

知名专家进社区谈医说病

纪立农 主 编

胡肇衡 副主编

口渴 尿多 胃口大…… 名医支招不用怕

糖尿病



化学工业出版社

现代生物技术与医药科技出版中心

知名专家进社区谈医说病

糖尿病

纪立农 主 编

胡肇衡 副主编



化学工业出版社

现代生物技术与医药科技出版中心

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病/纪立农主编. —北京: 化学工业出版社, 2005. 8

(知名专家进社区谈医说病)

ISBN 7-5025-7569-3

I. 糖… II. 纪… III. ①糖尿病-诊疗②糖尿病-康复 IV. R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 100352 号

知名作家进社区谈医说病

糖尿病

纪立农 主 编

胡肇衡 副主编

责任编辑: 蔡 红 闻丽娟 孙小芳

责任校对: 蒋 宇

封面设计: 关 飞

插图绘制: 樊秋焱

*

化 学 工 业 出 版 社 出版发行
现代生物技术与医药科技出版中心

(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

北京永鑫印刷有限责任公司印刷

三河市万龙印装有限公司装订

开本 850mm×1168mm 1/32 印张 9 字数 202 千字

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 8 月北京第 3 次印刷

ISBN 7-5025-7569-3

定 价: 19.00 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

纪立农

北京大学人民医院内分泌科主任，主任医师，博士生导师，北京大学糖尿病中心主任。兼任中华医学会糖尿病学会常务委员兼学术秘书，北京医学会糖尿病学分会主任委员，亚洲分子糖尿病学会理事。中华糖尿病杂志副主编。目前主要从事内分泌和糖尿病的临床工作和糖尿病分子遗传学及糖尿病强化治疗的研究。

胡肇衡

北京大学人民医院内分泌科副主任、主任医师、教授。从事内分泌专业的临床医疗和教学工作20余年。对糖尿病、骨质疏松症、甲状腺疾病、肥胖病、高脂血症等内分泌及代谢疾病有较多的研究成果和丰富的临床经验。

知名专家进社区谈医说病

已出版

- 眼病
- ★ 科学用药
- 整形美容
- 口腔病症
- ★ 皮肤病
- ★ 高血压
- ★ 肥胖
- ★ 高血脂
- ★ 糖尿病
- ★ 体检结果导读
- ★ 疼痛
- 职业病

★ 热销中

最新出版

- 冠心病
- 胃肠病
- 支气管哮喘
- 耳鼻咽喉病
- 科学育儿
- 青春期保健

即将出版

- 骨质疏松症
- 小儿脑瘫
- 脑卒中
-

化学工业出版社读者联系卡

《知名专家进社区谈医说病》丛书出版以来,我们收到了许多读者来信、反馈意见和宝贵建议。针对读者的建议,我们对新的一批图书进行了修改和完善,力求更适合读者的需要。在此,我们对所有关注我们图书的读者表示感谢,希望您能一如既往地支持我们的图书出版工作,并提出您的宝贵意见。敬请您填写下表后寄回我社。

您购阅的图书名称:
您认为本书的参考价值如何? ☐ 很有价值 ☐ 有较大价值 ☐ 部分内容有价值 ☐ 价值较小
您认为本书的语言是否通俗易懂? ☐ 很容易理解 ☐ 有些段落不易理解 ☐ 很多段落不易理解
您认为本书的插图是否有助于理解? ☐ 帮助很大 ☐ 有助于理解 ☐ 帮助不大
您从何处获知本书? ☐ 报纸 ☐ 期刊 ☐ 邮购订单 ☐ 书店陈列 ☐ 他人介绍 ☐ 出版社网站 ☐ 其他网络途径 ☐ 其他途径
您认为本书的装帧设计如何? ☐ 很吸引人 ☐ 比较吸引人 ☐ 一般 ☐ 毫无特色
您认为本书对您参考价值最大的是哪些内容?
您最不喜欢本书哪些内容?
您认为本书应增加哪些内容?
姓名: _____ 出生年月: _____ 年 _____ 月 联系电话: _____ 通讯地址: _____ 邮编: _____ E-mail: _____ 学历: _____ 职务或职称: _____

请您复印本表(或裁下),填写后寄往:北京市朝阳区惠新里3号化学工业出版社现代生物技术与医药科技出版中心(邮编100029),您就可以成为我社读者俱乐部的成员,并享受相关的优惠。具体内容请参阅我社网站: <http://www.cip.com.cn>

我们保证上述信息仅用于我社为您提供图书出版及销售服务。感谢您的支持。

《知名专家进社区谈医说病》 编委会



- | | | |
|-----|-----|--|
| 主 任 | 韩启德 | 全国人大常委会副委员长
北京大学医学部主任
中国科学院院士 |
| 副主任 | 钟南山 | 中华医学会会长
中国工程院院士 |
| | 蒋作君 | 卫生部副部长 教授
国务院城市社区卫生工作领导小组办公室主任 |
| | 祁国明 | 中华医学会副会长 |
| | 汪 晶 | 好健康人人有工作室主任 |
| 编 委 | 杨 青 | 卫生部妇幼保健与社区卫生司司长 |
| | 李 普 | 科技部政策法规与体制改革司副司长 |
| | 刘雁飞 | 卫生部科技教育司司长 |
| | 曾 毅 | 中国科学院院士
中国疾病预防控制中心病毒病防治所研究员 |
| | 侯云德 | 中国工程院院士
中国疾病预防控制中心病毒病防治所研究员 |
| | 巴德年 | 中国工程院院士
中华医学会副会长
中国医学科学院中国协和医科大学教授 |
| | 程书钧 | 中国工程院院士
中国医学科学院肿瘤研究所研究员 |

- 胡大一** 北京大学人民医院心血管病研究所所长
首都医科大学北京同仁医院心血管中心主任
- 金连弘** 中华医学会副会长
黑龙江省卫生厅厅长
- 黄庆道** 广东省医学会会长
- 高 瞻** 好医生医学教育中心
- 彭 犁** 好健康人人有工作室
- 王路大** 好健康人人有工作室
- 熊晓苏** 好健康人人有工作室
- 周熏微** 好健康人人有工作室
- 陈 新** 好健康人人有工作室

《糖尿病》编写人员



主 编	纪立农		
副主编	胡肇衡		
编 者	韩学尧	朱 宇	祝 方
	陈 静	蔡晓玲	褚 琳
	张晓梅	张明霞	土旭东
	王路大	赵林惠	

序 一

健康，已经成为公众关注的头等大事之一。

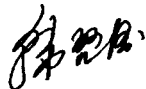
防治疾病，促进健康，是人民政府、卫生等有关部门以及医疗卫生界的专家、学者和全体卫生工作者的重要职责。在人民群众中大力开展科学普及活动，让群众了解和掌握医疗卫生科学知识，能使人民群众在防治疾病、促进健康的进程中发挥更大的主观能动作用。

社区是我国社会的基本单元。发展社区卫生事业，把医疗卫生保健知识送到社区，送到社区居民的手中，有助于社区居民在出现健康问题时及时正确地求医问药；有助于社区居民自觉地改变可能存在的有碍健康的习惯和生活方式，逐步养成健康文明的生活方式，保障和促进自身的健康；有助于动员社区居民更加积极地参与防治疾病、促进健康的各种活动；有助于文明社区、和谐社区和小康社区的建设。

现在《知名专家进社区谈医说病》出版了，社区居民可以直接读到专家介绍的医学知识，社区卫生工作者也可把它作为基本教材，向公众传授防病治病和促进健康的知识。我相信，这套丛书一定能对普及医学知识，提高全民健康水平起到积极的推动作用。

是为序。

全国人大常委会副委员长



2005年7月25日

序 二

经过许多医学专家和参编者的艰苦工作,《知名专家进社区谈医说病》这套倾注了所有参编者对公众健康深深关切的医学科普知识丛书与读者见面了。

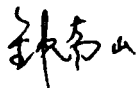
本套丛书强调医学知识的系统性,这绝不是试图培养读者成为医生,而是期望读者通过对丛书的阅读,相对全面地了解医学知识,从而有效预防疾病、积极配合疾病的规范治疗。

本套丛书特别注重知识的科学性,因为向公众传授严谨的科学知识是专家的责任,是其必须遵从的原则。当前,不少错误或不科学的信息正在源源不断地流向公众。归还科学的本来面目,是本套丛书编写者共同的心愿。

本套丛书编写中的重要原则是加强读物的通俗性。公众不能理解的科学道理,就不能为公众所接受。本套丛书在内容的选择、语言的修饰、插图的编排等方面都做了许多努力和尝试,期望在把专业知识化解为公众可接受的知识方面有所创新。

尽管编者做了许多努力,本套丛书难免还存在一些缺陷。最突出的可能是知识的通俗性和实用性仍嫌不足。这与作者常年从事十分专业的技术工作,对公众的了解还不充分有一定的关系。不过本套丛书的出版已经架起了一座专家与公众沟通的桥梁,是专家与读者对话的开始。相信今后本套丛书会走进社区,走进千家万户,会让读者越来越喜爱,成为读者健身与防治疾病的良师益友。

中华医学会会长



2005年6月27日

前 言

糖尿病的危害不仅在于糖尿病本身，更在于其各种急慢性并发症，尤其是糖尿病的慢性血管病变，常导致失明、肾功能衰竭和心脑血管疾病，带给患者无尽的痛苦与烦恼，使很多患者丧失劳动能力、致残、背负沉重的医疗负担，甚至过早离世。糖尿病的死亡率仅次于肿瘤、心脑血管疾病而居世界第三位，严重地影响着人们的生存质量和身心健康。

尽管糖尿病危害甚大，目前许多糖尿病患者对糖尿病以及长期高血糖造成的危害却知之甚少，缺乏糖尿病的有关知识，因而这些患者病情不能得到有效控制，而一些本可避免发病的人也加入到糖尿病患者的行列，所以对糖尿病患者普及相关知识是非常必要的。患者的饮食、运动、药物、病情监测和糖尿病教育是糖尿病防治的重要环节，尤其是良好的健康教育，有助于充分调动患者的主观能动性，改变不健康的生活方式，提高自我血糖控制和调节的能力，积极配合医生的治疗，从而有利于血糖控制达标，减少和延缓并发症的发生发展，降低住院率，减少患者的经济负担，同时给社会带来巨大的经济效益。

衷心期望本书的出版能够有助于糖尿病患者加深对糖尿病及其危害的认识，提高配合医生进行规范治疗的意识，掌握控制高血糖的方法，提高糖尿病的管理水平，成为管理自己疾病的行家里手，更有效地预防、控制和战胜糖尿病及其并发症。

北京大学人民医院内分泌科主任

纪立农

2005年3月

目 录



糖尿病基本知识 1

与糖尿病有关的概念	2
什么是营养物质的新陈代谢?	2
人体能量的来源有哪些?	2
什么是血糖?	3
血糖的来源和去路是什么?	4
为什么说胰腺是人体最重要的器官之一?	4
胰岛素是在什么地方产生的?	5
什么是胰岛素?	5
什么是胰岛素绝对不足及相对不足?	6
什么是胰岛素抵抗?	7
什么是胰岛素受体?	7
什么是糖尿病?	8
什么是糖耐量低减和空腹血糖受损?	8
什么是代谢综合征(胰岛素抵抗综合征)?	9
代谢综合征的诊断标准是什么?	9
为什么称2型糖尿病为“糖胖病”?	10
糖尿病的流行情况	11
糖尿病在全球的流行情况	11
糖尿病在中国的流行情况	11
糖尿病造成的医疗负担不容忽视	12
糖尿病发生的原因及诱发因素	13
1型糖尿病发病的原因是什么?	13

2 型糖尿病发病的原因是什么?	14
为什么有的糖尿病患者没有家族史呢?	15
为什么糖尿病的发病年龄在提前?	16
为什么少年儿童也得 2 型糖尿病?	16
吃糖多会得糖尿病吗?	17
生了个大胖儿子值得高兴吗?	18
糖尿病的严重危害	18
为什么说代谢综合征是死亡四重奏?	19
为什么糖尿病容易引起心血管病?	19
为什么糖尿病容易引起脑血管病?	20
为什么糖尿病可引发视网膜病变?	21
为什么糖尿病可引发足部病变?	21
糖尿病的症状	22
什么是“三多一少”的糖尿病典型症状?	22
体重增加是糖尿病的早期症状	22
除“三多一少”外糖尿病还有哪些不典型症状? ..	23
为什么很多人不知道自己患了糖尿病?	23
多饮多尿是否就可以诊断为糖尿病?	24
糖尿病患者为什么会发生低血糖现象?	24
糖尿病患者为什么会视物模糊?	25
对糖尿病的正确认识	25
糖尿病究竟能否根治?	25
没有糖尿病症状要不要治疗?	26
治疗中需同时控制高血糖、高血压及高血脂吗? ..	26
降血糖是糖尿病治疗的惟一目的吗?	27
治疗糖尿病不能轻信广告	27
怎样“送礼送健康”?	28
糖尿病缺的是什么营养?	28

糖尿病的诊断和分型

29

诊断糖尿病的常用检查项目	30
血糖测定	30
口服葡萄糖耐量试验	31
尿糖测定	32
尿酮体检查	36
胰岛素测定	38
C 肽测定	39
糖化血红蛋白测定	40
1 型糖尿病相关的自身抗体测定	40
眼底检查	41
尿蛋白和肾功能检查	41
糖尿病的筛查与诊断	42
哪些人需要查糖尿病?	42
糖尿病的诊断需做什么检查?	43
世界卫生组织对糖尿病的诊断标准是什么?	43
糖尿病的分型	44
糖尿病分几个类型?	44
对 1 型糖尿病的最新认识	45
如何区别 1 型糖尿病与 2 型糖尿病?	46
1 型糖尿病与 2 型糖尿病能不能相互转化?	48
哪些原因引发其他类型糖尿病?	49

糖尿病教育

51

了解糖尿病教育	52
国际上糖尿病教育开展情况如何?	52
患者对糖尿病教育存在哪些误区?	52
如何进行糖尿病教育?	53

糖尿病教育的主要内容有哪些？	54
糖尿病教育中涉及的糖尿病治疗问题	54
什么是糖尿病治疗的“五驾马车”？	54
糖尿病患者如何科学制定治疗方案？	55
糖尿病患者为什么要写好治疗日记？	56
为什么治必达标？	56
什么是糖尿病代谢控制指标？	56
控制血糖有什么意义？	57
血糖控制标准是什么？	58
血糖控制要因人而异吗？	58
少儿患者如何控制血糖？	58
老年患者如何控制血糖？	58
肥胖患者怎样减轻体重？	59
血压控制标准是什么？	59
血脂控制标准是什么？	60
血脂如何控制？	60

糖尿病监测 **61**

糖尿病监测在糖尿病治疗中的意义	62
为什么要进行糖尿病监测？	62
在糖尿病监测上容易存在哪些误区？	62
糖尿病监测的内容与方法	64
糖尿病需要监测的项目有哪些？	64
为什么要进行血糖自我监测？	65
应选择什么样的血糖监测仪？	65
进行自我血糖测试时应注意哪些问题？	66
如何确定最佳血糖监测次数？	67
哪些因素可以影响血糖数据的准确性？	68

如何进行尿酮体的自我监测?	69
何时需进行尿糖自我监测?	69
如何进行尿糖自我监测?	70
为何需进行糖化血红蛋白监测?	70
为何需进行血脂监测?	70
为何需进行微量白蛋白尿监测?	71
为何需进行血压监测?	71
如何进行血压自我监测?	71
为何需进行眼底检查?	72
为什么要坚持做监测结果的记录?	72
如何测量和评价体重?	73

糖尿病的饮食疗法————— 75

饮食疗法的有关知识	76
为什么糖尿病患者必须进行饮食管理?	76
饮食控制的目的是什么?	76
糖尿病患者控制饮食后是否会引起营养不良? ...	77
饮食疗法的基本原则是什么?	77
正常人一天需要多少热量?	77
糖尿病患者每日需要多少热量?	78
什么是平衡膳食?	79
保证平衡膳食必须要摄取哪些营养素?	79
饮食治疗的方法	80
如何根据病情合理分配一日的餐次?	80
如何根据自身劳动状况确定全天主食量?	81
如何应用“食品交换份”使食谱多样化?	81
控制饮食时感到饥饿怎么办?	82
根据不同情况制定定量食谱	83