

新世纪家庭保健丛书

糖尿病 防治问答

薛耀明 主编



华南理工大学出版社

总 序

新的世纪，寄托着人类社会新的希望，诸如世界和平、环境保护、新技术应用和提高生存质量等等。

新的世纪仍延续着我们古老的话题：家庭幸福，身心健康，健康第一！

随着医学模式的转变，对于人类自身健康的维护，将不单纯地依赖于医疗机构与医院医生的诊断与治疗，更多地将依赖于人类社会生存环境的改善，依赖于全人类科学文化与卫生知识的提高，依赖于社区医疗与家庭及自我的保健！

有感于此，我们在华南理工大学出版社的支持下，经过广泛收集资料与调研论证，编辑了《新世纪家庭保健丛书》，并将此作为对新世纪的献礼！

本丛书的设计适应我国卫生改革的形势发展，以科普为主，用通俗易懂的问题形式解答医学保健知识；以中西医结合为纲，介绍中西医的保健知识；以实用技术为目，介绍常见病的常用、实用、有效的疗法与药物。例如，为适应我国加入世界贸易组织(WTO)后，中成药将在世界范围内推广应用的趋势，故编写了《家庭中成药疗法》；随着我国医药分家，非处方药物的制定，编著了《非处方药物疗法》；随着我国物质生活的提高，小康社会的到来，人们对食物保健渐趋重视，我们精心设计了《菜篮子疗法》；针对人类寿命的延长，《家庭美容疗法》亦将为您的健康增添美的光彩；随着疾病谱的改变，发病率较高而且又可以不住院在家庭自我治疗的常见病如头痛、高血压病、糖尿病、肝炎、风湿病等均作专辑介绍，相信对于珍惜健康的人士必将有所裨益。

由于我们水平所限，本丛书的编写或许有些不完善之处，有些保健治疗方法可能有一些局限性，不妥之处，谨请读者批评指正。

罗仁 谢炜
于广州南方医院
2000. 1. 1

前 言

随着人们生活水平的日益提高,糖尿病的发病率也越来越高。据估计,目前我国约有2 000万糖尿病患者,且呈逐年上升趋势。糖尿病已成为继心脑血管病和肿瘤之后的第三大疾病。

糖尿病是一种常见的慢性内分泌代谢性疾病,有导致失明、肾功能衰竭、昏迷、截肢等的多种潜在性危害,严重危害人类健康,并造成医疗开支大幅增高。糖尿病已被公认为是愈来愈严重的、普遍性的公共卫生和公共健康问题。虽然目前尚无根治糖尿病的方法,但是可以对其进行有效控制,以防止或延缓并发症的发生和发展。目前,广大群众特别是糖尿病患者对糖尿病及其并发症的危害性认识不足,使绝大多数糖尿病患者的血糖控制不达标,错过了早期可防可治的良机。糖尿病是一种终身性疾病,需要患者及其家属的主动配合治疗,才能保证糖尿病患者与正常人一样享受较好的生活质量,拥有正常寿命。

本书的编写,旨在总结多年来糖尿病教育、临床治疗、教学和科研工作的经验与体会,采用问答的形式,通过通俗易懂的语言,系统介绍有关糖尿病防治的基本知识,希望能帮助人们提高对糖尿病及其并发症的认识,采取积极的防治措施,有效地控制糖尿病。

由于我们业务水平有限,书中缺点、错误在所难免,望广大读者和同仁不吝赐教。

南方医院糖尿病防治研究中心 薛耀明

2000年3月

目 录

一 糖尿病概述	(1)
1 什么是糖尿病?	(1)
2 糖尿病是遗传病吗?	(1)
3 糖尿病是一种常见的疾病吗?	(1)
4 什么是胰岛素? 胰岛素有哪些作用?	(2)
5 影响胰岛素分泌的因素有哪些?	(3)
6 胰岛素在体内是怎样代谢的?	(3)
7 体内胰岛素不足对糖代谢有什么影响?	(4)
8 体内胰岛素不足对脂肪代谢有什么影响?	(4)
9 体内胰岛素不足对蛋白质代谢有什么影响?	(4)
10 为什么血浆胰岛素水平升高者也会患糖尿病?	(5)
11 什么是血糖? 正常人血糖水平是如何变化的?	(5)
12 高血糖对人体有哪些危害?	(5)
13 糖尿病为什么可怕?	(5)
14 正常人尿中有糖吗?	(6)
15 “肾糖阈”是指什么?	(6)
16 为什么糖尿病病人的尿糖阳性?	(7)
二 糖尿病的诊断与分型	(8)
17 糖尿病的危险因素有哪些?	(8)
18 糖尿病的诱发因素有哪些?	(8)

19	为什么老年人容易患糖尿病？	(8)
20	哪种类型的肥胖更容易患糖尿病？	(8)
21	如何早期发现糖尿病？	(9)
22	糖尿病的“三多一少”指什么？	(10)
23	没有“三多一少”就不是糖尿病吗？	(10)
24	是否尿糖阳性就表明发生了糖尿病？	(10)
25	尿糖阴性就不是糖尿病吗？	(11)
26	如何进一步确诊糖尿病？	(11)
27	糖尿病有哪几种类型？	(12)
28	糖尿病可分为哪几期？	(12)

三 糖尿病的治疗

29	糖尿病是终身病吗？	(13)
30	何谓糖尿病患者的“蜜月期”？	(13)
31	糖尿病患者应随身携带哪些物品？	(14)
32	糖尿病综合治疗的“五个小球”分别代表什么？	(14)
33	既然糖尿病是目前不能治愈的终身性疾病， 那么其治疗目的是什么？	(15)
34	治疗糖尿病需要住院吗？	(15)
35	糖尿病患者在哪些情况下需要住院治疗？	(16)

宣传教育

36	为什么要进行糖尿病教育？	(16)
37	糖尿病教育的内容有哪些？	(17)
38	怎样对糖尿病患者实施宣教？	(17)

病情监测

39	糖尿病患者为什么应进行病情监测？病情监测 包括哪些内容？	(18)
40	怎样使用尿糖试纸测尿糖？	(18)

41	使用尿糖试纸时应注意什么问题？	(18)
42	什么是4次和4段尿？什么是4次和4段尿糖？	(19)
43	为什么每天应测7次尿糖？	(19)
44	尿量与尿糖、血糖有什么关系？	(19)
45	什么是24小时尿糖定量？	(20)
46	检查空腹血糖有何意义？	(20)
47	测空腹血糖前应注意什么问题？	(20)
48	糖尿病病人可以自己测血糖吗？	(21)
49	为什么要查餐后血糖？有哪些注意事项？	(21)
50	糖尿病患者需多长时间测一次血糖？	(21)
51	什么是糖基化血红蛋白？	(22)
52	什么是果糖胺？测定果糖胺有何意义？	(22)
53	糖尿病监测指标的控制标准是什么？	(22)

饮食疗法

54	什么是糖尿病的饮食疗法？	(23)
55	糖尿病饮食就是让病人尽量少吃饭多吃副食吗？	(23)
56	瘦人也要控制饮食吗？	(23)
57	单纯用药而不控制饮食可以吗？	(24)
58	糖尿病饮食是如何制定的？	(24)
59	糖尿病患者如何做到良好的饮食控制？	(25)
60	怎样正确掌握食品数量及其换算方法？	(26)
61	有无简单计算糖尿病饮食的方法？	(26)
62	什么是食品交换份？	(27)
63	食品交换份中的4大类食品是指什么？	(28)
64	怎样正确使用食品交换份法？	(28)
65	食谱有哪些类型？	(29)
66	糖尿病饮食中的蛋白质应如何选择？	(29)
67	糖尿病饮食中的脂肪成分如何选择？	(30)

68	什么是膳食纤维？哪些食物中所含的膳食纤维较多？	(30)
69	适当多吃膳食纤维对糖尿病病人有什么益处？	(30)
70	糖尿病病人需补充哪些维生素？	(31)
71	如何正确看待维生素 E 对人体的保健作用？	(32)
72	糖尿病病人需补充哪些金属元素？	(32)
73	糖尿病病人需要限制饮食中的钠盐吗？	(33)
74	平时饭量比糖尿病病人饮食计算的量大时怎么办？	(33)
75	肥胖病人如何正确地进行饮食治疗？	(33)
76	糖尿病病人外出时应怎样控制饮食？	(34)
77	糖尿病病人可以吃糖吗？	(34)
78	糖尿病病人可以吃水果吗？	(35)
79	为什么糖尿病病人不能限制饮水？	(35)
80	糖尿病病人为什么必须戒烟酒？	(35)
81	发生糖尿病肾病后的饮食有什么特殊要求？	(36)
82	糖尿病合并高脂血症时的饮食控制应注意些什么？	(37)
83	糖尿病合并高尿酸血症时饮食方面应注意些什么？	(37)
84	哪些食物对控制糖尿病病情有利？	(38)
85	糖尿病患者可以吃人参等补品吗？	(41)

运动疗法

86	适宜的运动对糖尿病患者有哪些益处？	(42)
87	糖尿病患者如何选择运动时间和频度？	(43)
88	怎样了解自己的运动量是否恰当？	(43)
89	糖尿病患者宜进行哪些体育运动？	(44)
90	糖尿病运动疗法的适应症是什么？	(44)
91	糖尿病病人运动治疗的禁忌症有哪些？	(44)
92	糖尿病患者进行运动治疗时有哪些注意事项？	(45)
93	糖尿病患者进行运动治疗有什么风险？如何避免	

运动的副作用？	(46)
94 家务劳动可以代替体育锻炼吗？	(46)
口服降糖药	
95 口服降糖药有哪几种？	(46)
96 磺脲类降糖药的作用机理是怎样的？	(47)
97 磺脲类降糖药有哪些适应症和禁忌症？	(47)
98 磺脲类降糖药有哪些副作用？	(48)
99 优降糖有哪些特点？	(48)
100 达美康有哪些特点？	(48)
101 美吡达有哪些特点？	(49)
102 糖适平有哪些特点？	(49)
103 克糖利有哪些特点？	(49)
104 瑞易宁有哪些特点？	(49)
105 磺脲类降糖药原发和继发失效指什么情况？	(50)
106 双胍类降糖药的作用机理是怎样的？	(50)
107 双胍类降糖药有哪些适应症和禁忌症？	(51)
108 降糖灵有哪些特点和副作用？	(51)
109 二甲双胍有什么特点和副作用？	(51)
110 α 葡萄糖苷酶抑制剂的作用机理是怎样的？	(52)
111 拜糖平有哪些特点？有什么副作用？	(52)
112 诺和龙是一种怎样的降糖药？	(53)
胰岛素治疗	
113 糖尿病病人在什么情况下需要使用胰岛素？	(54)
114 一旦用了胰岛素就会产生依赖性吗？	(55)
115 什么是强化胰岛素治疗？	(55)
116 为什么强化胰岛素治疗应严格选择适应症？	(56)
117 常用的胰岛素制剂有哪几种？各有什么特点？	(56)
118 胰岛素治疗有哪些常见的不良反应？	(57)

119	胰岛素抗药性是怎么回事？	(59)
120	注射用胰岛素与人体自身的胰岛素有何不同？	(59)
121	应在什么时间注射胰岛素？	(59)
122	如何选择胰岛素的注射部位？	(60)
123	应怎样保存胰岛素？	(60)
124	胰岛素有哪些给药途径？	(61)
125	什么是胰岛素泵？有何特点？	(61)
126	什么情况下需要使用胰岛素泵？	(62)
127	使用胰岛素泵有哪些注意事项？	(62)
128	胰岛素注射笔有何特点？	(63)
129	如何估算胰岛素的初始用量？	(63)
130	如何分配三餐前的胰岛素用量？	(64)
131	怎样调整胰岛素的用量？	(64)
132	清晨出现高血糖可能有哪些原因？	(65)
133	胰岛功能是怎样进行分类的？	(66)
134	I 类病人如何使用胰岛素？	(66)
135	II 类病人使用胰岛素应注意什么？	(67)
136	III 类病人如何使用胰岛素？	(68)
137	胰岛素与口服降糖药怎样联合应用？	(69)
138	胰岛移植是怎么回事？	(69)
139	什么是胰腺移植？	(69)

中医中药

140	从中医学的观点来看，糖尿病是一种什么样的疾病？	(70)
141	中医中药在糖尿病的治疗中的地位如何？	(70)
142	常用的治疗糖尿病的中药有哪些？	(71)
143	消渴丸是由哪些成分组成的？	(72)
144	辨病应用的中成药有哪些？各含什么成分？	(72)

- 145 辨证应用的中成药有哪儿种？各含什么成分？…… (73)
- 146 服中药的时间有什么讲究？…… (73)

糖尿病的护理

- 147 哪些情况可影响糖尿病的病情？…… (73)
- 148 为什么糖尿病患者需要心理护理？…… (74)
- 149 在寒冷的冬季糖尿病病人如何较好地控制病情？…… (74)
- 150 糖尿病患者发生感染时应如何进行生活护理？…… (75)
- 151 糖尿病患者如何进行口腔护理？…… (75)
- 152 糖尿病患者如何进行皮肤护理？…… (75)
- 153 如何对糖尿病足进行护理？…… (76)
- 154 糖尿病患者可以用强的松等糖皮质激素吗？…… (77)

四 糖尿病急性并发症 …… (78)

- 155 糖尿病的急性并发症有哪些？…… (78)
- 156 什么是糖尿病酮症酸中毒？…… (78)
- 157 什么情况下容易发生糖尿病酮症酸中毒？…… (78)
- 158 为什么糖尿病酮症酸中毒时会有“烂苹果味”？…… (79)
- 159 糖尿病酮症酸中毒有哪些表现？…… (79)
- 160 如何早期发现糖尿病酮症酸中毒？…… (79)
- 161 正常人尿中有酮体吗？…… (80)
- 162 如何防治糖尿病酮症酸中毒？…… (80)
- 163 糖尿病酮症酸中毒的预后怎样？…… (81)
- 164 什么是非酮症性高渗性糖尿病昏迷？…… (81)
- 165 非酮症性高渗性糖尿病昏迷的诱因有哪些？…… (82)
- 166 非酮症性高渗性糖尿病昏迷有哪些表现？…… (82)
- 167 如何早期诊断非酮症性高渗性糖尿病昏迷？…… (82)
- 168 怎样对非酮症性高渗性糖尿病昏迷进行急救？…… (83)
- 169 非酮症性高渗性糖尿病昏迷的预后怎样？…… (84)

170	什么是乳酸性酸中毒?	(84)
171	乳酸性酸中毒的诱因有哪些?	(84)
172	乳酸性酸中毒有哪些表现?	(85)
173	怎样诊断乳酸性酸中毒?	(85)
174	发生乳酸性酸中毒时如何急救?	(85)
175	怎样预防乳酸性酸中毒的发生?	(86)
176	什么是低血糖症? 有哪些表现?	(86)
177	低血糖对人体有何危害?	(86)
178	哪些情况下易发生低血糖症?	(87)
179	发生低血糖时应怎么办?	(87)
180	糖尿病病人常见的感染有哪些?	(88)
181	为什么糖尿病病人容易发生感染?	(88)
182	糖尿病病人如何防治感染?	(89)
五	糖尿病慢性并发症	(90)
183	糖尿病可导致哪些慢性并发症?	(90)
184	糖尿病病人尿中出现较多泡沫是怎么回事?	(90)
185	什么是糖尿病肾病?	(91)
186	糖尿病肾病分为哪几期, 各期有哪些表现?	(91)
187	如何早期诊断糖尿病肾病?	(92)
188	糖尿病肾病有哪些治疗措施?	(92)
189	怎样预防糖尿病肾病的发生?	(93)
190	糖尿病病人出现视物模糊有哪几种原因?	(93)
191	糖尿病视网膜膜病变分哪几期?	(93)
192	为什么糖尿病视网膜膜病变可以导致失明?	(94)
193	怎样防治糖尿病视网膜膜病变?	(94)
194	什么是白内障?	(95)
195	糖尿病病人为什么容易得白内障?	(95)

196	糖尿病患者的白内障与老年性白内障有什么不同？	(95)
197	如何防治白内障？	(96)
198	什么是青光眼？糖尿病患者容易合并青光眼吗？	(96)
199	糖尿病患者如何防治青光眼？	(96)
200	糖尿病患者突然出现上眼睑下垂是怎么回事？	(97)
201	糖尿病病人出现手足发麻、疼痛是什么原因？	(97)
202	什么是糖尿病神经病变？分为哪几种类型？	(98)
203	糖尿病神经病变是怎样发生的？	(98)
204	糖尿病神经病变主要有哪些表现？	(98)
205	如何防治糖尿病神经病变？	(99)
206	什么是糖尿病性心脏病？	(100)
207	糖尿病性心脏病是如何发生的？	(100)
208	糖尿病性心脏病有哪些特点？	(100)
209	如何对糖尿病性心脏病进行防治？	(101)
210	糖尿病与高血压有什么联系？	(101)
211	正常人的血压是如何波动的？	(101)
212	高血压是如何分期的？	(102)
213	糖尿病病人为什么必须有效控制血压？	(102)
214	糖尿病高血压的控制标准如何？	(102)
215	糖尿病病人如何有效控制血压？	(103)
216	糖尿病与脑卒中有什么联系？	(104)
217	为什么糖尿病患者容易发生脑血管病变？	(104)
218	糖尿病脑血管病变有哪些特点？	(105)
219	糖尿病病人脑血管意外时应如何处理？	(105)
220	糖尿病与高脂血症有什么联系？	(105)
221	如何防治糖尿病高脂血症？	(106)

222	糖尿病病人出现恶心、腹胀等消化不良症状是怎么回事？	(106)
223	如何对糖尿病胃肠功能紊乱进行防治？	(107)
224	为什么糖尿病病人易患胆结石、慢性胆囊炎？	(107)
225	糖尿病病人如何防治胆结石、胆囊炎？	(107)
226	糖尿病病人患胆石症时应尽早手术治疗吗？	(108)
227	糖尿病患者易合并发生胰腺癌吗？	(108)
228	糖尿病患者出现什么情况时应怀疑胰腺癌？	(108)
229	糖尿病病人为什么易出现皮肤病变？	(109)
230	糖尿病患者可出现哪些皮肤病变？	(109)
231	糖尿病足是指什么？	(109)
232	糖尿病足是怎样发生的？	(110)
233	糖尿病足主要有哪些表现？	(110)
234	如何治疗糖尿病足？	(110)
235	怎样预防糖尿病足的发生？	(111)
236	什么是骨质疏松症？为什么糖尿病患者易发生骨质疏松？	(111)
237	骨质疏松有什么危害？	(112)
238	糖尿病性骨质疏松有哪些表现？	(112)
239	如何确诊糖尿病性骨质疏松？	(112)
240	如何防治糖尿病性骨质疏松？	(112)
241	为什么糖尿病患者易发生口腔疾病？	(113)
242	糖尿病患者如何早期发现并防治口腔疾病？	(113)
243	糖尿病对男性性功能有什么影响？如何进行防治？	(113)
244	糖尿病对女性性功能有什么影响？	(114)
六	糖尿病与妊娠	(115)

245	糖尿病合并妊娠时分几种情况？	(115)
246	妊娠对糖代谢有什么影响？	(115)
247	妊娠对糖尿病有什么影响？	(115)
248	糖尿病对妊娠妇女有什么影响？	(116)
249	糖尿病对胎儿有哪些影响？	(116)
250	如何早期诊断妊娠糖尿病？	(116)
251	妊娠糖尿病是怎样进行分级的？	(116)
252	糖尿病妇女在什么情况下不宜妊娠？	(117)
253	糖尿病妇女孕期如何进行饮食控制和运动治疗？ ...	(117)
254	糖尿病妇女孕期进行药物治疗应注意什么？	(118)
255	妊娠期间如何对糖尿病病情进行监测？	(118)
256	糖尿病孕妇进行产科监测有什么特殊要求？	(118)
257	糖尿病孕妇在分娩前应注意哪些情况？	(119)
258	糖尿病孕妇在分娩中应注意哪些情况？	(119)
259	糖尿病孕妇在分娩后应注意哪些情况？	(120)
260	糖尿病孕妇的新生儿出生后会发 生什么危险情况？	(120)
 七 老年糖尿病 (122)		
261	老年糖尿病有什么特点？	(122)
262	老年糖尿病的治疗有何特殊？	(123)
263	老年糖尿病患者出现浮肿时如何 恰当使用利尿剂？	(123)
264	老年糖尿病患者在更年期应注意 什么？	(124)
265	为什么老年糖尿病患者容易缺 钙？	(125)
266	老年糖尿病患者应怎样从食物 中补充钙？	(125)
267	老年糖尿病患者应怎样补充 钙剂？	(125)

268	适当补充性激素对老年糖尿病患者来说有哪些好处？	(126)
269	补充雌激素有什么副作用？	(127)
270	如何进行雌激素替代治疗？	(127)
271	维生素 D 在治疗骨质疏松中有什么作用？	(128)
272	二磷酸盐类药物治疗骨质疏松时有什么特点？	(129)
273	降钙素治疗骨质疏松有哪些特点？	(129)
274	如何使用氟化物治疗骨质疏松？	(129)
275	老年糖尿病患者怎样选择治疗骨质疏松的药物？	(130)
八	儿童 1 型糖尿病	(131)
276	什么是儿童糖尿病？	(131)
277	儿童 1 型糖尿病的病因是什么？	(131)
278	儿童 1 型糖尿病的临床表现有什么特点？	(132)
279	儿童 1 型糖尿病的病情演变经历哪几个阶段？	(132)
280	儿童 1 型糖尿病的治疗包括哪些方面？有什么特点？	(133)
281	怎样调整胰岛素的用量？	(134)
282	儿童 1 型糖尿病患者也要进行饮食控制吗？	(134)
283	糖尿病患儿可以参加体育活动吗？	(135)
284	糖尿病患儿进行运动治疗应注意什么问题？	(136)
285	为什么精神支持在儿童糖尿病的治疗中非常重要？	(136)
九	糖尿病与手术	(137)
286	糖尿病患者需进行手术的机会多吗？	(137)
287	手术对糖尿病病情有什么影响？	(137)
288	糖尿病患者手术前如何控制病情？	(138)

289	糖尿病患者在大型、中型手术中如何控制病情？	……	(138)
290	糖尿病患者大型、中型手术后如何控制病情？	……	(139)
291	糖尿病患者进行紧急外科手术时应注意什么？	……	(139)
292	糖尿病患者手术时所用的麻醉有什么特殊要求？	…	(139)
十	继发性糖尿病	……	(140)
293	什么是继发性糖尿病？	……	(140)
294	胰腺疾病可以引起糖尿病吗？	……	(140)
295	什么是糖皮质激素过多引起的糖尿病？	……	(140)
296	为什么甲亢患者也易发生糖尿病呢？	……	(141)
297	甲亢合并糖尿病时应注意什么？	……	(141)
298	什么是应激性糖尿病？	……	(142)
附表	每 100g 食物中所含的主要营养成分	……	(143)