



怎样防治 糖尿病

张腊梅 成金罗 编著

怎么办
丛书

上海文化出版社

.101

张腊梅、成金罗 编著

怎样防治 糖尿病

上海文化出版社

怎么办
丛书

(沪)新登字 104 号

责任编辑: 孟 涛

封面设计: 周志武

怎样防治糖尿病

张腊梅 成金罗 编著

上海文化出版社出版、发行

上海 绍兴路 74 号

总 经 销

吴县文艺印刷厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 5.5 插页 2 字数 86,000

1995 年 9 月第 1 版 1995 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1—6,000 册

ISBN 7-80511-723-3/G·180

定价: 5.80 元

前 言

糖尿病是一种常见病、多发病,据世界卫生组织(WHO)糖尿病专家委员会估计,全世界约有2亿多病人,已成为全球性的卫生保健问题,并严重地威胁着人类的健康,成为仅次于心血管病、癌症的第三大致死性疾病。

在我国至少有1200万糖尿病患者,而随着我国经济发展,人民生活水平的提高,老龄人口的增加,患病人数仍在迅速上升。

糖尿病是一种终身性慢性疾病,起病原因尚未完全明了,就目前医学水平暂无法根治。但通过努力,预防和控制糖尿病是完全可以做到的。关键是怎样早期发现,患糖尿病后又如何控制饮食、如何用药、如何防治可怕的糖尿病并发症。这些问题不单单是医生所能解决的,它与病人的日常生活、工作学习,息息相关,需要病人与其家属乃至社会的理解和配合。这就要求向全社会普及糖尿病知识,提高病人自我调节能力,发挥病人在战胜疾病中的主观能动作用。本书作者从事糖尿病治疗工作多年,在丰富的临床经验基础上,以实用、普及、通俗、解决问题为

原则，同时也编入一些基础理论和近年来国内外有关糖尿病的最新观点、最新治疗及祖国传统医学对糖尿病的防治等等。内容扎实，文字简练，通俗地回答了病人经常遇到的而又迫切想知道的一些实际问题，是广大基层医务人员及患者、患者家属值得一读的小册子。希望有更多的医务工作者加入卫生健康教育的行列，写出更多的小册子，为人类的健康作出应有的贡献。

常州市糖尿病防治中心主任 **杨维淮**

目 录

前 言	杨维淮
-----	-----

什么是糖尿病

1 人体是怎么构成的？	1
2 胰腺是什么？胰岛 β 细胞又是什么？	1
3 什么是血糖？体内如何代谢？	2
4 血糖对人体产生什么作用？	3
5 肝糖原的数量有多少？为什么正常人 每天要吃三顿饭？	3
6 血糖受哪些因素影响？	4
7 什么是糖尿病？	5
8 为什么说糖尿病是富贵病？	5
9 糖尿病会传染吗？	5
10 糖尿病会遗传吗？	6
11 糖尿病有什么危害性？	6
12 糖尿病可怕吗？	7
13 世界各国对糖尿病的重视情况如何？	7
14 肥胖人易得糖尿病吗？为什么？	8

15	糖尿病与职业有关系吗?	9
16	糖尿病的诱发因素有哪些?	9
17	情绪对糖尿病有很大影响吗?	10
18	糖尿病能根治吗?	11
19	糖尿病是否会直接导致死亡?	12
20	糖尿病的病因是什么?	12
21	糖尿病有哪几种类型? 有何特点? ...	13
22	I型与II型糖尿病发病原理有何不同?	15
23	糖尿病病人主要症状有哪些? 发生机理是什么?	16
24	哪些情况应考虑是糖尿病而到医院就诊?	16
25	尿得多、喝得多,一定是糖尿病吗? ...	18
26	除了糖尿病,还有哪些疾病可出现高血糖?	18
27	高血糖对人体有什么危害?	18
28	糖尿病病情严重时,如不吃饭能使血糖下降吗?	19
29	老年人糖尿病有何特点?	19
30	老年糖尿病的治疗应做到哪些方面?	20
31	儿童糖尿病有哪些特点?	21
32	儿童糖尿病治疗有什么特点?	22

糖尿病的临床检查

33	糖尿病目前有哪些检查手段	24
----	--------------------	----

34	为什么要验血糖?	24
35	化验血糖有哪些方法? 一般医院采用 哪种方法?	25
36	哪些因素影响血糖测定数值?	25
37	糖尿病病人如何看血糖报告?	26
38	正常人一日 24 小时血糖不变吗? 糖尿 病人又有何特点?	26
39	血糖的肾阈值是怎么回事? 糖尿病人 为什么会有糖尿?	27
40	糖尿病病人为什么要测尿糖?	28
41	什么是尿糖阳性?	28
42	尿糖与血糖有什么关系呢?	29
43	查尿糖有几种方法? 如何操作? 如何看 结果?	29
44	检测尿糖共有哪些内容? 分别指什么? 尿标本如何留?	31
45	为什么要测 24 小时尿糖?	33
46	尿标本怎样保存?	34
47	除了糖尿病, 还有哪些情况会出现糖 尿?	34
48	什么叫葡萄糖耐量? 何谓 OGTT? 有 什么意义?	35
49	怎么做 OGTT? 如何看报告?	36
50	哪些人需做 OGTT 检查?	37
51	哪些因素影响 OGTT 检查结果?	37
52	果糖胺是什么? 测定果糖胺有何价值?	38

- 53 GHb是什么?有何临床价值? 39
- 54 胰岛素释放试验有何意义? 正常值是多少? 39
- 55 什么是C肽? 什么情况需测C肽? ... 42
- 56 什么情况出现尿酮阳性? 怎样使用酮体试纸? 43

糖尿病的基本疗法

- 57 糖尿病有特效药吗? 共有哪些治疗方法? 45
- 58 为什么说饮食治疗是基础治疗? 45
- 59 饮食治疗的总原则是什么? 46
- 60 糖尿病人饮食的特点是什么? 46
- 61 糖尿病病人每天进多少总热量? 46
- 62 什么是平衡饮食? 三大营养素如何分配? 47
- 63 有无简单实用的食谱可提供? 48
- 64 常用的普通食物成份是什么? 49
- 65 三大营养素的食物来源有哪些? 各类食物含三大营养素多少? 50
- 66 糖尿病病人一日三餐如何分配? 50
- 67 主食、副食分别指什么? 常用食品怎样互换? 51
- 68 糖尿病患者的日常饮食应注意哪些事项? 52
- 69 糖尿病病人对蛋白质的需要有何特点? 具体给些什么? 53

- 70 糖尿病病人对脂肪的需要有何特点?
来源何处? 54
- 71 为什么糖尿病人宜吃植物油而不宜吃
动物脂肪? 54
- 72 糖尿病人每天进多少胆固醇为宜? 哪
些食物含胆固醇较高? 54
- 73 糖尿病人每日主食吃多少? 是否越少
越好? 55
- 74 糖尿病人严格控制饮食后出现饥饿感
怎么办? 56
- 75 多食食物纤维有什么好处? 56
- 76 糖尿病病人能吃水果吗? 57
- 77 糖尿病病人能吃甜食吗? 58
- 78 肥胖糖尿病病人如何减肥为好? 59
- 79 什么情况下需要药物治疗? 60
- 80 糖尿病的药物治​​疗有哪些? 有特效药
吗? 60
- 81 什么是口服降糖药? 有何优点? 61
- 82 何为双胍类药物? 降血糖的机理是什
么? 61
- 83 双胍类药适用于哪些糖尿病病人? ... 61
- 84 双胍类药不适用于哪些糖尿病病人?
..... 62
- 85 双胍类药的缺点是什么?如何防治?... 62
- 86 为何目前二甲双胍时髦? 62
- 87 二甲双胍对治疗Ⅱ型糖尿病有什么作
用? 63

88 二甲双胍有哪些副作用? 临床应用应注意些什么?	63
89 何为磺脲类药物? 降血糖机理是什么?	64
90 磺脲类药物有哪些? 各有什么特点? ...	65
91 磺脲类药物适用于哪些糖尿病病人? ...	67
92 哪些糖尿病病人不适用或慎用磺脲类药物?	67
93 为什么优降糖易致低血糖昏迷? 怎么处理?	67
94 口服降糖药物治疗失败有哪些原因? 怎么处理?	68
95 磺脲类药物的效价如何比较?	69
96 口服药物的服用方法和配伍禁忌是什么?	69
97 有哪些药物能影响磺脲类药物的降糖作用?	70
98 不同糖尿病人如何选择口服降糖药?	70
99 如何确定糖尿病人口服降糖药的起始剂量?	71
100 长期口服降糖药物是否会引起胰岛功能衰竭?	72
101 胰岛素是什么?	72
102 胰岛素为什么能治疗糖尿病?	72
103 胰岛素有什么生理作用? 为何能降血糖?	73

104	胰岛素有哪些种类?各有何特点?.....	73
105	胰岛素治疗的适应症有哪些?	74
106	如何选择胰岛素的剂型?	75
107	如何确定所用胰岛素的剂量?	76
108	怎样使用混合胰岛素?	77
109	胰岛素的给药途径有哪些?	77
110	使用胰岛素有哪些不良反应? 如何处 理?	78
111	使用胰岛素中可出现哪些特殊情况?	80
112	使用胰岛素应注意哪些事项?	81
113	影响胰岛素作用效果的因素有哪些?	82
114	如何保存胰岛素?	82
115	使用胰岛素会成瘾吗?	82
116	目前使用胰岛素有什么新方法?	83
117	怎样由胰岛素治疗改为口服降糖药治 疗?	84
118	怎样由口服药物治疗改用胰岛素治 疗?	85
119	肥胖病人使用胰岛素治疗须注意什 么?	85
120	胰岛素注射用具怎样消毒与保管? ...	86
121	怎样抽吸及注射胰岛素?	86
122	糖尿病病人经治疗后血、尿糖得到满 意控制后能否停药?	87
123	怎么观察糖尿病的治疗效果?	88

124	糖尿病的控制指标是什么?	88
125	I 型、II 型糖尿病治疗有无原则区别?	89
126	糖尿病病人为什么要运动?	90
127	糖尿病人如何运动? 运动量多少合适?	90
128	糖尿病人运动应注意什么?	91
129	哪些病人适合运动疗法?	91
130	哪些病人应限制运动或禁止运动? ...	91
131	中医对糖尿病如何辨证论治?	92
132	现代治疗糖尿病的中草药有哪些? ...	92
133	糖尿病人多食易饥可用哪些中药治 疗?	93
134	糖尿病药膳是指什么?	93
135	实用易制的糖尿病药膳有哪些?	93
136	中西医结合治疗糖尿病有什么好处?	94
137	消渴丸和玉泉丸治疗糖尿病各有何特 点?	94
138	练气功对糖尿病有好处吗?	95
139	糖尿病病人怎么联合用药?	96
140	什么是 II 型糖尿病阶梯治疗方案? ...	97
141	糖尿病治疗的总目标是什么?	97

糖尿病的并发症与自我保健

142	什么是糖尿病并发症? 危害性如何? ...	93
143	糖尿病急性并发症有哪些?	99

- 144 糖尿病酮症酸中毒为什么会脱水? 有
哪些表现? 99
- 145 糖尿病酮症酸中毒有哪些临床症状和
体征? 99
- 146 糖尿病酮症酸中毒的常见诱因有哪
些? 怎么预防? 100
- 147 如何综合治疗糖尿病酮症酸中毒? ... 101
- 148 什么是渗透压? 正常值为多少? 如何计
算? 102
- 149 什么是糖尿病高渗性昏迷? 103
- 150 高渗性昏迷的临床表现是什么? 诊断
要点是什么? 103
- 151 高渗性昏迷的治疗特点是什么? 104
- 152 什么叫低血糖? 有何危害? 105
- 153 糖尿病患者什么情况下易发生低血糖?
..... 105
- 154 低血糖有何症状? 怎样治疗? 106
- 155 糖尿病患者如何预防低血糖的发生?
..... 107
- 156 糖尿病有哪些常见慢性并发症? 危害
性怎样? 108
- 157 糖尿病昏迷怎样鉴别? 109
- 158 糖尿病合并脑血管病变的特点是什么?
怎么防治? 111
- 159 糖尿病能引起哪些心脏病变? 113
- 160 糖尿病性冠心病有何临床特点? 113
- 161 糖尿病患者心肌梗塞的治疗有何特

点?	114
162 糖尿病病人易患高血压吗?有何危害?	114
163 糖尿病高血压的诊断标准是什么?如何防治?	115
164 糖尿病性肾脏病变有何危险?	116
165 糖尿病肾病分几期?有何特点?	116
166 糖尿病肾病早期诊断的方法是什么?有何重要性?	117
167 怎样预防糖尿病肾病?	118
168 糖尿病肾病早期有哪些临床表现?	119
169 糖尿病肾病的治疗特点是什么?	119
170 糖尿病病人有哪些神经病变?发生率怎样?	120
171 糖尿病病人上、下肢为什么会疼痛?	121
172 糖尿病神经病变临床表现有何特点?	121
173 为什么糖尿病病人会出现少汗或多汗?	121
174 糖尿病病人为什么会出现恶心、呕吐?有何影响?	122
175 糖尿病病人腹泻、便秘是怎么回事?如何防治?	122
176 小便不畅、尿潴留是怎么回事?	123
177 为什么糖尿病病人易发生脂肪肝?	123
178 为什么糖尿病病人易发生胆囊炎?	123
179 为什么糖尿病病人会发生阳痿?如何	

防治？	124
180 糖尿病神经病变能否治疗？	124
181 糖尿病眼睛并发症有哪些？	125
182 什么是糖尿病性视网膜病变？	125
183 视网膜病变如何分期？临床表现有哪 些？	125
184 糖尿病视网膜病变如何治疗？	126
185 糖尿病眼底病变与肾病之间有什么关 系？	127
186 糖尿病病人的白内障有何特点？怎么 防治？	128
187 糖尿病病人如何保护眼睛？	128
188 什么是糖尿病足？有什么危害？	129
189 糖尿病足的临床表现是什么？	129
190 糖尿病足的易感因素是什么？	130
191 怎样预防糖尿病足？	130
192 糖尿病足如何治疗？	131
193 糖尿病病人为什么易发生感染？	131
194 感染对糖尿病有何危害？	132
195 糖尿病常见的感染有哪些？治疗有何 特点？	132
196 怎样预防糖尿病合并感染？	134
197 糖尿病病人能否结婚、怀孕？	134
198 糖尿病病人怀孕后应注意些什么？	135
199 什么叫妊娠糖尿病？诊断标准是什么？	136
200 手术对糖尿病病人有何影响？	136

201 糖尿病病人手术时应注意什么?	137
202 青少年患糖尿病后是否影响上学? ...	137
203 糖尿病病人能吸烟饮酒吗?	137
204 糖尿病自我保健有哪十项原则?	138
205 糖尿病病人外出旅游应注意些什么?	139
206 糖尿病病人家属应注意些什么?	140
207 糖尿病病人为何要随身携带一张疾病 卡?	141
208 空腹血糖控制得好是否代表糖尿病控 制得好?	141
209 什么是糖尿病自我监测? 有哪些内容?	142
210 什么是高胰岛素血症? 对人体有何危 害?	144
211 何谓X综合症? 怎样治疗?	146
212 糖尿病病人是否能与正常人一样生 活、学习、工作?	147
213 糖尿病的发展趋势如何?	147
附录一: 名词解释	149
附录二: 常用主食营养素含量表	152
附录三: 常用水果类营养素含量表	153
附录四: 常用蛋白质食物营养素含量表 ...	154
附录五: 常用蔬菜中的含糖量	156
附录六: 25g(1两)粳米换用水果重量表 ...	157
附录七: 糖尿病病人随诊观察表	158