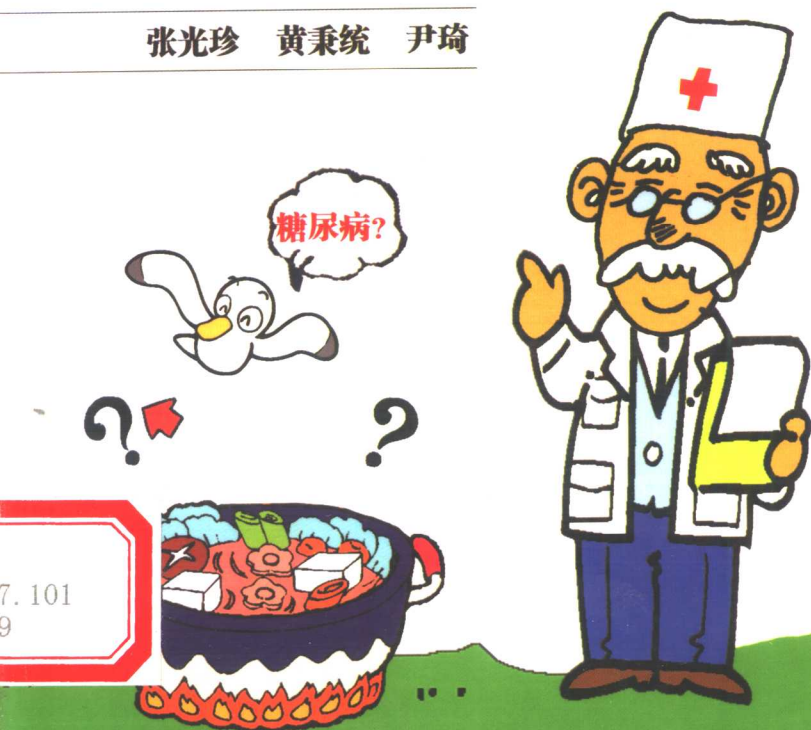


走出疾病的误区系列丛书

# 走出糖尿病 的误区

■ 主编

张光珍 黄秉统 尹琦



7. 101  
9

军事医学科学出版社

走出疾病的误区系列丛书 ①

# 走出糖尿病的误区

主 编 张光珍 黄秉统 尹 琦  
副主编 白 洁 田亚强 梁 茹  
李桂英 赵 华 张瑞敏

军事医学科学出版社  
·北 京·

---

**图书在版编目(CIP)数据**

走出糖尿病的误区/张光珍,黄秉统,尹琦主编. - 北京:军事医学科学出版社,2003.8

(走出疾病的误区系列丛书)

ISBN 7-80121-525-7

I. 走… II. ①张… ②黄… ③尹… III. 糖尿病-防治

IV. R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 058110 号

---

**出 版:**军事医学科学出版社

**地 址:**北京市海淀区太平路 27 号

**邮 编:**100850

**联系电话:**发行部:(010)66931034

66931048

**编辑部:**(010)66931127

**传 真:**(010)68186077

**E-MAIL:**mmsped@nic.bmi.ac.cn

**印 刷:**潮河印装厂

**装 订:**潮河印装厂

**发 行:**新华书店总店北京发行所

---

**开 本:**787mm×1092mm 1/32

**印 张:**7.5

**字 数:**164 千字

**版 次:**2003 年 8 月第 1 版

**印 次:**2004 年 5 月第 2 次

**印 数:**5001-7000 册

**定 价:**11.00 元

---

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

## 内 容 提 要

本书是《走出疾病的误区》系列丛书之一。共为7个部分,分别介绍了糖尿病小知识、分类ABC、预警信号、并发症、走出误区、治疗集锦及预防保健。主要供糖尿病患者及其家属阅读,也可供基层医务人员参考,希望本书能成为糖尿病患者的良师益友。

# 前言

糖尿病是危害人类健康和生命的常见病、多发病。随着生活方式的改变,近年来患病率逐渐增加。到目前为止,全国糖尿病患者总数已达3000多万人。如不能得到科学、有效治疗,糖尿病会引起心肌梗死、脑梗死、失明、肾功能衰竭、肢体坏疽等一系列严重的并发症。由于许多患者及其家属对糖尿病缺乏科学全面的认识,以及有些错误的理解,因而延误了糖尿病及时有效的控制,加重了病情。为使广大糖尿病患者对糖尿病能够正确认识、积极预防、早期诊断、及时合理治疗,走出糖尿病的误区,主动配合医师的正确指导,控制好自己的病情。为此我们编写了《走出糖尿病误区》一书,希望能帮助更多的患者早日恢复健康。

本书共分7个部分,分别介绍了糖尿病小常识、分类ABC、预警信号、并发症、走出误区、治疗集锦及预防保健。主要供糖尿病患者及其家属阅读,也可供基层医务人员参考,希望本书能成为糖尿病患者的良师益友。

由于我们水平有限,书中难免有不足之处,恳请广大读者批评指正。

张光珍

2003年5月18日

# 目 录

## 一、糖尿病小常识

1. 什么是糖 ..... (1)
2. 什么是血糖 ..... (1)
3. 正常人一日中血糖水平有什么变化 ..... (2)
4. 胰岛素是怎样产生的 ..... (3)
5. 胰岛素的主要生物作用是什么 ..... (4)
6. 血糖变化与胰岛素的关系 ..... (5)
7. 餐前血糖和空腹血糖有什么区别 ..... (5)
8. 何为糖尿病 ..... (6)
9. 何为黎明现象和苏木杰反应 ..... (6)
10. 什么是胰岛素抵抗 ..... (7)
11. 何为代谢综合征 ..... (7)

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 12. 何为肥胖 .....        | (8)  |
| 13. 什么是血脂 .....       | (8)  |
| 14. “富贵病”与“贫困病” ..... | (9)  |
| 15. 什么是低血糖症 .....     | (10) |

## 二、分类 ABC

|                                  |      |
|----------------------------------|------|
| 16. 糖尿病是如何分类的 .....              | (11) |
| 17. 胰岛素依赖型和非胰岛素依赖型糖尿病 .....      | (12) |
| 18. 挖出糖尿病的根源 .....               | (13) |
| 19. 糖尿病诊断的新标准(1999 年, WHO) ..... | (14) |
| 20. 揭开蒙着面纱的糖尿病 .....             | (15) |
| 21. 免疫介导 I 型糖尿病 .....            | (15) |
| 22. 特发性 I 型糖尿病 .....             | (16) |
| 23. II 型糖尿病 .....                | (16) |
| 24. 青少年起病的成年型糖尿病 .....           | (17) |
| 25. 线粒体糖尿病 .....                 | (18) |
| 26. 继发性糖尿病 .....                 | (19) |
| 27. 妊娠糖尿病 .....                  | (20) |
| 28. 儿童糖尿病 .....                  | (20) |
| 29. 老年糖尿病 .....                  | (21) |
| 30. 新生儿高血糖综合征 .....              | (22) |
| 31. 妖精症(矮妖精综合征) .....            | (23) |
| 32. 黑棘皮病综合征 .....                | (23) |

### 三、预警信号

- 33. 糖尿病“三多一少”症状是什么 ..... (24)
- 34. 糖尿病的“先兆” ..... (25)
- 35. 出现乏力是否也应该想到糖尿病 ..... (27)
- 36. II型糖尿病的早期有无以低血糖为首发症状的 ..... (27)
- 37. 糖尿病距您多远 ..... (28)
- 38. I型糖尿病与II型糖尿病在临床上怎么区别 ..... (29)
- 39. 重视空腹血糖,更要注重餐后血糖 ..... (30)
- 40. 在什么情况下须检测餐后血糖 ..... (30)
- 41. 餐前出现饥饿感就是低血糖吗 ..... (31)
- 42. 肥胖是II型糖尿病的重要危险因素 ..... (32)
- 43. 糖尿病患者有时呼气可闻及烂苹果味是  
    怎么回事 ..... (32)
- 44. 以急性腹痛首诊的糖尿病 ..... (33)
- 45. 糖尿病为什么也可引起腹泻或便秘 ..... (33)
- 46. 糖尿病患者能否引起肝硬化 ..... (34)
- 47. 糖尿病为什么会发生胆结石 ..... (35)
- 48. 什么是糖尿病性胃轻瘫 ..... (35)
- 49. 糖尿病能否引起皮肤黄疽 ..... (36)
- 50. 糖尿病所致口腔疾病的临床特点 ..... (36)
- 51. 尿潴留或尿失禁与糖尿病有关系吗 ..... (37)
- 52. 关节肿胀是糖尿病的表现吗 ..... (38)
- 53. 糖尿病可引起骨痛吗 ..... (39)



|                                      |      |
|--------------------------------------|------|
| 54. “电击样”肌痛是糖尿病不可忽视的表现 .....         | (40) |
| 55. 何谓糖尿病性黄色瘤 .....                  | (41) |
| 56. 糖尿病患者出现多汗或无汗是怎么回事 .....          | (41) |
| 57. 潮红也是糖尿病的常见表现 .....               | (42) |
| 58. 什么是糖尿病性大疱病 .....                 | (42) |
| 59. 胫前色素斑的临床意义 .....                 | (43) |
| 60. 何谓糖尿病性肌萎缩 .....                  | (44) |
| 61. 糖尿病患者也可出现“红眼病” .....             | (44) |
| 62. 糖尿病与外阴炎 .....                    | (45) |
| 63. 糖尿病对性功能有影响吗 .....                | (46) |
| 64. 促使老年糖尿病发病的因素有哪些 .....            | (47) |
| 65. 老年糖尿病有哪些临床特点 .....               | (48) |
| 66. 父母患糖尿病,孩子也步其后尘吗 .....            | (49) |
| 67. 您的孩子是否患了Ⅱ型糖尿病 .....              | (51) |
| 68. 血糖、尿糖谁是糖尿病的“证人” .....            | (51) |
| 69. 出现尿糖阳性您应该想到的问题 .....             | (52) |
| 70. 如何换算血糖值的单位 .....                 | (53) |
| 71. 尿中泡沫增多是怎么回事 .....                | (54) |
| 72. 口服葡萄糖耐量试验的做法及临床意义 .....          | (55) |
| 73. 胰岛素、C-肽释放试验的临床价值 .....           | (55) |
| 74. 糖尿病的“天气预报”——糖化血红蛋白 .....         | (56) |
| 75. 为什么说糖尿病本身并不可怕,可怕的是其<br>并发症 ..... | (57) |
| 76. 糖尿病并发症有哪些 .....                  | (58) |

## 四、并发症

|                                            |      |
|--------------------------------------------|------|
| (一)糖尿病酮症酸中毒 .....                          | (59) |
| 77. 什么是糖尿病酮症酸中毒 .....                      | (59) |
| 78. 糖尿病酮症酸中毒发生的原因 .....                    | (60) |
| 79. 怎样诊断糖尿病酮症酸中毒 .....                     | (61) |
| 80. 糖尿病酮症酸中毒的治疗原则及预后 .....                 | (61) |
| 81. 如何预防糖尿病酮症酸中毒 .....                     | (63) |
| 82. 何谓非酮症性糖尿病酮症酸中毒——<br>特殊类型糖尿病酮症酸中毒 ..... | (64) |
| (二)高渗性非酮症糖尿病昏迷 .....                       | (64) |
| 83. 何谓高渗性非酮症糖尿病昏迷 .....                    | (64) |
| 84. 高渗性昏迷有哪些临床特征 .....                     | (65) |
| 85. 高渗性昏迷的治疗原则 .....                       | (66) |
| (三)糖尿病乳酸性酸中毒 .....                         | (67) |
| 86. 什么是糖尿病乳酸性酸中毒 .....                     | (67) |
| 87. 糖尿病乳酸性酸中毒的诱发因素有哪些 .....                | (68) |
| 88. 糖尿病乳酸性酸中毒的临床表现 .....                   | (68) |
| 89. 糖尿病乳酸性酸中毒的治疗 .....                     | (69) |
| 90. 糖尿病乳酸性酸中毒的预防及预后 .....                  | (70) |
| (四)糖尿病与低血糖症 .....                          | (71) |
| 91. 糖尿病患者发生低血糖的原因是什么 .....                 | (71) |
| 92. 低血糖症时对糖尿病患者有什么危害 .....                 | (72) |
| 93. 发生低血糖后怎么办 .....                        | (72) |

|                                  |             |
|----------------------------------|-------------|
| 94. 预防糖尿病低血糖的原则 .....            | (73)        |
| <b>(五)糖尿病与感染 .....</b>           | <b>(74)</b> |
| 95. 糖尿病患者为什么易并发感染 .....          | (74)        |
| 96. 糖尿病患者常易并发的感染性疾病有哪些 .....     | (75)        |
| 97. 感染对糖尿病有何影响 .....             | (76)        |
| 98. 糖尿病患者并发感染的防治原则 .....         | (76)        |
| <b>(六)糖尿病与高血压——一对不良的伙伴 .....</b> | <b>(77)</b> |
| 99. 糖尿病并发高血压的患病率 .....           | (77)        |
| 100. 糖尿病伴高血压的危害性 .....           | (78)        |
| 101. 糖尿病高血压的防治原则 .....           | (79)        |
| 102. 糖尿病高血压患者的降压药物选择 .....       | (80)        |
| <b>(七)糖尿病与脂代谢紊乱 .....</b>        | <b>(81)</b> |
| 103. 糖尿病高脂血症的危害 .....            | (81)        |
| 104. 糖尿病血脂控制目标 .....             | (82)        |
| 105. 糖尿病高脂血症的治疗原则 .....          | (82)        |
| 106. 血脂的监测 .....                 | (83)        |
| <b>(八)糖尿病性心脏病 .....</b>          | <b>(84)</b> |
| 107. 何谓糖尿病性心脏病 .....             | (84)        |
| 108. 糖尿病性心脏病的临床表现 .....          | (85)        |
| 109. 糖尿病性心脏病的诊断 .....            | (86)        |
| 110. 糖尿病性心脏病的治疗原则 .....          | (87)        |
| <b>(九)糖尿病并发脑血管病 .....</b>        | <b>(87)</b> |
| 111. 糖尿病脑动脉硬化的特点 .....           | (87)        |
| 112. 糖尿病性脑血管病的特点 .....           | (88)        |
| 113. 糖尿病性脑血管病的治疗原则 .....         | (89)        |
| 114. 糖尿病性脑血管病的预防 .....           | (91)        |
| <b>(十)糖尿病性神经病变 .....</b>         | <b>(92)</b> |

|                               |              |
|-------------------------------|--------------|
| 115. 何谓糖尿病性神经病变 .....         | (92)         |
| 116. 糖尿病性神经病变发生的原因 .....      | (92)         |
| 117. 糖尿病性周围神经病变的临床表现 .....    | (93)         |
| 118. 糖尿病性颅神经病变的临床表现 .....     | (94)         |
| 119. 糖尿病性植物神经病变的临床表现 .....    | (94)         |
| 120. 糖尿病性神经病变的治疗 .....        | (95)         |
| <b>(十一)糖尿病性肾病变 .....</b>      | <b>(96)</b>  |
| 121. 何谓糖尿病性肾病 .....           | (96)         |
| 122. 糖尿病性肾病的危险因素 .....        | (97)         |
| 123. 糖尿病性肾病的分期和临床表现 .....     | (98)         |
| 124. 糖尿病性肾病能预测吗.....          | (100)        |
| 125. 糖尿病性肾病的治疗原则.....         | (100)        |
| 126. 糖尿病性肾病时降糖药物的选择及注意事项..... | (102)        |
| <b>(十二)糖尿病性视网膜病变 .....</b>    | <b>(103)</b> |
| 127. 糖尿病性眼部并发症有哪些.....        | (103)        |
| 128. 糖尿病性视网膜病变的发生率及危害.....    | (104)        |
| 129. 糖尿病性视网膜病变是如何分期的.....     | (105)        |
| 130. 糖尿病性视网膜病变的治疗原则.....      | (106)        |
| 131. 糖尿病性视网膜病变的预后如何.....      | (107)        |
| <b>(十三)糖尿病与性功能障碍 .....</b>    | <b>(108)</b> |
| 132. 糖尿病对性功能有何影响.....         | (108)        |
| 133. 什么是糖尿病性阳痿.....           | (108)        |
| 134. 男性糖尿病患者中的阳痿发病情况怎样.....   | (109)        |
| 135. 什么原因引起糖尿病患者发生阳痿.....     | (110)        |
| 136. 引起阳痿发生的危险因素.....         | (110)        |
| 137. 如何治疗糖尿病性阳痿.....          | (112)        |
| 138. 糖尿病性阳痿治疗中应注意的事项.....     | (113)        |

|                              |              |
|------------------------------|--------------|
| 139. 糖尿病性阳痿的预后如何·····        | (113)        |
| 140. 糖尿病女性患者的性功能障碍·····      | (114)        |
| <b>(十四)糖尿病与皮肤病变·····</b>     | <b>(115)</b> |
| 141. 糖尿病患者常见皮肤病变有哪些·····     | (115)        |
| 142. 糖尿病与黑棘皮病·····           | (115)        |
| 143. 何谓糖尿病性脂性渐进性坏死·····      | (116)        |
| 144. 何谓糖尿病性大疱病·····          | (117)        |
| 145. 为什么糖尿病患者的皮肤容易感染·····    | (117)        |
| <b>(十五)糖尿病足·····</b>         | <b>(118)</b> |
| 146. 何谓糖尿病足·····             | (118)        |
| 147. 糖尿病足是怎样发生的·····         | (118)        |
| 148. 糖尿病足的临床表现·····          | (119)        |
| 149. 糖尿病足分哪几级·····           | (120)        |
| 150. 糖尿病足的危险因素·····          | (120)        |
| 151. 糖尿病足的治疗·····            | (121)        |
| 152. 糖尿病足的预防·····            | (122)        |
| <b>(十六)糖尿病与妊娠·····</b>       | <b>(122)</b> |
| 153. 糖尿病对妊娠的影响·····          | (122)        |
| 154. 妊娠对糖尿病的影响·····          | (123)        |
| 155. 糖尿病对胎儿的影响·····          | (123)        |
| 156. 糖尿病患者妊娠时血糖控制标准·····     | (125)        |
| 157. 糖尿病妊娠或妊娠糖尿病患者的治疗原则····· | (125)        |

## 五、走出误区

- 158. 怎样正确认识和对待糖尿病…………… (127)
- 159. 得了糖尿病之后应该怎么办…………… (128)
- 160. 治疗糖尿病,关键在自己…………… (129)
- 161. 擦亮眼睛,善待生命…………… (130)
- 162. 糖尿病患者怎样避免上当受骗…………… (131)
- 163. 糖尿病能根治吗…………… (132)
- 164. 患糖尿病是否是由于糖吃多了…………… (133)
- 165. 糖尿病可以传染吗…………… (134)
- 166. 糖尿病患者生出来的小孩一定又患糖尿病吗…………… (134)
- 167. 为什么现在糖尿病患者愈来愈多…………… (136)
- 168. 糖尿病患者与正常人是否享有同样的寿命…………… (136)
- 169. 糖尿病患者能否开车…………… (137)
- 170. 为何男性糖尿病患者“性”太软…………… (137)
- 171. 糖尿病患者是否可以结婚?婚后能否怀孕…………… (138)
- 172. 糖尿病患者控制饮水病情就能缓解对吗…………… (139)
- 173. 糖尿病患者用不吃主食来控制血糖对吗…………… (140)
- 174. 糖尿病只须忌糖,不须控制副食对吗…………… (141)
- 175. 糖尿病患者可以吃糖吗…………… (141)
- 176. 胰岛素有成瘾性对吗…………… (142)
- 177. 降糖西药副作用大,尽量别吃对吗…………… (143)
- 178. 饮食“控制”等于饮食“调整”吗…………… (144)
- 179. 糖尿病患者不能吃水果对吗…………… (144)

|                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| 180. 糖尿病患者能否饮酒·····                 | (146) |
| 181. 糖尿病患者都需要住院治疗吗·····             | (147) |
| 182. 何为糖尿病正规治疗法——“五驾马车”·····        | (148) |
| 183. 糖尿病患者饮食治疗的目的·····              | (150) |
| 184. 糖尿病患者饮食治疗的基本原则·····            | (150) |
| 185. 糖尿病患者饮食治疗时怎样制订总热量·····         | (151) |
| 186. 怎样安排糖、蛋白质、脂肪的比例·····           | (152) |
| 187. 糖尿病患者的餐次应如何安排·····             | (152) |
| 188. 糖尿病患者如果想吃甜食有无办法替代·····         | (153) |
| 189. 糖尿病患者在饮食治疗中有哪些注意事项·····        | (154) |
| 190. 糖尿病患者如何选择食品·····               | (154) |
| 191. 糖尿病患者如何选择运动·····               | (155) |
| 192. 运动过程中应注意些什么·····               | (156) |
| 193. 家务劳动等于运动锻炼吗·····               | (157) |
| 194. 常用的降糖药物有哪些·····                | (157) |
| 195. 磺脲类降糖药有哪些适应证和禁忌证·····          | (158) |
| 196. 双胍类降糖药物有哪些适应证和禁忌证·····         | (159) |
| 197. 在什么情况下可选用拜唐苹·····              | (160) |
| 198. 使用罗格列酮时应注意哪些问题·····            | (161) |
| 199. 诺和龙在糖尿病的治疗中有什么优势·····          | (161) |
| 200. 面对众多口服降糖药物,您如何正确选择·····        | (163) |
| 201. 在什么情况下要选用胰岛素治疗·····            | (165) |
| 202. 胰岛素的应用方法、制剂选择与剂量调整·····        | (166) |
| 203. 注射胰岛素有副作用吗·····                | (167) |
| 204. 胰岛素注射中的几点误区·····               | (168) |
| 205. 是否注射胰岛素的糖尿病就比吃药的<br>糖尿病严重····· | (169) |

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| 206. 口服降糖药吃法有讲究·····          | (170) |
| 207. 糖尿病患者血糖降至正常是否还要服降糖药····· | (171) |
| 208. 如何让糖尿病擦肩而过·····          | (172) |
| 209. 尿中有微量蛋白还能用二甲双胍吗·····     | (172) |
| 210. 老年糖尿病患者血糖控制目标·····       | (173) |
| 211. I 型糖尿病患者服中药有效吗·····      | (174) |
| 212. 胰岛素治疗就可以不控制饮食了对吗·····    | (174) |
| 213. 糖尿病用药种种误区·····           | (175) |
| 214. 停药、调药讲究多多·····           | (177) |
| 215. 目前为什么提倡用人胰岛素·····        | (178) |
| 216. 糖尿病治疗需要坚持四个基本原则·····     | (179) |
| 217. 何为人工胰腺·····              | (180) |
| 218. 糖尿病患者如何面对外科手术·····       | (181) |
| 219. 糖尿病患者要重视自我监测·····        | (182) |
| 220. 自我监测血糖的频率及注意事项·····      | (183) |
| 221. 哪种血糖检测方法准确·····          | (184) |
| 222. 在什么时间监测血糖好·····          | (185) |
| 223. 如何进行尿糖监测·····            | (186) |

## 六、治疗集锦

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 224. 中医对糖尿病的认识·····    | (187) |
| 225. 具有降糖作用的中药有哪些····· | (188) |
| 226. 桂皮能降血糖吗·····      | (189) |



|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 227. 吃南瓜,并非多多益善 .....    | (190) |
| 228. 糖尿病的食疗方十则 .....     | (191) |
| 229. 糖尿病并发症的中医治疗特色 ..... | (193) |
| 230. 微量元素食来补 .....       | (196) |
| 231. 膳食纤维好处多 .....       | (196) |
| 232. 含膳食纤维的食物及食用量 .....  | (197) |
| 233. 糖尿病心理疗法 .....       | (198) |

## 七、预防保健

|                              |       |
|------------------------------|-------|
| 234. 糖尿病究竟能不能预防 .....        | (201) |
| 235. 糖尿病患者如何应对精神紧张 .....     | (203) |
| 236. 糖尿病患者自我保健法 .....        | (204) |
| 237. 健康饮食十则 .....            | (205) |
| 238. 出外饮食要注意什么 .....         | (205) |
| 239. 糖尿病患者如何选择水果 .....       | (206) |
| 240. 走出糖尿病保健品的“迷宫” .....     | (207) |
| 241. 调治糖尿病要遵循“二、五、八”方案 ..... | (209) |
| 242. 糖尿病患者每年应注意哪些问题 .....    | (209) |
| 243. 糖尿病患者夏秋季节的保健 .....      | (210) |
| 244. 夏季晨练十不宜 .....           | (211) |
| 245. 糖尿病患者怎样安全过冬 .....       | (212) |
| 246. 糖尿病患者旅游应怎样保证安全 .....    | (213) |
| 247. 糖尿病足的日常护理 .....         | (214) |
| 248. 糖尿病患者染发要慎重 .....        | (216) |