



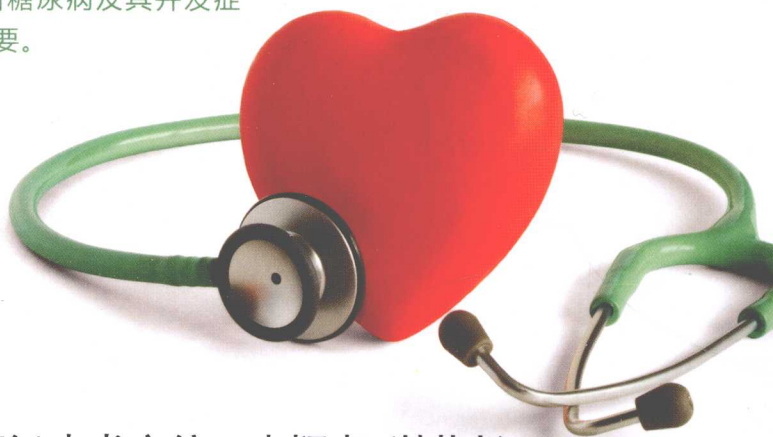
常见疾病防与治丛书

TANGNIAOBINGBINGFAZHENG
FANGYUZHI

糖尿病并发症

生活习惯、饮食习惯及合理用药对糖尿病并发症有重要影响。不健康的饮食习惯及生活方式也直接危害人体健康，诱发糖尿病。糖尿病随着病程的进展，容易并发各种急、慢性疾病。据报道，糖尿病并发症所致的病死率仅次于心血管病、脑血管病和肿瘤，在主要致死原因中位于第四位。所以研究并且推广合理科学的用药、饮食、日常生活注意方法在防治糖尿病及其并发症方面的成果及经验显得非常重要。

防与治



● 丛书总主编：谢英彪 / 本书主编：冉颖卓 谢英彪



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS



中国糖尿病防治指南

T2DM AND ITS COMPLICATIONS
PREVENTION

糖尿病并发症

糖尿病并发症是糖尿病患者常见的并发症，也是导致糖尿病患者死亡的主要原因。糖尿病并发症的预防是糖尿病患者治疗的重要目标之一。本指南旨在为糖尿病患者提供有关糖尿病并发症预防的实用建议，帮助糖尿病患者降低并发症的风险。

防治指南



主编：王卫平，副主编：李卫平、王卫平、王卫平、王卫平



人民卫生出版社



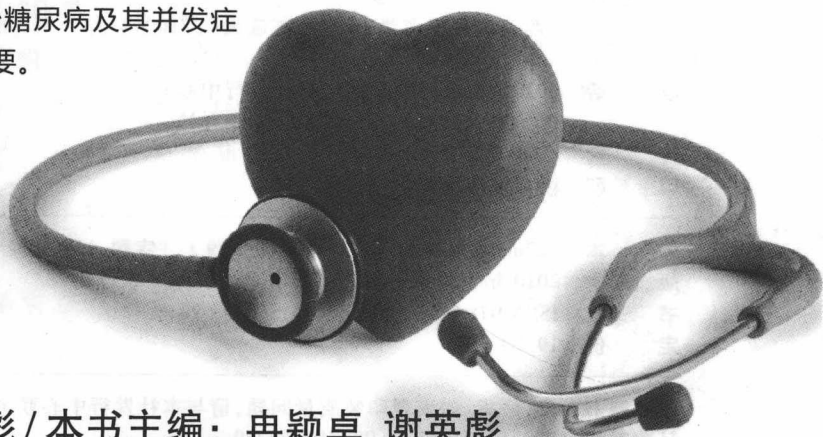
常见疾病防与治丛书

TANGNIAOBINGBINGFAZHENG
FANGYUZHI

糖尿病并发症

生活习惯、饮食习惯及合理用药对糖尿病并发症有重要影响。不健康的饮食习惯及生活方式也直接危害人体健康，诱发糖尿病。糖尿病随着病程的进展，容易并发各种急、慢性疾病。据报道，糖尿病并发症所致的病死率仅次于心血管病、脑血管病和肿瘤，在主要致死原因中位于第四位。所以研究并且推广合理科学的用药、饮食、日常生活注意方法在防治糖尿病及其并发症方面的成果及经验显得非常重要。

防与治



- 丛书总主编：谢英彪 / 本书主编：冉颖卓 谢英彪
- 编著：吴学苏 徐贞勇 熊英 彭伟明 李筠青



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

内容简介

得了糖尿病,糖尿病并发症的威胁就徘徊在糖尿病患者的左右。糖尿病不仅是糖代谢紊乱,还涉及到蛋白质、脂肪、维生素、水和盐类代谢,从而影响到全身的新陈代谢。因此,重视及早预防糖尿病慢性并发症,有利于改善糖尿病病情,降低糖尿病病死率和致残率。本书从对糖尿病并发症的认识谈起,主要介绍了糖尿病并发症的科学养生、饮食防治、合理运动、心理调适以及中西医防治等方面的内容,是一本适合大众阅读的健康教育读物。

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病并发症防与治 / 冉颖卓, 谢英彪主编. — 西安: 西安交通大学出版社, 2010. 1

ISBN 978 - 7 - 5605 - 3065 - 9

I. 糖… II. ①冉… ②谢… III. 糖尿病—并发症—防治—问答
IV. R587.2 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 190903 号

书 名	糖尿病并发症防与治
丛书总主编	谢英彪
本书主编	冉颖卓 谢英彪
责任编辑	吴 杰 王华丽

出版发行	西安交通大学出版社 (西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)
网 址	http://www.xjtpress.com
电 话	(029)82668357 82667874(发行中心) (029)82668315 82669096(总编办)
传 真	(029)82668280
印 刷	陕西江源印刷科技有限公司

开 本	727mm × 960mm 1/16	印张 9	字数 110 千字
版次印次	2010 年 1 月第 1 版	2010 年 1 月第 1 次印刷	
书 号	ISBN 978 - 7 - 5605 - 3065 - 9/R · 59		
定 价	19.00 元		

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82665546

读者信箱:xjtumpress@163.com

版权所有 侵权必究

常见疾病防与治丛书

编委会名单

主 编：谢英彪

副主编：王金勇 林傲梵 林秉汉

编 委：（以姓氏笔画为序）

冉颖卓 张金浩 张雪真

金黑鹰 姚奉文 徐 蕾

唐暮白 聂 宏



『医者当须先洞晓病原，
知其所犯，
以食治之；
食而不应，
然后命药。』

——唐代大医学家孙思邈



糖尿病并发症是指患糖尿病5~10年后，血管与神经所产生的特有损害，并由此危及人体健康，甚至导致残疾和死亡。因此，重视并及时预防糖尿病慢性并发症，有利于改善糖尿病病情，降低糖尿病病死率和致残率。

糖尿病的并发症种类之多、涉及范围之广是占首位的。这是因为糖尿病不仅是糖代谢紊乱，还涉及到蛋白质、脂肪、维生素、水和盐类代谢，从而影响到全身的新陈代谢。因而糖尿病引起的并发症几乎涉及全身的各个系统，各种内脏器官。也就是说，糖尿病的并发症就像瓜藤，可以遍地蔓延。

糖尿病患者的死因主要是各种并发症。其中，缺血型心脏病是糖尿病患者死亡的最主要原因，占糖尿病患者死亡的60%~80%；脑血管疾病引起大约10%的死亡，其死亡率是非糖尿病患者的2倍；糖尿病肾病一般占死亡总数的10%~30%。发病年龄越小，糖尿病肾病导致的死亡比例就越高。可见，糖尿病本身并不可怕，可怕的在于其并发症。

得了糖尿病，糖尿病并发症的威胁就徘徊在糖尿病患者的左右。调查发现，1/2的1型糖尿病患者和2/3的2型糖尿病患者至少有一种糖尿病慢性并发症。但只要很好地

控制糖尿病，糖尿病并发症发病率及其对健康和生命的威胁就会大大减轻。因此，我们应及早发现糖尿病及其并发症，有效治疗糖尿病及其并发症，就会逆转或完全避免糖尿病并发症的出现。

我们组织了长期在临床第一线的有关医学专家和医学科普作家共同编写了这本《糖尿病并发症防与治》，其目的正是希望人们从生活的方方面面关注糖尿病并发症，摒弃不健康的生活方式，改变不卫生的生活陋习，打造良好的生活环境，培育健康的生命，以提高生命的质量。本书从对糖尿病并发症的认识谈起，主要介绍了糖尿病并发症的科学养生、饮食防治、合理运动以及中西医防治等方面的内容，是一本适合大众阅读的健康教育读物。

本书内容通俗易懂，文字轻松活泼，使知识性、趣味性、科学性和可读性较好地结合，以满足不同文化层次、不同职业、不同年龄读者的需求，也可供基层临床医护人员参考。

愿《糖尿病并发症防与治》成为您和您的家人防治糖尿病并发症的良师益友。

C 目录

Contents

1. 认识糖尿病并发症



什么是糖尿病并发症	001
为何说糖尿病的危害主要来自并发症	002
糖尿病有哪些急性并发症	003
什么是糖尿病性低血糖症	004
为什么低血糖的危害超过高血糖	005
什么是糖尿病酮症酸中毒	006
什么是糖尿病高渗性昏迷	007
什么是糖尿病乳酸酸中毒	008
什么是糖尿病慢性并发症	009
什么是糖尿病的微血管病变	010
什么是糖尿病性心血管疾病	010
为何糖尿病常合并高血压	011
为何糖尿病患者易患动脉硬化	012
糖尿病与冠心病有何关系	013
什么是糖尿病心肌病变	014
什么是糖尿病性脑血管病	015
糖尿病与血脂异常有何关系	016

糖尿病与代谢综合征有何关系	017
什么是糖尿病肾病	018
糖尿病有哪些眼部并发症	019
什么是糖尿病视网膜病变	020
什么是糖尿病性神经病变	021
什么是糖尿病性功能障碍	021
什么是糖尿病足	022
糖尿病性胃部并发症有哪些	023
经常便秘是糖尿病并发症作怪吗	024
糖尿病肝脏疾病有哪些	025
糖尿病为何易并发感染	026
糖尿病易并发哪些感染	027
口腔疾病与糖尿病有何关系	027
为何糖尿病易并发口腔病变	028
糖尿病患者为什么易发生皮肤病变	029
什么是糖尿病性骨质疏松	030
什么是糖尿病性痛风	031
糖尿病与抑郁症的关系如何	032

2. 科学养生防治糖尿病并发症

如何预防糖尿病的并发症	033
如何预防糖尿病性低血糖的发生	034
如何预防糖尿病酮症酸中毒	035



如何预防糖尿病非酮症性高渗性昏迷 036

如何防控糖尿病及代谢综合征 037

糖尿病并发高血压患者如何调养 038

糖尿病患者如何预防高血压 039

糖尿病并发血脂异常应如何养生 039

如何预防和延缓糖尿病性心脏病的发生和发展

041

糖尿病并发心血管病变的护理要点有哪些

042

如何预防糖尿病性心血管病 043

如何预防糖尿病性脑血管病 043

如何护理糖尿病神经病变 044

如何预防糖尿病神经病变 045

如何预防糖尿病肾病 046

如何做好足部保健预防糖尿病足 047

对糖尿病患者眼的保护有哪些具体方法

048

如何防治糖尿病肠道并发症 049

如何防治糖尿病胆囊、胰腺并发症 050

糖尿病并发皮肤感染的康复治疗措施有哪些

050

为何说对于糖尿病并发感染重在预防 051

糖尿病患者如何进行口腔护理 052

糖尿病性口腔疾病如何自我保健 053

糖尿病患者如何预防泌尿系感染	053
如何防治糖尿病并发真菌感染	054

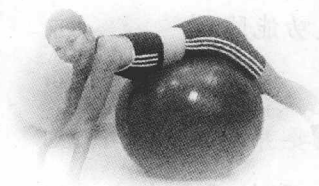
3. 饮食防治糖尿病并发症



什么是食物的血糖生成指数(GI)	055
如何自制低 GI 食物	056
食物的血糖生成指数(一)	057
食物的血糖生成指数(二)	058
糖尿病性脑血管病的食疗验方	058
治疗糖尿病性高血压有哪些食疗方	060
糖尿病性高脂血症有哪些食疗验方	061
糖尿病冠心病有哪些食疗验方	062
糖尿病性心肌病有哪些食疗验方	064
糖尿病性神经病变有哪些食疗验方	065
糖尿病性癫痫有哪些食疗验方	066
糖尿病并发失眠症有哪些食疗验方	067
糖尿病肾病如何进行饮食调理	068
糖尿病肾病有哪些食疗验方	069
糖尿病并发泌尿系感染有哪些食疗验方	070
糖尿病并发外阴炎有哪些食疗验方	071
糖尿病性阳痿有哪些食疗验方	072
糖尿病并发性冷淡有哪些食疗验方	073

糖尿病并发胃病有哪些食疗验方	074
糖尿病便秘有哪些食疗验方	075
糖尿病腹泻有哪些食疗验方	076
糖尿病足有哪些食疗验方	077
糖尿病并发感冒有哪些食疗验方	077
糖尿病并发气管炎有哪些食疗验方	079
糖尿病并发肺炎有哪些食疗验方	079
糖尿病并发肺结核有哪些食疗验方	081
糖尿病并发眼病有哪些食疗验方	082
糖尿病并发口腔疾病有哪些食疗验方	083
糖尿病并发扁桃体炎有哪些食疗验方	084
糖尿病并发皮肤病有哪些食疗验方	085
糖尿病并发甲亢有哪些食疗验方	086
糖尿病性骨质疏松如何饮食治疗	087
糖尿病性痛风如何饮食治疗	087

4. 合理运动防治糖尿病并发症



运动对预防糖尿病并发症的好处	089
糖尿病患者运动时如何防低血糖	090
糖尿病患者运动时要注意什么	091

5. 西医防治糖尿病并发症



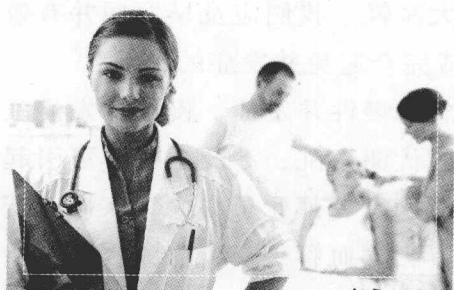
如何治疗糖尿病性低血糖症	093
如何处理昏迷者低血糖反应	094
如何治疗糖尿病酮症酸中毒	094
如何治疗糖尿病高渗性昏迷	096
如何治疗糖尿病性乳酸酸中毒	097
如何治疗糖尿病并发高血压	098
糖尿病高血压患者要慎用哪些降压药	098
如何治疗糖尿病性心脏病	099
如何治疗糖尿病性冠心病	100
如何治疗糖尿病性心肌病	101
如何防治糖尿病性脑血管病	102
糖尿病性血脂异常如何选择调脂药物	103
如何防治糖尿病肾病	104
如何防治糖尿病视网膜病变	105
如何防治糖尿病性白内障	106
如何防治糖尿病神经病变	106
如何治疗糖尿病性勃起功能障碍	107
如何治疗糖尿病足	108
如何治疗糖尿病胃部主要并发症	108
糖尿病患者患了胆囊炎、胆结石怎么办	109
如何防治糖尿病并发感染	110
如何治疗糖尿病并发肺炎	111

如何治疗糖尿病合并肺结核	111
如何治疗糖尿病泌尿系感染	112
如何防治糖尿病患者的口腔疾病	112
如何治疗糖尿病性骨质疏松症	113
如何治疗糖尿病并发甲亢	114

6. 中医防治糖尿病并发症



中医如何治疗糖尿病性高脂血症	115
中医如何治疗糖尿病性心脏病	116
糖尿病胃肠道并发症的验方	118
中医如何调理糖尿病并发肺结核	119
中医如何治疗糖尿病性神经病变	119
中医治疗糖尿病性肾病的验方	121
中医如何治疗糖尿病性阳痿	122
中医如何治疗糖尿病胃麻痹	123
中医如何治疗糖尿病性肠病	123
中医如何治疗糖尿病并发肝病	124
中医如何治疗糖尿病足	125
中医如何治疗糖尿病并发肺结核	126
中医如何治疗糖尿病性视网膜病变	127
中医如何治疗糖尿病并发口腔疾病	128
中医如何治疗糖尿病并发泌尿系感染	129
中医如何治疗糖尿病并发皮肤感染	130



1

认识糖尿病并发症



什么是糖尿病并发症

糖尿病慢性并发症是指患糖尿病 5~10 年后，对血管（大血管和微血管）与神经（感觉神经和自主神经）所产生的特有损害和病变。在糖尿病患者的死因中，有慢性并发症者占 75.6%。因此，重视并及早预防糖尿病并发症，有利于改善糖尿病病情，降低糖尿病病死率和致残率。

糖尿病最容易受到危害的组织是血管、肾脏、视网膜及神经系统等。实际上，糖尿病对机体组织的损伤远非上述方面。目前，糖尿病并发症所导致的死亡率仅次于心血管病、脑血管病和肿瘤。中老年糖尿病患者常死于冠心病、心肌梗死、脑血管病，而青少年糖尿病患者常因并发肾功能衰竭而死亡。此外，糖尿病并发重症感染，酮症酸中毒，高渗性昏迷等也是主要致命原因。可见，糖尿病本身并不可怕，可怕的在于其并发症。

一旦患上糖尿病，糖尿病并发症的威胁就徘徊在糖尿病患者的左右。调查发现，一半 1 型糖尿病患者和 2/3 的 2 型糖尿病患者至少有一种糖尿病慢性并发症。但只要很好地控制糖尿病，糖尿病并发症发

病率及其对健康和生命的威胁就会大大减轻。我们应及早发现并有效治疗糖尿病及并发症,就可能会逆转或完全避免并发症的出现。

糖尿病的病情若控制不好易发生急、慢性并发症。慢性并发症主要是大血管及微血管病变,使糖、脂肪代谢紊乱,涉及全身,可引起多种慢性并发症。接近 80% 的 2 型糖尿病患者都死于心血管疾病。若大血管病变就会出现冠心病、心肌病;当大血管狭窄,血流缓慢,血糖升高时,可引起动脉粥样硬化,发生心肌梗死;若脑血管病变可致脑出血、脑血栓;若损害了微血管,发生在眼部可导致眼底病变,会对视力造成威胁,出现视物模糊,眼底出血,若治疗不及时,严重者会造成失明;若肾脏的微血管发生病变,可导致肾功能衰竭,应及时去医院检查、治疗;若神经系统损伤,会造成神经病变,可使身体某一部位感到麻木、疼痛等不适。因此,对于糖尿病患者,预防并发症是最重要的。



为何说糖尿病的危害主要来自并发症

糖尿病不仅是糖代谢紊乱,还涉及到蛋白质、脂肪、维生素、水和盐类代谢,从而影响到全身的新陈代谢。因而糖尿病引起的并发症几乎波及全身的各个系统,各种内脏器官。也就是说,糖尿病的并发症就像瓜藤可以遍地蔓延。糖尿病的高并发症发生率,导致了高致死率和高致残率。

研究表明,糖尿病发病后 10 年有 30%~40% 的患者至少会发生一种并发症。神经病变患病率在糖尿病病程为 5 年、10 年、20 年后分别可达到 30%~40%、60%~70% 和 90%。在病程为 10 年和 15 年后,有 40%~50% 和 70%~80% 的患者并发视网膜病变。大约有 10% 的患者在起病 15 年后会发展成严重的视力损伤,而 2% 的患者将会完全失明。微量白蛋白尿的出现率在病程 10 年和 20 年后可达到 10%~30%。

