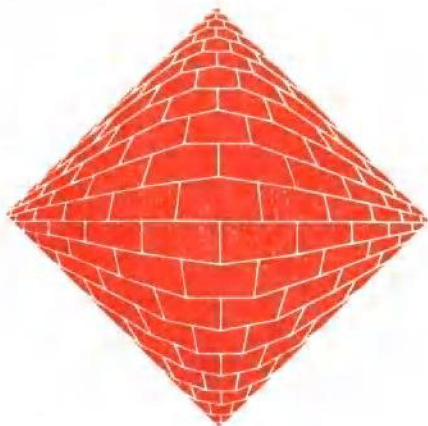


■ 姜国欣 主编



糖尿病防治

TANGNIAOBING FANGZHI

260 问

260 WEN

007.1

人 民 军 医 出 版 社

糖尿病防治260问

TANGNIAOBING FANGZHI 260 WEN

主 编 姜国欣

副主编 霍 光 陆秋莉

编 者(以姓氏笔画为序)

马健康 宋雪英 陆秋莉

陈丽君 姜国欣 霍 光

人民军医出版社

1995·北京

(京)新登字 128 号

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病防治 260 问/姜国欣主编. —北京:人民军医出版社, 1996. 2

ISBN 7-80020-612-2

I. 糖… II. 姜… III. 糖尿病-防治-问答 IV. R587.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 13455 号

人民军医出版社出版

(北京复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:8222916)

人民军医出版社激光照排中心排版

北京科技大学印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:787×1092mm 1/32 • 印张:5.125 • 字数:105 千字

1996 年 2 月第 1 版 1996 年 2 月(北京)第 1 次印刷

印数:1~6000 定价:8.00 元

ISBN 7-80020-612-2/R • 548

[科技新书目:373—055⑨]

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

这是一本普及糖尿病知识的通俗读物,详细介绍了糖尿病的发病机制、特点、预防措施、临床检验方法、诊断标准、各种并发症、中西医治疗,如饮食控制、降糖药物、胰岛素制剂、气功、推拿、激光照射、磁疗、足药浴等治疗方法。对糖尿病患者、家属和基层医务工作者,是一本材料丰富、很有实用价值的参考书。

责任编辑 张 瑞

前 言

糖尿病是一种常见病,据世界卫生组织(WHO)糖尿病专家委员会统计,全世界目前患糖尿病的人数为1.2亿。我国糖尿病患者也已达1200万。欧美糖尿病患病率已达2.5%,我国已达1%~2%。随着人们生活水平的提高,饮食结构和生活方式的改变,糖尿病的发病率呈逐渐上升趋势,已成为继心脑血管疾病和肿瘤之后的第三大疾病。因为其代谢紊乱而导致许多合并症,极大地威胁着人类的健康。为此,世界卫生组织将每年的6月27日定为世界糖尿病日,以唤起人类重视糖尿病的预防和治疗,同糖尿病作斗争。

为使糖尿病患者掌握糖尿病的基本认识,配合医生诊治,加强自我管理,作者参阅了大量资料编成了这本普及糖尿病知识的通俗读物,力求简明实用,以供广大糖尿病患者及家属、基层医务工作者学习参考。

由于本人学识所限,书中谬误之处,请读者及同仁指正。

姜国欣

1995年6月

目 录

一、糖尿病的基本知识

1. 什么是糖尿病? (1)
2. 糖尿病对人体有何危害? (1)
3. 糖尿病的发病情况怎样? (1)
4. 为什么患糖尿病的人越来越多? (1)
5. 你所从事的职业是否易患糖尿病? (2)
6. 肥胖者易患糖尿病吗? (2)
7. 肥胖有哪些标准? (3)
8. 糖尿病与年龄、性别是否有关? (3)
9. 糖尿病能遗传吗? (3)
10. 父母有糖尿病,子女一定患糖尿病吗? (3)
11. 哪些地区与民族易患糖尿病? (4)
12. 什么是血糖? (4)
13. 血糖的来源有哪些? (4)
14. 血液中的葡萄糖有什么用途? (5)
15. 正常人的血糖有哪些去路? (5)
16. 什么是肝糖原,它由何而来? (5)
17. 为何正常人每天要吃三顿饭? (6)
18. 正常人血糖为什么能维持一定水平? (6)
19. 何谓糖原异生,有何意义? (7)
20. 正常人的血糖是多少? (8)
21. 胰岛素是怎样生成的? (8)
22. 胰岛素的分泌受哪些因素影响? (8)

23. 胰岛素数量不少,为何还患糖尿病?	(9)
24. 什么是胰岛素受体?	(10)
25. 胰岛素水平是否越高越好?	(10)
26. 高血糖对人体有何危害?	(10)
27. 尿糖阳性就是糖尿病吗?	(11)
28. 什么叫肾糖阈?	(11)
29. 血糖与尿糖是否平行?	(11)
30. 病毒感染和糖尿病是否有关?	(12)
31. 何谓胰岛素绝对不足?	(12)
32. 何谓胰岛素相对不足?	(12)
33. 为何胰岛素不足可引起高血糖或尿糖?	(12)
34. 体力活动是否对血糖有影响?	(12)
35. 糖尿病有哪些类型?	(13)
36. I 型糖尿病是怎样发生的,有何特点?	(13)
37. 需要胰岛素治疗者都是 I 型糖尿病吗?	(13)
38. II 型糖尿病是怎样发生的,有何特点?	(14)
39. 何谓营养不良性糖尿病?	(14)
40. 何谓继发性糖尿病?	(14)
41. 何谓糖耐量损害?	(15)
42. 何谓妊娠糖尿病?	(15)
43. 何谓糖尿病妊娠?	(15)
44. 糖尿病的典型症状是什么?	(15)
45. 糖尿病病人为何会出现“三多一少”症状?	(15)
46. 有多尿、多饮就一定是糖尿病吗?	(16)
47. 没有“三多一少”是不是糖尿病?	(16)
48. 糖尿病的诊断标准是什么?	(16)
49. 怎样才能早期发现糖尿病?	(17)
50. 糖尿病初期为何有低血糖反应?	(17)
51. 低血糖对人体有何危害?	(18)
52. 何谓低血糖,有哪些症状?	(18)

53. 什么是黎明现象?	(18)
54. 为什么会出现黎明现象?	(18)
55. 什么是苏木杰反应?	(18)
56. 出现哪些情况应考虑是苏木杰反应?	(19)
57. 糖尿病是否影响结婚、生育?	(19)
58. 糖尿病对胎儿有何影响?	(19)
59. 糖尿病对儿童生长发育有何影响?	(20)
60. 糖尿病病人可以参加体育活动吗?	(20)
61. 家务劳动也算体育活动吗?	(20)
62. 糖尿病病人可以外出旅游吗?	(21)
63. 糖尿病病人可以吸烟吗?	(21)
64. 糖尿病病人可以饮酒吗?	(21)
65. 患糖尿病后能继续上班、上学吗?	(22)
66. 糖尿病病人应怎样自我保健?	(22)
67. 糖尿病病人能长寿吗?	(22)

二、糖尿病的临床检验

1. 糖尿病的临床检验有何意义?	(24)
2. 何谓空腹血糖,正常值是多少,有何临床意义?	(24)
3. 查空腹血糖时要注意哪些问题?	(24)
4. 什么是餐后 2 小时血糖,正常值是多少,有何临床意义?	(25)
5. 测餐后 2 小时血糖时应注意什么?	(25)
6. 多久查一次血糖为宜?	(26)
7. 自己可以检查血糖吗?	(26)
8. 何为尿糖,有何意义?	(27)
9. 影响尿糖检查的因素有哪些?	(27)
10. 自己怎样检测尿糖?	(27)
11. 何谓 24 小时尿糖定量,有何意义?	(28)
12. 怎样收集 24 小时尿做定量分析?	(28)

13. 尿量与尿糖及血糖有何关系?	(29)
14. 查尿糖为何要留四段尿和四次尿?	(29)
15. 使用尿糖试纸应注意哪些事项?	(30)
16. 糖尿病病人为何要经常查尿酮体?	(30)
17. 怎样检查尿酮体?	(30)
18. 为什么要经常查尿蛋白和肾功能?	(31)
19. 什么是糖基化血红蛋白,有何临床意义?	(31)
20. 什么是果糖胺,有何临床意义?	(32)
21. 什么是胰岛素和 C 肽?	(32)
22. 血清胰岛素和 C 肽的正常值是多少?	(33)
23. 什么是胰岛素释放试验?	(33)
24. 胰岛素释放试验的结果如何分析?	(33)
25. 什么是 C 肽释放试验?	(34)
26. 什么是口服葡萄糖耐量试验?	(34)
27. 哪些人需要做葡萄糖耐量试验?	(35)
28. 怎样做口服葡萄糖耐量试验?	(35)
29. 做口服葡萄糖耐量试验应注意什么?	(35)
30. 如何判断口服葡萄糖耐量试验结果?	(36)

三、糖尿病的合并症

1. 什么是酮症酸中毒?	(38)
2. 哪些因素可以诱发酮症酸中毒?	(38)
3. 酮症酸中毒有什么表现?	(39)
4. 怎样区别酮症酸中毒与低血糖?	(39)
5. 怎样才能早期发现和预防酮症酸中毒?	(39)
6. 酮症酸中毒如何治疗?	(40)
7. 什么是高渗性非酮症性糖尿病昏迷?	(41)
8. 哪些因素可以诱发高渗性昏迷?	(42)
9. 高渗性昏迷有哪些表现?	(42)

10. 如何诊断高渗性糖尿病昏迷?	(42)
11. 高渗性昏迷的治疗原则是什么?	(43)
12. 为什么非酮症性高渗性昏迷时,血、尿酮体不高?	(44)
13. 什么是糖尿病乳酸性酸中毒?	(44)
14. 诱发乳酸性酸中毒的原因有哪些?	(44)
15. 如何发现和处理乳酸性酸中毒?	(45)
16. 为什么糖尿病病人易患感染性疾病?	(45)
17. 糖尿病易合并哪些感染?	(46)
18. 糖尿病合并感染的防治原则是什么?	(46)
19. 什么是糖尿病性心脏病?	(47)
20. 糖尿病性心脏病临床表现特点如何?	(47)
21. 糖尿病与高血压是否相关联?	(48)
22. 糖尿病合并高血压该如何治疗?	(48)
23. 糖尿病大血管病变是什么?	(49)
24. 糖尿病与脑血管病的发生有何关系?	(49)
25. 什么是糖尿病性肾病?	(50)
26. 糖尿病性肾病有何临床表现?	(50)
27. 什么是糖尿病的微血管病变?	(51)
28. 什么是糖尿病神经原性膀胱?	(51)
29. 什么是糖尿病性植物神经病变?	(51)
30. 什么是糖尿病性周围神经病变?	(51)
31. 诊断糖尿病性神经病变的标准是什么?	(52)
32. 糖尿病是否可累及中枢神经系统?	(52)
33. 糖尿病为什么会出现双目失明?	(52)
34. 糖尿病性视网膜病变如何分期?	(53)
35. 什么是糖尿病足?	(53)
36. 如何防治糖尿病足?	(54)
37. 糖尿病可引起哪些胃功能紊乱?	(54)
38. 什么是糖尿病肠病?	(54)
39. 糖尿病与肝脏怎样相互影响?	(55)

40. 什么是糖尿病性骨关节病?	(55)
------------------------	------

四、糖尿病的西医治疗

1. 什么是糖尿病基本治疗?	(56)
2. 为什么要进行糖尿病基本治疗?	(56)
3. 运动治疗是否适用于所有糖尿病病人?	(56)
4. 糖尿病病人适合哪些运动?	(56)
5. 为什么要进行饮食治疗?	(57)
6. 如何进行饮食治疗?	(57)
7. 糖尿病病人每天需要多少热量?	(57)
8. 哪些营养素能提供热能?	(58)
9. 饮食中成分如何分配?	(58)
10. 如何实际计算三大物质的成分?	(58)
11. 饮食中糖的主要来源是什么?	(59)
12. 蛋白质的主要来源是什么?	(59)
13. 食物中脂肪的主要来源是什么?	(59)
14. 糖尿病患者为何要进高纤维饮食?	(60)
15. 哪些是高纤维食品?	(60)
16. 糖尿病为何要限制钠盐摄入?	(60)
17. 如何按热量配餐?	(61)
18. 糖尿病病人的饮食原则是什么?	(61)
19. 糖尿病病人在饥饿时怎么办?	(61)
20. 糖尿病患者能吃水果吗?	(61)
21. 长期食用木糖醇好吗?	(62)
22. 糖尿病病人能饮酒吗?	(62)
23. 口服降糖药物有哪些种类?	(62)
24. 什么情况下用口服降糖药?	(63)
25. 优降糖等磺脲类药物是如何降血糖的?	(63)
26. 常用的磺脲类降糖药有哪些?	(63)

27. 磺脲类降糖药各有何特点,如何服用?	(64)
28. 哪些病人适合磺脲类药物治疗?	(65)
29. 如何选择使用磺脲类降糖药物?	(65)
30. 磺脲类药物有哪些不良反应?	(66)
31. 使用磺脲类药物时应注意哪些事项?	(66)
32. 能促进磺脲类低血糖反应的药物有哪些?	(66)
33. 对抗磺脲类的药物有哪些?	(67)
34. 什么是磺脲类降糖药的原发性失效?	(67)
35. 什么是磺脲类的继发性失效?	(67)
36. 磺脲类药物失效者该如何治疗?	(67)
37. 用于临床的双胍类降糖药有哪些?	(68)
38. 双胍类药物是如何降糖的?	(68)
39. 双胍类降糖药物适用于哪些病人?	(68)
40. 哪些病人应禁用双胍类药物治疗?	(68)
41. 双胍类药物有哪些不良反应?	(69)
42. 何时服用降糖药物为宜?	(69)
43. 如何选择使用磺脲类及双胍类药物?	(69)
44. 糖尿病人在什么情况下使用胰岛素?	(70)
45. 胰岛素有几种制剂,各有何特点?	(70)
46. 哪些因素影响胰岛素作用?	(71)
47. 如何注射胰岛素?	(72)
48. 怎样确定胰岛素治疗的初始剂量?	(72)
49. 怎样调整胰岛素剂量?	(73)
50. 怎样调整胰岛素的制剂?	(73)
51. 怎样调节胰岛素的注射时间?	(74)
52. 怎样调节胰岛素的注射部位?	(74)
53. 什么是胰岛素抵抗?	(74)
54. 胰岛素治疗可出现哪些并发症?	(75)
55. 什么是胰岛素泵?	(75)
56. 什么是胰岛素笔?	(75)

57. 什么是胰腺移植? (75)
58. 什么是胰岛移植? (75)

五、糖尿病的辨证与中药治疗

1. 中医如何看待糖尿病? (76)
2. 对糖尿病是否需要辨证施治? (77)
3. 中医对糖尿病如何辨证与分型? (77)
4. 中医治疗糖尿病有哪些优势? (78)
5. 糖尿病怎样辨证施治? (79)
6. 怎样以三消辨证治疗糖尿病? (80)
7. 怎样辨证治疗糖尿酮症酸中毒? (80)
8. 糖尿病合并高血压如何治疗? (82)
9. 降压单味中药有哪些? (83)
10. 如何辨证治疗糖尿病性脑血管病? (83)
11. 糖尿病性冠心病如何治疗? (85)
12. 糖尿病合并急性心肌梗塞如何治疗? (86)
13. 治疗冠心病的单味中药有哪些? (87)
14. 如何辨证治疗糖尿病性肾病? (87)
15. 怎样辨证治疗糖尿病性视网膜病变? (88)
16. 如何辨证治疗糖尿病足? (89)
17. 糖尿病足怎样外治? (90)
18. 糖尿病高脂血症与脂肪肝怎样辨证治疗? (90)
19. 糖尿病性周围神经病变怎样治疗? (90)
20. 儿童糖尿病怎样治疗? (91)
21. 常用中医治疗糖尿病的方法有几种 (92)
22. 治疗糖尿病的常用中药有哪些? (93)
23. 治疗糖尿病的常用方剂有哪些? (94)
24. 常用中医治疗糖尿病的验方有哪些? (96)

六、糖尿病的食物疗法

1. 哪些粮食类食物可治疗糖尿病? (103)
2. 哪些蔬菜可治疗糖尿病? (107)
3. 哪些瓜果可治疗糖尿病? (114)
4. 哪些水产类可治疗糖尿病? (117)
5. 哪些肉类食物可治疗糖尿病? (120)

七、糖尿病的气功疗法

1. 何谓气功疗法? (123)
2. 气功对人体有哪些作用? (123)
3. 气功疗法有什么特点? (123)
4. 气功是否能够治疗糖尿病? (124)
5. 气功为什么能够治疗糖尿病? (124)
6. 气功治疗糖尿病有哪些方法? (125)
7. 练功有哪些基本步骤和方法? (126)
8. 糖尿病常用气功疗法有哪些? (127)
9. 怎样练内养功? (128)
10. 怎样练保健功? (129)
11. 怎样练放松功? (129)
12. 练功应遵循哪些基本原则? (130)

八、糖尿病推拿疗法

1. 什么叫推拿疗法? (132)
2. 推拿疗法有哪些特点? (132)
3. 推拿疗法对人体起什么作用? (132)
4. 推拿治疗糖尿病的主要手法有哪些? (134)
5. 糖尿病推拿疗法常取哪些穴位? (136)
6. 推拿治疗糖尿病怎样操作? (138)

7. 推拿治疗糖尿病应注意哪些事项? (139)

九、糖尿病针灸疗法

1. 针灸疗法具有哪些优点? (140)
2. 针灸是否能够治疗糖尿病? (140)
3. 针灸为何能够治疗糖尿病? (140)
4. 糖尿病针灸疗法常用哪些穴位? (141)
5. 治疗糖尿病还有哪些针刺疗法? (142)

十、糖尿病激光照射疗法

1. 激光穴位照射对人体有何作用? (143)
2. 激光照射疗法常用哪些穴位? (143)
3. 穴位激光照射怎样操作? (144)
4. 穴位激光照射应注意哪些事项? (144)

十一、糖尿病磁疗法

1. 什么是磁疗法? (145)
2. 磁疗对人体有哪些作用? (145)
3. 穴位磁疗具有哪些优点? (146)
4. 穴位磁疗法怎样操作? (146)

十二、糖尿病足药浴疗法

1. 什么是足药浴疗法? (147)
2. 足药浴为什么能治疗糖尿病? (147)
3. 足药浴对人体有什么作用? (147)
4. 如何进行糖尿病足药浴疗法? (147)

一、糖尿病的基本知识

1. 什么是糖尿病？

糖尿病是对人类健康危害严重而不易引起人们重视的一种常见病。它是由于胰腺所产生和释放的叫做胰岛素的物质绝对或相对不足,或者是该物质本身质量及其它原因所造成不能发挥正常生理作用而引起的以糖代谢为主的糖、脂肪、蛋白质三大物质的代谢紊乱的一种综合病症。主要表现为易饥、多食、多饮、多尿伴体重下降,化验检查血糖升高并出现尿糖。

2. 糖尿病对人体有何危害？

糖尿病是一种终身性疾病,很难彻底治愈。随着病程延长,体内糖、蛋白质及脂肪代谢的紊乱可导致眼、肾、神经、血管及心脏等组织器官的慢性进行性病变;若得不到及时的、恰当的治疗,则会发生双目失明、下肢坏疽、尿毒症、脑血管病变或心脏病变,以致危及生命。糖尿病死亡率仅次于脑血管病、心血管病和肿瘤居第四位。且患病率在我国有上升趋势。

3. 糖尿病的发病情况怎样？

糖尿病可发生于任何年龄。在美国发病率最高,达5%。在西欧发达国家患病率为2%~4%,在我国为1%。据世界卫生组织糖尿病专家委员会估计,目前全世界约有2亿病人。由于我国人口众多,糖尿病患者总数居世界第一位。

4. 为什么患糖尿病的人越来越多？

(1)随着国民经济的发展,人们的膳食结构发生了巨大的变化。油、各种肉类、蛋、糖、酒等副食品的人均消费量显著增

加,而粮食的人均消费量增加不显著,并且粗粮消费量大大下降。这种高热量、高蛋白、高脂肪膳食将促使糖尿病患病率增加,而多纤维饮食则有利于控制糖尿病的发生与发展。

(2)随着我国城市化的迅速发展,大量的农村人口转为城镇人口,其生活条件与膳食结构的改变、体力劳动的减少均可促进糖尿病患病率的增加。

(3)我国人口老化速度发展很快。据国内流行病学调查结果表明,年龄在40岁以上,特别是60岁以上人群,糖尿病患病率显著增加。

5. 你所从事的职业是否易患糖尿病?

现在国内外学者已达成的共识是,糖尿病的患病率与人们所从事的职业是密切相关的。一般认为从事脑力劳动者的患病率明显高于体力劳动者。国内曾有学者作过统计,结果干部、知识分子和职员患病率居前三位,而工人、渔民、农民及牧民则依次排在后面。实际上前三者主要是脑力劳动者,而后四者主要为体力劳动者。

6. 肥胖者易患糖尿病吗?

目前认为,肥胖者糖尿病患病率明显高于非肥胖者,约为后者的3~5倍。因肥胖者长期摄取高热量饮食或过多膳食,如果体力活动较少时,经过消化与吸收,转变成氨基酸和葡萄糖,使血液中的浓度增高,刺激胰腺的B细胞,产生和释放较多的胰岛素。胰岛素可促进脂肪合成,造成身体发胖。发胖以后,能与胰岛素结合而使之发挥作用的受体数量明显减少,起到抵抗胰岛素而使其不能发挥正常生理作用,故而血糖升高,引起糖尿病。

另外,肥胖的程度与肥胖持续时间均能影响高血糖的出现。肥胖程度越重,持续时间越长,发生糖尿病的机会越大。