



常见病就医
新概念丛书

明明白白

看

MINGMINGBAIBAI
KANTANGNIAOBING

李靖 杨宏 编著

糖尿病

- 糖尿病到底是怎样一种疾病？
- 当身体出现哪些症状时，就应去医院就诊？
- 为什么医生给我作那么多检查？
- 在饮食上，我应注意些什么？什么是我能吃的？什么是我不能吃的？
- 为了尽早康复，除了医生给我治疗外，我自己还能做些什么呢？

国盲文出版社

第
一
册

常见病就医新概念丛书

明明白白

看

糖尿病

中国盲文出版社

图书在版编目(CIP)数据

明明白白看糖尿病/李靖,杨宏编著. - 北京:
中国盲文出版社,2001.1
(常见病就医新概念丛书)
ISBN 7-5002-1489-8
I. 明… II. ①李…②杨… III. 糖尿病-诊疗
IV. R587.1
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 81021 号

明明白白看糖尿病

编 著:李 靖 杨 宏

出版发行:中国盲文出版社

社 址:北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码:100072

电 话:(010)83895214 83895215

印 刷:铁道部十六局印刷厂

经 销:新华书店

开 本:850×1168 1/32

字 数:110 千字

印 张:5.5

印 数:1-5000 册

版 次:2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5002-1489-8 /R·262

定 价:8.00 元

此书盲文版同时出版

盲人读者可免费借阅

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

出版说明

随着社会经济的日益繁荣,生活节奏的日趋加快,人们的生活逐渐进入一种高热量饮食,少运动消耗,多紧张焦虑的状态。这样的生活模式,对人们的身体、心理造成了不同程度的损害,甚至诱发了各种疾病,原本美好的生活蒙上了被疾病折磨的阴影。

另外,近些年来屡见不鲜的医疗纠纷,往往给患者及其家属在经济上、精神上造成不同程度的损失和创伤。据调查表明,这些纠纷大部分是由于医患关系不和谐造成的。对于矛盾一方的医疗机构及其相关人员,应健全相关的规章制度,以规范医疗服务,改进医德医风,提高医疗服务质量。而作为矛盾另一方的患者及其家属,若能对疾病及医生对该病的诊疗原则和诊疗过程有所了解,就可在诊疗的相互接触过程中,对医生多一些理解,少一些误会。

基于此,我社组织编写了这套《常见病就医新概念丛书》(共九本)。整套丛书尽量运用通俗易懂、形象生动的语言讲述疾病的发生、发展规律及诊疗方法,回答读者心中最关心的问题,消除对医生诊疗过程的神秘感,指导患者正确就医和科学养病。希望此书的出版,让健康的您能心境坦然地面对疾病,积极地进行疾病的防治;让不慎患病的您能在医患和谐的良好氛围中,尽快地恢复健康,重塑一个健康完美的人生。

由于此套丛书的编写时间较为仓促,难免会有一些不足之处,敬请各方面人士予以批评指正,在此表示感谢。

编 者
2001年1月

《常见病就医新概念丛书》编委会

主 编：刘清泉

副主编：陈 航 李 雁 段立军

靳 冰 寇兰俊 王 玫

江其敏

编 委：王思成 李 靖 冯 娟

谢莲娣 韩振蕴 李玉峰

王 芬 裴清华 马 骏

杨忆熙 杨 宏

目 录

让您真正了解糖尿病

医生,请告诉我

糖尿病究竟是怎样一种疾病

-
- 3 糖尿病是常见病、多发病吗?
 - 4 糖尿病是由哪些原因引起的?
 - 5 哪些人容易得糖尿病?
 - 5 糖尿病有哪些典型表现?
 - 6 当身体出现哪些症状就应去医院就诊?
 - 7 糖尿病对人体有哪些严重危害?
 - 7 糖尿病分为哪几种类型?
 - 8 什么是1型糖尿病?
 - 8 什么是2型糖尿病?
 - 9 什么是妊娠糖尿病?

9 其他特殊类型糖尿病包括哪些?

医生,请告诉我

一些有关糖尿病的基本医学知识

- 11 什么是血糖?
- 12 什么是尿糖?
- 13 什么是酮体?
- 14 什么是胰岛素?
- 14 什么是糖基化血红蛋白?
- 15 糖尿病与血脂有什么关系?
- 16 糖尿病与血压有什么关系?
- 16 什么是葡萄糖耐量试验?

医生,请告诉我

糖尿病究竟是怎样诊断的

- 18 糖尿病有哪些症状?
- 19 诊断糖尿病的标准是什么?
- 21 糖尿病患者需要作哪些检查?
- 23 糖尿病患者应定期作哪些常规检查?
- 23 如何看懂化验单?
- 26 怎样区别诊断 1 型糖尿病和 2 型糖尿病?
- 27 糖尿病需要与哪些疾病区别呢?

医生,请告诉我

糖尿病有哪些并发症

- 29 糖尿病为什么会发生并发症?
- 30 糖尿病有哪些慢性并发症?
- 30 糖尿病眼部并发症是怎么回事?
- 31 糖尿病肾病是怎么回事?
- 32 糖尿病周围神经病变是怎么回事?
- 33 糖尿病患者伴有高血压有什么危险?
- 33 糖尿病高脂血症是怎么回事?
- 33 糖尿病性心脏病是怎么回事?
- 34 糖尿病伴发冠心病有哪些表现?
- 34 糖尿病性心肌病是怎么回事?
- 34 糖尿病脑血管病变是怎么回事?
- 35 糖尿病下肢血管病变是怎么回事?
- 35 糖尿病足是怎么回事?
- 36 糖尿病皮肤病变是怎么回事?
- 36 糖尿病胃肠疾病是怎么回事?
- 37 糖尿病口腔疾病是怎么回事?
- 37 糖尿病肌肉骨骼疾病是怎么回事?
- 38 糖尿病合并生殖系统疾病是怎么回事?
- 38 糖尿病急性代谢紊乱是怎么回事?
- 39 糖尿病酮症酸中毒是怎么回事?
- 39 糖尿病酮症酸中毒时有哪些典型症状?
- 40 糖尿病非酮症高渗性昏迷是怎么回事?
- 40 糖尿病低血糖昏迷是怎么回事?

- 41 | 糖尿病低血糖有哪些表现?
- 41 | 发生低血糖时,我们该怎么办?
- 42 | 糖尿病乳酸性酸中毒是怎么回事?
- 42 | 糖尿病患者为什么容易并发感染?
- 43 | 糖尿病患者容易并发的感染有哪些?

让我们配合医生共同战胜疾病

医生,请告诉我

怎样在心理上战胜糖尿病

- 47 | 在心理战胜疾病是很重要的吗?
- 48 | 得病后还能坚持适当的学习和工作吗?
- 48 | 有必要培养一定的兴趣爱好吗?
- 49 | 为什么糖尿病患者需要克服“怕麻烦”的心理?
- 49 | 为什么“三天打鱼,两天晒网”的作法不可取?
- 50 | 得病后怎样进行自我调养?

医生,请告诉我

治疗糖尿病有哪些方法

- 55 | 为什么口服降糖药要因人而异?
- 56 | 治疗糖尿病的口服降糖药物有哪几类?

- 56 有哪些磺脲类降糖药物?
- 57 什么是苯丙氨酸类衍生物降糖药?
- 57 有哪些双胍类降糖药物?
- 57 什么是 α -葡萄糖苷酶抑制剂?
- 58 哪些药物是胰岛素的增敏剂?
- 58 有哪些口服降糖的中成药?
- 58 哪些糖尿病患者适合口服药物治疗?
- 58 什么时候糖尿病患者可以开始使用降糖药物?
- 59 哪些情况下不宜服用磺脲类药物?
- 60 什么时候服用磺脲类药物比较合适?
- 60 磺脲类口服降糖药主要有哪些副作用?
- 61 选择磺脲类药物时应注意些什么?
- 61 什么叫磺脲类降糖药物继发性失效?
- 62 磺脲类药物继发性失效的患者是否需要终生应用胰岛素?
- 62 两种磺脲类降糖药是否可以联合应用?
- 62 哪些情况下不宜服用双胍类药物?
- 63 双胍类口服降糖药什么时间服用最好?
- 63 双胍类口服降糖药有哪些副作用?
- 64 α -葡萄糖苷酶抑制剂是怎样降糖的?
- 64 哪些糖尿病患者不宜服用 α -葡萄糖苷酶抑制剂?
- 64 α -葡萄糖苷酶抑制剂有哪些副作用?
- 65 怎样服用 α -葡萄糖苷酶抑制剂最好?
- 65 联合应用口服降糖药物应注意些什么?
- 66 消渴丸是完全由中药组成的吗?
- 66 口服降糖药物有没有“依赖性”?
- 67 药物治疗后,血糖达到正常水平是不是就可以停药了?
- 67 各型糖尿病患者使用降糖药物的先后顺序是什么?

- 68 注射胰岛素有哪些益处?
- 68 注射胰岛素有哪些副作用?
- 69 胰岛素制剂有哪些类型?
- 71 哪些患者必须接受胰岛素治疗?
- 71 打上胰岛素就离不开了吗?
- 72 用胰岛素治疗的患者还需要控制饮食吗?
- 73 应用胰岛素治疗时,就诊应注意些什么?
- 73 注射及购买胰岛素时必须注意些什么?
- 74 怎样正确贮存胰岛素呢?
- 74 糖尿病患者注射胰岛素前应做好哪些准备工作?
- 75 怎样选择注射胰岛素的部位?
- 76 怎样正确抽取胰岛素?
- 77 除了针管注射外,胰岛素的注射方法还有哪些?
- 77 不打针也能应用胰岛素治疗吗?
- 78 什么是胰岛素强化治疗,它的目标是什么?
- 78 哪些糖尿病患者适于采用胰岛素强化治疗?
- 78 糖尿病患者应如何配合医生实施胰岛素强化治疗?
- 79 胰岛素强化治疗有哪些益处?
- 79 胰岛素强化治疗有哪些副作用?

医生,请告诉我

在饮食上应注意些什么

-
- 80 为什么说饮食疗法是治疗糖尿病的关键?
 - 81 饮食疗法最终要达到什么目的?
 - 81 哪些食物是糖尿病患者可以吃的?
 - 81 哪些食物是糖尿病患者不宜吃的?

- 82 人体日常生活需要哪些物质提供能量?
- 83 糖尿病患者每日需要多少能量?
- 85 怎样合理安排糖尿病患者每日三大营养物的供给量?
- 86 糖尿病患者的用药与就餐时间怎样安排的?
- 86 糖尿病患者每日的进餐次数、进餐时间及进餐量是怎样安排的?
- 87 糖尿病患者能吃水果吗?
- 88 糖尿病患者能饮酒吗?
- 89 食物纤维对糖尿病患者重要吗?
- 89 控制饮食会感到饥饿怎么办?
- 90 节假日及外出时在饮食上应注意什么?
- 91 糖尿病患者患其他疾病时在饮食上应注意什么?
- 92 妊娠糖尿病患者的饮食有什么特点?
- 92 老年糖尿病患者在饮食上应注意什么?
- 93 儿童糖尿病患者的饮食有什么特点?
- 94 怎样防止低血糖的发生?
- 95 怎样安排糖尿病肾病患者的饮食?
- 96 怎样掌握食品数量的简单换算?

医生,请告诉我

哪些运动方法能促进身体康复

- 101 为什么适当的运动对糖尿病患者有利?
- 102 哪些糖尿病患者适于运动疗法?
- 102 哪些糖尿病患者不适于运动方法?
- 103 糖尿病患者在运动前应做好哪些准备?
- 103 糖尿病患者如何选择适合自己的运动方法?

- 104 怎样选择合适的运动时间及运动强度?
105 怎样才能保证运动的安全?
106 怎样合理安排好糖尿病患者的整个运动过程?
106 怎样预防和处理在运动中出现的低血糖?
107 糖尿病患者在运动时穿什么衣服最合适?

医生,请告诉我

中医有哪些治疗糖尿病的好方法

- 108 中医对糖尿病有哪些独道见解?
109 怎样应用药浴疗法治疗糖尿病?
111 怎样应用自我按摩疗法治疗糖尿病?
112 怎样应用针灸疗法治疗糖尿病?
115 怎样应用刮痧疗法治疗糖尿病?
115 怎样应用拔罐疗法治疗糖尿病?

让医生消除您心中的疑虑

医生,请回答我

最关心的一些问题

- 119 糖尿病会遗传吗?
120 糖尿病能根治吗?
120 糖尿病儿童的生长发育是否会受到影响?

- 120 糖尿病患者能结婚、生育吗？
- 121 糖尿病患者能长寿吗？
- 121 糖尿病患者能做手术吗？
- 122 糖尿病患者能吸烟吗？
- 122 得病后还能和原来一样正常的工作、学习吗？
- 122 糖尿病患者的家属需要注意什么？

医生，请告诉我

怎样预防糖尿病及其并发症

- 124 什么是糖尿病的四级预防？
- 125 预防糖尿病的方法有哪些？
- 126 怎样预防糖尿病慢性并发症的发生？
- 127 怎样才能防治糖尿病肾病？
- 127 怎样才能防治糖尿病周围神经病变？
- 128 糖尿病患者伴有高血压应怎样防治？
- 128 怎样才能防治糖尿病高脂血症？
- 128 怎样才能防治糖尿病脑血管病变？
- 129 怎样才能防治糖尿病下肢血管病变？
- 129 怎样才能防治糖尿病足？
- 130 怎样才能防治糖尿病皮肤病变？
- 130 怎样才能防治糖尿病合并生殖系统疾病？
- 130 怎样预防糖尿病酮症酸中毒？
- 131 怎样预防糖尿病非酮症高渗性昏迷？
- 131 怎样才能防治糖尿病低血糖昏迷？
- 132 怎样预防糖尿病乳酸性酸中毒？
- 132 如何作好糖尿病的自我监测？

让医生给您提供精选食谱

适合于糖尿病并发症患者的食谱

- 135 肥胖型糖尿病患者食谱
- 136 糖尿病性高血压患者食谱
- 136 糖尿病性冠心病患者食谱
- 137 糖尿病性高脂血症患者食谱
- 138 糖尿病性脑血管病患者食谱
- 139 糖尿病性肾病患者食谱
- 139 糖尿病性脂肪肝患者食谱
- 140 糖尿病性肝硬化患者食谱
- 141 糖尿病并发胆囊炎、胆石症患者食谱
- 142 糖尿病并发尿路感染患者食谱
- 142 糖尿病并发便秘患者食谱
- 143 糖尿病伴发气管炎患者食谱
- 144 糖尿病并发肺结核患者食谱
- 144 糖尿病并发骨质疏松症患者食谱

粥类

- 146 西瓜籽粥
- 146 菠菜根粥

- 146 天花粉粥
- 147 枸杞子粥
- 147 萝卜粥
- 148 地黄花粥

菜肴

- 149 姜丝菠菜
- 149 卤香菇
- 150 油炸蚕蛹
- 150 香干肉丝炒芹菜

汤羹

- 151 枸杞子猪腰汤
- 151 黄芪山药膜片汤
- 152 薯叶花粉冬瓜汤
- 153 西瓜翠衣汤
- 153 赤小豆鲤鱼汤
- 154 山药南瓜汤

茶饮

- 155 天花粉冬瓜茶
- 155 石斛冰糖茶
- 155 玉竹石膏茶
- 156 生地石膏茶