

常见疾病健康管理丛书



总策划 贺西京 韦俊荣



糖尿病

健康管理

总主编 高 亚

主 编 杨惠云 李领侠

副主编 王 妮 张 莹



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

常见疾病健康管理丛书



总策划 贺西京 韦俊荣



糖尿病

健康管理

总主编 高 亚

主 编 杨惠云 李领侠

副主编 王 妮 张 莹

编 者 (按姓氏笔画排序)

孔德玲 王 妮 刘红梅 张 莹 李 航

李领侠 杨惠云 周 西 高 亚



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

内容简介

本书从多角度、多方面对糖尿病患者在饮食营养治疗、用药和胰岛素治疗、并发症的防治、自我监测和管理等方面遇到的常见问题进行了详细的解答,并介绍了目前糖尿病治疗的新进展。

本书论述简明扼要,语言通俗易懂,内容丰富,注重科学性、实用性、可读性,适合于糖尿病患者及其家人阅读,亦可供一线医护工作者对患者及其家人实施健康教育时参考。

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病健康管理/高亚总主编. —西安:西安交通大学出版社, 2011. 12
ISBN 978-7-5605-4147-1

I. ①糖… II. ①高… III. ①糖尿病—防治—问题解答 IV. ①R587.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 281951 号

书 名 糖尿病健康管理
总 主 编 高 亚
主 编 杨惠云 李领侠
责任编辑 吴 杰

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.xjtupress.com>
电 话 (029) 82668357 82667874 (发行中心)
(029) 82668315 82669096 (总编办)
传 真 (029) 82668280
印 刷 陕西奇彩印务有限责任公司

开 本 727mm×960mm 1/16 印张 13 字数 140千字
版次印次 2011年12月第1版 2011年12月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-4147-1/R·201
定 价 32.00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: xjtupress@163.com

版权所有 侵权必究

前言

Preface

随着人民生活水平的提高，饮食结构及生活方式的改变，糖尿病的发病率也在逐年增长，并成为继癌症及心脑血管疾病之后的第三大人类杀手。我国已取代印度成为世界糖尿病第一大国。糖尿病不仅发病率高，而且危害严重，长期的高血糖状态会引起多种并发症。这些并发症不仅使患者生活质量下降，而且极大地增高了糖尿病患者的致残率和死亡率，增加了医疗资源的耗费。

糖尿病是一种慢性病，一旦患了糖尿病，就需终身治疗。糖尿病并不可怕，只要以乐观的生活态度，坚持不懈的饮食营养治疗、运动疗法及药物治疗，积极与医护人员配合进行治疗，就可以控制糖尿病。糖尿病虽然不能根治，但如果糖尿病患者能早发现、早诊断、早治疗，正确管理自己的生活起居，也能和健康人一样享受生活，拥有和正常人一样的寿命。

我们在临床治疗和护理的过程中经常会看到有一些糖尿病患者对糖尿病知识一知半解，不能很好地管理自己的疾病和生活，导致病情控制不良，生活质量下降。鉴于此，我们根据多年从事临床糖尿病的健康教育及对糖尿病患者的健康管理和临

床护理工作的经验，本着科学和认真负责的态度，将多年的临床经验进行归纳总结，广泛查阅资料，用通俗易懂的语言，编写了这本《糖尿病健康管理》。本书从多方面阐述了糖尿病的相关知识、保健护理及管理方法。

本书内容丰富、科学有据、实用性强。可作为广大糖尿病患者的日常指导用书，也可做为临床护理人员对患者进行糖尿病健康教育的参考书，为广大糖尿病患者及护理工作者提供糖尿病的诊疗护理常识。

本书的编写与审阅得到了西安交通大学医学院第二附属医院营养师及西安交通大学医学院第二附属医院干部病房内分泌科医生们的大力支持，在此表示衷心的感谢！

鉴于编者水平有限及医学知识的日新月异，书中难免有错误疏漏之处，还望广大同仁指正并提出宝贵意见。

编 者

2011年10月

目录

contents

第一部分 认识糖尿病

- 什么是糖尿病，糖尿病的现状 /1
- 糖尿病患者人数剧增的原因 /2
- 哪些人容易患2型糖尿病 /2
- 哪些疾病或药物会引起血糖升高 /4
- 糖尿病有什么危害 /5
- 糖尿病治疗的目标是什么 /6
- 糖尿病患者常有哪些错误认识或行为 /6
- 患糖尿病后应该怎么办 /7

第二部分 糖尿病的诊断与检查

- 糖尿病都有哪些症状 /8
- 糖尿病的诊断标准 /9
- 糖尿病的分型及意义 /10
- 什么是糖尿病前期，如何诊断 /12
- 什么是空腹血糖及餐后2小时血糖 /12
- 什么是餐前血糖及睡前血糖 /13
- 什么是黎明现象及苏木杰现象 /13

葡萄糖耐量试验及其注意事项	/14
哪些人需行葡萄糖耐量实验	/15
血浆胰岛素及C肽的测定	/16
胰岛自身抗体测定的意义	/16
糖化血红蛋白及糖化血浆白蛋白测定	/17
什么是尿糖测定，尿糖阳性一定是糖尿病吗	/17
血、尿酮体监测及其意义	/19
24小时尿白蛋白定量检查的方法和意义	/19

第三部分 糖尿病治疗的“五驾马车”

一、糖尿病健康教育 /21

接受糖尿病健康教育有哪些好处	/21
糖尿病健康教育的方式及内容有哪些	/22

二、饮食营养治疗 /23

对糖尿病为什么要进行饮食营养治疗	/23
饮食营养治疗有哪些原则	/23
饮食控制会降低糖尿病患者的生活质量吗	/25
糖尿病患者只要按时吃药，还有必要严格控制饮食吗	/25
对于病程长的患者，现在进行饮食控制会不会太晚了	/26
什么是糖尿病平衡饮食，如何分配三大营养素	/27
如何计算理想体重及每日所需的热量	/28
怎样制订食谱，食谱举例	/29
食物交换份	/32
怎样粗略估算糖尿病患者的饮食	/37
什么是中医药膳食疗法	/38
什么是膳食纤维，膳食纤维是不是越多越好	/40
糖尿病患者为什么要定时定量、少食多餐	/41

何谓血糖生成指数(GI)，为何要选择GI低的食物	/41
糖尿病患者应禁食或少食的食物有哪些	/44
糖尿病患者如何选择水果	/44
糖尿病患者能否吃坚果	/45
糖尿病患者需要控制饮水量吗	/46
糖尿病患者能吸烟饮酒吗	/46
糖尿病患者能吃南瓜和粥吗，可以吃补品吗	/48
无糖食品真的是“无糖”吗，可以不限量大地摄入吗	/49
糖尿病肾病患者为什么要限制蛋白质的摄入	/50
怎么样减少糖、食用盐及油的摄入量	/51
食物烹饪小窍门	/52
食素能降低血糖吗	/53
如何应对饥饿	/53
节假日吃多了怎么办	/54
糖尿病的饮食误区	/55
三、运动治疗	/57
运动治疗有哪些益处	/57
运动能代替饮食营养治疗及药物治疗吗	/58
哪些人适合运动治疗，哪些人不适合运动治疗	/59
实施运动治疗前需要做哪些准备及医学检查	/59
运动的类型	/60
糖尿病患者如何选择运动的种类、次数及时间	/61
运动强度的分类及评估方法	/62
糖尿病患者如何选择运动强度	/63
糖尿病患者进行运动时应注意什么	/64
如何判断运动量是否合适及运动治疗是否有效	/66
如何预防和处理运动中出现的低血糖	/67

怎样保障运动安全 /68

跑步有哪些注意事项 /69

糖尿病患者适合爬山吗 /69

糖尿病患者适合游泳吗 /71

糖尿病患者可以打篮球或者踢足球吗 /71

糖尿病患者适宜晨练吗 /72

糖尿病患者是否运动越多血糖控制越好 /73

使用胰岛素者运动时应注意哪些问题 /73

糖尿病患者做了家务就可以不用运动了吗 /75

如何使运动治疗持之以恒 /75

四、合理用药 /76

糖尿病需要坚持长期用药治疗吗 /76

哪些人适宜用口服降糖药 /77

口服降糖药物有哪几类 /77

磺脲类降糖药的适应证和禁忌证 /78

非磺脲类的其他降糖药物的适应证及禁忌证 /78

中成药类降糖药有哪些 /79

选择口服降血糖药的基本原则及服药的注意事项 /79

糖尿病患者不能吃饭时还需用降糖药或胰岛素吗 /80

什么是胰岛素，糖尿病患者为什么要使用胰岛素治疗 /81

胰岛素治疗的适应证 /82

常用胰岛素的分类及特点 /83

胰岛素的贮藏与保存注意事项 /83

胰岛素的副作用 /84

胰岛素注射常用器材有哪些 /85

用注射器注射胰岛素的步骤 /86

胰岛素注射笔的使用方法 /86

胰岛素注射常见的问题及解决方法 /87

常用的胰岛素注射部位 /88

注射胰岛素时应注意什么 /89

胰岛素使用期间的注意事项 /89

五、糖尿病监测 /90

糖尿病患者为什么需要自我监测 /90

糖尿病自我监测的意义及内容 /91

哪些患者需要密切监测血糖 /91

怎样选择血糖仪 /92

使用便携式血糖仪测试血糖的步骤 /92

进行自我监测血糖的时间和频率 /93

自我测试血糖时应注意的事项 /93

如何正确记录血糖测量值 /94

影响血糖监测结果的因素 /95

监测血糖时的注意事项 /95

糖尿病并发症监测的内容和频率 /96

第四部分 生活中的自我管理

糖尿病患者在生活中自我管理的原则 /97

糖尿病患者应掌握哪些基本常识 /97

糖尿病患者应怎样建立健康的生活方式 /98

吸烟对糖尿病患者身体有哪些危害 /99

糖尿病患者在日常生活中应怎样保护皮肤 /99

糖尿病患者应如何做好口腔护理 /100

糖尿病患者在日常生活中应怎样选择鞋子和袜子 /100

糖尿病患者在节假日期间应怎样进行自我管理 /101

糖尿病患者在赴宴时应注意什么 /102

糖尿病患者伴发其他疾病期间应怎样做	/103
糖尿病患者在什么情况下应该去看医生	/104
糖尿病患者在什么情况下适宜旅行	/104
糖尿病患者外出旅行时应做好哪些准备工作	/105
糖尿病患者外出旅行时的注意事项	/106
糖尿病患者独自开车外出旅行时应注意什么	/107
糖尿病患者乘坐飞机时应注意什么	/108
糖尿病患者工作中的自我保护措施	/109
糖尿病患者能否结婚生育	/110
患糖尿病的母亲给婴儿哺乳时应注意什么	/111
糖尿病患者应如何对待性生活及避孕	/112
糖尿病患者应如何选择保健品	/112
家属应怎样配合糖尿病患者的治疗	/113
糖尿病患者的子女应注意些什么	/114
怎样能使糖尿病患者必要的行为改变达标	/114
影响患者行为改变的因素有哪些	/115
怎样保管家庭小药箱	/116
糖尿病的病案资料应怎样管理	/116

第五部分 重视并发症

一、糖尿病急性并发症	/117
什么是低血糖症	/117
为什么有的患者血糖不低也会出现低血糖的表现	/118
如何判断低血糖的程度	/118
哪些情况下容易发生低血糖	/119
低血糖有哪些严重后果	/120
低血糖的治疗原则	/121

低血糖和高血糖哪个危害更大	/122
尿糖阳性的患者也会发生低血糖吗，如何判断	/123
老年患者为什么容易发生低血糖	/123
如何预防老年患者发生低血糖	/124
糖尿病患者为什么容易发生各种感染	/124
糖尿病患者并发感染时的治疗原则	/125
糖尿病患者如何预防感染的发生	/125
什么是糖尿病酮症酸中毒，其发病诱因有哪些	/126
酮症酸中毒的临床表现有哪些	/127
糖尿病患者在什么情况下要测尿酮	/128
如何诊断糖尿病酮症酸中毒	/129
糖尿病酮症酸中毒主要引起哪些严重并发症	/129
糖尿病酮症酸中毒的治疗原则	/130
影响糖尿病酮症酸中毒治疗效果的因素	/131
如何预防糖尿病酮症酸中毒的发生	/131
什么是非酮症高渗性糖尿病昏迷	/132
非酮症高渗性糖尿病昏迷的表现及其治疗原则	/133
非酮症高渗性糖尿病昏迷常见的并发症	/134
为何非酮症高渗性糖尿病昏迷患者无或仅有少量酮体	/135
如何预防非酮症高渗性糖尿病昏迷	/135
什么是糖尿病乳酸性酸中毒	/136
引起糖尿病乳酸性酸中毒的原因	/137
如何治疗糖尿病乳酸性酸中毒	/138
如何预防糖尿病乳酸性酸中毒	/139
二、糖尿病慢性并发症	/139
糖尿病心脑血管病变发病原因	/139
糖尿病心脑血管病变有哪些特点	/140

如何预防糖尿病心脑血管病变	/141
什么是糖尿病肾病	/141
糖尿病肾病的病因有哪些	/142
怎样诊断糖尿病肾病，如何分期	/143
糖尿病患者为什么要进行微量白蛋白尿检查	/144
糖尿病肾病的饮食原则	/145
糖尿病肾病如何选择降压药物	/145
怎样预防糖尿病性肾病	/146
糖尿病对眼睛有哪些不利影响	/146
糖尿病患者眼底检查包括哪些项目	/147
糖尿病视网膜病变有什么危害	/147
哪些因素可影响糖尿病视网膜病变	/148
如何及早发现和预防视网膜病变	/148
什么是糖尿病神经病变	/149
怎样发现糖尿病周围神经病变	/149
糖尿病周围神经病变的治疗方法	/150
为什么糖尿病患者易发生皮肤病变，有哪些表现	/150
糖尿病皮肤病变的治疗原则	/151
怎样治疗和预防疖、痈	/151
糖尿病皮肤真菌感染的自我管理	/152
如何预防糖尿病皮肤病变	/153
什么是糖尿病足	/153
糖尿病足的主要表现及诱发因素	/154
怎样做好足部日常护理及保健	/154

第六部分 特殊人群糖尿病管理

一、特殊人群糖尿病 /156

儿童和青少年糖尿病的特点 /156

儿童和青少年糖尿病易引起哪些情绪反应 /157

糖尿病患儿应该怎样饮食 /158

儿童和青少年糖尿病患者应如何运动 /159

糖尿病患儿使用胰岛素时的注意事项 /159

糖尿病患儿在上学期期间应注意哪些问题 /159

如何对儿童和青少年糖尿病患者进行健康教育 /160

老年糖尿病有何特点 /160

应重视老年糖尿病患者的并发症 /161

老年糖尿病患者应怎样运动 /162

老年糖尿病患者应如何进行饮食管理 /162

对老年糖尿病患者如何进行病情监测 /163

老年糖尿病患者预防低血糖的措施 /163

什么是妊娠糖尿病，糖尿病合并妊娠 /164

造成妊娠糖尿病的高危因素有哪些 /165

妊娠对糖尿病患者有什么影响 /165

糖尿病对孕妇有哪些影响 /166

糖尿病对胎儿及新生儿有哪些影响 /166

糖尿病患者怀孕前应做好哪些准备 /167

糖尿病孕妇在孕期应注意什么 /168

糖尿病患者在怀孕期间应如何控制血糖 /169

糖尿病患者在哪些情况下应考虑终止妊娠 /169

糖尿病妇女分娩后如何护理 /170

糖尿病与手术之间的相互影响 /171

糖尿病患者术前、术后应怎样护理 /171

二、糖尿病合并症 /173

糖尿病与高血压有何关系 /173

糖尿病合并高血压的诊断标准 /173

糖尿病合并高血压者应如何治疗 /174

糖尿病合并高血压者如何进行自我管理 /174

糖尿病患者为什么要检测血脂 /175

糖尿病患者如何判断有无血脂异常 /175

糖尿病合并高血脂应如何调理治疗 /176

什么是肥胖，它的判定标准是什么 /176

肥胖对人体有哪些危害 /177

糖尿病肥胖者减肥应注意什么 /177

性功能障碍与糖尿病有关系吗 /178

糖尿病勃起功能障碍的治疗措施有哪些 /178

第七部分 糖尿病治疗新进展

什么是胰岛素泵 /179

使用胰岛素泵的适应证 /180

哪些人不适合用胰岛素泵治疗 /180

置胰岛素泵后的注意事项 /181

糖尿病动态血糖监测及其优缺点 /181

闭环式血糖自动调节控制系统 /182

什么是胰腺移植 /183

什么是胰岛细胞移植 /184

哪些人适合进行胰岛细胞移植 /184

胰腺或胰岛细胞移植与胰岛素治疗相比较的优势 /185

胰岛细胞移植与胰腺移植相比较的优势 /185

成年人进行胰岛细胞移植主要存在的困难 /185

附录 I 常用口服降糖药一览表——磺脲类药物 /187

附录 II 常用口服降糖药一览表——非磺脲类药物 /188

附录 III 常用口服降糖药一览表——其他降糖药物 /188

附录 IV 常用胰岛素的分类及特点 /190

附录 V 预混类胰岛素组成成分 /192



什么是糖尿病，糖尿病的现状

糖尿病是一组以慢性血液葡萄糖（简称血糖）水平增高为特征的代谢性疾病，是由于胰岛素分泌缺陷和（或）胰岛素作用缺陷而引起的。除碳水化合物代谢异常外，还有蛋白质、脂肪代谢异常。若长期血糖控制不良可引起多系统损害，导致眼睛、肾脏、神经、心脏、血管等器官组织的慢性进行性病变，甚至引起功能缺陷及衰竭。病情严重或应激状态时可发生急性代谢紊乱，如酮症酸中毒、高渗性昏迷等。

近几十年来，随着人民生活水平的提高、生活方式的改变及人口老龄化等，糖尿病患病率在世界范围内均呈上升趋势。据国际糖尿病联盟统计，2007年全球糖尿病患者已经增长到2.46亿人；预计到2025年，全球将有3.8亿人受到糖尿病的困扰。中华医学会糖尿病分会2007~2008年对我国经济发展水平不同的14个省市调查发现，目前我国20岁以上人群的糖尿病患病率达9.7%，推算出糖尿病患者约为9200万人；糖尿病前期（指糖耐量异常和空腹血糖增高患者）患病率达15.5%，推算处于糖尿病前期者约1.48亿人。根据这项调查结果，我国已成为世界上糖尿病患者最多的国家，该病也成