

糖尿病与肾脏疾病的

TANGNIAOBING YU SHENZANG JIBING DE
KANGFU YU HULI
ZHISHI WENDA

康复与护理

主编 董萍 吴晓童

知识问答

丛书主编 吴晓童

康复医学科普问答系列丛书



第二军医大学出版社
Second Military Medical University Press

糖尿病与肾脏疾病的

TANGNIAOBINGYUSHENZANGJIBING DE ZHISHI WENDA
KANGFU YU HUI

康复与护理

知识问答

主 编 董 萍 吴晓童

副主编 周 蓓 李 晗 徐 蕾

编 委 (按姓氏拼音排序)

董 萍 巩伟伟 顾琳玲 韩冬梅 李 晗

毛维维 糜玉芬 舒 丹 孙 青 唐海燕

吴晓童 徐 蕾 周 蓓

编写单位 上海市第一康复医院内分泌及肾脏康复科

丛书主编 吴晓童

康复医学科普问答系列丛书



第二军医大学出版社
Second Military Medical University Press

内 容 简 介

作者本着传播医学知识,普及健康观念的想法编写的本书。书中结合了糖尿病与肾脏疾病康复科的特点,深入浅出地向读者详细介绍了糖尿病及各种常见肾脏疾病的医学常识。同时,书中引入疾病康复概念,和大家一起探讨病因、预防、康复治疗、饮食调理,以及护理宣教等内容,在药物治疗基础上借助饮食及运动康复治疗、物理治疗,以及中国传统康复疗法和心理康复治疗,帮助大家了解疾病,防治疾病和战胜疾病。全书以问答形式呈现,语言通俗易懂,具有一定的科普性和指导性。

本书适于广大病友及家属阅读,对于基层和初改医务工作者也有一定的参考价值。

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病与肾脏疾病的康复与护理知识问答/董萍,吴晓童主编. —上海:第二军医大学出版社, 2014. 5

(康复医学科普问答系列丛书/吴晓童主编)

ISBN 978-7-5481-0741-5

I. ①糖… II. ①董… ②吴… III. ①糖尿病—康复—问题解答 ②糖尿病—护理—问题解答
IV. ①R587.109-44 ②R473.5-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 270735 号

出 版 人 陆小新

责任编辑 王 勇 崔雪娟

糖尿病与肾脏疾病的康复与护理知识问答

董 萍 吴晓童 主编

第二军医大学出版社出版发行

<http://www.smmup.cn>

上海市翔殷路 800 号 邮政编码: 200433

发行科电话/传真: 021-65493093

全国各地新华书店经销

江苏天源印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 5.125 字数: 153 千字

2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5481-0741-5/R·1505

定价: 20.00 元

丛书编委会

CONGSHU BIANWEIHUI

主 编 吴晓童

副主编 叶斌 董萍 马辉

编 委 (按姓氏拼音排序)

陈友燕	董萍	葛春艳	顾玲	洪怡	洪方业	胡冬根	黄朝辉	李 晗
李梅	李蓉	李双	李明礼	李幼德	刘萍	路微波	马辉	倪繆苗
沈夏峰	石国栋	史彩霞	汪霞	王慧萍	王青卿	王岩静	王永斌	吴晓童
谢慧	谢伟	徐蕾	徐丽莉	许勤	叶斌	伊桂叶	俞伟蔚	张弛
张华	张燕	张海林	张卫珍	张雅娟	张永珍	赵苡雯	仲冬蓉	周 蓓
朱发林	庄伟荣							

编写单位 上海市第一康复医院

丛书主编 吴晓童

康复医学科普问答系列丛书

半个多世纪以来,康复医学得到快速的发展,康复医学与预防医学、临床医学和保健医学一起,被认为是现代医学体系的四大支柱。在第二次世界大战期间,大量的伤病员需要医护人员的救治,由于当时的医疗条件限制,医护人员仅能使用一些最基本的训练手段来帮助伤病员,使他们能够尽早行走,重新投入战斗。真正具有现代意义的“康复”概念在那时就诞生了。此后,康复医学被大力提倡,救治战争伤害的康复治疗经验也被运用在了和平时期。康复的定义是指综合地使用医学、教育、社会和职业的各种方法,使患者恢复身体的功能。康复医学是一门以功能为中心的医学,着眼于恢复患者各种功能障碍。康复医学的目的是使患者恢复功能,重新拥有原先的生活品质,重返原来的生活环境和社会岗位。

医院康复是康复治疗的一个重要环节,但是由于各种原因,许多患者仅仅获得了初步的康复治疗就离开了医院,他们需要在家中继续进行康复治疗,家庭康复是医院康复在家庭中的延续。虽然由于条件设施的局限性,家庭康复并不能替代医院康复,但是它的意义在于家庭康复使患者了解自己的功能状态,懂得怎样在家中进行科学的康复,把康复融入生活,最大程度地改善或恢复缺失的功能。在流程上,根据患者的功能状态来选择医院康复或家庭康复,两者是连续、相互补充的,缺一不可。多数患者在医院进行一段时间的治疗以后,病情好转出院,仍然需要家庭康复或社区康复。如果出院后没有及时进行必要的家庭康复和家庭护理,患者因为肢体感觉和运动障碍、呼吸、血液循环、内分

泌功能和心理方面受到影响,容易引起疼痛、肌肉萎缩和痉挛、关节僵直和畸形、静脉血栓形成、压疮、肺炎、体位性低血压、低蛋白血症等多种并发症,严重影响患者的功能恢复,不仅会延长恢复时间,已经恢复的功能也会退步,而且给以后的康复治疗带来很大的困难,甚至留给患者永久残疾。如果患者及家属了解了必要的疾病及康复的知识,以及护理过程中应该注意的问题,在患者的康复过程中,家属也可以为患者提供指导和帮助,提高患者的生活品质。在病情允许的条件下,患者尽量主动地去参与各种活动,完善自己的康复治疗目标,继而部分地或全面地做到生活自理,以便适应新生活,重返社会。

一方面,对残疾人、慢性病患者、急性伤病后及手术后的患者进行康复治疗,可以改善患者的躯体和心理功能;老年人、亚健康人群进行合理的运动锻炼、饮食调理,可以预防疾病的发生,保持健康。另一方面,由于急性病或外伤,或因为瘫痪而长期卧床的患者,会增添新的功能障碍,引起肌肉萎缩、关节僵直,加重残疾,甚至影响心血管系统、呼吸系统、内分泌系统,以及导致心理方面的障碍,产生更加严重的后果。为了更好地普及康复医学知识,我们特编写“康复医学科普问答系列丛书”。本套丛书共十个分册,内容涵盖疼痛、骨与关节、脊柱脊髓疾病、烧伤与创面、肺功能、神经疾病、糖尿病肾脏疾病、常见老年疾病、肿瘤以及心功能的康复治疗与护理知识。每一分册都如同一位医生或一位护士在您身边为您答疑解惑。衷心希望本套丛书能给您或亲人的康复带来帮助和指导。

中华医学会物理医学与康复学分会常委、副秘书长

上海市医学会物理医学与康复学分会主任委员 吴毅

上海市康复医学工程协会副理事长 2013年8月

复旦大学附属华山医院康复医学科主任

随着经济高速发展和工业化进程的加速,人们的饮食结构发生了很大变化,糖尿病的发病人数逐年增加,成为继心血管疾病、恶性肿瘤之后严重危害人类身体健康的第三大类疾病。糖尿病若得不到很好控制,可引起全身多个系统的慢性并发症,从而导致功能障碍甚至衰竭,这已经成为当前糖尿病致残、致死的主要原因。与此同时,随着糖尿病、高血压病发病人数的快速增加,以及人口老龄化进程加快,慢性肾脏病所带来的问题也日趋严重,这些疾病的发生极大地影响了人们的生活质量,威胁着人类的生存。今天,随着人们对物质生活质量要求的不断提高,对健康养生的关注也就超过了历史上任何一个时期,怎样生活得更美好、更健康,已经成为了人们关注的焦点。

本书的编写,本着传播医学知识,普及健康理念的想法,并结合糖尿病与肾脏康复科的特点,深入浅出地向读者介绍了糖尿病及各种常见肾脏疾病的医学常识,同时向读者引入疾病康复概念,和大家一起探讨病因、预防、康复治疗、饮食调理,以及护理宣教等内容,在药物治疗基础上借助饮食及运动康复治疗、物理治疗,以及中国传统康复疗法和心理康复治疗,帮助大家了解疾病、防治疾病,从而更好地战胜疾病。

全书以问答形式呈现,语言通俗易懂,具有一定的科普性和指导性。由于编写时间紧迫,内容上难免有疏漏不足之处,恳请各位专家和广大读者不吝指正。

编者

2013年12月



第一章 糖尿病康复

一、糖尿病基础知识和护理常识 / 2

1. 体检时医生说我的血糖偏高了,是得糖尿病了吗? / 2
2. 周围得糖尿病的人越来越多了,那么目前中国有多少人有糖尿病? / 2
3. 哪些人容易得糖尿病? / 3
4. 什么是糖尿病前期? / 3
5. 糖尿病可以完全康复吗? / 4
6. 什么情况下会出现尿糖阳性,但血糖正常? / 4
7. 什么是糖尿病康复的“五架马车”? / 5
8. 什么是肥胖,什么是超重? / 5
9. 胖的人容易得糖尿病,瘦的人就不会得了吗? / 6
10. 保健品能代替降糖药物帮助糖尿病康复吗? / 6

二、糖尿病的饮食康复 / 7

11. 糖尿病患者为什么会出现上腹部饱胀、嗝气、恶心等胃肠道症状? / 7
12. 糖尿病饮食康复治疗的误区有哪些? / 8
13. 糖尿病患者应如何吃水果? / 9
14. 饮食康复治疗过程中感到饥饿难忍怎么办? / 10
15. 为什么说糖尿病患者的饮食要定时定量? / 11
16. 美味绿叶菜,如何帮您降血糖? / 12
17. 我老伴儿患糖尿病有4年了,只知道要饮食控制,可是每天吃什么很头疼,有什么建议吗(一日食谱举例)? / 13

三、糖尿病的运动康复及其他康复治疗 / 15

- 18. 糖尿病患者应该怎样进行康复运动? / 15
- 19. 糖尿病患者运动康复的好处有哪些? / 16
- 20. 糖尿病患者运动时应注意什么? / 17
- 21. 有哪些适合肥胖糖尿病患者的康复运动项目? / 18
- 22. 糖尿病患者做家务活能代替康复运动治疗吗? / 19
- 23. 糖尿病患者外出要注意哪些事项? / 20
- 24. 糖尿病患者自我推拿对于疾病康复有哪些好处? 该怎样进行? / 21
- 25. 糖尿病拔火罐疗法在康复治疗中的益处有哪些? / 22
- 26. 糖尿病刮痧疗法的分类与操作方法有哪些? / 23
- 27. 糖尿病刮痧疗法的禁忌证有哪些? / 24
- 28. 瑜伽练习教您如何远离糖尿病? / 25
- 29. 如何做操才能改善糖尿病? / 26
- 30. 您知道糖尿病最有趣的康复治疗——音乐疗法吗? / 27
- 31. 哪些音乐适合糖尿病患者聆听? / 28

四、糖尿病的药物治 疗 / 28

- 32. 糖尿病口服药物有几类? 降糖药物选择的注意事项有哪些? / 28
- 33. 哪些情况可以开始使用胰岛素? / 30
- 34. 血糖正常就可以停药吗? / 31
- 35. 什么是胰岛素正确注射方法? / 31
- 36. 使用胰岛素笔需要注意哪些问题? / 33
- 37. 胰岛素漏打了怎么办? / 33

五、糖尿病并发症的预防和康复 / 34

- 38. 糖尿病患者有哪些急性和慢性并发症? / 34

- 39. 如何通过综合康复治疗措施预防糖尿病并发症? / 35
- 40. 吸烟和饮酒对于糖尿病并发症康复影响有哪些? / 36
- 41. 糖尿病外周血管病变有哪些? / 37
- 42. 如何做可以帮助糖尿病血管并发症的康复? / 38
- 43. 如何通过康复的物理治疗手段改善糖尿病周围神经病变? / 40
- 44. 糖尿病低血糖的可能诱因有哪些? / 41
- 45. 如何正确应对夜间低血糖,夜间低血糖的家庭急救措施有哪些? / 42
- 46. 我丈夫患糖尿病多年,近期开始出现皮肤瘙痒,这是为什么?如何进行日常生活护理和保健呢? / 43
- 47. 糖尿病患者如何进行皮肤护理? / 44
- 48. 糖尿病患者为什么容易出现感染? / 45
- 49. 为什么糖尿病患者伤口愈合能力差? / 45
- 50. 糖尿病并发皮肤感染,康复治疗有哪些? / 46
- 51. “眼前蝌蚪游”,是糖尿病眼病吗? / 47
- 52. 糖尿病性白内障是如何形成的? 临床特点有哪些? / 48
- 53. 何时是糖尿病性白内障的手术治疗时机? / 49
- 54. 民间俗称的“老烂脚”是什么? 哪些患者容易烂脚? / 49
- 55. 糖尿病患者应如何做足部护理? / 50
- 56. 糖尿病足的康复评定有哪些? / 51
- 57. 糖尿病足的康复治疗有哪些? / 52
- 58. 高压氧舱对糖尿病顽固“老烂脚”的康复治疗有帮助吗? / 53
- 59. 为什么半导体激光照射对于“老烂脚”康复治疗有好处? / 53
- 六、糖尿病患者心理护理及自我管理 / 54**
- 60. 糖尿病患者出现心理障碍应如何自我调节和心理康复? / 54
- 61. 家庭关怀与社区活动在糖尿病患者心理障碍康复过程中起什

么作用? / 55

- 62. 糖尿病康复综合治疗中自我管理措施有哪些? / 56
- 63. 健康的生活方式有助于调节血压及血糖,应怎样改善生活方式帮助糖尿病康复? / 57
- 64. 测尿糖能代替测血糖吗? / 57
- 65. 手指末梢血糖监测与静脉血糖监测有区别吗? / 58
- 66. 自我血糖监测多长时间测一次为宜? / 59
- 67. 您还在为测血糖犯怵吗? / 60
- 68. 我是糖尿病患者,血糖监测太麻烦,我只查空腹血糖行不行? / 60
- 69. 没有症状还需要血糖监测吗? / 61
- 70. 糖尿病综合康复治疗的监测方案——随诊监测方案是怎样的? / 61
- 71. 如何自制糖尿病急救小卡片? / 65



第二章 肾脏病康复

一、泌尿系统及相关疾病概论 / 68

- 72. 什么是肾脏? / 68
- 73. 老张是出租车司机,工作关系经常憋尿,憋尿对身体有害吗? / 69
- 74. 腰间放手机,对肾脏有影响吗? / 70
- 75. 小便里有泡沫就是蛋白尿么? / 70
- 76. 不同颜色的尿液都能提示哪些疾病? / 72
- 77. 肾脏病会遗传吗? / 73
- 78. 肾脏病如何早期发现? / 74
- 79. 吸烟、饮酒对肾脏病会有影响吗? / 74

80. 养肾的食物有哪些? / 75
81. 常见的肾损害的药物有哪些? / 75
82. 如何通过做操帮助我们的肾脏康复和强健? / 76
83. 四季“护肾”,肾脏康复养护方法有哪些? / 77
- 二、肾炎的康复治疗 / 78**
84. 水肿消退与否能作为判断肾脏是否康复的指标呢? / 78
85. 什么是急性肾炎,急性肾炎能治愈和康复吗? / 79
86. 急性肾炎如何预防? / 80
87. 急性肾炎患者如何进行康复养护? / 81
88. 什么是慢性肾炎? 常见的临床表现有哪些? / 82
89. 慢性肾炎常见的起病方式有哪些? / 83
90. 如何进行家庭护理帮助慢性肾炎患者康复? / 84
91. 肾炎患者如何防治感冒? / 85
92. 慢性肾炎患者出现肾衰竭后还能逆转和康复吗? / 86
93. 慢性肾炎患者应该怎样吃盐、喝水从而帮助肾脏康复呢? / 87
94. 我是一名肾炎患者,如果基本康复,请问可以外出旅游吗,需要注意哪些问题呢? / 88
95. 慢性肾炎患者可以怀孕吗? / 89
96. 针灸可以帮助肾炎患者康复吗? / 90
97. 肾炎患者怎样通过针灸进行疾病的康复? / 90
- 三、肾病综合征的康复治疗 / 91**
98. 什么是肾病综合征? 肾病综合征能治愈和康复吗? / 91
99. 如何预防肾病综合征的并发症? / 92
100. 现代中医是如何看待肾病综合征的? 哪种中药食疗配方能帮助您更好地康复? / 92
101. 肾病综合征患者在康复过程中可以高蛋白饮食吗? / 93

102. 肾病综合征患者可以选择怎样的康复运动? / 94

四、继发性肾病康复 / 94

103. 什么是继发性肾病? 主要有哪些继发性肾病呢? / 94

104. 什么是狼疮性肾炎? / 95

105. 狼疮性肾炎会遗传吗? / 96

106. 狼疮性肾炎患者能结婚生育吗? / 97

107. 什么是乙肝病毒相关性肾炎? / 98

108. 肝炎合并慢性肾炎患者应如何安排饮食可帮助肾功能康复呢? / 99

109. 高血压病对于肾脏疾病的康复有什么影响? / 99

110. 为什么高血压肾病的治疗以降压为主? / 100

111. 高血压肾小动脉硬化患者如何进行日常康复护理? / 101

112. 糖尿病饮食与糖尿病肾病在饮食上有何区别? / 102

113. 中药熏蒸洗浴法如何帮助糖尿病肾病水肿康复? / 103

五、肾衰竭疾病康复 / 104

114. 慢性肾衰竭就是尿毒症吗? / 104

115. 慢性肾衰竭患者如果需要静脉补液治疗时需要注意哪些问题? / 105

116. 如何在康复过程中调整慢性肾衰竭患者的饮食? / 105

117. 肾病患者是否摄入的蛋白越少越有利于肾脏的康复? / 106

118. 慢性肾衰竭患者补钙有利于肾脏康复吗? / 108

119. 我父亲患慢性肾衰竭 5 年了,最近皮肤开始出现瘙痒,是怎么回事? / 108

120. 为什么慢性肾衰竭患者需要心理康复治疗? 怎样进行? / 109

121. 我的父亲今年 69 岁,是一名慢性肾衰竭患者,他可以进行运动和锻炼来帮助肾功能康复吗? / 110

122. 足穴按摩对慢性肾病患者康复有哪些好处? / 111
123. 慢性肾病患者怎样做足穴按摩? / 112
124. 足部按摩有哪些需要注意的地方? / 114
125. 慢性肾衰竭患者常用的精神放松康复治疗有哪些? / 115
126. 急性肾衰竭可以做哪些康复治疗? / 116
- 六、尿毒症患者康复 / 117**
127. 怎样远离尿毒症? / 117
128. 尿毒症患者可以过性生活吗? / 118
129. 尿毒症患者如何选择透析时间和方式才能有利于肾脏的康复? / 119
130. 什么是腹膜透析? / 120
131. 腹膜透析的过程是怎样的? / 121
132. 什么样的患者做腹膜透析利于病情康复? / 121
133. 开展家庭腹膜透析前需要进行哪些准备工作? / 122
134. 腹膜透析患者在脏器康复过程中会出现哪些并发症? / 123
135. 如何预防腹膜透析患者脏器康复过程中并发的营养缺乏综合征? / 124
136. 糖尿病肾病患者腹膜透析有哪些注意事项? / 125
137. 腹透患者应该如何注意个人卫生? / 126
138. 在腹膜透析过程中患者发生腹膜炎,家人在护理方面应注意什么? / 127
139. 腹膜透析患者在康复过程中应克服哪些障碍? / 129
140. 腹膜透析患者能参加康复运动训练吗? / 130
141. 腹膜透析患者适量进行康复运动有哪些好处? / 130
142. 腹膜透析患者应该设定怎样的康复目标? / 131
143. 什么是血液透析和血液净化? / 132

- 144. 怎么做才能更好地保护我们的“生命线——内瘘管”? / 132
- 145. 血透造瘘患者该如何康复训练来增强瘘管功能? / 133
- 146. 在脏器康复过程中, 血液透析患者每天的饮水量该如何控制? / 134
- 147. 血液透析患者应该如何饮水? / 134
- 148. 血液透析患者在康复过程中该注意哪些问题? / 135
- 149. 血液透析患者如何合理饮食辅助肾功能康复? / 135
- 150. 尿毒症患者为什么透析后还会发生厌食? / 137
- 151. 如何通过心理康复治疗减少在透析过程中的愤怒情绪? / 137
- 152. 什么是肾移植? 哪些患者适合做肾移植? 哪些患者不适合? / 139
- 153. 肾移植术后康复过程中生活方式要注意哪些? / 140
- 154. 肾移植患者复诊时需要检查哪些指标? / 142
- 155. 肾移植患者逐步康复后能恢复工作吗? / 142
- 156. 如何做好肾移植患者的家庭护理? / 143
- 157. 肾移植患者如何预防感染? / 144
- 158. 女性肾移植患者能妊娠生育吗? / 145
- 159. 肾脏移植后有没有合适的康复运动操? / 146
- 160. 肾移植患者应该怎样进行康复锻炼? / 147

第一章

糖尿病康复

一、糖尿病基础知识和护理常识

1. 体检时医生说我的血糖偏高了,是得糖尿病了吗?

现在的人们工作和学习压力都比较大,生活节奏也日益加快,身体健康问题越来越受到人们的关注。无论是公立医院还是民营医院都开设有体检中心。有很多人在体检过程中发现自己血糖值在正常范围以外——偏高了。于是产生了恐慌情绪,觉得自己一定是得了糖尿病。那么究竟是不是呢?

糖尿病是一组由于胰岛素分泌缺陷和(或)其生物学作用障碍引起的以高血糖为特征的代谢性疾病。①典型症状:三多一少症状,即多尿、多饮、多食和消瘦。②不典型症状:一些2型糖尿病患者症状不典型,仅有头昏、乏力等,甚至无症状。有的发病早期或糖尿病发病前阶段,可出现午餐或晚餐前低血糖症状。一般而言,一次血糖偏高,不一定就可以诊断为糖尿病,诊断标准是以静脉血浆葡萄糖的测定值为标准,要有糖尿病症状及随机血糖值 ≥ 11.1 毫摩尔/升,空腹血糖值 ≥ 7.0 毫摩尔/升,口服葡萄糖耐量试验(OGTT)2小时后血糖值 ≥ 11.1 毫摩尔/升,但在急性感染、外伤、大手术或其他应激情况下,虽检查出明显的血糖增高,也不可立即诊断为糖尿病。但是,建议去正规医院的专科门诊进一步咨询。

2. 周围得糖尿病的人越来越多了,那么目前中国有多少人有糖尿病?

在全球范围内,2型糖尿病患者人数占糖尿病患者总人数的绝大多数,我国的糖尿病群体中95%以上是患2型糖尿病。2008年,中国糖尿病协会组织进行了全国15个城市和地区的糖尿病发