

权威专家倾力巨献 克糖秘籍尽在其中

糖尿病 实战

——方略与细节

编著/王建华

“与糖共舞”必备(之)利器 “护佑健康”贴身(之)宝典

本书凝结了作者多年从事糖尿病一线临床及患者教育的经验和体会,集权威性、科学性、知识性、实用性为一体,语言简练,文笔生动,通俗易懂,是迄今糖尿病科普书籍中不可多得的精华读本,不仅适合于糖尿病患者及其家属阅读,也可作为基层医务人员及全科医师在糖尿病预防和治疗工作中参考。



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

中国糖尿病防治指南 中国糖尿病防治指南

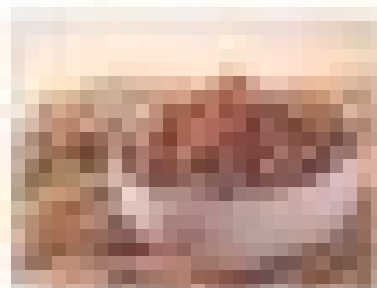
糖尿病 三战

——方略与细节

主编 王卫庆

中国糖尿病防治指南 中国糖尿病防治指南 中国糖尿病防治指南 中国糖尿病防治指南

中国糖尿病防治指南 中国糖尿病防治指南 中国糖尿病防治指南 中国糖尿病防治指南



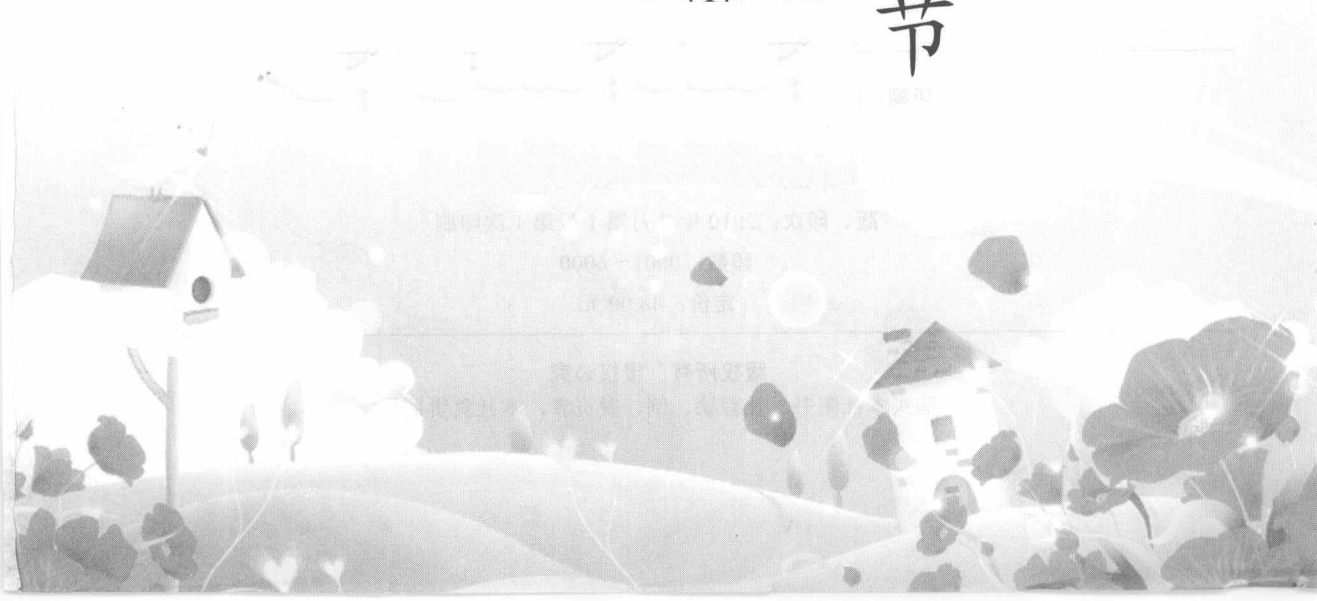
糖尿病实战

——方略与细节

TANGNIAOBING SHIZHAN

——FANGLUE YU XIJIE

● 编 著 王建华



图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病实战: 方略与细节 / 王建华编著. —北京: 人民军医出版社, 2010.2
ISBN 978-7-5091-3308-8

I. ①糖… II. ①王… III. ①糖尿病—防治 IV. ①R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 229271 号

策划编辑: 崔晓荣 杨越翻 文字编辑: 黄维佳 责任审读: 刘 平

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8166

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 潮河印业有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 787 mm×1092 mm 1/16

印张: 26.5 字数: 593 千字

版、印次: 2010 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~6000

定价: 48.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

SUMMARY

本书全面、系统地介绍了糖尿病的基础知识、饮食治疗、运动治疗、药物治疗、病情监测、急慢性并发症防治与日常生活保健等相关内容，并对当今糖尿病防治的热点和最新进展做了深入解读与展望。本书每章都有“本章导读”，“要点聚焦”“细节提醒”及“专家点评”，并附有测试题，以方便读者自我测评学习效果。本书语言生动，通俗易懂，选题精当，科学实用，特别注重临床细节和关键问题，凝聚了作者多年从事糖尿病一线临床及患者教育的经验和体会，不仅适合基层医务人员及全科医师在糖尿病防治中参考使用，也可供糖尿病患者及其家属阅读学习。



随着人们生活水平的提高和生活方式的改变，糖尿病发病率逐年增加，在全球范围内呈急剧蔓延之势，目前我国糖尿病患者已经超过4 000万，每天约新增3 000名糖尿病患者。如今，糖尿病已成为仅次于心血管疾病和肿瘤的第三大健康杀手，给患者、家庭及社会带来严重危害。

近年来，从政府到各级卫生部门对糖尿病的重视程度越来越高，糖尿病教育讲座遍地开花，糖尿病科普读物汗牛充栋。然而，真正通俗易懂、内容全面、注重细节、科学实用、能够满足糖尿病患者全方位需求的上乘之作却不多见。

作为一个资深的糖尿病医生，笔者每天都要接诊许多来自全国各地的糖尿病患者，回复大量的咨询信函，这使我更了解患者朋友内心所想，更清楚他们最需要哪些知识、最容易陷入哪些误区、最容易忽略哪些细节。而长期与患者面对面的互动交流，则让我比一般人更清楚，采取什么样的语言和方式讲授，更便于广大患者理解和接受。

许多糖尿病患者由于得不到正确的指导，治疗上走了不少弯路；还有许多患者被虚假广告误导，最终是人财两空；许多鲜活的生命，因为无知而付出了生命的代价……此情此景时常萦绕我心，让我备受煎熬，心痛不已，这也使我更深切地体会到科普教育对于患者有多么重要。于是，多年来，我一直在不断地探索和总结：如何把高深的医学理论讲得通俗易懂、鲜活生动；如何才能让患者觉得医生的要求可信可行，从而积极配合治疗；如何让患者由被动变为主动，成为自身健康的主人。

两年夜以继日的拼搏，最终成就了这部心血之作。本书取名《糖尿病实战——

方略与细节》，在某种程度上体现了本书的特色，即“贴近临床，注重实用，战略与战术并重”。

相比于同类糖尿病教育书刊，本书具有以下特点。

1. 科学性强。作者长期活跃在临床一线，多次参加国内外学术交流，能够很好地把握当今糖尿病防治的新动向、新进展。

2. 选题精到。本书所有文章都是经过反复筛选后确定的，涉及的都是糖尿病患者最常见、最关心、最重要的实际问题，同时也加入了一些前沿进展内容。

3. 编排新颖。充分考虑到广大患者的实际需求，在内容编排上，从基础到临床，由浅入深、层层递进；每一章的前面都有“本章导读”，每篇文章都有“要点聚焦”“细节提醒”及“专家点评”，帮助患者能够用最短的时间，迅速掌握整篇文章的内容核心和细节关键。此外，为满足那些层次较高的读者（如基层医生）需要，本书还辟有“深度阅读”。

4. 通俗易懂。文章穿插了大量的临床实例，行文深入浅出，趣味性、可读性强，毫无枯燥之感。

5. 实用性强。全书汇集了作者多年临床经验与诊疗技巧，结合病例解读，对各类患者或者同一患者不同阶段可能涉及的细节问题均有详细解答，让患者看得懂、学得会、用得上。

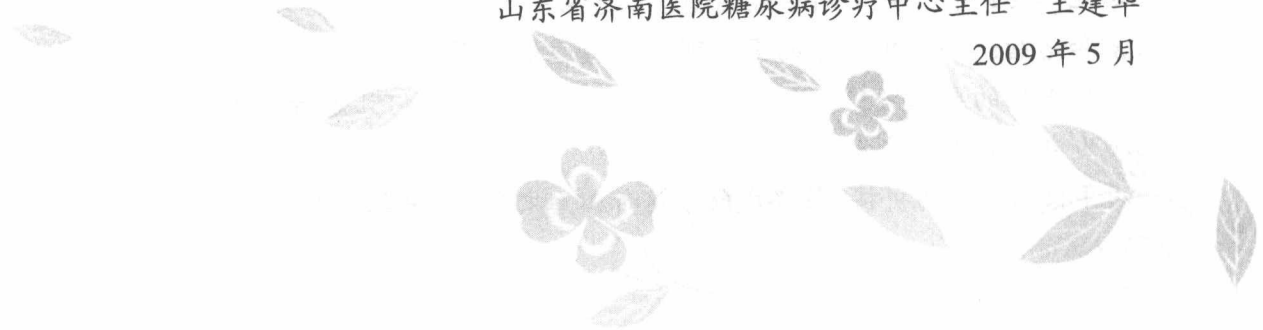
6. 自我测评。本书独具匠心，在每一章节的后面均附有作者精心设计的针对本章内容的测试题目，帮助读者更加深入地掌握相关内容。

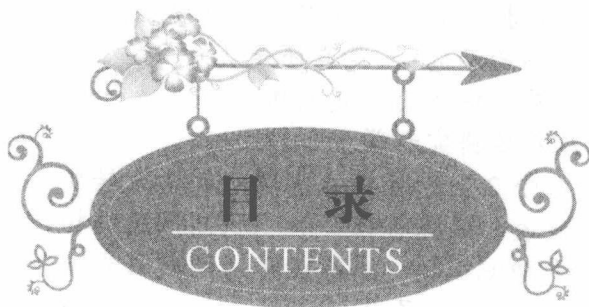
7. 贴近读者。本书信息量大，内容丰富，深浅适宜，通俗易懂，既考虑到糖尿病的共性问题，也照顾到不同患者的个性问题，因而适合于基层医务人员和各类糖尿病患者及其亲属阅读参考。

无论是作者还是编辑，都为本书的面世付出了大量的心血，如果它能给广大糖尿病患者及基层医务人员带来一些实质性的帮助，对我们都是莫大的安慰，同时也是我们的心愿。

山东省济南医院糖尿病诊疗中心主任 王建华

2009年5月





第1章 糖尿病基础知识篇

1. 糖尿病：掀起你的盖头来·····	3
2. 胰腺、胰岛与胰岛素·····	4
3. 血糖的来龙去脉·····	5
4. 机体对血糖是如何调节的·····	6
5. 糖尿病是吃糖多引起的吗·····	7
6. 糖尿病遗传或传染吗·····	8
7. 糖尿病危害面面观·····	9
8. 如何诊断糖尿病·····	11
9. 糖尿病分哪几种类型·····	13
深度阅读 鲜为人知的“1.5型糖尿病”·····	14
10. 糖尿≠糖尿病·····	15
11. 留心糖尿病的另类“脸谱”·····	16
12. 糖尿病并发症的预警信号·····	18
13. 哪些人是糖尿病“高危人群”·····	19
深度阅读 测测你患2型糖尿病的风险有多高·····	20
14. 如何让糖尿病高危人群“转危为安”·····	22
15. 初患糖尿病，应该做哪些检查·····	24
16. 如何评估糖尿病的病情轻重·····	26
17. 空腹血糖和餐后血糖究竟孰轻孰重·····	28
18. 千万别拿“餐后高血糖”不当回事·····	29
19. 血糖缘何居高不下·····	31



20. 降血糖是否越快越好	33
21. 血糖波动比高血糖危害更大	35
22. 只要把血糖控制好，就可以避免并发症吗	37
23. 糖尿病“不治而愈”，是喜还是忧	39
24. 治疗糖尿病，中医好还是西医好	40
25. 治疗糖尿病要讲究科学	41
深度阅读 当今2型糖尿病治疗理念的十大转变	43
深度阅读 浅谈“胰腺移植”和“胰岛细胞移植”	46
深度阅读 干细胞移植：根治糖尿病的新曙光	48
26. 糖尿病治疗，过犹不及	49
深度阅读 糖尿病的量化管理	50
27. 对糖尿病的八种误解	51
28. 虚假广告：看上去很美	53
29. “世界糖尿病日”的来历	55
本章自测题	56
本章自测题答案	58



第2章 饮食篇

1. 帮您解读“食品交换份”	61
2. 怎样运用“食品交换法”设计食谱	62
3. “食物生糖指数”让您吃得心中有数	64
4. 糖尿病患者应该怎样吃主食	67
5. 糖尿病患者宜吃哪些蔬菜	68
6. 糖尿病患者能否喝粥	69
7. 哪些药膳适合糖尿病患者食用	69
8. 糖尿病患者为何不宜限水	70
9. 如何正确对待“无糖”或“降糖”食品	71
10. 糖尿病患者可食用哪些“甜味剂”	73
11. 糖尿病患者能吃水果吗	74
12. 糖尿病患者能否饮酒	75
13. 为何糖尿病患者一定要戒烟	77
14. 消瘦的糖尿病患者还要不要控制饮食	78
15. 糖尿病患者控制饮食饥饿难耐怎么办	78
16. 糖尿病患者“加餐”，大有学问	79

17. 进餐顺序影响血糖升降	80
18. 烹制糖尿病饮食的八大秘籍	81
19. 如何安排糖尿病孕妇的饮食	82
20. 糖尿病妊娠呕吐时如何进食	83
21. “糖妈妈”坐月子该怎么吃	84
22. 如何安排糖尿病老人的饮食	85
23. 如何安排糖尿病儿童的饮食	86
24. 如何安排糖尿病性胃轻瘫患者的饮食	87
25. 糖尿病肾病患者的饮食有何特殊要求	87
26. 糖尿病患者节日期间饮食须知	88
27. 糖尿病饮食误区大盘点	90
本章自测题	95
本章自测题答案	97



第3章 运动篇

1. 运动对糖尿病患者有哪些好处	101
2. 运动不当有哪些害处	101
3. 运动疗法的适应证与禁忌证	102
4. 运动前要预先做好哪些准备	103
5. 开给糖尿病患者的“运动处方”	104
深度阅读 糖尿病患者锻炼应遵循运动“金字塔”	106
6. “糖尿病足”患者的运动指导	107
7. 糖尿病孕妇的运动指导	107
8. 运动治疗的注意事项	108
9. 糖尿病患者不可不知的运动误区	110
本章自测题	112
本章自测题答案	113



第4章 口服药物篇

1. 药物好不好，关键看什么	117
2. 点评口服降糖药	118
3. 磺酰脲类药物简介	120
4. 磺酰脲类家族有哪些主要成员	122
5. 磺酰脲类药物失效的原因及对策	123



6. 服用磺酰脲类药物的注意事项	126
7. 双胍类药物简介	127
8. 胰岛素增敏药简介	129
9. α -糖苷酶抑制药简介	132
10. 降糖中成药知多少	134
11. 治疗糖尿病的中医单方、验方	136
深度阅读 治疗糖尿病新药一瞥	137
12. 口服降糖药，用法有讲究	139
13. 怎样合理选择降糖药	140
14. 科学用药五步曲	142
15. 口服降糖药的应用警示	144
16. 长期服用降糖药对肝肾有损害吗	146
17. 哪些药物会干扰降糖药的药效	147
18. 降糖药（或胰岛素）漏服（或忘打）该咋办	149
19. 血糖控制好了，就可以停用降糖药吗	150
20. 糖尿病肾病患者如何选择降糖药	151
21. 餐后血糖高应如何选药	152
深度阅读 空腹血糖升高先别急着增加降糖药 ——谈“苏木杰现象”和“黎明现象”的鉴别与处理	153
22. 关于降糖药物的医患对话	155
23. 如何破解“一药多名”的迷魂阵	157
24. 降糖药应用误区大盘点	158
附 口服降糖药一览表	162
本章自测题	165
本章自测题答案	167



第5章 胰岛素篇

1. 胰岛素有哪些生理功能	170
2. 人体胰岛素的分泌模式	170
3. 有待澄清的胰岛素认识误区	171
4. 胰岛素的分类及特点	173
5. 胰岛素家族的“后起之秀”	176
6. 如何选用胰岛素的剂型	178
7. 如何安排胰岛素的注射时间	179
8. 哪些糖尿病患者适合用胰岛素	180



深度阅读 为何提倡2型糖尿病早用胰岛素	181
9. 哪些糖尿病患者须慎用胰岛素	183
10. 何谓“糖尿病强化治疗”	184
深度阅读 早期强化, 一生受益	185
11. 如何选择胰岛素治疗方案	186
深度阅读 2型糖尿病分期、分级治疗方案	188
12. 一旦用上胰岛素, 还能再改用口服降糖药吗	190
13. “蜜月期”还用不用注射胰岛素	191
14. 没进餐, 还要不要注射胰岛素	192
15. 胰岛素治疗需要注意哪些细节问题	193
16. 如何储存胰岛素	197
17. 如何判定胰岛素能否使用	198
18. 如何识别胰岛素瓶上的标识	198
19. 如何抽取和混合胰岛素	199
20. 教您怎样注射胰岛素	200
21. 赶走应用胰岛素途中的“拦路虎” ——胰岛素治疗的常见问题及其处理	203
22. 如何正确使用胰岛素笔	205
23. 胰岛素注射装置“大阅兵”	206
24. 胰岛素泵: 降伏“糖魔”的新式武器	208
深度阅读 未来的胰岛素泵	210
25. 使用胰岛素泵需要注意的若干细节	211
深度阅读 如何设定胰岛素泵基础率	213
26. 胰岛素应用误区例释	214
附 胰岛素一览表	217
本章自测题	218
本章自测题答案	220



第6章 监测篇

1. 病情监测: 糖尿病患者的必修课	223
2. 糖尿病患者应定期监测哪些项目	224
3. 糖尿病治疗要力求全方位达标	226
4. 血糖控制标准不宜搞“一刀切”	227
5. 教您看懂糖尿病化验单	229
6. 关于“糖化血红蛋白”的医患对话	233



7. 如何正确化验和分析尿糖	236
8. 不同时段血糖监测的临床意义	237
9. 如何安排血糖监测的频率	239
10. 化验血糖不可忽视的细节问题	240
深度阅读 破解“血糖测值”差异之谜	241
11. 关于血糖监测的医患对话	242
12. 血糖监测的若干误区	245
13. 如何选购血糖仪	247
14. 关于血糖仪使用的若干问题	248
15. 血糖仪“不准”，原因几何	249
深度阅读 血糖监测的新式武器：动态血糖监测仪	251
本章自测题	252
本章自测题答案	254



第7章 急性并发症

1. 漫话低血糖症	257
2. “糖尿病相关性低血糖”的病因、急救及预防	258
3. 非糖尿病性低血糖知多少	260
4. 低血糖：亟待澄清的认识误区	263
深度阅读 低血糖症状为何有时与血糖值不一致	265
5. 貌似醉酒，实乃低血糖作祟	266
——解读“酒精性低血糖”	266
6. 偏瘫，原是低血糖惹的祸	267
7. “酮症酸中毒”是怎么回事	269
深度阅读 酮症酸中毒的救治	271
8. “糖尿病高渗性昏迷”是怎么回事	272
深度阅读 糖尿病高渗性昏迷的救治	274
9. “乳酸酸中毒”是怎么回事	276
深度阅读 乳酸酸中毒的救治	277
10. 糖尿病昏迷：先识别再施救	278
本章自测题	279
本章自测题答案	281



第8章 慢性并发症篇

1. 高血压是怎么一回事	285
2. 糖尿病患者为何要特别重视高血压	286
3. 糖尿病患者合并高血压的降压药物选择	287
4. 血压居高不下的原因及对策	289
5. 高血压治疗的八大误区	291
6. 您对“血脂”知多少	293
7. 糖尿病患者为何要高度重视“血脂异常”	295
8. “血脂异常”的药物治疗及非药物治疗	297
9. 如何治疗糖尿病性脂肪肝	300
10. 糖尿病合并痛风的诊治	302
11. 形形色色的糖尿病神经病变	306
12. 高血糖也会导致胃动力“瘫痪”	310
13. 血糖控制差, 肠道不听话	311
——谈“糖尿病肠病”的诊治	311
14. 排尿困难, 原来是糖尿病惹的祸	312
15. 当心糖尿病偷走您的“性福”	314
——谈糖尿病与性功能障碍	314
16. 糖尿病肾病“五步曲”	316
——谈糖尿病肾病的诊断与分期	316
17. 如何早期发现糖尿病肾病	318
18. 阻击糖尿病肾病的十道防线	319
19. 糖尿病可引起哪些眼疾	322
20. 糖尿病视网膜病变如何分期, 怎样治疗	323
21. 糖尿病患者: 当心糖尿病伤了你的“心”	325
22. 糖尿病性心脏病的临床特点	326
23. 糖尿病性心脏病的治疗要点	328
24. 糖尿病与脑卒中: 一对狼狈为奸的坏兄弟	329
25. 糖尿病合并脑卒中的治疗和预防	330
26. 您了解“糖尿病足”的概念与分级吗	332
27. 糖尿病足的综合治疗	333
28. 糖尿病患者的护足之道	335
29. 糖尿病患者何缘易骨折	337
——谈糖尿病与骨质疏松	337



30. 肺结核：糖尿病患者挥之不去的阴影·····	340
31. 糖尿病合并甲状腺功能亢进症的诊治·····	342
32. 血糖异常，病在肝脏·····	344
——谈“肝源性糖尿病”的诊治·····	344
33. 激素作祟，血糖发飙·····	346
——谈“类固醇性糖尿病”的诊治·····	346
34. 王师傅的血糖为何像“坐过山车”·····	348
——谈“脆性糖尿病”的诊治·····	348
35. 话说“糖尿病与感染”·····	350
36. 血糖升高，牙周遭殃·····	352
37. 糖尿病性水疱病的诊治·····	353
38. 糖尿病患者，莫让“抑郁”缠上你·····	354
39. 糖尿病患者的心理障碍及干预措施·····	356
40. 你离“代谢综合征”有多远·····	358
——浅谈“代谢综合征”的防治·····	358
本章自测题·····	361
本章自测题答案·····	364



第9章 生活保健篇

1. 糖尿病患者看病，大有学问·····	367
2. 哪些糖尿病患者应该住院·····	368
3. 糖尿病患者出院后如何自我保健·····	370
4. 糖尿病患者如何平安度夏·····	371
5. 糖尿病患者如何平安过冬·····	373
6. 糖尿病患者出游须知·····	374
7. 老年糖尿病临床表现有哪些特点·····	376
8. 老年糖尿病临床治疗有哪些讲究·····	377
深度阅读 为何老年人血糖控制标准应适当放宽·····	379
9. 儿童糖尿病的危害及其治疗·····	380
深度阅读 儿童糖尿病治疗有哪些特殊性·····	382
10. 预防2型糖尿病，应从娃娃抓起·····	382
11. 糖尿病儿童在校期间要注意哪些问题·····	384
12. 糖尿病与性生活·····	385
13. 女性糖尿病患者的生活保健·····	386
14. 糖尿病患者能否结婚生子·····	388

15. 糖尿病对妊娠有何影响.....	389
16. “糖妈妈”如何安度孕期.....	391
17. 糖尿病孕妇应定期检测哪些指标.....	392
18. “糖妈妈”能用母乳喂养吗.....	393
19. 糖尿病患者慎驾车	394
20. 对糖尿病患者的几点忠告.....	395
本章自测题	397
本章自测题答案	398

总测验



您对糖尿病知多少——糖尿病知识测试问卷解析	401
-----------------------------	-----



第1章

糖尿病基础知识篇



本章导读

1. 糖尿病：掀起你的盖头来
2. 胰腺、胰岛与胰岛素
3. 血糖的来龙去脉
4. 机体对血糖是如何调节的
5. 糖尿病是吃糖多引起的吗
6. 糖尿病会遗传或传染吗
7. 糖尿病危害面面观
8. 如何诊断糖尿病
9. 糖尿病分哪几种类型

深度阅读 鲜为人知的“1.5型糖尿病”

10. 糖尿≠糖尿病
11. 留心糖尿病的另类“脸谱”
12. 糖尿病并发症的预警信号
13. 哪些人是糖尿病的“高危人群”

深度阅读 测测你患2型糖尿病的风险有多高

14. 如何让糖尿病高危人群“转危为安”
15. 初患糖尿病，应该做哪些检查
16. 如何评估糖尿病的病情轻重
17. 空腹血糖和餐后血糖究竟孰轻孰重
18. 千万别拿“餐后高血糖”不当回事
19. 血糖缘何居高不下
20. 降血糖是否越快越好
21. 血糖波动比高血糖危害更大
22. 只要把血糖控制好，就可以避免并发症吗
23. 糖尿病“不治而愈”，是喜还是忧
24. 治疗糖尿病，中医好还是西医好
25. 糖尿病治疗要讲究科学

深度阅读 当今2型糖尿病治疗理念的十大转变

深度阅读 浅谈“胰腺移植”和“胰岛细胞移植”

深度阅读 干细胞移植：根治糖尿病的新曙光

26. 糖尿病治疗，过犹不及

深度阅读 糖尿病的量化管理

27. 对糖尿病的八种误解
28. 虚假广告：看上去很美
29. “世界糖尿病日”的来历

本章自测题

本章自测题答案