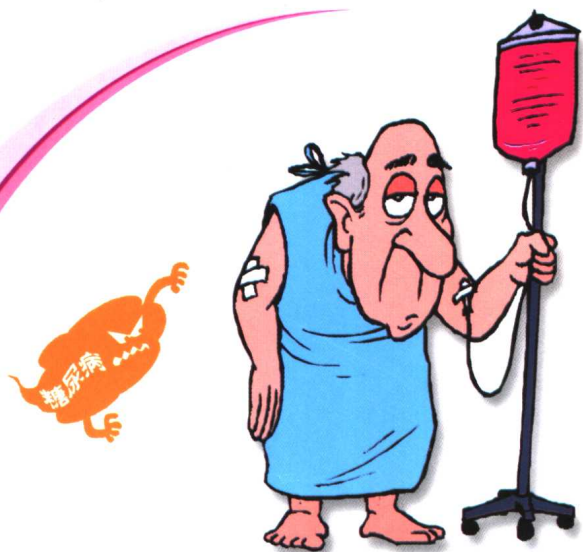


家庭医生丛书



糖尿病

主编 / 张翠丽 高晓虹



人民卫生出版社

家庭

医生丛书

糖尿病

主 编 张翠丽
高晓虹

编 者 高政南
赵蕊

绘 图 董建伟

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病/张翠丽等主编. —北京:
人民卫生出版社, 2004.1
(家庭医生丛书)

ISBN 7-117-05922-2

I. 糖… II. 张… III. 糖尿病-防治
IV. R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 002033 号

家庭医生丛书

糖 尿 病

主 编: 张翠丽 高晓虹

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: [pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷: 尚艺印装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 7

字 数: 133 千字

版 次: 2004 年 3 月第 1 版 2004 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-05922-2/R·5923

定 价: 12.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)



医生丛书

糖尿病



糖尿病是一种由于血糖失控高出正常水平所造成的全身性进行性疾病，且并发症多，症状严重。近些年来，随着社会生产力的发展，人民生活水平的提高及人口平均寿命的延长，糖尿病的患病率在我国呈逐年上升的趋势。据统计，我国 1980 年糖尿病的患病率仅为 1%，而 20 年后的今天已猛增到 3.6%，患者总人数已超过 5 000 万，约占全球糖尿病病人的 1/5。更为严重的是，专家预测，在今后 10 年，我国糖尿病的患病率还将继续快速增长，且有可能达到 14% 左右。由于糖尿病是一种终生性的疾病，目前的医疗水平尚不能根治，所以人们一旦患上糖尿病，往往可给糖尿病病人本人、家庭及社会带来巨大的经济和精神负担。为了保护人民的身体健康，尽可能减少糖尿病的发生，快速而有效地加强糖尿病的防治，是一项迫在眉睫的工作。目前我国有很多人包括一些糖尿病病人对该病的防病知识极为缺乏，若该病能够得到社会的广泛关注，积极开展糖尿病的普查工作，及早发现、及早干预治疗，使我们社会的每个患者都能与正常人一起享受快乐的人生，都能自觉地提高自己的防治意识，那么糖尿病的发病就可以得到很好的控制。我们编写这本手册的目的在于让更多的人了解糖尿病

的知识，掌握糖尿病的防治方法，加强自我保护意识，从根本上减少糖尿病的发生。

由于作者水平有限，时间较紧，书中难免存有不足之处，敬请有关专家和读者给予批评指正。

编 者
2003年10月



医生丛书

糖尿病



一、糖尿病常识 1

1. 什么是糖尿病 1
2. 糖尿病有几种类型 2
3. 什么是1型糖尿病 2
4. 什么是2型糖尿病 3
5. 什么是妊娠糖尿病 4
6. 什么是特殊类型糖尿病 4
7. 什么是脆性糖尿病 5
8. 糖尿病对人体有哪些危害性 5
9. 世界糖尿病日是如何确定的 6
10. 糖尿病在全球的发病特点 7
11. 儿童糖尿病有何特点 7
12. 老年糖尿病有何特点 8
13. 哪些人易患糖尿病 8
14. 糖尿病能不能治愈 9
15. 糖尿病病人应如何正确对待糖尿病 10
16. 糖尿病微血管病变的特点有哪些 10
17. 1型糖尿病病人血液中的抗体是怎么回事 11

二、我国糖尿病特征 12

18. 中国人糖尿病的发病趋势如何 12
19. 我国糖尿病的分布特点 13
20. 应警惕糖尿病发病的年轻化趋势 13

21. 中国人为什么易患糖尿病 14
22. 糖尿病在我国高发的原因 14

三、影响糖尿病的因素 16

23. 糖尿病的诱发因素有哪些 16
24. 糖尿病与病毒感染的关系 17
25. 糖尿病的危险因素是糖还是脂肪 17
26. 肥胖人为什么易患糖尿病 18
27. 糖尿病会遗传吗 18
28. 糖尿病与抑郁症有关吗 19
29. 不吃早餐是否与糖尿病有关 20

四、糖尿病及相关因素 22

30. 什么是血糖 22
31. 血糖的主要来源 23
32. 血糖的主要去路 23
33. 高血糖对人体有危害 23
34. 正常人的尿中有糖吗 25
35. 什么是胰岛素 25
36. 胰岛素是如何生成的 26
37. 胰岛素在人体内有什么作用 26
38. 影响胰岛素分泌的因素有哪些 27
39. 血糖是怎样影响胰岛素分泌的 28
40. 胰岛素在体内是怎样代谢的 28
41. 糖尿病与胰岛素的代谢有什么关系 29
42. 患有肝脏疾病时，对胰岛素代谢会有

哪些影响	29
43. 肾脏疾病也能影响胰岛素的代谢	29
44. 为什么正常人的血糖能相对保持恒定的水平	29
45. 有哪些激素对血糖具有调节功能	30
46. 胰岛素的伙伴C肽	30
五、糖尿病的临床表现	32
47. 糖尿病一般有哪些表现	32
48. 糖尿病病人为何会出现“三多一少”现象	33
49. 什么是糖尿病的黎明现象	33
50. 为什么会出现糖尿病的黎明现象	34
51. 糖尿病有哪些早期表现	34
六、糖尿病的检查方法	36
52. 怀疑有糖尿病时应做哪些检查	36
53. 目前早期诊断糖尿病的方法	37
54. 如何检测人体的空腹血糖	38
55. 检测饭后血糖有什么意义	38
56. 糖尿病病人控制上午11时的血糖值最重要	38
57. 自己可以测血糖	39
58. 监测血糖对糖尿病病人来说有哪些实际意义	39
59. 血糖监测最好间隔多长时间	40
60. 在什么情况下适合自我进行血糖监测	40
61. 糖尿病自我监测的好处是什么	41

62. 自我监测血糖的方法不科学会导致
 治疗不当 41
63. 1型糖尿病病人每天需监测血糖几次 41
64. 2型糖尿病病人如何监测血糖 42
65. 如何利用微量血测定血糖 43
66. 其他的微量血糖测试方法有哪些 43
67. 怎样检测尿糖 44
68. 怎样看待尿糖测定结果 45
69. 尿糖阳性是否表明有糖尿病 45
70. 尿糖阴性也不能排除糖尿病 46
71. 口服糖耐量试验是怎么回事 47
72. 哪些情况适合进行口服糖耐量试验 47
73. 做葡萄糖耐量试验时的注意事项 48
74. 糖耐量减低是不是糖尿病 48
75. 糖耐量减低者有哪些特殊表现 49
76. 糖耐量减低者有几种分型 49
77. 在哪些情况下需要测定血浆胰岛素
 水平或C肽水平 50

七、糖尿病常容易引起哪些疾病 51

78. 糖尿病常见的胃肠道并发症有哪些 51
79. 糖尿病还会引起其他并发症 52

八、糖尿病与代谢紊乱性疾病 53

80. 糖尿病主要能引起哪些急性代谢紊乱 53
81. 什么是酮体和酮尿 53

82. 正常人的尿中会有酮体	54
83. 什么是糖尿病酮症酸中毒	54
84. 哪些因素可诱发酮症酸中毒	55
85. 怀疑酮症酸中毒时需要做哪些检查	55
86. 糖尿病酮症酸中毒的治疗	56
87. 怎样预防糖尿病酮症酸中毒的发生	56
88. 什么是糖尿病乳酸性酸中毒	57
89. 发生糖尿病乳酸酸中毒的诱因有哪些	57
90. 糖尿病乳酸性酸中毒都有哪些特殊表现	58
91. 怎样预防乳酸酸中毒的发生	58

九、糖尿病引起昏迷的原因 59

92. 糖尿病高渗性昏迷是怎样引起的	59
93. 发生高渗性昏迷的诱因有哪些	59
94. 高渗性昏迷有哪些特殊表现	60
95. 高渗性昏迷的治疗方法	60
96. 如何预防高渗性昏迷的发生	61
97. 什么是低血糖性昏迷	62
98. 低血糖昏迷产生的原因是什么	62
99. 低血糖性昏迷的主要表现特点是什么	62

十、糖尿病易发生哪些慢性疾病 64

100. 什么是糖尿病慢性并发症	64
101. 为什么糖尿病常伴有慢性并发症	64
102. 糖尿病病人常易发生哪些慢性并发症	65

十一、糖尿病与糖尿病足及皮肤病变 66

- 103. 什么是糖尿病足 66
- 104. 糖尿病足形成的原因和产生的后果 67
- 105. 糖尿病足病人有哪些具体表现 67
- 106. 糖尿病足的湿性坏疽是怎么回事 68
- 107. 糖尿病足的干性坏疽是怎么回事 69
- 108. 糖尿病足的混合坏疽是怎么回事 69
- 109. 诊断糖尿病足需要做哪些检查 69
- 110. 什么是下肢体位试验 69
- 111. 什么是糖尿病足的微循环检查 70
- 112. 什么是糖尿病足的电生理检查 70
- 113. X线检查对于糖尿病足诊断有什么意义 70
- 114. 糖尿病足患者不积极诊治会有哪些后果 70
- 115. 糖尿病足的治疗原则有哪些 71
- 116. 糖尿病足能否治愈 71
- 117. 应引起糖尿病病人重视的足部问题有哪些 73
- 118. 如何预防糖尿病足 73
- 119. 糖尿病病人易患哪些皮肤病 74

十二、糖尿病与眼部疾病 76

- 120. 什么是糖尿病性视网膜病变 76
- 121. 糖尿病性视网膜病变与患病的病程有
 直接关系 76
- 122. 糖尿病视网膜病变的治疗多采用哪些方法 77
- 123. 糖尿病可引起白内障 77

- 124. 糖尿病性白内障会出现哪些症状 78
- 125. 糖尿病性白内障的一般治疗方法 79
- 126. 与糖尿病有关的眼病还有哪些 79
- 127. 糖尿病会引起屈光不正 79
- 128. 糖尿病为什么会引起虹膜红变 80
- 129. 糖尿病会引起眼球运动障碍 80

十三、糖尿病与肾病 82

- 130. 什么是糖尿病肾病 82
- 131. 糖尿病肾病有什么症状 82
- 132. 什么是蛋白尿 82
- 133. 糖尿病为什么会影响肾脏 83
- 134. 如何早期发现糖尿病肾病 83
- 135. 糖尿病病人何时需要找肾病专科医生 84
- 136. 如何防治糖尿病性肾病 84
- 137. 为什么防治糖尿病性肾病时要积极防治
 高血压 84
- 138. 糖尿病病人必须要有及早“保护肾脏”
 的意识 85

十四、糖尿病与心脑血管病变 86

- 139. 糖尿病可引起高血压 86
- 140. 糖尿病合并高血压的类型有几种 87
- 141. 糖尿病性高血压的预后如何 87
- 142. 糖尿病性高血压如何治疗 87
- 143. 糖尿病与冠心病密切相关 88

- 144. 糖尿病性冠心病的特点是什么 89
- 145. 糖尿病合并冠心病的治疗原则是什么 90
- 146. 糖尿病合并心肌梗死应如何治疗 90
- 147. 糖尿病合并心绞痛应如何治疗 91
- 148. 糖尿病与脑血管病有关 91
- 149. 糖尿病性脑血管病的诱发因素是什么 91
- 150. 糖尿病性脑血管病有哪些临床表现 92
- 151. 糖尿病性脑血管病变应如何防治 93

十五、糖尿病的治疗 94

- 152. 糖尿病的五大治疗原则 94
- 153. 中医治疗糖尿病的原则 94

十六、糖尿病的饮食疗法 96

- 154. 糖尿病饮食治疗的基本原则 96
- 155. 糖尿病病人饮食治疗的目的和重要性 96
- 156. 什么样的糖尿病病人适宜采取饮食疗法 97
- 157. 糖尿病病人饮食疗法的具体做法是什么 98
- 158. 儿童糖尿病病人每日所需总热量如何计算 98
- 159. 成人糖尿病病人每日所需总热量计算方法 98
- 160. 妊娠及哺乳期糖尿病病人每日所需
总热量计算方法 99
- 161. 糖尿病病人应该怎样合理分配每日
摄入的总热量 99
- 162. 糖尿病病人可以多饮水 100
- 163. 糖尿病病人饮食治疗中需要注意的问题 100

164. 如何调节碳水化合物的摄入量 101
165. 糖尿病病人应摄入哪些主食 102
166. 如何掌握糖尿病病人蛋白质摄入总量 103
167. 糖尿病病人为什么要注意选择脂类食品 104
168. 糖尿病病人不该进食或需少量进食及
 可以进食的食物有哪些 105
169. 糖尿病病人每天应吃多少食物 106
170. 节假日糖尿病病人应注意节制饮食 106
171. 合并有肝病的糖尿病病人应如何
 选择饮食 106
172. 合并有肝脏疾病的糖尿病病人参考
 食谱举例 107
173. 糖尿病病人并发高血压应如何安排饮食 108
174. 糖尿病病人妊娠时饮食要求 109
175. 糖尿病病人出现便秘应如何调整饮食 109
176. 糖尿病肾病患者的饮食治疗原则是什么 110
177. 不同时期糖尿病肾病的饮食治疗
 有所不同 111
178. 糖尿病病人不可以通过不吃主食来
 控制血糖 112
179. 糖尿病病人不宜多吃盐 113
180. 为什么说糖尿病病人多食富含纤维性食品
 有助于控制病情 113
181. 糖尿病病人的营养是靠哪类食物提供的 114
182. 糖尿病病人是否可以饮用全脂奶粉 114
183. 体弱消瘦的糖尿病病人应怎样调理饮食 115

十七、糖尿病的运动疗法 117

- 184. 运动对糖尿病病人有什么益处 117
- 185. 为什么运动有助于降低糖尿病病人的
血糖和血脂 117
- 186. 运动疗法潜在的副作用有哪些 118
- 187. 糖尿病病人运动治疗时的注意事项 119
- 188. 什么样的糖尿病病人体育锻炼时要慎重 119
- 189. 什么样的糖尿病病人应禁止体育锻炼 120
- 190. 糖尿病病人在运动前需要做哪些
医学检查 120
- 191. 什么是运动处方, 包括哪些内容 121
- 192. 糖尿病病人应如何掌握适当的运动强度 122
- 193. 糖尿病病人体育锻炼的最佳时间 122
- 194. 早饭前不适合运动 123
- 195. 运动应持续多长时间为宜 124
- 196. 怎样选择合适的运动项目 125
- 197. 家务劳动能否代替体育锻炼 125
- 198. 运动中出现低血糖怎么办 126
- 199. 如何提高运动的积极性 127
- 200. 老年糖尿病病人应不应该运动 128

十八、糖尿病的家庭药箱 130

- 201. 口服降糖药有哪几种 130
- 202. 磺脲类药物适合于哪些病人 131

203. 哪些病人不宜使用磺脲类药物	132
204. 磺脲类药物使用中的注意事项	132
205. 双胍类口服降糖药适合于哪些病人	132
206. 哪些病人不宜使用双胍类口服降糖药物	133
207. 双胍类药物使用中的注意事项	133
208. α -葡萄糖苷酶抑制剂的适应证和禁忌证	134
209. α -葡萄糖苷酶抑制剂使用中的注意事项	134
210. 胰岛素增敏剂的作用	135
211. 使用口服降糖药物中常见的错误	135
212. 促胰岛素分泌剂服用注意事项	136
213. 老年糖尿病病人不可随意服用降糖药	136
214. 糖尿病肾病患者口服降糖药物的选择	137
215. 胰岛素的种类	138
216. 短效、中效、长效胰岛素各有哪些特点	138
217. 预混型人胰岛素有哪些特点	139
218. 胰岛素治疗的优缺点	139
219. 哪些病人需要胰岛素治疗	139
220. 注射胰岛素会上瘾吗	140
221. 糖尿病病人需要掌握注射胰岛素的 方法吗	140
222. 如何检查胰岛素制剂是否正常	141
223. 如何正确选择注射部位	141
224. 怎样掌握抽吸胰岛素的正确方法	142
225. 怎样注射胰岛素	142
226. 什么是胰岛素笔	142
227. 什么是胰岛素高压注射器	144
228. 什么是胰岛素泵	144
229. 胰岛素会不会越打越胖	145

230. 一种方便病人使用的喷吸式胰岛素
 将有望诞生 145
231. 什么是“胰岛素抵抗” 146
232. 如何防治胰岛素抵抗的发生 146
233. 基因技术能治疗糖尿病吗 147
234. 治疗糖尿病的中成药有哪些 147

十九、儿童与糖尿病 148

235. 小儿糖尿病的特点是什么 148
236. 儿童糖尿病的并发症有哪些 149
237. 儿童酮症酸中毒的特征有哪些 149
238. 儿童糖尿病肾病的特征有哪些 150
239. 儿童视网膜病变及白内障的特征有哪些 150
240. 儿童神经病变的特征有哪些 151
241. 儿童遗尿和糖尿病有关吗 151
242. 糖尿病儿童能上学 152
243. 糖尿病儿童能否参加体育锻炼 153
244. 糖尿病会影响儿童的生长发育 154
245. 如何帮助糖尿病儿童自主管理糖尿病 154

二十、妊娠与糖尿病 156

246. 糖尿病对孕妇有何影响 156
247. 妊娠对糖尿病有影响 157
248. 妊娠期间各孕期对糖尿病可能会产生
 哪些影响 157
249. 糖尿病对胎儿和新生儿会有哪些影响 158