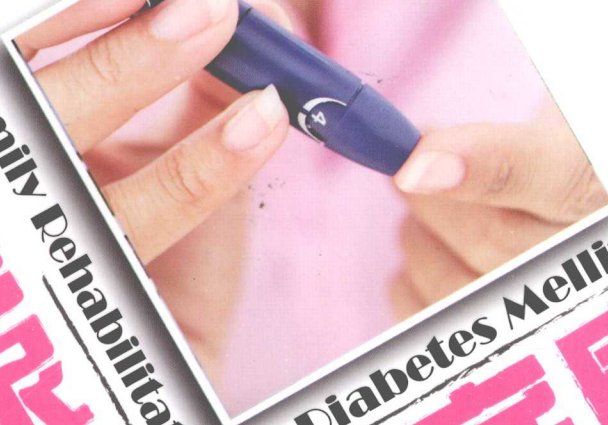




糖尿病的家庭康复

Family Rehabilitation for Diabetes Mellitus

刘 军 主编

- 哪些指标很关键
- 药物治疗是根本
- 控制饮食太重要
- 运动治疗不可少
- 并发症的生活细节



上海科学技术文献出版社

糖尿病的家庭康复

Family Rehabilitation for Diabetes Mellitus

主编 刘 军

编者 刘 军 查 英 王 芳 盛 励
查兵兵 丁和远 陈灶萍 徐 炯

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病的家庭康复 / 刘军主编. —上海:上海科学技术
文献出版社,2010.4

ISBN 978-7-5439-4252-3

I. ①糖… II. ①刘… III. ①糖尿病—防治—指南
IV. ①R587.1—62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 041559 号

责任编辑:何 蓉

封面设计:汪伟俊

糖尿病的家庭康复

主编 刘 军

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

昆山市亭林彩印厂印刷

*

开本 740×970 1/16 印张 12.75 字数 171 000

2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

印数:1—5 000

ISBN 978-7-5439-4252-3

定价:25.00 元

<http://www.sstlp.com>

内容简介

近年来糖尿病的发病率逐年升高,给国家和人民带来了沉重的经济负担和社会负担。大部分患者刚患上糖尿病时,常常存在情绪低落、困惑、忧郁的现象,由于缺乏对糖尿病的知识,没有引起足够的重视,没有及时进行全面的治疗,并持之以恒,所以糖尿病各种并发症的发病率始终居高不下。本书以通俗易懂的提问方式,对糖尿病的饮食、运动、药物治疗,各种并发症的防治、老年人和儿童糖尿病特殊问题,以及糖尿病与妊娠、感染、抑郁症、消化道疾病、高血压、高血脂、高血黏度、低血糖、旅行和职业等糖尿病患者十分关心的问题作了全面的阐述。希望能帮助糖尿病患者短时间内迅速提高糖尿病知识,纠正错误观点,及时进行全面的治疗。

本书既是糖尿病患者及家属就医问药及健康生活的指南,又可作为基层医务工作者必备的参考书。

前言

糖尿病(DM)是一组由多种病因引起的以慢性高血糖为特征的代谢性疾病。随着生活水平的提高、人口的老齡化、生活方式的改变,糖尿病患者数量迅速增长,正在肆虐全球。目前我国的糖尿病患者已达4 000万左右,居世界第二位,而且增长速度惊人。20世纪80年代初我国的糖尿病患病率约1%,2002年增加到2.6%。目前上海、北京和广州等大城市糖尿病患病率已达8%左右,也就是说12个人中就有1人患有糖尿病。据估计,我国每年新发生糖尿病患者101万,也就是说每天新发糖尿病2 767人,还有很多血糖偏高但尚未达到糖尿病诊断标准的“候补队员”。糖尿病对人体的危害仅次于心血管疾病和肿瘤,是威胁人类的“第三号杀手”。糖尿病的危害性主要不在于其本身,而在于糖尿病引发的多种令人棘手的并发症:心、脑、肾、神经及眼等多脏器的损害,已成为糖尿病患者致死、致残的主要原因,严重威胁着人们的健康和生命。由于人类至今尚未找到根治糖尿病的方法,因此糖尿病患者需要接受终身治疗。有些患者对糖尿病知识一无所知,当患上糖尿病时,茫然不知所措,甚至忧郁、恐惧。而本书对于糖尿病的基本知识、并发症防治、近年来的治疗进展等作了全面的阐述,尽量做到通俗易懂,融知识性、科学性、实用性于一体,让糖尿病患者在短时间内掌握糖尿病知识。如果每一位糖尿病患者都能努力做到降压、降糖、调脂和抗凝的综合治疗,并使血糖达到目标水平,我相信将大大减少和延缓糖尿病的各种并发症发生。由于编者水平有限,书中难免有疏漏谬误之处,恳请各位读者批评指正。

本书的顺利完成得益于提供大量帮助和指导的复旦大学附属中山医院的高鑫教授,在此,表示深深的谢意!同时感谢各位专家不计报酬的辛勤耕耘及默默奉献,感谢他们无私地奉献了他们的知识、经验和才情。

刘 军



认识糖尿病

- 什么是糖尿病? / 1
- 正常人体内的血糖为什么能保持稳定? / 1
- 为什么糖尿病患者越来越多? / 2
- 糖尿病患者有哪些症状? / 3
- 哪些情况需要筛查糖尿病? / 3
- 糖尿病如何诊断? / 4
- 糖尿病分哪几型? / 4
- 什么是1型糖尿病? / 5
- 什么是2型糖尿病? / 5
- 什么是糖耐量异常? / 6
- 什么是空腹血糖受损? / 6
- 什么是糖调节异常? / 6
- 为什么要做胰岛功能测定? / 6
- 糖化血红蛋白检测有什么意义? / 6
- 尿糖阳性一定是糖尿病吗? / 7
- 为什么要做葡萄糖耐量试验? / 7
- 如何正确做葡萄糖耐量试验? / 7

糖尿病居家饮食治疗

为什么说饮食治疗是各型糖尿病治疗的基础？ / 8

食物分哪几类？ / 8

糖尿病患者饮食治疗的基本原则是什么？ / 9

糖尿病患者饮食控制包括哪几方面？ / 9

什么是食物交换份法？ / 10

平时如何做食物交换份法？ / 10

制订糖尿病食谱有哪些注意事项？ / 13

糖尿病患者能多吃植物油吗？ / 13

糖尿病患者如何正确吃油？ / 14

糖尿病患者可以吃哪些甜味剂？ / 14

糖尿病患者可以多吃土豆等块茎类食品吗？ / 15

糖尿病患者可以饮酒吗？ / 15

糖尿病患者可以多吃豆制品吗？ / 15

糖尿病患者为何要以粗粮为主？ / 16

糖尿病患者要限盐吗？ / 16

糖尿病患者在宴席上就餐要注意什么？ / 16

糖尿病患者可以随便吃果仁吗？ / 17

糖尿病患者可以吃水果吗？ / 17

糖尿病患者应选择什么水果？什么时候吃最好？ / 18

糖尿病患者进食水果时为何还要注意血糖生成指数？ / 18

糖尿病患者可以喝什么饮料？ / 19

糖尿病患者可以多喝水吗？ / 19

糖尿病患者应该忌吃哪些食品？ / 20

低血糖时尽快吃什么食物？ / 20

糖尿病患者可以随便吃荤菜吗？ / 20

得了糖尿病只要饭少吃就可以了吗？ / 21

无糖食品可以随便吃吗？ / 21

糖尿病患者尽量不要吃粥对吗？ / 21

糖尿病患者能吃蛋白粉吗？ / 22

- 糖尿病肾病患者饮食应该注意什么？ / 22
- 糖尿病胃瘫患者饮食应该注意什么？ / 23
- 糖尿病合并冠心病患者饮食应该注意什么？ / 23

糖尿病居家运动治疗

- 体育运动是治疗糖尿病的根本措施之一吗？ / 24
- 运动分哪几类？ / 24
- 如何判断运动强度？ / 25
- 有无简易运动强度的判断方法？ / 25
- 应用运动强度计算公式要注意什么？ / 26
- 糖尿病患者选择哪些运动比较合适？ / 26
- 糖尿病患者什么时间运动最好？ / 27
- 糖尿病患者每周运动多少次,每次运动多长时间比较合适？ / 27
- 什么样的天气最好不要出去运动？ / 27
- 如何制定运动计划？ / 27
- 1型糖尿病患者运动应该注意什么？ / 28
- 2型糖尿病患者运动应该注意什么？ / 28
- 妊娠糖尿病患者运动时应该注意什么？ / 29
- 儿童和青少年糖尿病患者运动时应该注意什么？ / 29
- 老年糖尿病患者运动时应该注意什么？ / 29
- 糖尿病患者运动前注意事项有哪些？ / 30
- 糖尿病患者运动时和运动后注意事项有哪些？ / 30
- 哪些糖尿病患者不适合运动？ / 31
- 糖尿病视网膜病变患者运动时要注意什么？ / 31
- 糖尿病外周感觉神经病变患者运动时要注意什么？ / 31
- 糖尿病自主神经病变患者运动时要注意什么？ / 32
- 糖尿病肾病患者运动时要注意什么？ / 32
- 糖尿病合并中风患者可以运动吗？ / 32
- 糖尿病足患者运动时应该注意什么？ / 33
- 糖尿病合并冠心病患者运动时应该注意什么？ / 33

运动可能产生的不良反应有哪些? / 33

如何预防运动中出現不良反应? / 34

糖尿病患者居家正确使用药物

目前治疗糖尿病有哪些口服药物? / 35

磺脲类降糖药物有哪些? 适合于哪些人群? / 35

双胍类降糖药物有哪些? 适合于哪些人群? / 36

儿童可以服用二甲双胍吗? / 36

α -糖苷酶抑制剂有哪些? 适合于哪些人群? / 36

格列奈类有哪些? 适合于哪些人群? / 37

噻唑烷二酮类有哪些? 适合于哪些人群? / 37

哪些中成药可以降糖? 适合于哪些人群? / 37

胰岛素有哪些? / 38

各种胰岛素作用特点如何? / 38

甘精胰岛素安全吗? / 39

1型糖尿病如何用胰岛素? / 39

2型糖尿病如何用胰岛素? / 40

妊娠糖尿病如何用胰岛素? / 40

儿童糖尿病如何用胰岛素? / 41

哪些老年糖尿病需要用胰岛素? 应该注意什么? / 41

30R 预混胰岛素使用中有哪些注意事项? / 42

多次胰岛素注射适用于哪些人群? / 42

用胰岛素会成瘾吗? 有毒吗? / 42

用了胰岛素胰腺会烂掉吗? / 43

肥胖 2 型糖尿病患者首先选用什么降糖药物? / 43

消瘦的 2 型糖尿病患者首先选用什么降糖药物? / 44

2 型糖尿病肾病患者首先选用什么药物? / 44

妊娠糖尿病患者首先选用什么药物? / 45

出现蛋白尿一定不能用二甲双胍吗? / 45

2 型糖尿病合并高血脂患者首先选用什么降糖药物? / 45

- 2型糖尿病合并脂肪肝患者首先选用什么降糖药物? / 46
- 糖尿病合并肝硬化患者应该选用什么药物? / 46
- 糖尿病合并心肌梗死患者应该选用什么药物? / 47
- 糖尿病合并心力衰竭患者应该用什么药物? / 47
- 糖尿病合并消化道出血患者应该选用什么药物? / 48
- 糖尿病合并脑梗死患者应该选用什么药物? / 48
- 糖尿病合并烂脚患者应该选用什么药物? / 48
- 糖尿病合并各种感染时应该首先选用什么药物? / 48
- 糖尿病胃轻瘫的患者应该选用什么药物? / 49
- 糖尿病视网膜病变的患者应该选用什么药物? / 49
- 胰岛素抵抗糖尿病患者首先选用什么药物? / 49
- 餐后血糖高的糖尿病患者首先选用什么药物? / 50
- 糖尿病患者使用口服药物时易入哪些误区? / 50
- 2型糖尿病患者一定不需要胰岛素治疗吗? / 51
- 2型糖尿病用了胰岛素还能改成口服药物吗? / 51
- 空腹血糖升高一定是前一天晚上胰岛素不够吗? / 52
- 哪些糖尿病患者一定要用胰岛素治疗? / 53
- 磺脲类降糖药物有什么不良反应? / 53
- 双胍类降糖药物有什么不良反应? / 53
- α -糖苷酶抑制剂有什么不良反应? / 54
- 格列奈类药物有什么不良反应? / 54
- 噻唑烷二酮类有什么不良反应? / 54
- 胰岛素注射器有哪几种? / 55
- 如何正确使用胰岛素注射器? / 55
- 胰岛素笔有哪几种? / 56
- 如何正确使用胰岛素笔? / 56
- 胰岛素笔注射完了还会有胰岛素冒出怎么办? / 57
- 胰岛素注射部位有哪些? / 58
- 胰岛素如何保存? / 58
- 注射胰岛素出现疼痛怎么办? / 58

- 胰岛素有什么不良反应? / 58
- 如何避免应用胰岛素后体重增加? / 59
- 胰岛素泵是如何模拟胰岛工作的? / 59
- 用胰岛素泵有什么好处? / 60
- 用了胰岛素泵想怎么吃就可以怎么吃了? / 60
- 哪些糖尿病患者用胰岛素泵比较好? / 60
- 胰岛素泵不适合哪些糖尿病患者? / 61
- 胰岛素泵针头埋置部位如何选择? / 61
- 如何正确使用胰岛素泵? / 61
- 使用胰岛素泵有哪些注意事项? / 62
- 胰岛素泵使用过程中突然出现持续高血糖如何处理? / 62
- 初发糖尿病为什么血糖降低后眼睛更模糊了? / 63
- 平时血糖控制目标如何? / 63

糖尿病患者居家血糖自我监测

- 为什么要做血糖自我监测? / 64
- 哪些患者需要做血糖监测? / 64
- 如何正确使用血糖仪? / 64
- 如何保存血糖试纸? / 65
- 血糖仪如何校准? / 65
- 血糖仪如何清洁? / 66
- 手指血糖检测的次数多少为宜? / 66
- 血糖检测时间何时为好? / 67
- 静脉血糖与手指血糖的差别如何? / 67
- 糖尿病患者还有必要监测尿糖吗? / 68
- 尿糖阳性说明什么问题? / 68

防治糖尿病急性并发症

- 糖尿病急性并发症有哪些? / 69

- 什么是糖尿病酮症酸中毒? / 70
- 糖尿病酮症酸中毒的早期症状有哪些? / 70
- 糖尿病酮症酸中毒的后期症状有哪些? / 70
- 糖尿病酮症酸中毒的患者如何自救? / 70
- 糖尿病酮症酸中毒如何治疗? / 71
- 如何预防和早期发现酮症酸中毒? / 71
- 糖尿病非酮症性高渗综合征的症状如何? / 72
- 糖尿病非酮症性高渗综合征患者如何自救? / 72
- 糖尿病非酮症性高渗综合征如何急救? / 72
- 如何早期识别非酮症性高渗综合征? / 73
- 糖尿病非酮症性高渗综合征的诱因如何? / 73
- 糖尿病非酮症性高渗综合征如何预防? / 74
- 糖尿病乳酸性酸中毒的早期症状如何? / 74
- 糖尿病乳酸性酸中毒如何治疗? / 75
- 糖尿病乳酸性酸中毒的诱因如何? / 75
- 糖尿病乳酸性酸中毒如何预防? / 76

防治糖尿病慢性并发症

糖尿病视网膜病变 / 77

- 糖尿病视网膜病变的发病情况如何? / 77
- 为什么会发生糖尿病视网膜病变? / 77
- 糖尿病视网膜病变如何分期? / 78
- 糖尿病视网膜病变的患者多长时间需随访眼底? / 78
- 糖尿病视网膜病变激光治疗的好处有哪些? / 78
- 哪些糖尿病视网膜病变患者需要激光治疗? / 78
- 哪些糖尿病视网膜病变患者需要手术治疗? / 79
- 如何预防糖尿病视网膜病变? / 79
- 糖尿病性白内障如何分类? / 79
- 糖尿病性白内障早期症状有哪些? / 80
- 哪些情况一定要到眼科早期检查? / 80

糖尿病肾脏病变 / 80

- 糖尿病肾脏病变如何分期? / 80
- 如何早期发现糖尿病肾脏病变? / 81
- 发现糖尿病肾病最简单检查是什么? / 81
- 糖尿病肾病的早期症状如何? / 82
- 糖尿病肾病的晚期症状如何? / 82
- 糖尿病肾脏病变患者生活上要注意什么? / 82
- 如何早期治疗糖尿病肾脏病变? / 83
- 糖尿病肾病患者如何进行家庭护理? / 85
- 糖尿病肾病患者每年应该定期检查什么? / 85

糖尿病神经病变 / 86

- 糖尿病神经病变分哪几类? / 86
- 糖尿病感觉神经病变的症状如何? / 86
- 糖尿病运动神经病变的症状如何? / 86
- 糖尿病自主神经病变的症状如何? / 87
- 什么是糖尿病胃轻瘫? / 87
- 如何治疗糖尿病胃轻瘫? / 88
- 出现长期便秘或腹泻如何治疗? / 88
- 如何早期诊断糖尿病神经病变? / 89
- 如何治疗糖尿病神经病变? / 90
- 糖尿病患者出现下肢疼痛如何治疗? / 91

糖尿病足病 / 92

- 糖尿病足病的危害性如何? / 92
- 为什么会发生糖尿病足病? / 92
- 引起糖尿病足病的危险因素有哪些? / 93
- 引起糖尿病足病最常见的诱因是什么? / 93
- 糖尿病足病如何分类? 如何分级? / 94
- 糖尿病足病的早期临床表现如何? / 94
- 怀疑糖尿病足病应该检查什么? / 95
- 糖尿病足病如何治疗? / 96

- 如何预防糖尿病足溃疡的发生? / 98
- 为了防止糖尿病足病的发生,生活上要注意什么? / 99
- 糖尿病心血管病变 / 100**
- 糖尿病心血管并发症包括哪些? / 100
- 为什么会发生糖尿病心血管并发症? / 100
- 如何早期发现糖尿病心血管病变? / 100
- 发生了糖尿病心血管病变,生活上要注意什么? / 101
- 糖尿病心血管病变如何进行药物治疗? / 101
- 糖尿病心血管病变如何进行外科或介入治疗? / 103
- 如何预防糖尿病心肌梗死的发生? / 103
- 为了防止冠心病的发生,每年必须做哪些检查? / 104
- 糖尿病脑血管病变 / 104**
- 糖尿病脑血管病变如何分类? / 104
- 糖尿病合并脑梗死多见吗? / 105
- 糖尿病患者容易发生脑卒中的原因是什么? / 105
- 糖尿病脑血管病变生活上要注意什么? / 106
- 糖尿病合并缺血性中风如何进行药物治疗? / 106
- 糖尿病合并脑血管病如何进行家庭护理? / 107
- 如何早期预防糖尿病脑血管病变? / 108

糖尿病与高血脂

- 糖尿病伴有高血脂有哪些危害性? / 109
- 糖尿病患者为什么容易出现高血脂? / 109
- 糖尿病高脂血症的临床表现如何? / 110
- 糖尿病高脂血症如何诊断? / 110
- 糖尿病高脂血症如何分类? / 111
- 降低血脂对糖尿病患者有什么益处? / 111
- 糖尿病并发冠心病患者如何降脂? / 111
- 40岁以上没有冠心病的糖尿病患者需要降血脂吗? / 112
- 40岁以下糖尿病患者在哪些情况下需要服降脂药? / 112

- 糖尿病高脂血症患者需要哪些生活方式改变? / 112
- 调脂药物如何分类? / 113
- 三酰甘油升高的糖尿病患者选用什么调脂药物比较好? / 113
- 胆固醇升高的糖尿病患者选用什么调脂药物比较好? / 114
- 低密度脂蛋白-胆固醇升高的糖尿病患者选用什么调脂药物比较好? / 114
- 降血脂药物需要终生服吗? / 114

糖尿病与高血压

- 糖尿病合并高血压有哪些危害性? / 115
- 糖尿病患者为什么常常合并有高血压? / 115
- 降压药物有哪些? / 116
- 糖尿病患者首选什么降压药物? / 116
- 为什么糖尿病肾病患者血压正常也要服用 ACEI 或 ARB 类药物? / 117
- 糖尿病患者出现干咳,首先停用什么降压药物? / 117
- 糖尿病患者降压目标? / 117
- 糖尿病患者应用什么降压药物需要密切随访? / 117
- 年轻糖尿病患者出现高血压要注意什么? / 118
- 糖尿病合并高血压患者突然血压不能控制了要注意什么? / 118

糖尿病与高血黏度

- 糖尿病合并高血黏度有哪些危害性? / 119
- 降低血黏度对糖尿病患者有什么意义? / 119
- 糖尿病患者一定要长期坚持服用阿司匹林吗? / 119
- 多大年龄糖尿病患者应该开始服用阿司匹林? / 120
- 对于中国人应该服用多大剂量阿司匹林? / 120
- 哪些情况需要阿司匹林联合其他抗凝药物一起治疗? / 120
- 阿司匹林有哪些不良反应? / 120
- 哪些人不适合用阿司匹林? / 121
- 不能用阿司匹林的糖尿病患者可以改用什么药物? / 121

糖尿病与性功能

- 为什么糖尿病患者容易患性功能障碍？ / 122
- 糖尿病男性性功能障碍有哪些表现？ / 122
- 糖尿病女性性功能障碍表现是什么？ / 123
- 糖尿病男性阳痿的筛查方法如何？ / 123
- 糖尿病男性阳痿如何治疗？ / 123
- 糖尿病女性性功能障碍如何治疗？ / 124

糖尿病与胃肠道疾病

- 糖尿病患者为什么会出现胃肠道疾病？ / 125
- 糖尿病胃肠道并发症的临床表现如何？ / 126
- 如何治疗糖尿病胃肠道并发症？ / 126
- 为什么糖尿病患者容易发生胆结石？ / 127
- 糖尿病合并胆囊炎、胆结石如何治疗？ / 128

糖尿病与呼吸道疾病

- 糖尿病患者为什么容易发生呼吸道感染？ / 129
- 糖尿病患者并发呼吸道感染如何治疗？ / 129
- 如何预防糖尿病患者并发呼吸道感染？ / 130
- 糖尿病患者为什么容易患肺结核？ / 130
- 糖尿病合并肺结核有哪些临床表现？ / 131
- 糖尿病并发肺结核如何治疗？ / 131
- 糖尿病患者可以选用哪些止咳药水？ / 131

糖尿病与泌尿道疾病

- 为什么糖尿病患者容易出现尿路感染？ / 132
- 糖尿病患者并发尿路感染的临床表现如何？ / 132

- 糖尿病并发无症状性尿路感染如何治疗? / 133
- 糖尿病并发膀胱炎如何治疗? / 133
- 糖尿病并发急性肾盂肾炎如何治疗? / 133
- 糖尿病并发慢性肾盂肾炎如何治疗? / 134
- 预防糖尿病并发尿路感染生活上要注意些什么? / 134
- 糖尿病尿潴留如何治疗? / 135

糖尿病与皮肤疾病

- 糖尿病患者皮肤会出现哪些改变? / 136
- 为什么糖尿病患者容易出现皮肤脓疮? / 137
- 糖尿病患者平时如何保养皮肤? / 137

糖尿病与耳疾病

- 什么是糖尿病耳鸣? / 138
- 糖尿病患者出现耳鸣后怎么办? / 138

糖尿病与低血糖

- 什么是低血糖? / 139
- 为什么低血糖的危害应该重视? / 139
- 糖尿病患者与正常人低血糖诊断有什么不同? / 139
- 低血糖有哪些症状? / 140
- 糖尿病患者低血糖最常见的原因有哪些? / 140
- 糖尿病患者低血糖时最容易诱发的并发症是什么? / 141
- 糖尿病患者一旦出现低血糖如何自救? / 141
- 哪些药物容易引起低血糖? / 141
- 服用阿卡波糖引起低血糖与其他药物引起低血糖处理有何不同? / 141
- 糖尿病患者如何防止低血糖? / 141
- 哪些糖尿病患者不需要严格控制血糖? / 142