

J 国家级名医通俗讲座

Tangniacbing Ke Huanzhe De

Xhilitao Yu Baojian

丛书主编：余振球 张澍田



糖尿病科 患者的 治疗与保健

● 杨金奎◎主编 ●



科学出版社

www.sciencep.com

国家级名医通俗讲座

糖尿病科患者的治疗与保健

杨金奎 主编

科 学 出 版 社

北 京

内 容 简 介

本书从糖尿病患者所面临的具体问题着手,以提问的方式将糖尿病的基本知识,特别是自我监测、自我控制的技巧与建议介绍给广大患者,糖尿病易感者(45岁以上者;肥胖、高血压、高血脂患者;家庭中有糖尿病的人;体力活动少者)。本书也适合社区医生阅读,以了解糖尿病的基本知识和常规处理,本书共分八部分,分别介绍了糖尿病的医学基础知识;糖尿病患者的饮食疗法;糖尿病患者的运动疗法;糖尿病的药物及其他疗法;糖尿病伴发病及慢性并发症的防治法;特殊糖尿病人群的管理;糖尿病患者的自我管理。还介绍了糖尿病患者每天应注意什么,糖尿病患者每年应注意什么,糖尿病的自我监测,糖尿病合并感染的治疗及预防。

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病科患者的治疗与保健 / 杨金奎 主编. —北京:
科学出版社, 2006
(国家级名医通俗讲座)
ISBN 7-03-017226-4

I. 糖… II. 杨… III. ①糖尿病-治疗②糖尿病-保健
IV. R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 047426 号

责任编辑: 魏俊国 沈红芬 / 责任校对: 李奕莹
责任印制: 钱玉芬 / 封面设计: 福瑞来

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号 联系电话: 010-64000934

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

双青印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2006 年 6 月第 一 版 开本: A5 (890 × 1240)

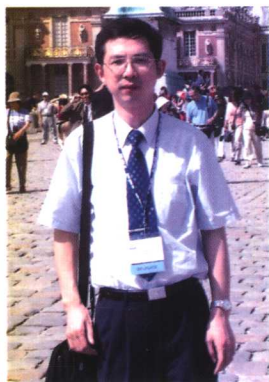
2006 年 6 月第一次印刷 印张: 7

印数: 1—6 000 字数: 137 000

定价: 14.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换〈环伟〉)

作者简介



杨金奎

男 43岁，医学博士，博士生导师。北京同仁医院内分泌科主任，教授，主任医师。首都医科大学内分泌与代谢病学系主任，北京市糖尿病防治办公室主任，北京市糖尿病综合会诊中心主任，中华医学会北京分会糖尿病专业委员会副主任委员，《中华糖尿病杂志》通信编委，《继续医学教育》杂志编委，《Chinese Medical Journal》、《中华全科医学杂志》、《中国新药杂志》特约审稿人，美国糖尿病学会专业会员。2001年江苏省医学重点人才和江苏省医学重点学科带头人，现主持北京市重大科技计划项目2项。曾作为第一获奖人获得省级科技进步奖3项，完成国家新药项目6项。

丛书编委会

主 编 余振球 张澍田

编 委 (以姓氏笔画为序)

刘小慧 刘文虎 刘 双 李 斌
杨金奎 张 茁 崔 红

本书编委会

主 编 杨金奎

副主编 付汉菁 武宝玉

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 雪 叶志明 冯建萍 刘 薇
李红兵 杨光燃 杨 毅 果 敢
胡虹莺 信 中 袁明霞 柴瑞敏

前 言

用最通俗的语言将深奥的糖尿病医学知识介绍给广大糖尿病患者是每一位糖尿病专家义不容辞的责任。

糖尿病患者能够像正常人一样享受美好人生是我毕生的心愿。

谨以此书献给你们。

北京市糖尿病防治办公室主任



2006年5月

目 录

前言

PART1 糖尿病科患者最关心的问题	001
一、常见热点问题	002
1.为什么说接受糖尿病教育的价值高于开一个处方	002
2.哪些人易患糖尿病	004
3.肥胖与糖尿病为何像孪生兄弟	004
4.2 型糖尿病正向儿童青少年招手	006
5.为什么生巨大儿的妈妈易患糖尿病	007
6.妊娠糖尿病与糖尿病患者妊娠	009
7.糖尿病诊断“三步曲”是什么	010
8.低血糖最凶险,可造成“植物人”	012
9.糖尿病能根治吗	013
10.胰腺移植与胰岛移植能作为治疗 1 型糖尿病的 常规方法吗	013
11.糖尿病的主要死亡原因	015
12.治疗糖尿病的方法有哪些,如何选择治疗方案	016
13.患了糖尿病后寿命一定缩短吗	017
14.糖尿病妇女不宜采用节育环避孕吗	017
二、糖尿病治疗常见误区	019
15.糖尿病患者常见饮食和运动误区	019

目 录

16. 糖尿病患者常见药物治疗误区	020
PART2 医患交流	023
一、短信篇	024
17. 患者短信	024
二、糖尿病监测提问篇	026
18. 糖尿病监测包括哪些	026
19. 为什么血糖监测是最重要的	026
20. 通常有哪些监测血糖的方法	027
21. 用血糖仪查血糖是怎样进行的	027
22. 监测达标为什么那么重要	028
23. 糖尿病患者什么情况下应该到医院进行 检查和治疗	029
24. 测出血糖值对患者有什么具体的指导作用	029
25. 如果血糖控制住了, 可以马上停药吗	030
26. 为什么家里和医院有时测的血糖不一样	030
三、糖尿病并发症提问篇	031
27. 糖尿病的并发症有可能发生在全身很多 部位吗	031
28. 北京同仁医院在对待并发症方面是怎样做的	031
29. 糖尿病眼病的治疗是怎样进行的	032
30. 激光治疗的远期效果及有无副作用	033
31. 为什么糖尿病会影响到眼睛	033
32. 足部病变是怎么回事	033
33. 为什么很多人开始都没有眼睛不适的感觉	034

四、应用胰岛素提问篇	034
34. 胰岛素是糖尿病晚期使用的吗	034
35. 使用胰岛素是不是很不方便	035
36. 打胰岛素会不会成瘾	035
37. 使用胰岛素后到底会不会发胖	036
38. 使用胰岛素是不是很贵呢	037
39. 什么样的患者可以考虑使用胰岛素治疗	037
40. 哪些糖尿病患者可以考虑不用胰岛素	038
41. 怎样调整胰岛素的使用量	038
42. 胰岛素使用有哪些注意事项	039
五、饮食治疗注意事项提问篇	040
六、运动治疗注意事项提问篇	040
43. 糖尿病患者什么时候运动好	040
44. 饮食是摄入, 运动就是支出, 收支平衡应该 怎样掌握	041
45. 出了汗才算运动, 这种说法对吗	041
七、病例篇	042
46. 糖尿病大血管并发症	042
47. 糖尿病微血管并发症	043
PART3 糖尿病基本知识	045
一、认识糖尿病	046
48. 什么是糖尿病	046
49. 什么是血糖, 血糖在体内是如何代谢的	046

目 录

50. 为何正常人血糖能保持一定水平	048
51. 糖尿病患者为何会出现高血糖, 对人体有哪些危害	049
52. 引起糖尿病患者血糖升高的因素有哪些	050
53. 引起糖尿病患者低血糖的因素有哪些	051
54. 糖尿病的病因是什么	051
55. 糖尿病发病现状及其危害	053
二、认识胰岛素	054
56. 什么是胰岛素, 胰岛素是如何产生的	054
57. 胰岛素对营养物质的代谢有什么作用	056
58. 胰岛素对糖尿病儿童生长发育的影响	057
59. 体内对抗胰岛素的激素及对血糖的影响	057
60. 什么是胰岛素受体	058
PART4 糖尿病诊断	061
一、常见的临床表现	062
61. 糖尿病最典型的症状	062
62. 糖尿病患者为什么有低血糖反应	063
二、糖尿病的诊断	063
63. 糖尿病是怎样诊断的, 诊断标准是什么, 什么是葡萄糖耐量	063
64. 口服葡萄糖耐量试验怎么做, 什么是糖调节受损、空腹血糖受损、糖耐量受损、糖尿病前期	064

65. 糖尿病患者通常做哪些检查，并发症检查有 哪些	065
66. 什么叫肾糖阈，尿糖阳性能诊断糖尿病吗 ...	066
67. 糖基化血红蛋白测定及胰岛素、C 肽释放试验 的临床意义	067
三、糖尿病分型	068
68. 糖尿病是如何分型的	068
69. 1 型糖尿病和 2 型糖尿病的特点	069
70. 妊娠糖尿病及其诊断	069
PART5 糖尿病治疗	071
一、糖尿病饮食治疗	072
71. 糖尿病饮食治疗的重要性	072
72. 糖尿病饮食治疗的原则	072
73. 糖尿病患者为什么要控制饮食	073
74. 为什么糖尿病患者每日的饮食要定时定量，控 制饮食的目的是什么	073
75. 糖尿病患者的常用食品	074
76. 供给热能的营养素有几种，它们所占每日热能 的比例各是多少	075
77. 如何计算糖尿病患者每日所需的热能	075
78. 具体举例说明如何安排肥胖、消瘦及正常体重 的糖尿病患者的食谱	077
79. 糖尿病患者每天需要吃多少主食，是否越少 越好	078

目 录

80. 为什么每天需要吃蛋白质类食物,糖尿病患者 每天吃多少蛋白质合适	080
81. 脂肪对人体有什么用处,糖尿病患者每日需要 摄取多少脂肪	081
82. 饮食控制是否只控制主食,而不控制副食.....	082
83. 什么是糖尿病患者的食品交换份	083
84. 如何分配全天的主食量	084
85. 糖尿病患者的饮食与正常人食谱的不同,是 否会造成营养缺乏	085
86. 糖尿病患者为什么应摄入富含高纤维素的 食物	085
87. 糖尿病患者要适当限制钠盐	086
88. 糖尿病患者是否可以多吃营养丰富的豆类 食品	087
89. 糖尿病患者饮食控制感到饥饿怎么办	087
90. 糖尿病患者宜吃什么	088
91. 糖尿病患者不宜吃什么	088
92. 糖尿病患者可以吃水果吗	089
93. 糖尿病患者为何应戒烟	090
94. 糖尿病患者为何不宜饮酒	090
二、糖尿病运动治疗	091
95. 糖尿病患者进行体育运动的好处	091
96. 糖尿病患者如何进行体育运动	092
97. 如何确保运动的安全	092
98. 如何避免和处理运动中低血糖的发生	094

三、糖尿病口服降糖药治疗	095
99. 常用口服降糖药物的种类	095
100. 磺脲类降糖药物的主要作用机理及其适用人群	096
101. 哪些糖尿病患者不应该服用磺脲类降糖药	096
102. 磺脲类药物有哪些副作用	097
103. 三代磺脲类降糖药物之间有何不同	098
104. 磺脲类药物失效有哪两种	098
105. 当口服磺脲类药物出现低血糖时该如何处理	099
106. 双胍类降糖药的特点和机理	099
107. 哪些糖尿病患者适合选用双胍类降糖药	100
108. 哪些糖尿病患者不宜选用双胍类降糖药	100
109. 双胍类降糖药的副作用有哪些	101
110. α 葡萄糖苷酶抑制剂是如何降低血糖的, 适合哪些患者	101
111. α 葡萄糖苷酶抑制剂的不良反应有哪些, 服用时要注意什么	102
112. 如何合理使用口服降糖药物	103
113. 老年糖尿病患者及糖尿病肾病患者如何选择降糖药	104
四、糖尿病胰岛素治疗	105
114. 哪些情况下应选择胰岛素治疗	105
115. 目前胰岛素的种类	106
116. 使用胰岛素时须注意哪些事项	107

目 录

117. 胰岛素治疗的目的	108
118. 调整胰岛素剂量时应注意什么	108
119. “黎明现象”与 Somogyi 效应	109
120. 怎样自己配制混合胰岛素	109
121. 糖尿病肾病或伴有肝功能不全时, 胰岛素用 量有何变化	110
122. 胰岛素的副作用	111
123. 胰岛素的注射部位	111
124. 需用胰岛素治疗的孕妇应如何掌握胰岛素 用量	112
125. 怎样贮存和携带胰岛素	112
126. 应用胰岛素泵治疗糖尿病有什么优势	113
127. 哪些糖尿病患者适合使用胰岛素泵	114
PART6 糖尿病急性并发症	115
一、糖尿病急性并发症介绍	116
二、糖尿病酮症酸中毒	116
128. 酮症与糖尿病酮症酸中毒及其常见诱因 ...	116
129. 糖尿病酮症酸中毒的临床表现	118
130. 如何预防糖尿病酮症酸中毒	119
三、高渗性非酮症糖尿病昏迷	120
131. 高渗性非酮症糖尿病昏迷及其常见诱因 ...	120
132. 高渗性非酮症糖尿病昏迷的临床表现	121
133. 糖尿病患者应该如何预防高渗性非酮症糖尿 病昏迷	122

四、糖尿病乳酸性酸中毒	123
134. 什么是乳酸性酸中毒,为什么糖尿病患者容易 发生乳酸性酸中毒	123
135. 糖尿病患者出现乳酸性酸中毒时的表现	124
136. 糖尿病患者如何预防乳酸性酸中毒	124
五、糖尿病低血糖症	125
137. 什么是糖尿病低血糖症	125
138. 引起低血糖症的常见原因有哪些,哪种降糖 药容易导致低血糖	125
139. 糖尿病低血糖症的主要表现	126
140. 糖尿病患者发生低血糖时应如何处理	127
141. 糖尿病患者怎样预防低血糖	128
142. 注射胰岛素的病患者应随身携带“糖尿病低 血糖求助卡”	129
PART7 糖尿病慢性并发症	131
一、糖尿病慢性并发症的基本知识	132
143. 大血管病变和微血管病变	132
144. 如何预防糖尿病慢性并发症	133
二、大血管并发症——动脉粥样硬化心脑血管 并发症	133
145. 动脉粥样硬化	133
146. 哪些人易患动脉粥样硬化	134
147. 糖尿病患者动脉粥样硬化的原因	134

目 录

148. 糖尿病与心血管病的关系	135
149. 糖尿病性心脏病的分类及特点	135
150. 糖尿病脑血管病的临床特点	136
三、糖尿病与高血压	136
151. 糖尿病与高血压的关系	136
152. 糖尿病和高血压为何经常发生在同一个人 身上	137
153. 糖尿病合并高血压治疗的原则	138
154. 糖尿病患者如何用药治疗高血压	139
四、糖尿病与血脂异常	140
155. 糖尿病患者为什么容易出现血脂异常, 如何 防治	140
156. 2型糖尿病血脂异常如何药物治疗	141
五、微血管并发症——糖尿病肾病	142
157. 糖尿病肾病及其临床表现	142
158. 糖尿病肾病临床分期	144
159. 如何诊断早期糖尿病肾病 (Ⅲ期: 微量白蛋白 尿期)	144
160. 糖尿病肾病如何治疗	145
六、微血管并发症——糖尿病视网膜病变及其他 眼病	147
161. 糖尿病视网膜病变	147
162. 糖尿病视网膜病变的表现	148

163. 糖尿病视网膜病变眼底有哪些改变	148
164. 糖尿病视网膜病变的分型与分期	149
165. 糖尿病视网膜病变的防治措施	150
166. 糖尿病性白内障的特点	151
七、糖尿病神经病变	152
167. 糖尿病神经病变的分类	152
168. 糖尿病周围神经病变的表现	153
169. 糖尿病心脏植物神经病变的表现	153
170. 如何判断是否已出现糖尿病心血管植物神经 病变	154
171. 糖尿病植物神经病变影响泌尿生殖系的 表现	155
172. 糖尿病影响胃肠道植物神经的表现	155
173. 植物神经病变的其他临床表现	156
八、糖尿病足	157
174. 糖尿病足及其病变基础	157
175. 糖尿病足的临床表现, 什么是无知觉足	157
176. 运动神经病变如何导致足部溃疡, 植物神经 病变如何导致足部病变	158
177. 为什么足底胼胝体易导致足部溃疡	158
178. 什么是有神经病变的足, 什么是有血管病变 而缺血的足, 什么是糖尿病足坏疽	159
179. 什么是糖尿病危险足, 哪些患者容易发生糖 尿病足, 糖尿病足如何分级	159