

糖尿病防治指南

近年来糖尿病发病率呈上升趋势
糖尿病还在困扰越来越多的患者
本书详细介绍关于糖尿病的知识
它将向您提供攻克糖尿病的钥匙



陈朝秀

出版社

糖尿病防治指南

主 编:陈朝秀

副主编:张 帆

张丽岩

大连出版社

(辽)新登字 15 号

糖尿病防治指南

陈朝秀 主编

*

大连出版社出版发行

辽宁师范大学印刷厂印刷

*

字数:80000 开本:787×1092 1/32 印张:5

1995 年 5 月第 1 版 1995 年 5 月第 1 次印刷

印数:1—10000

*

责任编辑:李 然

封面设计:丁 之

ISBN7-80612-169-2/R·14

定价:5.80 元

主 编:陈朝秀

副主编:张 帆 张丽岩

编 委:按姓氏笔划为序

王若立 谷源平 李 琳 李 冰

李 良 李宏伟 周心洁 陈连冬

赵福平 蒋 波 滕玉环

*大连市第二人民医院检验科张丽岩为本书检验部分供稿。

前 言

糖尿病是影响人民健康和生命的常见病。随着人们生活水平的提高,寿命延长,肥胖人增多,糖尿病发病率逐年上升。据世界卫生组织(WHO)统计,糖尿病是列为心血管病、肿瘤之后危害人类健康的第三大疾病,全球有糖尿病患者一亿两千多万人。我国于1980年对14个省市的30万人口进行调查表明,糖尿病患病率为0.6%,1995年全国对25万人进行调查显示:我国糖尿病患病率为2.5%,是1980年的4倍。据此推算,我国现有糖尿病病人约2500万人。全国每年约有70万人新患糖尿病。这一严酷的客观事实,要求内分泌工作者尽快编写出糖尿病防治知识的通俗读物系统介绍糖尿病的防治知识,使病人通过此读物了解认识糖尿病,以达到自我控制,避免并发症,延长寿命的目的。

在临床实践中,常常发现糖尿病患者及家属对糖尿病的认识不足。尽管我们在病房、门诊甚至广播电台做过多次有关糖尿病的健康咨询和答疑工作,但仍不能满足人们对糖尿病防治知识的需要,许多病人及家属纷纷提出编写一本介绍糖尿病防治知识读物的建议。

为了深入贯彻世界卫生组织(WHO)提出的“使糖尿病患者都成为自己的医生”的口号,使人们及早掌握糖尿病的防治方法,我们结合多年的临床经验及国内外的一些新进展,编写了这本《糖尿病防治指南》。全书内容按概念、症状、体征、诊断、治疗、并发症及自我监测等顺序,以问答的形式,分列出 235 个问题,对糖尿病发病机理、诱因、预防措施、饮食疗法、运动疗法和药物治疗的适应症等内容,做了比较详细和系统的阐述,并有附表若干,有利于实际应用。

阅读本书,不但糖尿病患者及家属能够掌握糖尿病诊治、预防措施,树立战胜疾病的信心,同时使非专业医师及年轻医师能够加深对糖尿病基本知识和新进展的了解,有利于对糖尿病的正确治疗。对于广大人们认识和预防糖尿病将起积极作用。

在编写过程中,得到了编者所在单位大连市友谊医院的大力支持,也得到大连名人俱乐部王绍斌先生的热心帮助,在此一并致谢。

由于我们缺乏编写经验,书中难免有不足之处,恳请同行及各界读者批评指正。

编 者

1995 年 5 月

目 录

前 言 (1)

问 答 (1)

1. 什么是糖尿病? (1)
2. 糖尿病就是胰腺病吗? (1)
3. 为什么糖尿病发病率上升惊人 (3)?
4. 什么叫继发性糖尿病? (3)
5. 糖尿病能根治吗? (4)
6. 糖尿病患者常出现哪几种错误认识? (4)
7. 能吃是好事吗? (5)
8. 怎样计算标准体重? 什么是超重? 肥胖? 消瘦? (5)
9. 控制糖尿病患者体重的原则是什么? (6)
10. 肥胖是健康的标志吗? (6)
11. 糖尿病病人吃的多,在胃肠内吸收的营养素多,利用的也多吗? (6)
12. 怎样早期发现糖尿病? (7)
13. 何为血糖? 血糖来源与去路? 血糖值新旧单位怎样换算? (8)
14. 为什么正常人血糖能维持在恒定水平? (9)
15. 血糖升高就是糖尿病吗? (9)

16. 职业与糖尿病的关系? (10)
17. 肥胖与糖尿病的关系? (11)
18. 何为内脏型肥胖与皮下型肥胖? (11)
19. 监测尿糖常受哪些因素影响? (12)
20. 何谓尿糖定性? 如何推测尿糖含量? (13)
21. 尿糖阳性就是糖尿病吗? (14)
22. 正常人尿中有糖吗? (14)
23. 为什么有时候血糖高,而尿糖阴性? (14)
24. 糖尿病患者血糖不高,尿糖阳性是怎么回事? (15)
25. 什么叫肾糖阈? (15)
26. 如何判断肾糖阈高低? 有何意义? (15)
27. 什么是肾性糖尿? (17)
28. 什么是妊娠期糖尿? (17)
29. 妊娠期糖尿病发病机理? (17)
30. 什么是滋养性糖尿? (17)
31. 什么是情感性糖尿? 有的糖尿病病人不吃饭为什么血糖还高? (18)
32. 什么是药物性糖尿? (18)
33. 什么是胰岛? (18)
34. 什么是胰岛素? (19)
35. 什么是胰岛素释放试验? (19)
36. 什么是C—肽? (21)
37. 胰岛素制剂的来源有哪些? (21)
38. 常用胰岛素制剂分为几种? (21)
39. 如何保存胰岛素? (22)
40. 为什么有的病人怕注射胰岛素? 胰岛素有什么副作

- 用? (22)
41. 注射胰岛素每日几次为好? 作用有什么不同? (23)
42. 什么是胰岛素基础分泌与追加分泌? (23)
43. 什么情况下需要胰岛素治疗? (24)
44. 怎样选择胰岛素注射部位? 为什么提倡自我注射?
(24)
45. 注射胰岛素前要注意什么? (25)
46. 什么是强化胰岛素治疗? (26)
47. 什么是胰岛细胞抗体? (26)
48. 什么是胰岛素抗体? (26)
49. 什么是胰岛素受体抗体? (27)
50. 为什么已经采用胰岛素治疗仍存在糖尿病的并发症?
(27)
51. 糖尿病患者在下什么情况下不需要胰岛素治疗? (27)
52. 少数糖尿病患者注射胰岛素发生浮肿是怎么回事?
(28)
53. I型糖尿病患者只要用上胰岛素治疗就撤不下来吗?
(28)
54. 什么是短期胰岛素治疗? 优点是什么? (29)
55. 什么是小剂量胰岛素治疗? 优点是什么? (29)
56. 什么是卡式瓶装人胰岛素及笔式胰岛素注射器?
(30)
57. 什么是单峰纯胰岛素? (30)
58. 什么是单组分胰岛素? (31)
59. 什么是混合胰岛素? 如何使用? (31)
60. 什么是人工胰岛装置(胰岛素泵)? (32)

61. 胰岛移植是怎么回事? (32)
62. 为什么“高胰岛素血症”者仍有血糖升高? (32)
63. 什么叫胰岛素抵抗? (33)
64. 胰岛素抵抗的机理是什么? 如何治疗? (33)
65. 高胰岛素血症有何不良影响? (34)
66. 糖尿病诊断标准是什么? (34)
67. 什么是糖耐量试验? 具体方法是什么? (35)
68. 为什么要做糖耐量试验? (36)
69. 糖尿病分几型? 各有何特点? (36)
70. 什么是脆性糖尿病? (37)
71. I型糖尿病能停用胰岛素吗? (37)
72. 什么叫糖尿病蜜月期? (38)
73. 什么叫糖耐量减低? (39)
74. 糖耐量减低如何处理? (39)
75. I型糖尿病为什么也能反复出现酮症? (40)
76. 糖尿病妇女妊娠后为什么常分娩巨大儿? (40)
77. 糖尿病妇女妊娠后怎样避免后代发生糖尿病? (40)
78. 什么是妊娠糖尿病(GDM)? (41)
79. 妊娠糖尿病诊断标准? (41)
80. 糖尿病病人妊娠时应对胎儿做哪些检查? (42)
81. 妊娠糖尿病如何处理? (43)
82. 糖尿病遗传吗? (43)
83. 父母患糖尿病,其子女一定发生糖尿病吗? (44)
84. 糖尿病的易患因素有哪些? (44)
85. 什么是MODY? 其特点是什么? (45)
86. 什么叫葡萄糖毒作用? (46)

87. 持续性高血糖会导致什么后果? (46)
88. 什么是糖化血红蛋白? 有何临床意义? (47)
89. 糖尿病患者为什么容易生疔、痈及各种感染? (47)
90. 为什么糖尿病病人口渴、多饮、多尿? (48)
91. 为什么糖尿病患者乏力? 体重减轻? (48)
92. 为什么糖尿病患者有饥饿感与食欲亢进? (49)
93. 为什么Ⅰ型糖尿病不易早期发现? (49)
94. 清晨血糖升高,尿糖强阳性有几种可能? (50)
95. 怎样治疗清晨高血糖? (50)
96. 空腹血糖与餐后2小时血糖的临床意义? (51)
97. 低血糖有什么表现? (51)
98. 怎样预防低血糖? (52)
99. 怎样治疗低血糖? (52)
100. 怎样发现夜间低血糖? (53)
101. 优降糖引起低血糖的特点? (53)
102. 优降糖引起低血糖昏迷的处理要点? (54)
103. 糖尿病患者饥饿感与低血糖反应的区别? (54)
104. 糖尿病酮症是怎么回事? (55)
105. 什么是酮症酸中毒? (55)
106. 糖尿病性昏迷有几种类型? (56)
107. 造成酮症酸中毒昏迷的原因有哪些? (56)
108. 测定酮体的方法有哪些? (56)
109. 尿酮体阳性可见于哪些原因? (57)
110. 什么是非酮症性高渗昏迷? (57)
111. 什么是糖尿病乳酸酸中毒? (58)
112. 糖尿病低血糖昏迷的主要原因有哪些? (58)

113. 为什么Ⅱ型糖尿病早期易出现餐后低血糖？ (59)
114. 糖尿病患者手术前注意哪些问题？ (59)
115. 糖尿病患者术中、术后应如何选择液体及胰岛素用量？ (60)
116. 糖尿病患者为什么易发生白内障？ (61)
117. 三十岁以上成年人,突然发生近视,应该想到什么？
(61)
118. 糖尿病视网膜病变是怎么回事？ (61)
119. 糖尿病视网膜病变与糖尿病肾病有何关系？ (61)
120. 糖尿病肾病的易患因素有哪些？ (62)
121. 糖尿病肾病治疗原则是什么？ (62)
122. 糖尿病肾病患者应首选哪种口服降糖药物？ (62)
123. 糖尿病肾病出现临床蛋白尿时,如何补充蛋白质？
(63)
124. 什么叫糖尿病大疱病？ (63)
125. 什么是糖尿病足？ (64)
126. 什么是神经原性膀胱？ (64)
127. 神经原性膀胱如何治疗？ (65)
128. 什么是糖尿病性肠病？ (65)
129. 糖尿病性胃病有哪些临床表现？ (65)
130. 糖尿病性心脏病是怎么回事？ (66)
131. 糖尿病与高血压关系如何？ (66)
132. 糖尿病并发高血压如何治疗？ (67)
133. 糖尿病与高血脂的关系怎样？ (68)
134. 糖尿病并高脂血症如何治疗？ (68)
135. 糖尿病性神经病变是怎样引起的？ (69)

136. 糖尿病性末梢神经病变有哪些表现? (70)
137. 糖尿病性末梢神经病变如何治疗? (70)
138. 糖尿病为什么易并发脑血管病(中风)? (70)
139. 如何防治糖尿病并发脑血管病? (70)
140. 糖尿病对肝脏的影响? (71)
141. 糖尿病与胆道疾病的关系如何? (71)
142. 什么是肝源性糖尿病? (71)
143. 什么是肝性低血糖? (72)
144. 糖尿病与肺结核的关系? 如何治疗? (73)
145. 为什么糖尿病易患尿路感染? (73)
146. 糖尿病妇女为什么阴道瘙痒? (73)
147. 糖尿病与甲亢有什么关系? (74)
148. 甲亢并糖尿病临床表现? 如何治疗? (74)
149. 糖尿病口腔病变主要临床表现是什么? (75)
150. 糖尿病常见的皮肤病变有哪些? (75)
151. 什么叫糖尿病性肌病? (76)
152. 糖尿病性关节炎怎样引起的? 临床表现? (76)
153. 糖尿病为什么听力障碍? (77)
154. 糖尿病患者为什么易引起阳痿? (77)
155. 糖尿病性阳痿如何治疗? (78)
156. 糖尿病饮食治疗的原则是什么? (78)
157. 人体的能量是怎样获取及消耗的? (79)
158. 什么叫热能及其单位? (79)
159. 糖尿病患者选择哪些食物有益? (79)
160. 什么是碳水化合物? (80)
161. 如何理解高糖饮食? 为什么糖尿病患者还要限制糖

的摄入? (81)

162. 如何调整蛋白质饮食? (82)

163. 食用高纤维素食物有何益处? (83)

164. 食用同样热卡的食物为什么血糖升高程度不同?

(83)

165. 蔬菜、粗粮对糖尿病有什么好处? (83)

166. 什么是膳食纤维? 哪些食物含量最高? (83)

167. 如何理解少食多餐与吃零食? (84)

168. 为什么胰岛素能治疗糖尿病? (85)

169. 什么是脂肪? 其功能如何? (85)

170. 何谓高密度脂蛋白? 低密度脂蛋白? 各有何性能?

(86)

171. 如何理解低脂饮食? 低盐饮食? (86)

172. 糖尿病患者宜选择哪些食物? (87)

173. 何谓食品交换份? (88)

174. 为什么有的糖尿病患者, 不控制饮食, 不治疗仍可以坚持工作、生活? (88)

175. 糖尿病病人能加强营养吗? (89)

176. 糖尿病患者能吃水果吗? (90)

177. 糖尿病患者吃水果要注意什么? 哪些水果含糖量低?

(90)

178. 糖尿病病人餐次如何安排为宜? (91)

179. 错误的营养观念可引起哪些恶果? (92)

180. 糖尿病患者能饮酒吗? (92)

181. 糖尿病患者能吸烟吗? (93)

182. 只控制主食而不控制副食对吗? (93)

183. 运动疗法有哪些好处? (94)
184. 糖尿病患者运动时有哪些注意事项? (94)
185. 运动疗法的适应症有哪些? (95)
186. 运动疗法的禁忌症有哪些? (95)
187. 运动疗法的目的是什么? (96)
188. 如何选择运动的形式与强度? (96)
189. 磺脲类降糖药物包括哪些? (97)
190. 磺脲类降糖药作用机制如何? (97)
191. 磺脲类降糖药物适应症是什么? 禁忌症是什么?
(97)
192. 双胍类降糖药物有哪些? (98)
193. 双胍类降糖药物作用机制是什么? (98)
194. 双胍类降糖药物适应症有哪些? (98)
195. 双胍类降糖药物禁忌症有哪些? (99)
196. 什么叫磺脲类降糖药物原发性失效? 如何治疗?
(99)
197. 什么叫磺脲类降糖药物继发性失效? (99)
198. 磺脲类降糖药物继发性失效如何处理? (100)
199. 拜糖平降糖作用机理、适应症、禁忌症是什么?
(100)
200. 如何合理服用木糖醇? (101)
201. 中医怎样认识糖尿病? (101)
202. 有降糖作用的中草药有哪些? (102)
203. 如何选择糖尿病的治疗方案? (102)
204. 磺脲类口服降糖药物与胰岛素联合应用指征及最佳
方案? (103)

205. 磺脲类药物与胰岛素联合应用的优点? (104)
206. 什么情况下不宜服用降糖药物? (105)
207. 仅有餐后高血糖选择哪种降糖药为好? (105)
208. 口服降糖灵应注意什么? (106)
209. 糖尿病患者外出时应随身携带什么? (106)
210. 老年糖尿病的特点是什么? (107)
211. 儿童糖尿病有什么临床特点? (108)
212. 自我监测尿糖的方法及其临床意义? (108)
213. 如何用尿糖定性推测胰岛 β 细胞功能? (110)
214. 血糖监测方法及临床意义? (112)
215. 糖尿病患者应怎样对待工作与休息? (112)
216. 衡量糖尿病治疗效果的标准是什么? (113)
217. 为什么有的糖尿病患者到处求医,病情仍控制不好?
(114)
218. 糖尿病病人住院的目的是什么? (115)
219. 赴宴聚餐时应怎样节食? (115)
220. 糖尿病影响寿命吗? (116)
221. 世界糖尿病日的由来及意义? (117)
222. 情绪对糖尿病有什么影响? (117)
223. 健康教育能收到较好效果的是哪些病人? (118)
224. 预防糖尿病有什么必要性? (118)
225. 什么是一级预防? (119)
226. 一级预防Ⅱ型糖尿病的对象有哪些? (119)
227. Ⅱ型糖尿病的一级预防措施有哪些? (120)
228. 一级预防Ⅰ型糖尿病的对象有哪些? (120)
229. Ⅰ型糖尿病的一级预防措施有哪些? (121)

- 230. 什么是二级预防? (121)
- 231. 二级预防措施有哪些? (121)
- 232. 什么是三级预防? (121)
- 233. 三级预防措施有哪些? (122)
- 234. 预防糖尿病具体做法有哪些? (122)
- 235. 糖尿病患者自我保健口诀是什么? (123)

附 表 (123)

后 记 (141)