通过阐述女性不同时期的生理、心理的不同，而采取不同的治疗原则，并重点谈及妊娠糖尿病及妊娠对糖尿病的影响等问题，此外还详细论述了妊娠糖尿病、骨质疏松、更年期综合征等问题的对策。

作者力求使用通俗易懂的语言使这些知识更加普及，但不足之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

编者

2006年5月

# 目 录

## 一、女性与男性的不同

- |                  |   |
|------------------|---|
| 1 女性生理特点         | 1 |
| 2 女性各阶段心理特点      | 1 |
| 3 现代人心理健康标志      | 3 |
| 4 女性心理健康特征       | 4 |
| 5 精神状态与糖尿病       | 5 |
| 6 有多少女性患糖尿病      | 6 |
| 7 女性糖尿病的特殊环节     | 6 |
| 8 糖尿病对女性的危害比男性更大 | 7 |

## 二、女性与糖尿病的遗传

- |                          |    |
|--------------------------|----|
| 1 糖尿病是遗传性疾病吗             | 8  |
| 2 女性遗传1型糖尿病吗             | 9  |
| 3 母亲对子女1型糖尿病的发病有哪些影响     | 9  |
| 4 怀孕期间感染病毒为什么会导致孩子得1型糖尿病 | 10 |
| 5 1型糖尿病的预测               | 10 |
| 6 2型糖尿病是怎样遗传的            | 10 |
| 7 女性在2型糖尿病遗传中的作用         | 11 |



|                  |    |
|------------------|----|
| 8 低体重儿与2型糖尿病     | 11 |
| 9 巨大儿与2型糖尿病      | 12 |
| 10 肥胖小儿与2型糖尿病    | 12 |
| 11 女性与线粒体基因突变糖尿病 | 13 |
| 12 线粒体基因突变糖尿病的治疗 | 13 |

### 三、女性糖尿病的环境因素 14

|               |    |
|---------------|----|
| 1 什么是糖尿病的环境因素 | 14 |
| 2 母乳喂养与1型糖尿病  | 14 |
| 3 长期饱食与女性糖尿病  | 15 |
| 4 缺少运动与女性糖尿病  | 16 |
| 5 肥胖与女性糖尿病    | 16 |
| 6 什么是标准体重     | 17 |
| 7 什么是体重指数     | 17 |
| 8 女性肥胖的标准     | 18 |
| 9 肥胖有哪些类型     | 18 |
| 10 什么是苹果型肥胖   | 18 |
| 11 什么是均一型肥胖   | 19 |

|    |              |    |
|----|--------------|----|
| 12 | 肥胖有哪些危害      | 19 |
| 13 | 年龄与女性糖尿病     | 20 |
| 14 | 妊娠与糖尿病       | 20 |
| 15 | 为什么妊娠时容易得糖尿病 | 21 |
| 16 | 哪些人妊娠时容易得糖尿病 | 21 |

#### 四、性激素与女性糖尿病 23

|   |             |    |
|---|-------------|----|
| 1 | 雄激素在糖尿病中的作用 | 23 |
| 2 | 雌激素与糖尿病的关系  | 23 |
| 3 | 女性糖尿病特有的征兆  | 24 |
| 4 | 女性1型糖尿病的特殊性 | 25 |
| 5 | 女性2型糖尿病的特点  | 25 |
| 6 | 妊娠糖尿病       | 26 |
| 7 | 胰岛素与女性糖尿病   | 26 |
| 8 | 多囊卵巢综合征     | 26 |

#### 五、糖尿病的急性并发症及女性发病特点 28

|   |                 |    |
|---|-----------------|----|
| 1 | 女性糖尿病与酮症酸中毒     | 28 |
| 2 | 如何预防糖尿病酮症酸中毒    | 29 |
| 3 | 女性糖尿病患者与高渗性昏迷   | 29 |
| 4 | 如何预防高渗性非酮症糖尿病昏迷 | 30 |
| 5 | 女性糖尿病患者与低血糖     | 30 |

#### 六、糖尿病神经病变 31

|                    |    |
|--------------------|----|
| 1 什么是糖尿病神经病变       | 31 |
| 2 糖尿病周围神经病变        | 31 |
| 3 糖尿病周围神经病变的检查     | 32 |
| 4 女性糖尿病病人周围神经病变的特点 | 32 |
| 5 糖尿病人自主神经病变       | 32 |
| 6 糖尿病人自主神经病变的检查    | 33 |
| 7 女性糖尿病人自主神经病变特点   | 35 |
| 8 女性性功能障碍          | 35 |
| 9 造成女性性功能障碍的原因有哪些  | 36 |
| 10 女性性功能障碍如何治疗     | 37 |
| 11 怎样防治糖尿病神经病变     | 37 |

## 七、糖尿病患者心理障碍 38

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 1 什么是糖尿病病人心理障碍        | 38 |
| 2 否认                  | 38 |
| 3 抑郁                  | 39 |
| 4 抑郁症可能会增加女性患2型糖尿病的危险 | 39 |
| 5 女性糖尿病人心理障碍特点        | 40 |
| 6 精神压力越大,小肚子越大        | 40 |
| 7 怎样防治糖尿病人心理障碍        | 41 |

## 八、女性糖尿病患者常见的感染 42

|          |    |
|----------|----|
| 1 糖尿病与感染 | 42 |
|----------|----|

|            |    |
|------------|----|
| 2 女性糖尿病与感染 | 42 |
| 3 尿路感染     | 42 |
| 4 真菌性阴道炎   | 43 |
| 5 乳腺炎      | 43 |
| 6 产后会阴伤口感染 | 43 |
| 7 胰腺炎      | 44 |

## 九、女性糖尿病足 46

|              |    |
|--------------|----|
| 1 什么是糖尿病足    | 46 |
| 2 糖尿病足产生的原因  | 46 |
| 3 高跟鞋与女性糖尿病足 | 46 |
| 4 穿鞋要美观更要健康  | 47 |
| 5 怎样保护脚      | 47 |

## 十、女性糖尿病眼病 49

|                 |    |
|-----------------|----|
| 1 糖尿病眼病有哪些      | 49 |
| 2 女性糖尿病患者怎样保护眼睛 | 49 |

## 十一、女性糖尿病的心脑血管病变 50

|                    |    |
|--------------------|----|
| 1 为什么糖尿病患者容易得高血压   | 50 |
| 2 糖尿病患者容易得冠心病吗     | 50 |
| 3 为什么糖尿病患者容易得脑梗死   | 51 |
| 4 女性糖尿病患者心脑血管病变的因素 | 51 |

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 5 雌激素对心血管的保护作用              | 51 |
| 6 1型糖尿病女性更容易得心脏病            | 52 |
| 7 患有糖尿病的老年妇女服用大剂量的维生素C未必是好事 | 52 |
| 8 绝经后的女性糖尿病患者应怎样预防心脑血管病     | 53 |
| 9 植物雌激素                     | 54 |

## 十二、少女时期的糖尿病 56

|                |    |
|----------------|----|
| 1 胰岛素治疗的目标     | 56 |
| 2 胰岛素治疗的注意事项   | 56 |
| 3 结交朋友,保持良好的心情 | 57 |
| 4 学会控制自己的血糖    | 57 |

## 十三、糖尿病女孩的青春与恋爱 59

|                 |    |
|-----------------|----|
| 1 青春期身体的变化与血糖   | 59 |
| 2 月经对血糖的影响      | 59 |
| 3 糖尿病与妇科疾病的关系如何 | 60 |
| 4 青春期心情变化与血糖    | 61 |
| 5 女性糖尿病患者的恋爱    | 61 |
| 6 恋爱时血糖是否不易控制   | 61 |

## 十四、糖尿病姐妹的结婚生育 63

|               |    |
|---------------|----|
| 1 糖尿病与婚育      | 63 |
| 2 1型糖尿病妇女能生育吗 | 65 |

|    |                     |    |
|----|---------------------|----|
| 3  | 2型糖尿病妇女能生育吗         | 65 |
| 4  | 糖尿病合并妊娠             | 66 |
| 5  | 女性糖尿病人什么情况下不宜生育     | 66 |
| 6  | 女性糖尿病人什么情况下可以怀孕     | 67 |
| 7  | 什么是计划妊娠             | 68 |
| 8  | 为什么要计划妊娠            | 68 |
| 9  | 怀孕前就要严格控制血糖         | 69 |
| 10 | 糖尿病人妊娠前应该做哪些检查      | 69 |
| 11 | 准备生育的糖尿病妇女妊娠前应做哪些准备 | 69 |
| 12 | 妊娠给糖尿病孕妇带来哪些影响      | 70 |

## 十五、妊娠与糖尿病 71

|    |                    |    |
|----|--------------------|----|
| 1  | 糖尿病对妊娠的危害          | 71 |
| 2  | 什么是妊娠糖尿病           | 72 |
| 3  | 糖尿病合并妊娠和妊娠期糖尿病各指什么 | 73 |
| 4  | 妊娠糖尿病妇女分成哪几级       | 73 |
| 5  | 糖尿病妇女怀孕期间血糖维持在多少合适 | 74 |
| 6  | 处理好妊娠与糖尿病的关系       | 74 |
| 7  | 什么样的人容易得妊娠糖尿病      | 74 |
| 8  | 怎样防止妊娠糖尿病的漏诊       | 75 |
| 9  | 妊娠糖尿病有哪些症状         | 76 |
| 10 | 妊娠糖尿病可以治好吗         | 76 |
| 11 | 妊娠期糖耐量减低的注意事项      | 77 |

|               |    |
|---------------|----|
| 12 如何防治妊娠期糖尿病 | 78 |
|---------------|----|

## 十六、高血糖对母亲的影响 80

|               |    |
|---------------|----|
| 1 高血糖对妊娠的影响   | 80 |
| 2 高血糖对怀孕本身的影响 | 80 |
| 3 糖尿病孕妇的高血压   | 81 |
| 4 糖尿病孕妇的高血脂   | 81 |
| 5 糖尿病孕妇的妊娠中毒症 | 81 |
| 6 糖尿病孕妇的感染    | 82 |

## 十七、妊娠对糖尿病的影响 83

|                     |    |
|---------------------|----|
| 1 妊娠可诱发糖尿病吗         | 83 |
| 2 妊娠对糖尿病病人有什么危害     | 85 |
| 3 哪些糖尿病妇女禁止妊娠       | 86 |
| 4 妊娠过程中血糖的变化        | 87 |
| 5 妊娠与糖尿病酮症酸中毒       | 87 |
| 6 妊娠与糖尿病视网膜病变       | 88 |
| 7 妊娠与糖尿病肾脏病变        | 88 |
| 8 怀孕会加重糖尿病肾病吗       | 89 |
| 9 为什么糖尿病妇女妊娠时易出现尿酮体 | 89 |
| 10 妊娠与糖尿病尿路感染       | 90 |
| 11 低血糖反应            | 90 |
| 12 妊娠与皮肤病变          | 91 |

## 十八、糖尿病孕妇怀孕期间的检查

93

- 1 糖尿病孕妇的门诊 93
- 2 为什么糖尿病孕妇要定期上医院检查 93
- 3 妊娠过程中尿糖的排泄 94
- 4 糖尿病孕妇尿糖的排泄 94
- 5 血糖监测的重要性 94
- 6 妊娠过程中的检查 95
- 7 糖尿病妇女怀孕多少时间后可采用超声检查胎儿 95
- 8 糖尿病孕妇哪些方面需要医生指导 96
- 9 什么样的糖尿病孕妇需要住院 96
- 10 糖尿病妇女在怀孕期应注意哪些问题 97
- 11 为什么糖尿病病人能否怀孕应由医生决定 98
- 12 为什么说糖尿病妇女接受孕前医疗利子利母 98
- 13 糖尿病孕妇对胎儿都有哪些影响 99

## 十九、妊娠期糖尿病的治疗

101

- 1 早孕反应 101
- 2 妊娠中血糖控制标准 101
- 3 得了妊娠糖尿病应该怎么办 101
- 4 糖尿病孕妇的运动 102
- 5 糖尿病孕妇的饮食 105
- 6 糖尿病孕妇的自我管理 111

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 7 妊娠时为什么需要胰岛素治疗   | 113 |
| 8 低血糖对母亲和胎儿的影响    | 117 |
| 9 妊娠时怎样保护眼睛       | 118 |
| 10 怎样保护肾脏         | 118 |
| 11 养成良好的卫生习惯      | 119 |
| 12 怎样控制血压         | 119 |
| 13 糖尿病孕妇什么情况下需要住院 | 119 |

## 二十、糖尿病产妇的分娩 121

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 1 提前住院               | 121 |
| 2 分娩时需要注意的问题         | 121 |
| 3 妊娠糖尿病妇女妊娠多长时间后分娩合适 | 122 |
| 4 糖尿病孕妇确定分娩时间的原则     | 122 |
| 5 选择分娩方式             | 122 |
| 6 分娩前后胰岛素用量的变化       | 123 |

## 二十一、糖尿病产妇的产后护理 124

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 1 产后会阴护理          | 124 |
| 2 剖宫产后的护理         | 124 |
| 3 糖尿病母亲可以给宝宝哺乳吗   | 124 |
| 4 产后乳房的护理         | 125 |
| 5 产后还需复查血糖        | 125 |
| 6 糖尿病妇女产后何时开始锻炼为好 | 126 |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 7 哺乳期糖尿病妇女怎样预防低血糖          | 126 |
| 8 糖尿病妇女产后24~48小时内,胰岛素应作何调整 | 126 |

## 二十二、中年妇女的糖尿病 127

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 1 积极工作              | 127 |
| 2 坚持治疗              | 127 |
| 3 外阴瘙痒别大意           | 128 |
| 4 糖尿病对女性性功能的影响有哪些   | 128 |
| 5 糖尿病与女性性欲低下        | 129 |
| 6 怎样测定基础体温          | 130 |
| 7 怎样确定排卵期           | 130 |
| 8 为什么糖尿病妇女不宜使用口服避孕药 | 130 |
| 9 糖尿病妇女怎样避孕         | 131 |
| 10 糖尿病妇女用避孕药需慎重     | 131 |
| 11 糖尿病与骨质疏松症        | 132 |
| 12 糖尿病与月经不调         | 143 |
| 13 如何治疗糖尿病患者的月经不调   | 144 |
| 14 预防糖尿病的措施         | 145 |

## 二十三、老年妇女的糖尿病 147

|            |     |
|------------|-----|
| 1 什么是女性更年期 | 147 |
| 2 更年期有哪些症状 | 147 |
| 3 更年期妇女糖尿病 | 147 |