

家庭小医生丛书

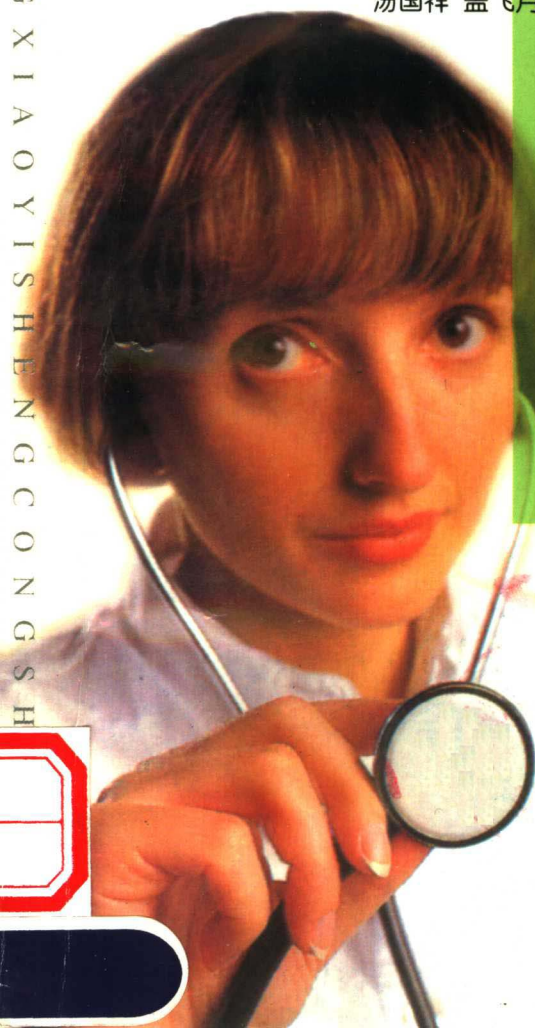
中原农民出版社

糖尿病

汤国祥 盖飞月 王宝玲 编著

答疑解难

TANGNIAOBINGDAYIJIENAN



J I A T I N G X I A O Y I S H E N G C O N G S H U



家庭小医生丛书

糖尿病答疑解难

汤国祥 盖飞月 王宝玲 编著

中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病答疑解难/汤国祥等编著. - 郑州:
中原农民出版社, 2001. 3

(家庭小医生)

ISBN 7-80641-296-4

I. 糖… II. 汤… III. 糖尿病-诊疗-问答
IV. R587.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 86185 号

家庭小医生丛书

糖尿病答疑解难

汤国祥 盖飞月 王宝玲 编著

责任编辑 刘培英

中原农民出版社出版 (郑州市经五路 66 号)

河南省新华书店发行 河南联强印刷有限公司印刷

787 毫米×1 092 毫米 36 开本 6 印张 108 千字

2001 年 3 月第 1 版 2001 年 3 月第 1 次印刷

印数:1-3 000 册

ISBN 7-80641-296-4/R·034 定价:8.50 元

内 容 提 要

糖尿病是一种常见病、多发病。其病程漫长,病情复杂,后期并发症波及全身各个系统,而且发病率高,严重地影响着人们的身体健康。本书用通俗的语言,回答了病人非常关心的诸如糖尿病的预防、治疗、食疗、康复、锻炼、血糖控制、并发症防治等问题,愿读者拥有健康的体魄,度过美好的人生。

出版者的话

《家庭小医生丛书》经过我们和作者的共同努力与您见面了。这是一套面向大众的医学科普书籍。我们希望通过这套丛书使您增加一些医疗卫生常识,提高对疾病的自我防护意识。在这套丛书中,我们不介绍深奥的医学理论和操作技术,因为那是专职医生应具备的素质和技能。我们只向您——不具备或仅具备很少医学知识的人介绍一些医学知识,这些知识可使您在遇到小麻烦时自己解决,免去奔波医院的劳累;也可使您在遇到较棘手的问题时,沿着我们为您提供的途径找到解决问题的办法,以免贻误病情。

为了达到以上目的,我们请资深医师作我们的作者,他们积多年行医生涯中的经验,以简单明了的问答形式解答您的问题,使您更方便、更快捷、有的放矢地找到答案。医学知识浩瀚如海,您可能没时间系统地学习,那么有了这套丛书,您就像请到了一位可信赖的“家庭医生”,它可随时为您答疑解惑,保护您以健康的身体享受美好的人生,以充沛的精力去开创您的事业。如能达此目的,我们将感到十分欣慰。

目 录

- 一、糖尿病的基本知识…………… (1)
 - 1. 人体的基本结构是什么? …………… (1)
 - 2. 什么是新陈代谢? 新陈代谢分哪几个过程? …………… (3)
 - 3. 什么是碳水化合物? 它有哪些作用? …… (5)
 - 4. 蛋白质有哪些作用? …………… (6)
 - 5. 什么是脂类? 对人体有什么作用? …… (7)
 - 6. 什么叫血脂? 什么叫脂蛋白? …………… (8)
 - 7. 什么叫血糖? 血糖的来源和去路有哪些? …………… (8)
 - 8. 什么是糖原? 糖原的合成和分解有什么作用? …………… (9)
 - 9. 糖原异生有什么作用? …………… (10)
 - 10. 胰岛素有哪些作用? …………… (11)
 - 11. 体内升高血糖的因素主要有哪些? 它们对糖代谢有何影响? …………… (12)
 - 12. 正常人一天中血糖有什么变化? …… (13)
 - 13. 血糖容易受哪些因素的影响? …… (13)

14. 糖尿病时为何会出现高血糖? (15)
15. 高血糖对人体有什么影响? (15)
16. 什么是应激? 应激时血糖有什么变化?
..... (16)
17. 糖尿病病人有什么奇特现象? (16)
18. 糖尿病时为何会出现高脂血症及酮症
酸中毒? (19)
19. 糖尿病患者为什么要减肥及增加体力
活动才能有效控制病情? (19)
20. 肥胖的人为什么易患糖尿病? (20)
21. 什么是肾糖阈? (21)
22. 哪些原因可以引起糖尿病? (22)
23. 糖尿病病人的机体代谢紊乱有哪些? ... (22)
24. 同样是糖尿病病人,为什么有的人要用
胰岛素治疗,有的人可以不用胰岛素治
疗? (24)
25. 糖尿病对身体有哪些危害? (25)
- 二、糖尿病的表现与诊断 (26)**
 26. 糖尿病患者有哪些自觉症状? (26)
 27. 为什么有的糖尿病病人可以没有任何
感觉? (27)
 28. 为什么有多饮、多尿者并不一定是
糖尿病? (28)
 29. 怎样做才能早期诊断糖尿病? (29)

30. 糖尿病病人为什么也会出现低血糖反应? (30)
31. 糖尿病病人应该去医院做哪些检查? ... (31)
32. 哪些情况可以出现尿糖阳性? (31)
33. 什么是葡萄糖耐量? (33)
34. 如何做葡萄糖耐量试验? (34)
35. 糖耐量减低是糖尿病吗? (35)
36. 怎样配合医生做葡萄糖耐量试验? ... (35)
37. 影响葡萄糖耐量试验的因素有哪些? (37)
38. 糖尿病诊断标准是什么? (38)
39. 糖尿病病人与正常人的血糖会出现哪些不同? (39)
40. 得了糖尿病为什么尿得多、喝得多、吃得
得多、瘦得快? (39)
41. 为什么有的妇女怀孕后会患妊娠糖尿病?
病? (40)
42. 什么是肾性糖尿? (41)
43. 老年糖尿病有什么特点? 如何诊断? ... (41)
44. 儿童糖尿病有哪些特点? 怎样诊断? ... (44)
45. 糖尿病容易引起哪些并发症及伴发症?
..... (45)

三、糖尿病的非药物性治疗 (47)

46. 目前糖尿病有哪些治疗方法? (47)
47. 糖尿病病人在治疗中应首先了解哪些

- 问题? (48)
48. 糖尿病病人怎样提高生存质量? (49)
49. 糖尿病病人为什么要控制饮食? (50)
50. 糖尿病饮食治疗的目的是什么? (51)
51. 不同类型的糖尿病饮食治疗要求相同
吗? (51)
52. 糖尿病病人控制饮食可否只限制主食?
副食随便? (52)
53. 为什么用胰岛素治疗的病人也要控制
饮食? (53)
54. 消瘦病人是否可以不控制饮食? (53)
55. 糖尿病病人的饮食与正常人的有何不
同? 是否很单调? (54)
56. 糖尿病病人的饮食为何要限盐? (55)
57. 怎样进行饮食控制? (56)
58. 糖尿病病人怎样计算每天所需的总热
量? (56)
59. 饮食中糖、蛋白质、脂肪的比例是多少?
如何计算它们的供给量? (58)
60. 糖尿病病人怎样安排全日的主、副食
量? (60)
61. 糖尿病病人的进食量如何分配? (61)
62. 饮食控制是不是主食越少越好? (62)
63. 如何控制饥饿感? (63)
64. 糖尿病病人为什么要吃蛋白质食物? 吃

- 多少、吃哪些蛋白质食物为好呢? ... (65)
65. 糖尿病病人为什么宜食豆制品? 如何食用? (66)
66. 糖尿病病人需要多少脂肪? 为啥植物油也不能无限制地吃呢? (67)
67. 为什么糖尿病病人饮食要增加食物纤维? (69)
68. 糖尿病患者能吃水果吗? (70)
69. 糖尿病患者如何吃水果? (71)
70. 糖尿病病人不宜吃哪些食品? (73)
71. 糖尿病病人宜吃哪些食品? (74)
72. 糖尿病病人想吃甜味怎么办? (74)
73. 木糖醇能治疗糖尿病吗? (75)
74. 饮食疗法失败的原因有哪些? (75)
75. 运动疗法指的是什么? 对糖尿病病人有何好处? (76)
76. 选择什么样的运动方式为好? (77)
77. 为什么说步行或散步是糖尿病病人首选的运动方式? (79)
78. 是慢步行走好, 还是快步行走好? ... (79)
79. 选择什么时间步行或散步为好? (80)
80. 糖尿病病人在运动时为何要随身带些食物? (81)
81. 糖尿病病人运动量多大为宜? (82)
82. 糖尿病病人在运动时如何注意安全? (83)

83. 糖尿病患者在下什么情况下不宜进行运动
锻炼? (84)
84. 糖尿病病人进行运动锻炼应注意什么?
..... (85)
85. 糖尿病病人如何才能长期坚持运动?
..... (86)

四、糖尿病口服降糖药治疗 (88)

86. 常用的口服降糖药有几种? (88)
87. 磺脲类药物各有何特点? 如何使用?
..... (89)
88. 哪些糖尿病病人适合应用口服磺脲类
药物治疗? (92)
89. 哪些人不适合服用磺脲类降糖药治疗?
..... (92)
90. 磺脲类药物的毒副作用有哪些? (93)
91. 双胍类药物各有何特点? 如何使用? (94)
92. 哪些糖尿病病人适合应用口服双胍类药
物治疗? (95)
93. 哪些糖尿病病人不能用双胍类降糖药
治疗? (95)
94. α -葡萄糖苷酶抑制剂的特点是什么?
如何使用? (96)
95. 哪些糖尿病病人适合用 α -葡萄糖苷酶抑
制剂治疗? 哪些糖尿病病人不适合用? (97)

96. 口服降糖药治疗时,病人还应该注意哪些问题? (98)

五、糖尿病的胰岛素治疗..... (102)

97. 糖尿病为什么要用胰岛素治疗? ... (102)
98. 哪些糖尿病患者需要用胰岛素治疗?
..... (102)
99. 胰岛素的种类及类型有哪些? (103)
100. 如何选用胰岛素剂型、剂量? (106)
101. 糖尿病病人怎样选择胰岛素的用法?
..... (109)
102. 影响胰岛素作用的因素有哪些? (110)
103. 胰岛素的注射具体操作有哪些? ... (112)
104. 胰岛素治疗的并发症有哪些? (115)

六、糖尿病常见并发症及防治..... (120)

105. 引起糖尿病酮症酸中毒的诱因有哪些?
..... (120)
106. 糖尿病酮症酸中毒对身体的影响有哪些?
..... (121)
107. 糖尿病酮症酸中毒的表现是什么? (122)
108. 发现糖尿病酮症酸中毒该怎么办? (122)
109. 高渗性非酮症糖尿病昏迷是什么? (125)
110. 高渗性非酮症糖尿病昏迷的化验检查
有哪些? (126)

111. 高渗性非酮症糖尿病昏迷的治疗措施
有哪些? (127)
112. 什么是乳酸性酸中毒? (128)
113. 乳酸性酸中毒的表现及化验检查有
哪些? (129)
114. 如何知道自己患了乳酸性酸中毒?
怎样进行治疗? (129)
115. 糖尿病病人平时如何预防乳酸性酸
中毒? (130)
116. 糖尿病病人容易合并什么感染? ... (131)
117. 糖尿病的慢性并发症有哪些? (132)
118. 糖尿病的心脏病变都有哪些? (133)
119. 糖尿病性脑血管病变都有哪些? ... (136)
120. 糖尿病性肾脏病变都有哪些? (138)
121. 糖尿病性眼部病变都有哪些? (141)
122. 糖尿病性神经病变都有哪些? (144)
123. 什么是糖尿病足? (146)
124. 糖尿病的皮肤病变都有哪些? (148)

七、糖尿病的中医治疗..... (150)

125. 中医怎样认识糖尿病? (150)
126. 中医是如何辨证施治的? (151)
127. 常用降血糖的中药有哪些? (154)
128. 治疗糖尿病的中成药有哪些? (157)
129. 中医有哪些善治糖尿病的古方? ... (160)

130. 名老中医治疗糖尿病的经验方有哪些? (162)
131. 如何用中药治疗糖尿病合并症? ... (164)
132. 针灸是如何治疗糖尿病的? (165)
133. 针灸治疗糖尿病如何选穴? (165)

八、糖尿病病人的心理调整及生活安排... (167)

134. 得了糖尿病应当如何正确对待? ... (167)
135. 生气或着急为什么加重糖尿病? ... (169)
136. 突然而至的惊喜也会加重糖尿病吗?
..... (170)
137. 糖尿病病人如何进行自我心理调整?
..... (171)
138. 如何把心头之怒发泄出去? (173)
139. 有些女病人喜爱逛街购物,这对糖尿病有利吗? (174)
140. 糖尿病病人能吸烟吗? (175)
141. 糖尿病病人能喝酒吗? (176)
142. 糖尿病病人能喝茶吗? (177)
143. 得了糖尿病还能继续工作吗? (178)
144. 青少年得了糖尿病还能继续上学吗?
..... (179)
145. 糖尿病能遗传吗? (180)
146. 糖尿病病人能结婚吗? (181)
147. 糖尿病病人能生孩子吗? (181)

148. 糖尿病病人能过性生活吗? (182)
149. 糖尿病病人能长寿吗? (185)
150. 生活中哪些因素可以加重糖尿病病情? (186)
151. 糖尿病病人能做手术吗? (186)
152. 糖尿病病人能使用糖皮质激素吗? (187)
153. 糖尿病病人能外出旅游吗? (188)
154. 为什么病人要随身携带一张糖尿病卡?
..... (189)
155. 低血糖反应的表现有哪些? (190)
156. 糖尿病病人的家属要注意些什么? (190)
157. 糖尿病病人需要养成什么样的生活习惯? (191)
158. 老年糖尿病病人常年休息好不好? (192)
159. 糖尿病病人为什么要特别注意清洁卫生? (193)
- 九、糖尿病病人的自我检测..... (195)**- 160. 为什么要检查尿糖? (195)
- 161. 怎样查尿糖? (195)
- 162. 尿糖与尿量有何关系? (197)
- 163. 怎样查血糖? (199)
- 164. 怎样查尿酮? (200)
- 165. 为什么糖尿病病人还要测糖化血红蛋白? (201)

一、糖尿病的基本知识

1 人体的基本结构是什么？

大家都知道盖房子需要砖瓦和水泥，那么构成人体这个摩天大厦的基本材料也是“砖瓦”和“水泥”，“砖瓦”就是细胞，“水泥”就是细胞间质，所不同的是盖房子用的砖瓦和水泥是无生命的，而组成人体的各种细胞都是有生命的，并且他们各自都具有其特殊的功能。

许多形态和功能相似的细胞和细胞间质构成人体的组织。由不同的组织按照一定的次序联合起来形成具有一定功能的结构叫做器官。而若干相互有关的器官组成一个系统来共同完成一种或几种生理功能。

为了使读者能够更好地了解糖尿病，我们在讲糖尿病的知识之前有必要介绍一下人体各个系统的构成、各系统的主要器官和它们的主要功能是：

(1)运动系统 主要由骨、骨连结(如关节)和

骨骼肌构成,主要完成人体运动功能,支持和保护功能。

(2)循环系统 主要由心脏、血管以及淋巴管组成,主要功能是人體內物质的运输。

(3)消化系统 主要由消化道(口、咽、食道、胃、小肠、大肠等)及消化腺(唾液腺、胃腺、肝脏、胰腺、肠腺等)组成,主要功能是消化食物和吸收营养。

(4)呼吸系统 主要由呼吸道(鼻、咽、喉、气管、支气管)和肺组成,专门负责吸入氧气和呼出二氧化碳。

(5)泌尿系统 主要由肾脏、输尿管、膀胱、尿道组成,主要功能是泌尿和排尿。

(6)神经系统 主要由脑、脊髓和他们所发出的神经组成,主要功能是调节人体的生理活动。

(7)内分泌系统 主要是由脑垂体、甲状腺、肾上腺、胰腺、性腺和胸腺等内分泌腺体所组成,它们可以分泌激素,激素可以直接通过血液循环影响器官和系统,从而起到调节人体的生理活动的作用。如胰腺的一些特殊细胞(B细胞)分泌的胰岛素可以调节人体的糖代谢。

(8)生殖系统 主要由内、外生殖器组成,主要完成生殖等功能。

人体各个系统的结构和功能各不相同,但是它们在进行各种生命活动的时候并不是孤立的,