

糖尿病人的生活指导

马德锡 主编



科学技术文献出版社

7.101

XA46-110

96
R587.101
1
2

糖尿病人的生活指导

主 编 马德锡

副主编 丁淑贞 王月兰 宋丹秋

王富海 王 智



3 0108 0330 6

科学技术文献出版社



13749621

内 容 简 介

本书介绍了糖尿病的基本知识和控制糖尿病发展的基本方法。本书通俗易懂、图文并茂，形象、生动地介绍了糖尿病人怎样通过调整饮食、适当运动、合理口服降糖药和使用胰岛素等，使血糖控制在接近正常的范围。

本书是糖尿病患者及其护理人员的良师益友，适合各种文化水平的人阅读。

糖尿病人的生活指导

马 德 锡 主编

科学技术文献出版社出版发行

邮编 100038

地址 北京复兴路15号

大连凌水印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 3.875印张 84千字

1991年1月第1版 1991年1月第1次印刷

印数1—10000册

ISBN 7-5023-1392-3/R·262

定 价：2.20元

前 言

随着人民生活水平的提高，我国糖尿病患者就诊率有增加趋势。糖尿病需终身进行治疗，而在治疗中，病人的配合占重要地位。本书为了强化读者记忆，配合了插图，形象、生动地介绍了控制糖尿病的方法。

本书参照“东京医科大学霞ヶ浦病院”对糖尿病人的住院教育及“东京慈惠会医科大学”对糖尿病人的宣传资料编译而成。在出版过程中得到了上海医科大学黄敬亨教授、大连医学院傅永潜教授、李昌臣副教授的热情指导和帮助，王心明同志对全书进行了审定，在此一并致谢。由于水平所限，不当之处欢迎批评指正。

编 者

1990年10月

糖尿病是怎样发病的

过胖



多孕多育者



高度紧张



重症感染

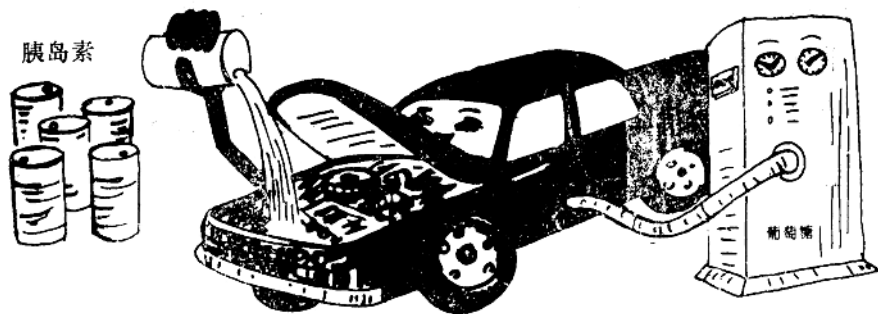


怎样认识糖尿病

糖尿病是怎样发病的 人体胰脏分泌一种激素叫胰岛素。糖尿病是由于病人胰脏分泌胰岛素不足，或胰岛素的作用减弱，而引起的一种疾病。这种病与人的体质和遗传因素有较密切的关系，多见于中年以上发病。

过胖、长期情绪低沉、紧张、重症感染等都会引起体内的胰岛素发生变化，这些也是糖尿病发病的诱因。

糖尿病是个全身性疾病



糖尿病是个全身性疾病 胰岛素分泌不足，对身体会产生什么影响呢？首先，体内的葡萄糖不能很好地被利用。葡萄糖是人体生存的燃料，不可缺少。还有体内组织的蛋白质、脂肪等都得在胰岛素的参与下；才能很好地被利用。因此，当胰岛素分泌不足时，会引起全身各器官的功能紊乱，所以它是个全身性疾病。

糖尿病的两个类型



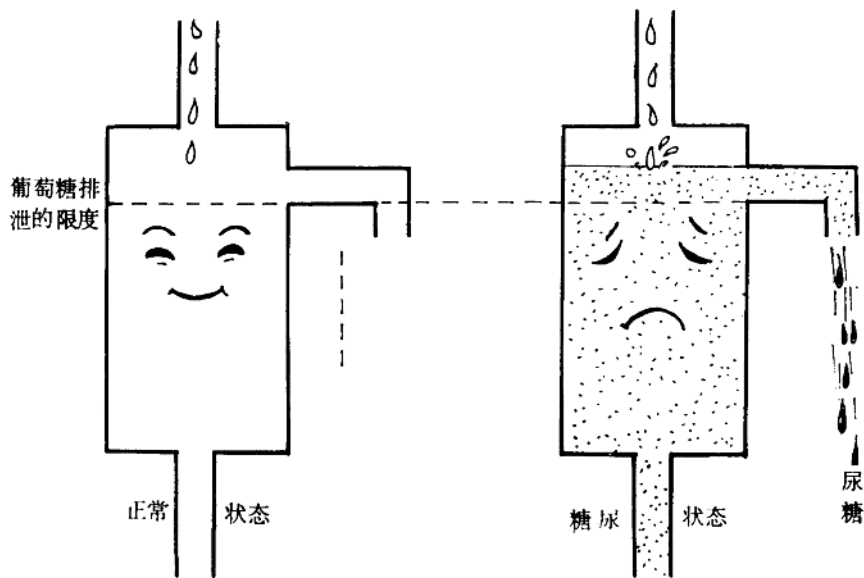
胰岛素依赖型（Ⅰ型糖尿病）



胰岛素非依赖型（Ⅱ型糖尿病）

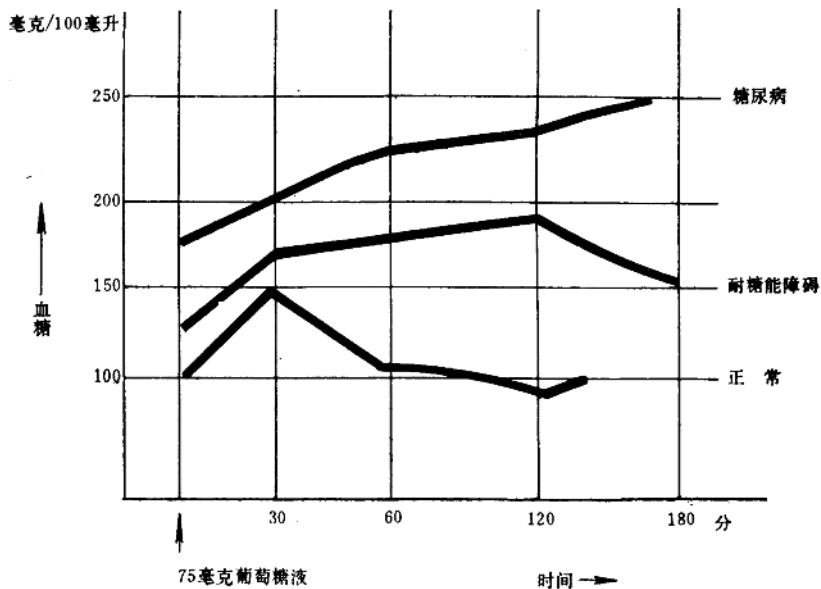
糖尿病的两个类型 1. “胰岛素依赖型”糖尿病，也叫Ⅰ型糖尿病，此型从体型上看病人一般较瘦，在小儿和青春期急性发病，必须用胰岛素治疗。2. “胰岛素非依赖型”糖尿病，也叫Ⅱ型糖尿病，此型占糖尿病的大多数，多见于中年以上肥胖型的人，一般只需要采用基本疗法就可以了。

尿 糖 的 形 成



尿糖的形成 人体血中含有一定量的葡萄糖，临床叫血糖。健康人的血糖，不在尿中出现。一般情况下，糖尿病人的血糖增高，超过了肾脏的平衡能力，因而尿中出现糖，即尿糖。但要注意，生来肾脏平衡能力就低下的人，即使血糖正常，尿里也可能出现尿糖；反之，平衡功能高的人，即使有糖尿病，尿里也不会出现尿糖。由此可见，单纯看尿里是否有糖，是不能做为诊断此病的唯一依据的。

饮用葡萄糖后的血糖曲线



糖尿病的确诊 确诊糖尿病必须进行血糖检查。健康人，空腹血糖为 $70\sim 105\text{mg}/100\text{ml}$ ($3.9\sim 5.8\text{mmol/l}$)

吃饭后，糖分从胃肠道逐渐吸收到血液中，在半小时到1小时左右血糖值最高。然后逐渐下降，2小时到3小时后又降到原来的水平。糖尿病人，即使是空腹，血糖值也比健康人高，血糖值越高，糖尿病越重，它们之间的关系是成正比的。

上面曲线图是空腹饮用一定量的葡萄糖液，而后测定血糖变化，画出的血糖曲线。

自觉症状



多饮多尿



异常饮食



全身疲劳无力



性欲减退、月经异常



视力障碍



神经痛

糖尿病的自觉症状 “胰岛素非依赖型”糖尿病，通常有自觉症状来就诊的比较少见，多数是通过尿和血的检查后才发现的。此病的主要症状是：吃得多，吃完饭后，仍有饥饿感；尿得多，不仅尿的次数增多，尿量也多；喝得多。有的还出现视力障碍，手指麻木，顽固性神经痛，性欲减退，月经异常，皮肤易出现毛囊炎等。一旦出现症状，就要及早就医，切不可大意。

合 并 症

