

糖尿病并发症 防治180问

TANGNIAOBING BINGFAZHENG FANGZHI 180 WEN

主编 滕士超

欢迎阅读军医版精品图书
简便实用的预防方法
最新最权威的治疗方案
医学专家为您答疑解惑
一书在手，防治无忧
献给勇于自我管理健康的朋友



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

常见病健康管理答疑丛书

糖尿病并发症防治 180 问

TANGNIAOBING BINGFAZHENG FANGZHI 180 WEN

主 编 滕士超

副主编 安晓飞 谢英彪 黄春霞

编 者 (以姓氏笔画为序)

卢 岗	叶丽芳	刘晓芬	陈大江
陈素琴	陈泓静	周明飞	郑锦锋
钱玉良	黄志坚	谢萃文	虞丽相



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病并发症防治 180 问 / 滕士超主编. —北京: 人民军医出版社, 2015.11

(常见病健康管理答疑丛书)

ISBN 978-7-5091-8700-5

I. ①糖… II. ①滕… III. ①糖尿病—并发症—防治—问题解答 IV. ①R587.2-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 223380 号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 侯永微 袁朝阳 责任审读: 杜云祥

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) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京天宇星印刷厂

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 7 字数: 154千字

版、印次: 2015年11月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 25.00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

编者以专家答疑形式介绍了糖尿病并发症的病因、临床表现和诊断知识，并详细而通俗地阐述了起居养生、合理饮食、运动健身、心理调适、护理等方面在糖尿病防治中的重要作用，重点解读了西医和传统医学的治疗方法，最后强调了预防保健的重要性，着重选答患者经常询问的问题，为读者提供可靠、实用的防病治病知识。本书适合糖尿病并发症患者及家属阅读参考。



前 言

疾病是人体在一定的条件下，受病因损害作用后发生的异常生命活动过程，人体的形态或功能发生了一定的变化，正常的生命活动受到限制、破坏，或早或迟地表现出可觉察的症状，这种状态的结局可以是康复或长期残存，甚至可导致死亡。

现代医学对人体的各种生物参数都进行了测量，其数值大体上遵从统计学中的常态分布规律，即可以计算出一个均值和95%健康个体的所在范围。习惯上称之为正常范围，超出这个范围便是“不正常”，疾病便属于不正常范围。但需要说明的是，不正常的范围并不一定就是疾病。比如，一个长期缺乏体力活动的脑力工作者不能适应一般人能够胜任的体力活动，稍有劳累就腰酸背痛，这不一定就是患有疾病，可以视为亚健康状态。

《常见病健康管理答疑丛书》是一套医学专家集体撰稿的大众科普读物，采用一问一答的形式，首先对多种常见病症的病因、临床表现和诊断做较为详细的介绍，然后从起居养生、合理饮食、运动健身、心理调适、护理等方面尽可能

详细而通俗地阐述与疾病防治的关系，重点解读了西医和传统医学的治疗方法，最后强调了预防保健的重要性，并着重选答在临床诊疗中患者经常询问医师的问题，为读者提供可靠、实用的防治疾病的知识。这套丛书既便于患者及家属更全面地了解疾病，也可供医护人员向病人介绍病情，解释采取的诊断方法、治疗方案、护理措施和预后判断。

最后，祝愿每位读者珍爱生命，以健康的身体来实现自己的人生目标！也愿这套丛书能成为广大患者及其家属的良师益友。

编 者

2015年5月



目 录

一、看清糖尿病并发症的真面目	1
1. 什么是血糖	1
2. 高血糖对机体有什么危害	2
3. 什么是糖尿病	3
4. 糖尿病是如何发生的	4
5. 糖尿病有哪些症状	6
6. 糖尿病的常见病因有哪些	7
7. 什么是糖尿病并发症	8
8. 糖尿病的危害主要来自哪里	9
9. 糖尿病有哪些急性并发症	10
10. 什么是糖尿病低血糖症	11
11. 为什么低血糖的危害超过高血糖	13
12. 什么是糖尿病酮症酸中毒	14
13. 什么是糖尿病高渗性昏迷	15
14. 什么是糖尿病乳酸酸中毒昏迷	17
15. 什么是糖尿病慢性并发症	18
16. 什么是糖尿病的微血管病变	19
17. 什么是糖尿病心血管疾病	20
18. 糖尿病为什么常合并高血压	21
19. 为什么糖尿病患者易患动脉硬化	23

20. 糖尿病与冠心病有什么关系	24
21. 什么是糖尿病心肌病	25
22. 什么是糖尿病脑血管病	26
23. 糖尿病与血脂异常有什么关系	28
24. 糖尿病与代谢综合征有什么关系	29
25. 什么是糖尿病肾病	30
26. 糖尿病的眼部并发症有哪些	31
27. 什么是糖尿病视网膜病变	33
28. 什么是糖尿病神经病变	34
29. 什么是糖尿病性功能障碍	35
30. 什么是糖尿病足	36
31. 糖尿病的胃部并发症有哪些	38
32. 经常便秘是糖尿病并发症吗	39
33. 糖尿病肝病有哪些	40
34. 糖尿病易并发哪些感染	41
35. 口腔疾病与糖尿病有什么关系	42
36. 糖尿病患者为什么易发生皮肤病变	44
37. 什么是糖尿病骨质疏松	45
38. 什么是糖尿病痛风	47
39. 糖尿病与抑郁症有什么关系	48

二、起居养生防治糖尿病并发症

40. 天气变化对糖尿病并发症控制有什么影响	49
41. 个人卫生对糖尿病并发症控制有什么影响	50
42. 糖尿病并发症患者如何做到起居有常	51
43. 防治糖尿病并发血管病变的措施有哪些	52
44. 如何护理糖尿病神经病变	53

45. 糖尿病患者如何做好足部保健	53
46. 如何防治糖尿病肠道并发症	55
47. 如何防治糖尿病胆囊、胰腺并发症	56
48. 糖尿病并发皮肤感染的康复治疗措施有哪些	56
49. 糖尿病并发症患者如何进行口腔护理	57
50. 糖尿病口腔疾病如何自我保健	58
51. 如何防治糖尿病并发真菌感染	58
52. 糖尿病并发血脂异常如何养生	59
53. 糖尿病并发心血管病变的护理要点有哪些	60
54. 对糖尿病患者眼部的保护有哪些具体方法	61
 三、合理饮食防治糖尿病并发症	 63
55. 糖尿病脑血管病有哪些食疗方	63
56. 治疗糖尿病高血压有哪些食疗方	64
57. 糖尿病高脂血症如何食疗	66
58. 糖尿病冠心病如何食疗	68
59. 糖尿病心肌病如何食疗	69
60. 糖尿病神经病变如何食疗	70
61. 糖尿病癫痫如何食疗	71
62. 糖尿病并发失眠症如何食疗	73
63. 糖尿病肾病如何进行饮食调理	74
64. 糖尿病肾病如何食疗	76
65. 糖尿病并发泌尿系统感染如何食疗	77
66. 糖尿病并发外阴炎如何食疗	79
67. 糖尿病阳痿如何食疗	80
68. 糖尿病并发性冷淡如何食疗	81
69. 糖尿病并发胃病如何食疗	83

70. 糖尿病便秘如何食疗	84
71. 糖尿病腹泻如何食疗	85
72. 糖尿病并发肝胆疾病如何食疗	87
73. 糖尿病足如何食疗	88
74. 糖尿病并发感冒如何食疗	89
75. 糖尿病并发气管炎如何食疗	90
76. 糖尿病并发肺炎如何食疗	92
77. 糖尿病并发肺结核如何食疗	93
78. 糖尿病并发眼病如何食疗	95
79. 糖尿病并发口腔疾病如何食疗	97
80. 糖尿病并发扁桃体炎如何食疗	98
81. 糖尿病并发皮肤病如何食疗	100
82. 糖尿病并发甲亢如何食疗	101
83. 糖尿病皮肤瘙痒如何食疗	103
84. 糖尿病骨质疏松如何饮食调理	104
85. 糖尿病痛风如何饮食调理	105

四、经常运动防治糖尿病并发症

86. 运动对预防糖尿病并发症有好处吗	107
87. 跑步可预防糖尿病心脏病吗	109
88. 糖尿病患者为什么运动时须防低血糖	109
89. 糖尿病患者运动时要注意什么	110

五、心理调适防治糖尿病并发症

90. 如何正确对待糖尿病及并发症	112
91. 情绪好坏会影响糖尿病康复吗	113

92. 糖尿病并发症患者有哪些不好的心态·····	114
93. 如何做好糖尿病并发症患者的心理呵护·····	116
94. 糖尿病并发症患者如何调节情绪·····	118
95. 糖尿病并发症患者如何缓解精神紧张·····	120
96. 如何做好住院糖尿病并发症患者的心理护理·····	121
97. 糖尿病患者并发阳痿时如何进行心理治疗·····	123
98. 糖尿病并发症患者如何自我心理调适·····	124
99. 糖尿病并发症患者如何进行生物反馈疗法·····	126
100. 糖尿病并发症患者有哪些心理误区·····	127
101. 如何预防糖尿病并发症患者的心理疾病·····	129
102. 糖尿病并发症患者如何化解怒气·····	130
103. 糖尿病并发症患者如何治疗焦虑症·····	132
六、西医如何治疗糖尿病并发症·····	134
104. 如何治疗糖尿病低血糖症·····	134
105. 如何治疗糖尿病酮症酸中毒·····	135
106. 如何治疗糖尿病非酮症性高渗性昏迷·····	137
107. 如何治疗糖尿病乳酸酸中毒·····	138
108. 如何治疗糖尿病并发高血压·····	139
109. 糖尿病高血压要慎用哪些降压药·····	140
110. 如何治疗糖尿病心脏病·····	142
111. 如何治疗糖尿病冠心病·····	143
112. 如何治疗糖尿病心肌病·····	144
113. 如何防治糖尿病脑血管病·····	145
114. 哪些药物可治疗糖尿病脑血管病·····	146
115. 糖尿病性血脂异常如何选择调脂药物·····	147
116. 如何防治糖尿病肾病·····	149

117. 如何治疗糖尿病主要眼病	150
118. 如何防治糖尿病眼病	151
119. 如何防治糖尿病视网膜病变	152
120. 如何防治糖尿病白内障	154
121. 如何防治糖尿病神经病变	155
122. 如何治疗糖尿病勃起功能障碍	156
123. 如何治疗糖尿病足	157
124. 如何治疗糖尿病胃部主要并发症	158
125. 糖尿病患者患了胆囊炎、胆结石怎么办	159
126. 如何防治糖尿病并发感染	161
127. 如何治疗糖尿病并发肺炎	161
128. 如何治疗糖尿病合并肺结核	162
129. 如何治疗糖尿病泌尿系统感染	162
130. 如何防治糖尿病患者的口腔疾病	163
131. 如何治疗糖尿病骨质疏松症	164
132. 如何治疗糖尿病并发甲亢	166

七、中医治疗糖尿病并发症 168

133. 中医如何治疗糖尿病高脂血症	168
134. 治疗糖尿病血脂异常有哪些中药方	169
135. 中医如何治疗糖尿病冠心病	170
136. 中医如何治疗糖尿病心肌病	171
137. 中医如何治疗糖尿病心脏神经功能异常	172
138. 中药如何治疗糖尿病心脏病	172
139. 中药如何治疗糖尿病周围神经病变	172
140. 如何治疗糖尿病神经炎	173
141. 治疗糖尿病胃肠道并发症的方药有哪些	173

142. 中药如何调理糖尿病并发肺结核	173
143. 中医如何治疗糖尿病神经病变	174
144. 中医如何治疗糖尿病失眠	175
145. 中医如何治疗糖尿病肾病	176
146. 中医如何治疗糖尿病阳痿	177
147. 中医如何治疗糖尿病胃麻痹	178
148. 中医如何治疗糖尿病肠病	179
149. 中医如何治疗糖尿病并发脂肪肝	181
150. 中医如何治疗糖尿病并发肝硬化	181
151. 中医如何治疗糖尿病足	182
152. 中医如何治疗糖尿病并发肺结核	183
153. 中医如何治疗糖尿病视网膜病变	184
154. 中医如何治疗糖尿病并发口腔疾病	185
155. 中医如何治疗糖尿病并发泌尿系统感染	186
156. 中医如何治疗糖尿病并发外阴炎	186
157. 中医如何治疗糖尿病并发皮肤感染	187
158. 如何防治糖尿病并发皮肤念珠菌病	188
159. 如何防治糖尿病并发手足癣	189
160. 如何防治糖尿病并发甲癣	190
161. 糖尿病性骨质疏松症如何中药治疗	191
162. 中医如何治疗糖尿病并发甲状腺功能亢进	191
八、如何预防糖尿病并发症	192
163. 如何预防糖尿病并发症	192
164. 如何预防糖尿病低血糖的发生	193
165. 如何预防糖尿病酮症酸中毒	194
166. 如何预防糖尿病非酮症性高渗性昏迷	195

167. 如何防控糖尿病及代谢综合征	196
168. 糖尿病患者如何预防并发高血压	197
169. 如何预防糖尿病高血压	199
170. 如何预防糖尿病血脂异常	199
171. 如何预防和延缓糖尿病心脏病的发生和发展	200
172. 如何预防糖尿病心血管病	201
173. 如何预防糖尿病合并冠心病	202
174. 如何预防糖尿病脑血管病	203
175. 如何预防糖尿病神经病变	204
176. 如何预防糖尿病肾病	206
177. 如何预防糖尿病足	207
178. 如何预防糖尿病肝病	208
179. 糖尿病并发感染重在预防吗	209
180. 糖尿病患者如何预防泌尿系统感染	210

一、看清糖尿病并发症的真面目

* 1. 什么是血糖

血液中的糖称为血糖，绝大多数情况下都是葡萄糖。体内各组织细胞活动所需的能量大部分来自葡萄糖，所以血糖必须保持一定的水平才能维持体内各器官和组织的需要。正常人在清晨空腹血糖浓度为3.9~6.1毫摩/升。空腹血糖浓度超过7.0毫摩/升称为高血糖。如果血糖浓度为8.9~10毫摩/升，就有一部分葡萄糖随尿排出，这就是糖尿。

糖是我们身体必不可少的营养素之一。人们摄入谷物、蔬果等，经过消化系统转化为葡萄糖等单糖进入血液，运送到全身细胞，成为能量的来源。如果一时消耗不了，则转化为糖原储存在肝脏和肌肉中，肝脏可储糖70~120克，占肝重的6%~10%。细胞所能储存的肝糖原是有限的，如果摄入的糖过多，多余的糖就会转变成为脂肪。

在食物提供的能量消耗后，储存的肝糖原就成了糖的来源，用以维持血糖的正常浓度。剧烈运动时或长时间未补充食物的情况下，肝糖原也会完全消耗。此时细胞将会分解脂肪以供应能量，脂肪的10%为甘油，甘油可转化成为糖。脂肪的其

他部分也可通过氧化产生能量，但其代谢途径和葡萄糖是不一样的。

人类的大脑和神经细胞须依靠糖来维持生存，必要时人体将分泌激素，把人体肌肉、脏器中的蛋白质转化为糖，用以维持生存。

人体所有的细胞所需的糖都由血液来输送，所以维持血液中糖恰当的浓度是很重要的。

血糖值表示法有2种单位：一种为毫摩/升（mmol/L），为新制单位。另一种是毫克/分升（mg/dl），为旧制单位。二者之间的换算公式为：毫克/分升 $\div$ 18=毫摩/升；毫摩/升 $\times$ 18=毫克/分升。比如：120毫克/分升换算成以毫摩/升为单位的数值时，须除以18，即120毫克/分升 $\div$ 18=6.67毫摩/升；6.67毫摩/升换算成以毫克/分升为单位的数值时，须乘以18，即6.67毫摩/升 $\times$ 18=120毫克/分升。

✳ 2. 高血糖对机体有什么危害

长期的高血糖会使全身各脏器及组织发生病理改变，对机体危害较大，主要表现为如下。

（1）血液中葡萄糖浓度很高，但是缺乏胰岛素，葡萄糖不能进入靶细胞被利用，组织细胞中缺乏葡萄糖，脂肪及蛋白质的分解会加速。

（2）全身广泛的毛细血管管壁增厚，管腔变细，红细胞不易通过，组织细胞缺氧。

（3）引起血管、神经并发症。糖尿病患者长期高血糖会使血管、神经并发症发生和发展，使病情加重。

（4）B细胞功能衰竭。长期高血糖对胰岛B细胞不断刺

激，使其功能衰竭，胰岛素分泌更少。

(5) 电解质紊乱。高血糖时尿量增加，电解质随尿液排出，使电解质紊乱。

(6) 严重失水。高血糖引起渗透性利尿，尿量增加，机体失水。

(7) 渗透压增高。高血糖时，细胞外液渗透压增高，细胞内液向细胞外流动，导致细胞内失水。当脑细胞失水时，可引起脑功能紊乱，临床上称高渗性昏迷。

(8) 全身乏力。血糖过高，葡萄糖不能很好地被机体吸收利用而从尿中排出。

(9) 视力减退。血糖升高时，眼睛视力往往减退。

* 3. 什么是糖尿病

糖尿病是一种以高血糖为特征的代谢性疾病。高血糖则是由于胰岛素分泌缺陷或其生物作用受损，或两者兼有引起。糖尿病时长期存在的高血糖，可导致各种组织，特别是眼、肾、心脏、血管、神经的慢性损害、功能障碍。

糖尿病是由遗传因素、免疫功能紊乱、微生物感染及其毒素、自由基毒素、精神因素等各种致病因子作用于机体，导致胰岛功能减退、胰岛素抵抗而引发的糖、蛋白质、脂肪、水和电解质等一系列代谢紊乱综合征，临床上以高血糖为主要特点，典型病例可出现多尿、多饮、多食、消瘦等表现，即“三多一少”症状。

糖尿病可分为1型和2型，2型糖尿病所占的比例约为95%。1型糖尿病多发生于青少年，因胰岛素分泌缺乏，依赖外源性胰岛素补充以维持生命。2型糖尿病多见于中、老年人，其胰岛素