



生活点点滴滴 · 关怀实实在在

精心打造
全力奉献

改善 糖尿病

专家方案

GAISHAN TANGNIAOBING
ZHUANJIA FANGAN

范海 / 编著

用药：如何选择真正适合自己的好药，如何让药的功效发挥到最大，您应该听听专家的建议。

配餐：“药补不如食补”，80种食疗膳饮调理配餐，让您明明白白进补，轻轻松松康复。

护理：疾病的康复不仅取决于药物和食物，更取决于您的生活保健方案，从本书中找到适合您的生活方式，进行疾病的自我管理和家庭管控。



中国人口出版社



中国医药出版社

中国医药出版社



改善

糖尿病

中国医药出版社

本书以《中国2型糖尿病防治指南(2017年版)》为依据，结合国内外最新研究进展，系统阐述了糖尿病的病因、发病机制、临床表现、诊断、治疗及预防。本书可作为糖尿病患者自我管理、临床医生诊疗及医学专业学生学习的参考。



中国医药出版社

生活点点滴滴 · 关怀实实在在

精心打造
全力奉献

改善 糖尿病

GAISHAN TANGNIAOBING
ZHUANJIA FANGAN

专家 方案

范海 / 编著



中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

改善糖尿病专家方案/范海编著. —北京: 中国人口出版社, 2012.4

ISBN 978-7-5101-1129-7

I. ①改… II. ①范… III. ①糖尿病—防治 IV. ①R587.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第056617号

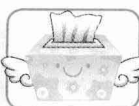
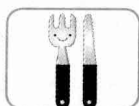
改善糖尿病专家方案

范海 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京市燕旭开拓印务有限公司
开 本 720毫米×1000毫米 1/16
印 张 11.5 插页 2
字 数 150千
版 次 2012年5月第1版
印 次 2012年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-1129-7
定 价 19.80元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
电 话 (010)83534662
传 真 (010)83515922
地 址 北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



目录

改·善·糖·尿·病·专·家·方·案

CONTENTS

第一章 糖尿病用药

认识糖尿病	2
糖尿病的几种类型	3
1 型糖尿病(胰岛素依赖型)	3
2 型糖尿病(非胰岛素依赖型)	4
其他特殊类型和妊娠糖尿病	4
继发性糖尿病	4
原发性糖尿病的几种病因	5
糖尿病易患人群	6
糖尿病的检测方法与治疗原则	9
糖尿病的临床表现与治疗原则	10
糖尿病的临床表现	10
糖尿病的治疗原则	12
糖尿病低血糖的防治与护理	12
血糖的检查	18
了解空腹血糖	18
测空腹血糖的注意事项	18
血糖的测定方法	19

血糖测定的临床意义	20
口服葡萄糖耐量试验(OGTT)	21
胰岛素的测定	22
血清 C 肽浓度的测定	23
糖化血红蛋白的测定	24
血酮体的测定	26
血乳酸的测定	26
胰岛素抗体与胰岛素受体抗体的测定	26
胰岛细胞抗体的测定	27
胰高血糖素的测定	27
胰多肽的测定	27
血脂的测定	28
血糖仪的使用方法	28
尿糖的检查	33
尿糖的诊断标准	33
尿糖试纸的使用方法	34
24 小时尿 C 肽的测定	36
尿酮体的测定	36
尿蛋白的测定	37
定期作肾功能的检查	38
口服降血糖药物治疗原则	39
轻型糖尿病	39
肥胖型的 2 型糖尿病	39
对无症状或症状较轻的患者	40
有典型症状者	40
孕妇和老年糖尿病患者	40
服药后效果好应逐步试行减量	41



服用口服降血糖药物的过程中避免服用某些其他药物	41
减药或停药	41

糖尿病并发症及疗法 42

糖尿病并发脑血管病	42
------------------	----

糖尿病并发心脏病	43
-----------------	----

糖尿病并发冠心病	43
----------	----

糖尿病并发心肌梗死	44
-----------	----

糖尿病并发心血管病变的护理要点	45
-----------------	----

糖尿病合并高血压	45
-----------------	----

糖尿病与高脂蛋白血症	46
-------------------	----

糖尿病与高脂蛋白血症的治疗原则	46
-----------------	----

血脂的监测	47
-------	----

糖尿病视网膜病变	47
-----------------	----

糖尿病与白内障	49
----------------	----

糖尿病与白内障的临床表现	49
--------------	----

糖尿病与白内障的防治原则	50
--------------	----

糖尿病肾病	50
--------------	----

糖尿病肾病的临床表现	50
------------	----

糖尿病肾病的防治原则	52
------------	----

糖尿病与泌尿系统疾病	52
-------------------	----

糖尿病尿路感染的诊断	52
------------	----

糖尿病尿路感染的防治	53
------------	----

糖尿病与性功能障碍	53
------------------	----

男性糖尿病患者的性功能障碍	53
---------------	----

女性糖尿病患者的性功能障碍	54
---------------	----

糖尿病足	55
-------------	----

糖尿病足的病因、病理	55
------------	----

糖尿病足的临床表现	56
糖尿病足的防治原则	56
糖尿病足的护理	57

第二章 糖尿病配餐

糖尿病的科学饮食	61
----------------	----

糖尿病合理饮食原则	61
-----------------	----

合理控制总热量,维持标准体重	61
----------------------	----

适量的碳水化合物	62
----------------	----

供给充足的优质蛋白质	65
------------------	----

控制脂肪和胆固醇的摄入	67
-------------------	----

维生素与矿物质的供给应满足机体需要	69
-------------------------	----

膳食纤维要充足	70
---------------	----

合理安排餐次	71
--------------	----

糖尿病患者的进食量分配方法	71
---------------------	----

糖尿病饮食疗法的注意事项	72
--------------------	----

规律饮食	72
------------	----

清淡为佳	73
------------	----

少饮酒	73
-----------	----

少食用高脂肪食物	74
----------------	----

宜选用甜味剂替代物	74
-----------------	----

适当用粗杂粮代替细粮	75
------------------	----

适量吃水果	76
-------------	----

减少在外面用餐	77
---------------	----

限制食盐的摄入	77
---------------	----

饮食处方的制定方法	78
-----------------	----

糖尿病食物推荐	87
---------------	----

粮食豆类	90
------------	----

鱼、肉类	95
------------	----

蔬果类	98
-----------	----

糖尿病的配餐食谱	106
----------------	-----

糖尿病食疗菜谱	107
---------------	-----

糖尿病食疗粥谱	114
---------------	-----

糖尿病食疗汤谱	123
---------------	-----

糖尿病食疗茶饮	130
---------------	-----

第三章 糖尿病护理

糖尿病的日常护理	139
----------------	-----

糖尿病的自我保健及护理	139
-------------------	-----

讲究清洁卫生及预防感染	139
-------------------	-----

良好的生活、工作、学习规律	140
---------------------	-----

气候变化时的自身保健	140
------------------	-----

皮肤的护理	141
-------------	-----

糖尿病足的保健	141
---------------	-----

糖尿病患者出差、旅游的保健	143
---------------------	-----

糖尿病患者性生活的保健	144
-------------------	-----

糖尿病患者的自我心理护理	144
--------------------	-----

糖尿病日常生活十宜	145
-----------------	-----

心态宜平衡	145
-------------	-----

宜适量饮水	146
-------------	-----

宜灵活加餐	146
-------------	-----

饮食宜讲究卫生	147
宜饮茶水	148
生活宜有规律	149
宜适量吃海鱼	149
宜适当爬山	150
宜定期检查	150
口腔宜保持清洁	151
糖尿病日常生活十忌	152
忌吸烟	152
忌高温烹饪	152
忌食用蜂蜜	153
忌常戴隐形眼镜	153
忌忽视“黎明现象”	154
忌频繁使用手机	154
忌浸泡热水澡或洗桑拿浴	155
忌进行剧烈运动	155
忌盲目选择非处方药	156
忌突然停药	157
糖尿病特殊人群的防治	157
妊娠糖尿病与糖尿病妊娠	157
妊娠糖尿病的诊断	157
糖尿病妇女在妊娠期的饮食调配	158
糖尿病妇女使用胰岛素的原则	158
儿童糖尿病	160
儿童糖尿病的产生因素	160
儿童糖尿病的临床表现	160
儿童糖尿病的发展规律	161

儿童糖尿病的检查方法	162
------------------	-----

儿童糖尿病的治疗	163
----------------	-----

糖尿病的运动疗法	165
-----------------------	------------

散步疗法	166
------------	-----

跑步疗法	167
------------	-----

游泳疗法	168
------------	-----

登楼梯疗法	170
-------------	-----

体操疗法	170
------------	-----

如何掌握运动量	172
---------------	-----

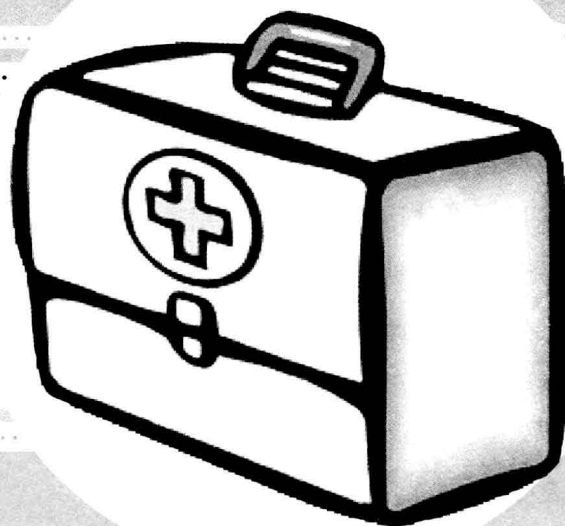
运动治疗的适应证与不适应证	172
---------------------	-----

运动疗法的注意事项	173
-----------------	-----

附录 常用食物热量表	175
-------------------------	------------

第一章

糖尿病用药





认识糖尿病

很多人以为糖尿病是因为摄入过多的糖所致，事实并非如此。西医管糖尿病叫做甜性的多尿；中医管糖尿病叫做消渴，就是消瘦加上烦渴。实际上，糖尿病从医学的角度上来看有这样一个定义：糖尿病是一种慢性的代谢异常疾病，原因是体内胰岛素分泌不足或产生胰岛素抵抗，导致血糖持续增高，体内的脂肪、蛋白质也产生异常的代谢状况，继而引起一连串的急、慢性并发症。胰岛素由人体胰脏中的胰腺分泌，胰岛素能使血液中的葡萄糖顺利进入人的各器官组织的细胞中，为它们提供能量。因此正常人的血糖浓度虽然随进餐有所波动，但在胰岛素的调节下，能使这种波动保持在一定的范围内。而如果缺少胰岛素或是胰岛素不能正常工作时，就会使血液中的葡萄糖无法进入细胞提供能量，血糖因此会升高并引起糖尿病。糖尿病的临床症状以高血糖为主要标志，糖尿病的特征表现为血液中葡萄糖的浓度异常升高及尿中有尿糖。病情严重或应激时可发生急性代谢紊乱，如酮症酸中毒等。随着糖尿病患病时间的延长，身体内的代谢紊乱如果得不到很好的控制，进一步发展则会引起全身各种严重的急、慢性并发症，甚至危及人的生命。



概念解读

问：什么是血糖？血糖的计量单位是什么？

答：血糖是指血液中的葡萄糖。

正常人体每天需要很多糖类来提供动力。因此，人离不开糖类。但是我们的血糖既不能高，也不能低，必须维持在一个正常的范围内。维持血糖的稳定很重要。高血糖或低血糖都会对人体造成危害。

血糖的计量单位是：

毫克/分升 (mg/dl) 和毫摩/升 (mmol/L)。

毫克/分升 (mg/dl) 是旧的血糖单位，毫摩/升 (mmol/L) 是血糖的国际单位。

两者的换算关系是：

毫克/分升 (mg/dl) $\div 18 =$ 毫摩/升 (mmol/L)

毫摩/升 (mmol/L) $\times 18 =$ 毫克/分升 (mg/dl)

糖尿病的几种类型

糖尿病按病因可以分为：原发性糖尿病（平常所谈论的糖尿病）、继发性糖尿病，以及其他原因引起的糖尿病。一般在临床中，都采用世界卫生组织（WHO）提出的糖尿病病因学分类为基础的分类法。分类法建议主要将糖尿病分成 4 大类型，即 1 型糖尿病、2 型糖尿病、其他特殊类型糖尿病和妊娠糖尿病、继发性糖尿病。

1 型糖尿病（胰岛素依赖型）

这一类型的糖尿病患者占总数的 5%~10%。发病年龄多在 30 岁以

下，成年人、老年人发病较少。1型糖尿病患者需依赖注射胰岛素存活，否则会出现酮症酸中毒，如不及时治疗则有可能出现生命危险。1型糖尿病患者发病时糖尿病症状较明显，容易发生酮症，突然出现酮症酸中毒，重者昏迷，或在几天或10多天内体重减轻5~10千克，对胰岛素敏感，体瘦，但有少数病人发病慢，也有些患者发病时为非胰岛素依赖型的，以后逐渐转变为胰岛素依赖型糖尿病。



2型糖尿病（非胰岛素依赖型）

这一类型的糖尿病患者占总数的80%~90%。多数发病在35岁以后，起病缓慢、隐匿，有些病人是在健康体检时发现的。体重超重或肥胖者居多。这一类型的糖尿病多发生于成年，特别是老年发病，但也可能在儿童期发病，平时一般可以不用胰岛素治疗。



其他特殊类型和妊娠糖尿病

1型和2型糖尿病的病因不太清楚，我们称之为原发性糖尿病；其他特殊类型糖尿病则一般都有特殊的病因可查，如胰腺疾病造成的胰岛素合成障碍，或同时服用了能升高血糖的药物，或其他内分泌的原因引起对抗胰岛素的激素分泌太多、长期营养不良、蛋白质摄入量较低等；妊娠糖尿病是妇女在妊娠期间诊断出来的一类特有的糖尿病，是指妇女妊娠期间患上的糖尿病。临床数据显示，有2%~3%的女性在怀孕期间可发生糖尿病，有近35%的妊娠妇女会出现妊娠期糖尿病征象，这些妇女可能会发展成为2型糖尿病。



继发性糖尿病

继发性糖尿病是指已有明确病因的一类糖尿病，如胰腺切除、急慢性

胰腺炎、皮质醇增多症、肢端肥大症等。另外，长期服用某些药物也可引发糖尿病，如强的松（泼尼松）、双氢克尿塞（氢氯噻嗪）等。继发性糖尿病远较原发性少见，我们一般所指的糖尿病，除非特殊说明，一般都是指原发性糖尿病。

原发性糖尿病的几种病因

原发性糖尿病的病因形成是多方面的，根据长期研究的结果发现，原发性糖尿病与以下因素有密切关系。

(1)遗传因素。糖尿病患者亲属中的糖尿病发病率要显著高于非糖尿病患者的亲属。夫妻双方均为糖尿病患者，其子代的患病率达 5%~22%。患病与否还与他们的生活习惯、周围环境有一定关系。

(2)病毒感染。病毒感染是 1 型糖尿病的重要因素。当具有糖尿病易感性的人感染了脑炎、心肌炎及柯萨奇 B₁ 病毒后，病毒可直接侵犯胰岛 B 细胞，使之发生急性炎症、坏死继而丧失功能，引起糖尿病。一般病毒感染本身不会诱发糖尿病，它仅可使隐性糖尿病外显，使化学性糖尿病转化为临床糖尿病。这类病人只占糖尿病患者的极少数。

对于 2 型糖尿病，任何感染（尤其是化脓性感染）都可使胰岛素需要量增加，使隐性糖尿病外显，化学性糖尿病转为临床糖尿病，并使原有症状期病情恶化。所以，感染因素可起到诱发和加重糖尿病的作用；感染可促进机体代谢，使胰岛素需要量增加，糖尿病加重；感染还使原有糖尿病恶化，抑制胰岛，减弱其分泌能力。

(3)肥胖因素。糖尿病发病率与肥胖成正比，是糖尿病发病的普遍规律，为世界所公认。据统计，身体肥胖者的糖尿病患病率为 28.2%，非肥胖者仅为 2.6%，超重的各个年龄组糖尿病的发病率高于非超重者，并有随年龄增加而增高的趋势。根据国外的一些权威机构研究表明：70%~