

寻医问药丛书 / 丛书主编：曹伟 贡东卫

主编 张迎

专家解答 糖尿病

ZHUANJIA JIEDA
TANGNIAOBING



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

寻医问药丛书 / 丛书主编: 曹伟贵 袁东卫

专家解答

糖尿病

主 编 张 迎
副主编 郭庆妍

ZHUANJIA JIEDA TANGNIAOBING



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

内 容 简 介

本书介绍了糖尿病的基础知识、诊断、治疗和预防等内容。还重点介绍糖尿病患者在生活中如何防控糖尿病的慢性并发症相关知识,缓解糖尿病患者对疾病的恐惧和解答在实际生活中遇到的种种困惑。

本书内容详尽实用,解答权威全面,适合糖尿病患者、高危人群及其家属阅读,亦可供社区医务工作者参考。

图书在版编目(CIP)数据

专家解答糖尿病/张迎主编. —上海:第二军医大学出版社, 2014.7

(寻医问药丛书/曹伟, 贡东卫主编)

ISBN 978-7-5481-0753-8

I. ①专… II. ①张… III. ①糖尿病—诊疗—问题解答 IV. ①R587.1-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第284261号

出 版 人 陆小新

责任编辑 画 恒 高 标

绘 图 陈柯昕

专家解答糖尿病

主 编 张 迎

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: 4.375 字数: 70 千字

2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5481-0753-8/R·1518

定价: 16.00 元

本书编委会

主 编 张 迎

副主编 郭庆妍

编 委 (以姓氏笔画为序)

王海鹰 张 迎 张莉平 郭庆妍



寻医问药丛书

丛书编委会

主 编 曹 伟 贡东卫

副主编 钟立敏 王 蓓

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 磊 卞 鑫 江 河 李 强

杨 波 张 迎 陆 坚 赵 娅

钱 余 郭清音

编写秘书 李美玲

序

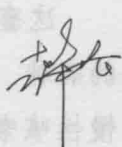
随着人们生活水平的日益提高，健康保健越来越受到更多的关注。社会的飞速变化，生活节奏的不断加快，人们承受的工作、生活压力变大，对健康保健的需求也越来越高。如何面对变革的医疗进程，如何高效便捷地就医诊病，如何正确合理用药，这些都成为摆在人们面前的问题。为了普及科学、实用的医学常识，帮助群众提高健康意识和自我保健能力，上海市杨浦区控江医院组织资深的临床医学专家，编撰出版这套“寻医问药丛书”，为您释疑解惑。

这套丛书有针对性地挑选了中老年人群最为常见的病种，糖尿病、冠心病、脑中风、肛肠病、前列腺增生、慢性咳嗽等的诊治和合理用药常识，具有很好的指导性和实用性，让广大群众能够便利地得到来自医务人员专业的就诊指南和用药指导，尽可能减少甚至杜绝不合理使用检查、诊疗和药物。

本套丛书的编辑秉承“为民、便民”的编写理念，

致力于构建百姓健康和医疗专业人士服务平台，以“为全民健康导航”为己任，为规范就医、合理诊疗用药起到了重要的指导和纽带作用。当您翻开这本书后，您就会发现，原来正确地求医用药并不是一道难解的习题，它是可以变得通俗、简单、易学的。有了它，当疾病来临时，我们就不会再一味地无奈与迷茫，更不会病急“乱投医”“乱用药”，而是懂得如何按图索骥、按“书”寻医，保障自己的健康。

为这套丛书撰稿的医学专家，在大力开展健康教育和健康促进，普及医学科普知识，缓解“看病贵、看病难”等方面，做了一件有意义的好事，他们以科学的态度、通俗的语言、实用的方法，将他们丰富的临床经验和先进的医学常识传递给广大群众，相信一定会给大家带来帮助，也一定会受到广大读者的欢迎。



上海市杨浦区卫生局局长

2013年4月

前言

我国糖尿病患者数量在迅速增加，根据国际最新临床诊断标准进行诊断的糖尿病估测患病率为11.6%，约1.139亿人（Xu Y, JAMA, 2013）。我国可能已成为世界上糖尿病患病人数最多的国家。糖尿病将是我国重大的公共卫生问题之一。糖尿病危害巨大，不仅影响患者的生活质量，而且给患者带来沉重的心理负担，糖尿病并发症对患者的健康和生命构成威胁，可导致残废和早亡。糖尿病还能造成巨大的资金和资源上的浪费。其实糖尿病并不可怕，并且是可防可控，防控糖尿病并发症从身边做起，从自己做起，但在实际生活中很多患者对自身疾病了解甚少，生活方式存在误区，本书编写目的就是唤起患者从生活细节中重视防控高血糖，减少糖尿病并发症的出现，同时也能充分享受甜蜜的人生。

本书采用问答的形式，详细介绍了患者最关心和需要了解的有关糖尿病的知识，内容包括糖尿病的基

基础知识、诊断、治疗和预防等方面内容。内容详尽实用，适合糖尿病患者、高危人群及其家属阅读，对医护人员具有参考价值。

本书编写过程参考了大量糖尿病相关的医药学专业书籍和文献，在此对先行者和同道表示衷心的感谢。由于编者水平有限，书中难免有疏漏之处，敬请广大读者批评指正。

编 者

2014年2月

目 录

第一章

糖尿病的基础知识

01. 什么是糖尿病? / 2
02. 糖尿病的病因学分型有哪些? / 2
03. 糖尿病临床阶段分型有哪些? / 3
04. 糖尿病是遗传病吗? / 4
05. 我国的糖尿病流行病学有哪些特点? / 5
06. 儿童及青少年会患 2 型糖尿病吗? / 6
07. 糖尿病早期有哪些先兆? / 6
08. 胰岛素是如何分泌的? / 7
09. 胰岛素分泌的时间模式? / 7
10. 什么是胰岛素抵抗? / 8
11. 了解胰岛 β 细胞功能时测定 C 肽的浓度有何意义? / 8
12. 什么是代谢综合征? / 9
13. 什么是低糖血症? / 9
14. 低糖血症的严重程度与哪些因素有关? / 10
15. 低糖血症的病因分类有哪些? / 11
16. 导致低糖血症的药物包括哪些? / 11
17. 糖尿病低糖血症有哪些临床表现? / 13
18. 糖尿病的慢性并发症主要有哪些? / 14

19. 糖尿病的急性并发症有哪些? / 16
20. 糖尿病的诊断标准是什么? / 17
21. 什么是糖耐量试验? / 18
22. 何种情况下需要做糖耐量试验? / 18
23. 糖耐量试验的临床意义是什么? / 19
24. 如何做到糖尿病的早诊断呢? / 20
25. 哪些是糖尿病的高危人群? / 20
26. 糖耐量试验的注意事项有哪些? / 21
27. 影响糖耐量试验结果的因素有哪些? / 22
28. 糖耐量减低的原因有哪些? / 23
29. 为什么尿糖不能作为糖尿病的诊断标准? / 24
30. 血糖控制目标是什么呢? / 25
31. 妊娠对糖尿病有什么影响? / 25
32. 糖尿病对孕妇有什么影响? / 26
33. 糖尿病对胎儿及新生儿有什么影响? / 27
34. 妊娠期糖尿病的高危人群有哪些? / 28
35. 妊娠期糖尿病的筛查如何进行? / 28
36. 糖尿病合并妊娠是如何分类的? / 29
37. 女性糖尿病患者可否怀孕生子? / 30

第二章

糖尿病的治疗

38. 为什么要控制血糖? / 32
39. 糖尿病治疗的目标是什么? / 32
40. 什么是糖尿病综合管理? / 32

41. 治疗糖尿病的药物是如何分类的? / 33
42. 各种降糖药物服用时间有讲究吗? / 35
43. 各种降糖药物的作用靶点相同吗? / 37
44. 双胍类药物是否是最佳的降糖药物? / 38
45. 磺脲类药物有哪些? / 38
46. 二甲双胍的安全性如何? / 39
47. 磺脲类药物的安全性如何? / 39
48. 噻唑烷二酮类药物有哪些特点? / 39
49. 格列奈类药物有哪些特点? / 40
50. α -糖苷酶抑制剂的安全性如何? / 41
51. α -糖苷酶抑制剂类药物有哪些? / 42
52. DPP-4 抑制剂有哪些特点? / 42
53. GLP-1 受体激动剂有哪些特点? / 43
54. 联合用药有哪些优势? / 44
55. 何时启动胰岛素治疗? / 44
56. 何时开始胰岛素治疗? / 45
57. 预混胰岛素类似物的优点有哪些? / 45
58. 糖尿病患者注射胰岛素常有哪些担忧? / 46
59. 胰岛素注射部位有哪些? / 47
60. 在胰岛素治疗中, 如何预防医学性低血糖? / 48
61. 胰岛素注射有哪些注意事项? / 49
62. 一旦发生了糖尿病的低血糖昏迷应如何治疗? / 50
63. 糖尿病患者发生低糖血症应如何急救? / 50
64. 如何预防低糖血症发生? / 51

- 65. 监测血糖的频率多少为佳? / 52
- 66. 评价血糖的“金标准”是什么? / 53
- 67. 糖化血红蛋白重要吗? / 53
- 68. 糖化血红蛋白能代替血糖监测吗? / 54
- 69. 尿糖监测可以替代血糖监测吗? / 56
- 70. 血糖波动的危害大吗? / 56
- 71. 引起血糖波动的原因有哪些? / 57
- 72. 常见的血糖监测误区有哪些? / 58
- 73. 常用的测血糖的步骤有哪些? / 59
- 74. 糖尿病患者合并高血压为何会加重慢性并发症? / 59
- 75. 糖尿病患者血压控制目标是多少? / 60
- 76. 糖尿病患者降脂的目标和监测频率是多少? / 61
- 77. 如何防控糖尿病足? / 62
- 78. 糖尿病肾脏监测控制目标和监测频率是多少? / 63
- 79. 糖尿病患者眼底检查的重要性有哪些? / 63
- 80. 控制糖尿病并发症有何意义? / 64
- 81. 什么是糖尿病心脑血管并发症? / 64
- 82. 造成糖尿病心脑血管病变的原因有哪些? / 65
- 83. 超重和肥胖的患者患糖尿病的风险更高吗? / 65
- 84. 糖尿病患者减肥有何意义? / 66
- 85. 糖尿病患者如何控制体重? / 66

86. 对糖尿病脑血管疾病护理有哪些注意事项? / 67
87. 如何进行糖尿病心血管并发症的护理? / 68
88. 什么是糖尿病微血管并发症? / 69
89. 糖尿病患者为什么会发生微血管并发症? / 69
90. 糖尿病患者合并感染可怕吗? / 70
91. 防治合并感染有哪些注意点? / 71
92. 什么是胰岛素泵? / 72
93. 胰岛素泵的组成有哪些? / 72
94. 胰岛素泵的优点是什么? / 73
95. 胰岛素泵的适合人群有哪些? / 74
96. 使用胰岛素泵有哪些注意事项? / 75
97. 应用胰岛素泵需具备哪些条件? / 76
98. 什么是动态血糖监测系统? / 77
99. 动态血糖监测仪的工作流程是什么? / 77
100. 动态血糖监测仪的适合人群有哪些? / 78
101. 动态血糖监测仪的优缺点有哪些? / 79
102. 糖尿病能采取手术治疗吗? / 80
103. 哪些糖尿病患者适合手术治疗? / 80
104. 什么是胰岛移植? / 81
105. 糖代谢异常孕妇的治疗有哪些? / 82
106. 糖尿病合并妊娠的孕期母婴应做到哪些监护? / 83
107. 儿童糖尿病如何合理饮食? / 84

108. 糖尿病有慢性并发症患者宜选择哪些运动
方案? / 85

第三章

糖尿病的预防

109. 什么是糖尿病的一级预防? / 90
110. 什么是糖尿病的二级预防? / 90
111. 糖尿病二级预防代谢控制和治疗的目标
是什么? / 91
112. 什么是糖尿病的三级预防? / 92
113. 糖尿病预防并发症防治中的基本原则
有哪些? / 93
114. 糖尿病的医学营养治疗目标是什么? / 93
115. 糖尿病患者饮食遵循的原则是什么? / 94
116. 为什么说科学饮食比较重要? / 95
117. 2 型糖尿病饮食治疗目标是什么? / 95
118. 2 型糖尿病患者需要减少热量摄入多少
才合理? / 96
119. 糖尿病患者能吃水果吗? / 97
120. 糖尿病患者蛋白质的摄入有哪些注意
事项? / 98
121. 合并糖尿病慢性并发症的患者饮食上有哪些
注意事项? / 98
122. 糖尿病患者能饮酒吗? / 99
123. 无糖食品可以放心吃吗? / 100

- 124. 什么是运动疗法? / 100
- 125. 适合糖尿病患者的运动项目有哪些? / 101
- 126. 糖尿病患者何时运动最佳? / 102
- 127. 糖尿病患者如何做足部护理? / 102
- 128. 夏季糖尿病患者的皮肤如何护理? / 103
- 129. 夏季糖尿病患者日常生活中有哪些注意事项? / 104
- 130. 糖尿病患者口腔护理有哪些注意事项? / 105
- 131. 糖尿病患者眼部护理有哪些? / 106
- 132. 吸烟对糖尿病患者的危害性有哪些? / 106
- 133. 如何帮助糖尿病患者戒烟? / 108
- 134. 糖尿病患者节假日的生活有哪些注意事项? / 109
- 135. 糖尿病患者能吃月饼吗? / 110
- 136. 糖尿病患者能吃大闸蟹吗? / 110
- 137. 糖尿病患者出游时应有哪些准备? / 111
- 138. 中医的消渴病治疗方法有哪些? / 112
- 139. 糖尿病管理计划有哪些? / 113
- 140. 糖尿病患者未发生低血糖时为什么会经常出现出汗症状? / 114
- 141. 糖尿病患者低糖血症的预防措施有哪些? / 115
- 142. 易发生低糖血症的糖尿病患者的食谱有哪些? / 117
- 143. 糖尿病足部自我检查有哪些方面? / 118

144. 糖尿病患者如何正确洗脚? / 119

145. 儿童糖尿病患者能吃零食吗? / 119

146. 适合糖尿病患者的烹饪方法有哪些? / 120

147. 糖尿病患者发生便秘有哪些注意事项? / 120

148. 老年性糖尿病的防治原则有哪些? / 121

149. 糖尿病患者驾驶时有哪些注意事项? / 121

150. 糖尿病患者就业有哪些注意事项? / 123