

医患问答丛书
YIHUAN DAWEN CONGSHU

糖尿病

王 姮 编著

中国健康教育协会医院专业委员会主办



北京医科大学出版社
BEIJING MEDICAL UNIVERSITY PRESS

医患问答丛书

糖尿病 (CH) 目 录 献 查 计 图

糖 尿 病

编 著 王 娟

北京医科大学出版社

TANG NIAO BING 糖尿病问答

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病/王姮编著. - 北京: 北京医科大学出版社,
2001.1

(医患问答丛书; 第2辑/郭子恒主编)

ISBN 7-81071-187-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 00498 号

北京医科大学出版社出版发行

(100083 北京学院路 38 号 北京大学医学部院内)

责任编辑: 赵伯仁

责任校对: 潘 慧

责任印制: 郭桂兰

北京东方圣雅印刷有限公司印刷 新华书店经销

* — * — *

开本: 787mm × 1092mm 1/32 印张: 1.875 字数: 41 千字

2001 年 2 月第 1 版 2001 年 2 月第 1 次印刷 印数: 1-20000 册

本册定价: 3.90 元 全书总定价: 58.00 元

版权所有 不得翻印

愿这本书成为您的朋友

(代序)

郭子恒

人们都说，21 世纪是预防医学的时代，是自我保健医学的时代，我看，这很有道理。

随着社会的发展，科技和文化的进步，人民生活水平不断提高。伴随着这个变化，影响人们健康的因素也在改变，过去引起人们生病的主要因素来自病菌、病毒和苍蝇、蚊子等这些生物因素，所以，以往人们容易得各种传染性疾病；今天，影响人们健康、造成人们生病的主要因素越来越多地来自于心理因素、社会因素，尤其是来自于人们自己不健康的行为和生活方式，例如吸烟、酗酒、膳食不平衡、活动太少等等，不良因素导致冠心病、脑血管病、恶性肿瘤等慢性非传染性疾病的发生。

以往想要健康、不生病，主要靠打预防针、讲究个人卫生、搞好环境卫生等等；今天光做好上述这些方面已不够了，还要改变自己不健康的行为和生活方式，也就是说，要革自己的“命”了，也有人把这个革命叫做“第二次卫生革命”。从影响人类健康的因素变化来划分的话，先是生物因素为主的“环境时代”；后来包括抗生素在内的各类药物陆续发明了，对人类健康产生巨大影响，被称之为“医药时代”；今天，生活方式成了影响人们健康的主要因素，所以又被称之为“生活方式时代”。

在环境因素为主要的时代，人们讲究个人卫生，搞好环境

卫生，消灭致病的生物因素，就可以不生病，得到健康。

在医药因素为主要的时代，“医生 + 药物”就等于人们的健康。

在今天这个生活方式因素为主要的时代，健康的金钥匙就掌握在每个人自己手中，自我保健成了通向健康的必由之路。

自 20 世纪 70 年代开始，世界卫生组织在全世界发动了“2000 年人人享有卫生保健”全球卫生战略。今天世界卫生组织又提出了“21 世纪人人享有卫生保健”的口号。人人有卫生保健的关键是人人都参与卫生保健。人人学习卫生知识，人人参与卫生保健活动，人人得健康。如何参与卫生保健，就是人人要坚持健康、科学、文明的生活方式。世界卫生组织提出“不吸烟、饮酒适量、平衡膳食、锻炼身体”四大健康生活方式，并提出，只要做到这四点，目前的死亡可以减少 50% 以上，人均期望寿命可以增加 10 岁。

古人就说过：“上工（高明的医生）不治已病，治未病。”预防为主是我国重要的卫生工作方针。预防分为三级预防：一级预防是病因预防，预防和消除致病的危险因素，减少发病；二级预防是治疗预防，有病早诊断、早治疗、早痊愈；三级预防是康复预防，减少伤残，减少痛苦、恢复健康，尽量使病员恢复正常社会生活。

由中国健康教育协会医院健康教育专业委员会组织编写的这一套《医患问答丛书》，贯彻预防为主方针，体现了三级预防的思想。每册围绕一种疾病或一个健康问题，从病因、治疗、康复几个方面介绍基本知识和方法。

这本书具有很强的科学性、针对性和实用性。每册书的作者都是工作在医疗服务第一线的专家，对该种疾病具有较

深的研究和丰富的临床经验，是作者针对病患者关心和应当了解的问题——详细作答，语言通俗易懂，道理深入浅出，方法具体可行。手中有这样一本书，就等于把医生请到了家，就像是身边有了一位保健医生。

有病早治，无病早防，从这个意义上来讲，这套丛书不仅适宜病患者阅读，对于健康的人也一定会是开卷有益的。

与疾病作斗争要有一个科学的态度，要相信科学，用科学知识、方法战胜疾病。千万不可听信伪科学和巫医神汉那些封建的或现代的迷信。这方面的教训是很多的。

愿这本书成为您的朋友！

愿每一位疾病患者早日康复！

祝健康的人更加健康！

1999年10月1日于北京

(e) 糖尿病的诊断和分类

意主宜知宜备未手需麻对甜其患人患国前

(e) 一、一般知识 国同公升

- 什么是糖尿病? (1)
- 糖尿病人为什么需要学习糖尿病的基本知识? (1)
- 为什么现在患糖尿病的人越来越多? (2)
- 为何会出现“三多一少”的症状? (2)
- 是不是糖尿病人都有“三多一少”? (2)
- 糖尿病人需要限制饮水吗? (3)
- 正常的血糖是多少? 为什么健康者的血糖能维持在
正常水平? (3)
- 糖尿病分哪些类型? (4)
- 糖尿病的病因和诱因是什么? (4)
- 怎样才能及早诊断糖尿病? (5)
- 怎样区分 1 型和 2 型糖尿病? (5)
- 为什么肥胖者发生糖尿病的机会较多? (6)
- 患了糖尿病怎么办? 应多长时间到医院复查一次?
..... (6)
- 糖尿病能根治吗? (7)
- 糖尿病会遗传吗? (7)
- 糖尿病人能够长寿吗? (7)
- 糖尿病人可以结婚吗? (8)
- 糖尿病妇女所生的孩子会不会得糖尿病? (8)
- 父母都有糖尿病, 子女一定患糖尿病吗? (8)
- 为什么在月经期血糖水平会升高? (9)

精神因素如何影响糖尿病? (9)

糖尿病人患其他疾病需手术治疗时应注意

什么问题? (9)

二、检 验

怎样留四段尿和四次尿, 各有什么意义? (11)

血糖检查明显高于正常, 而多次查尿糖是阴性或弱阳

性, 为什么? (11)

多次尿糖检查阳性, 而当时血糖检查在正常范围, 是

否是糖尿病? (12)

糖尿病酮症时检查尿酮体结果是阴性, 可能吗? (12)

查尿糖就可以反映血糖水平吗? (13)

什么是黎明现象? (13)

什么是梭莫基现象? (14)

为什么要查饭后血糖? (14)

多久查一次血糖为宜? (14)

空腹及餐后 2 小时血糖控制在什么水平比较理想? (15)

胰岛细胞抗体 (ICA) 和谷氨酸脱羧酶抗体 (GADA)

测定有何意义? (15)

检查糖化血红蛋白 (HbA_{1c}) 有什么意义? (16)

哪些人需要做葡萄糖耐量试验? (16)

为什么要定期检测肝、肾功能和血脂? (16)

三、饮食治疗

糖尿病人为什么要控制饮食？	(18)
糖尿病人能吃西瓜、甜瓜和其他水果吗？	(18)
糖尿病人应怎样吃水果？	(19)
糖尿病人能吃糖吗？想吃甜食怎么办？	(19)
糖尿病人能饮酒吗？	(19)
糖尿病人能抽烟吗？	(20)
如何计算每日膳食的总热量？	(20)
粮食吃得越少越好吗？	(21)
控制饮食是否只限制主食？不限制副食行吗？	(21)
糖尿病人日常生活中应如何选择食品？	(21)
什么是食品交换单位？	(22)
儿童糖尿病饮食有何特点？	(22)

四、运动治疗

为什么提倡糖尿病人进行体育锻炼？	(24)
如何选择运动锻炼方式和运动量？	(24)
什么情况下不宜运动锻炼？	(25)
家务劳动能算作体育活动吗？	(26)
有关节疼痛的病人适宜参加哪些运动？	(26)

精神因素如何影响糖尿病? (9)

糖尿病患者患其他疾病需手术治疗时应注意什么问题? (9)

五、胰岛素治疗 (9)

胰岛素针剂有哪几种? (27)

什么情况下需用胰岛素治疗? 或哪些病人适合用胰岛素? (27)

2型糖尿病人是否因为使用了胰岛素变成1型糖尿病? (28)

有人说:“打胰岛素成瘾,一用上就离不开”,是吗? (28)

2型糖尿病使用胰岛素后,还能停用吗? (29)

如何抽取和注射胰岛素呢? (29)

有哪些因素影响皮下注射的胰岛素的吸收? (30)

怎样选择胰岛素注射器? (30)

如何安排胰岛素治疗的初始剂量? (31)

如何调整胰岛素的用量? (32)

什么时间注射胰岛素为宜? (32)

进餐前血糖已偏低,还需要注射胰岛素吗? (33)

妊娠期间糖尿病怎样治疗? (33)

注射胰岛素会产生过敏反应吗? (34)

如何保存胰岛素制剂? (34)

六、口服降糖药

- 口服降糖药有哪几种? (35)
- 哪些病人不适合用磺脲类降糖药? (35)
- 哪些病人不宜服用双胍类降糖药? (36)
- 糖苷酶抑制剂有什么副作用? (36)
- 什么时间服用降糖药效果好? (37)
- 妊娠期糖尿病人能用口服降糖药吗? (37)

七、并发症

- 糖尿病有哪些并发症? (38)
- 如何防止急性并发症的发生? (38)
- 如何预防慢性并发症的发生? (39)
- 什么是低血糖及低血糖反应? (39)
- 为什么有人低血糖时表现为心慌、手抖、出汗、而有
的表现 表现为胡言乱语、打人、行为怪异? (39)
- 糖尿病人发生低血糖的原因有哪些? (40)
- 如何预防和治疗低血糖? (40)
- 为什么在出现低血糖反应后, 血糖水平反而
升高呢? (41)
- 糖尿病与感染有什么关系? (41)

糖尿病容易合并的感染有哪些？	(42)
糖尿病合并肺结核时要注意什么？	(42)
糖尿病与高血压有关吗？	(42)
糖尿病人伴高脂血症有什么危害？	(43)
糖尿病人如何防治心脏病？	(43)
糖尿病与脑血管病变的发生是否有关？	(43)
糖尿病能引起哪些眼部病变？	(44)
诊断了糖尿病眼病，控制血糖能阻止其恶化吗？	(44)
如何早期发现糖尿病肾病？	(44)
如何防治糖尿病肾病？	(45)
常见的糖尿病神经病变有哪些表现？	(45)
为什么糖尿病人会出现尿失禁？	(46)
怎样防治糖尿病阳痿？	(46)
糖尿病人的皮肤损害有何表现？	(47)
如何预防糖尿病足的发生？	(47)
糖尿病人为何易发生骨质疏松症？	(47)

一、一般知识

什么是糖尿病？

糖尿病是一种慢性全身性代谢性疾病，主要是由于体内胰岛素分泌缺乏或由于身体对胰岛素的需求量增多而造成的胰岛素相对不足，从而导致以糖代谢紊乱为主的糖、蛋白质、脂肪代谢紊乱的一种综合病症。随着病程延长，可导致眼、神经、血管、肾脏等组织器官的并发症。是严重危害人体健康的内分泌代谢疾病。

糖尿病人为什么需要学习

糖尿病的基本知识？

糖尿病是一终身性疾病。仅靠医生一方的努力是不够的，需要患者及家属熟悉了解糖尿病及其防治知识。在临床实践中发现，因为对糖尿病的无知付出的代价是十分惨重的。许多病人对糖尿病的危害一无所知，觉得“能吃能睡，不痛不痒”“没什么了不起”，结果贻误了病情。一些病人不知道怎样观察处理糖尿病，或有病乱投医，听信一些庸医假药的欺骗宣传，使病情一直得不到正确的治疗而任其发展。另有一些病人在明确糖尿病诊断时，已经有了相当严重的慢性并发症，如眼睛几乎失明，浮肿、蛋白尿或下肢坏疽需要截肢。

糖尿病容易合并的感染有哪些? (42)

糖尿病 为什么现在患糖尿病的人越来越多? (42)

糖尿病与高血压有什么关系? (42)

50年来,人民群众的生活水平普遍提高,平均寿命显著延长。长期膳食过量造成肥胖,使体内胰岛储备功能耗损,而产生胰岛素的相对不足,就容易得糖尿病。

糖尿病能引起哪些并发症? (44)

诊断了糖尿病 为何会出现“三多一少”的症状? (44)

内科学由张尧主编,陈灏生教授升任总主编,全书共分四卷,由人民卫生出版社出版。

“三多一少”指的是多尿、多饮、多食及体重减轻。多尿:糖尿病人血糖显著升高超过肾糖阈,使尿糖排出增多。尿液中含糖多,就有大量水分随糖排出,引起多尿。多饮:由于多尿,体内水分大量丢失,病人感觉口渴,以饮水补充,故出现多饮。排尿越多,饮水越多。多食:由于大量葡萄糖从尿中丢失,加之缺乏胰岛素的情况下组织细胞不能充分利用葡萄糖,使体内能量及热量缺乏,引起饥饿感,故而多食。体重减轻:由于葡萄糖的利用障碍,脂肪、蛋白质分解加速,大量消耗,加上组织失水,使病人体重下降而出现形体消瘦。

重约长十厘米,升高的血糖水平,因胰岛素的缺乏,使血糖水平升高,甚至达到20mmol/L以上。

是不是糖尿病人都有“三多一少”? (44)

不少人患糖尿病,但并没有“三多一少”的症状,这是因为血糖水平已很高。

“三多一少”症状的出现往往是因为血糖水平已很高。糖尿病的表现是多种多样的,有的病人只有体重减轻,也有的只是疲乏无力,或健康查体时才发现血糖高。所以,很多病人没有“三多一少”。有没有“三多一少”不作为诊断糖尿病的依据。

糖尿病人需要限制饮水吗？

部分糖尿病人有一种误解，以为多饮多尿是糖尿病的典型症状，为了控制好血糖，在控制饮食的同时也应该控制饮水。这一想法是不对的。病人喝水多是血糖过高引起的症状，是机体的一种保护措施，如果故意少喝水，就会造成血液浓缩，过多血糖和血液中的其他毒物无法排除，可能引起血浆渗透压过高等严重后果，所以，糖尿病人不应限制饮水。

正常的血糖是多少？

为什么健康者的血糖能维持在正常水平？

血糖是指血液中葡萄糖的浓度，是随着进食及活动情况变化的，时有波动。正常人的血糖处于相对稳定的范围。空腹血糖 3.3 毫摩尔/升 ~ 6.1 毫摩尔/升 (60 毫克/分升 ~ 110 毫克/分升)，饭后 2 小时血糖不超过 7.8 毫摩尔/升 (140 毫克/分升)。

每次吃饭后经淀粉酶等一系列酶水解生成葡萄糖，经小肠吸收入血液。血糖主要有三个去向：第一，在组织细胞中分解代谢，提供日常身体所需能量；第二，在肝脏细胞及肌肉细胞中合成糖原，储存能源以备饥饿时使用；第三，多余的葡萄糖转变成非糖物质，如脂肪、糖蛋白、核糖等。

稳定血糖浓度主要依靠肝脏、激素及神经系统三者调整的结果。

(1) 肝脏：如血糖升高，葡萄糖大量进入肝细胞合成为糖原储存起来，一部分合成为脂肪，使血液中葡萄糖不致过多；而饥饿时血糖水平偏低，肝细胞可通过糖原分解及糖异

生作用提高血糖水平。

(2) 降血糖的胰岛素及一些升血糖激素包括胰高血糖素、肾上腺素、糖皮质激素、生长激素等形成一个糖代谢调节系统，维持血糖正常。

(3) 神经系统：交感神经兴奋，抑制胰岛素分泌，使血糖升高；副交感神经兴奋，刺激胰岛素分泌，使血糖下降。

糖尿病分哪些类型？

根据病因和临床表现的不同，糖尿病主要可分为 4 种类型：

(1) 1 型糖尿病：大多起病于儿童和青少年，但也可发生于中老年。患者起病时症状明显，体内胰岛素绝对缺乏，易发生酮症酸中毒。

(2) 2 型糖尿病：多数发生于成年，也常见于青少年，起病时症状不明显，不一定要用胰岛素治疗。

(3) 妊娠糖尿病：指原来未发现糖尿病，在妊娠期才发现的糖尿病，大部分在分娩后糖耐量可恢复正常。

(4) 特殊类型糖尿病：指由于特定的基因缺陷或一些内分泌疾病如柯兴氏病、肢端肥大症、嗜铬细胞瘤等等引起的糖尿病。

临床上我们最常见的是 1 型和 2 型糖尿病。

糖尿病的病因和诱因是什么？

糖尿病的病因还不完全清楚。根据国际上现有的研究资料来看，糖尿病是多种基因变异及多种环境因素造成的疾

病。例如，肥胖者就容易发生 2 型糖尿病。

怎样才能及早诊断糖尿病？

糖尿病得到及早诊断与治疗，对预防各种并发症是极为重要的。有下列情形者，应及早到医院检查血糖，

- (1) 不明原因的口干，饮水量增加，尿量增多；
- (2) 饭量增加，但体重下降；
- (3) 肥胖者；
- (4) 反复出现皮肤疖、疮、痈和反复泌尿道感染；
- (5) 妇女外阴搔痒；
- (6) 有巨大胎儿分娩者（新生儿体重超过 8 斤）或多次流产及胎死宫内等异常生产史；
- (7) 有糖尿病家族史者，且出现糖尿病症状；
- (8) 创伤和手术伤口不易愈合；
- (9) 40 岁以上，尤其是肥胖者，应常规查饭后 2 小时血糖；
- (10) 年轻人出现牙齿松动，脱落；
- (11) 年轻人出现阳痿，四肢麻木、疼痛者。

怎样区分 1 型和 2 型糖尿病？

一般地说，1 型糖尿病多发生于青少年，这一类型的病人，常常比较消瘦，“三多一少”症状较明显，如果不用胰岛素治疗，几天内可发生糖尿病酮症或酮症酸中毒。早期血中胰岛细胞抗体（ICA）和谷氨酸脱羧酶抗体（GADA）阳性率较高。