



医生与百姓健康对话系列丛书

糖尿病的

疑问巧答

方法简单 实用有效
一书在手 方便自如
走入家庭 问题明确
不问医师 疑问自解

杜永成 黄立坤 总主编

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社



糖尿病的疑问巧答

主 编	宋子胜	郭进升	杨平安		
副主编	何 莉	薛雪花	张印红	张 逸	
编 委	宋子胜	郭进升	杨平安	何 莉	
	薛雪花	张印红	张 逸	韩 红	
	黄铁明	杜红玉	史双秀	彭建红	
	吴 立	高 莉	薛秀卿	庞艳萍	
	闫慧清	魏正俐	王雅萍	常丽娜	
	王彩娟	胡燕华			

山西科学技术出版社
山西出版传媒集团

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病的疑问巧答 / 杜永成、黄立坤总主编. —太原:
山西科学技术出版社, 2014.3

(医生与百姓健康对话系列丛书)

ISBN 978-7-5377-4711-0

I. ①糖… II. ①杜… ②黄… III. ①糖尿病
— 防治 — 问题解答 IV. ①R587.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 020340 号

糖尿病的疑问巧答

总 主 编 杜永成 黄立坤

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(太原市建设南路 21 号 邮编: 030012)

发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(电话: 0351-4922121)

印 刷 山西德胜华印业有限公司

编辑室电话 0351-4922073

开 本 850 毫米 × 1168 毫米 1/32

印 张 5.875

字 数 147 千字

版 次 2014 年 3 月第 1 版

印 次 2014 年 3 月太原第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-4711-0

定 价 12.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

前 言

随着老龄化社会进程的加快，繁忙的工作、生活之余，人们感到更多的就是保健和养生知识的匮乏，在临床和社区卫生指导过程中，我们有个明显的发现，重视健康和听健康讲座课、看有关健康知识类节目的人群多半是老年人群、疾病人群、或家中有慢性病人的家属等。现实生活中，无论是到大医院就诊看病，还是到社区卫生服务机构咨询服务，给每位就诊者讲解的时间总是很有限（总有时间太短，对他们的关怀远远不够的感觉）。

试想，半天门诊时间内，有的特色科室通常需要接待80~120位就诊者，大夫门诊后还要去处理住院患者、做科学研究、进行临床教学……时间真的有限，很多老病人常常心疼地对我们的大夫说：“你们太辛苦了！注意身体啊！”。当然，也有不理解的就诊者，因为一号难求生气、发牢骚。为了解决医务人员与每位就诊者交流时间较短的问题，我省部分综合医院、专科医院、社区卫生服务机构相关专业医务工作者，经过反复酝酿，将临床和社区指导、健康教育工作中就诊者经常提出的问题汇编成这套科技读物，旨在解决就诊者常常遇到的问题，同时有利于常见病、多发病、新发病知识的宣传、普及。

实际生活中收集到的问题非常多，经过与临床相关专业专家及出版社相关专家、领导仔细分析、筛选，最终选择具有代表性的 1400 多个问题，包括：应对失眠、有效制服肿瘤、合理保护黏膜、家庭防护乳腺、自我调节血压、迅速缓解疼痛、早期预防中风、有益健康的运动、有效解决便秘、缓解糖尿病、预防冠心病、家庭合理使用中草药、家庭育儿、全面女性保健及器官捐献、母亲文化教育的重要性等等 1400 多问。

确立书名为《医生与百姓健康的对话》系列医学科技图书，明确编委领导组，确定《医生与百姓健康的对话》医学系列科技图书框架，筛选了临床一线技术专家和管理专家组成编委，根据这些问题给出了专业、通俗易懂、贴心的回答，还特别聘请了 3 位 80 后、90 后曾从事过义工，对医学科普有着浓郁兴趣的优秀大学生画师，为本书设计插图，起到了图文并茂，画龙点睛的作用，将老百姓需要了解的相关各方面的知识用图文、问答的形式融汇其中。

另外，针对部分患者对专业知识的需求，我们将常见的一些专业知识作为附件列在专业图书最后（如：高血糖治疗路径、器

官捐献的程序、母亲文化的教育、纠偏食品如何使用)以供参考。通过阅读本书,相信能够详细了解常见病发病高危因素相关知识、知晓一些多发病筛查及应对常用方法、熟悉常见病常用的治疗手段、能够有计划地开展社区和居家护理、居家康复活动等。

本书在选题过程中,得到了山西科学技术出版社的大力支持,他们针对每一本书的内容布局提出的中肯意见,在保证本书的通俗性、易懂性、生动性、趣味性、全面性等方面做出了贡献。一并示谢!在此,还要感谢更多的热心就诊者,他们也对本书的撰写和出版工作给予了无私的帮助。

编委会名单

总主编：杜永成 黄立坤

总策划：赵志春

主 编：王 玉 王 平 王金花 王毅民 石 晶
石秀萍 白建华 申红英 毕志军 吕小桃
任晋阳 严继萍 杜 健 杜丽秀 李 佳
李 琳 李 慧 李玉杰 李俊萍 杨平安
吴元军 宋子胜 张 烨 张 溥 张元存
张纯斌 武保平 赵 中 赵建平 段朝霞
贾志越 顾青圻 徐辅慧 高润芳 郭进升
郭秀生 席玉爱 康 静 温跃春 鲍喆煊
潘英英

副主编：马永太 马建忠 马瑞涛 王 婧 王晓东
王继荣 王斌红 王翠玲 王毅仁 王镜淞
毛荣斌 孔庆仙 申红英 冯子凌 邢玉荣
任志英 关 欣 许 娟 许志宏 许建勋
那 龙 负俊平 李冬岩 李秀丽 李俊萍
杨风翔 杨建仲 杨素梅 杨淮清 杨惠兰
何 莉 宋丽萍 张 舟 张 逸 张印红
张亚芬 张丽娟 张沁莲 陈 刚 陈文浩
陈丽萍 范亚峰 郑俊峰 赵立芹 赵丽琴
段文杰 晋佩文 贾文奎 郭新志 郭叔信

	黄铁明	曹雪玲	康雪飞	阎登魁	雷 昆
	蒲联兵	薛雪花			
编 委:	马永太	马建忠	马瑞涛	王 玉	王 平
	王 姝	王 婧	王 燕	王志萍	王丽芳
	王国凤	王国芳	王金花	王京丽	王学庆
	王春梅	王建芬	王晓东	王晓荣	王海铭
	王继荣	王彩娟	王雅萍	王斌红	王翠玲
	王霄燕	王毅仁	王毅民	王镜淞	牛 赞
	毛荣斌	孔庆仙	石 晶	石秀萍	申红英
	史双秀	白兰香	白建华	白晓燕	冯子凌
	冯振宇	邢玉荣	毕志军	吕小桃	乔晓明
	乔爱春	任志英	任晋阳	刘宝平	闫佳丽
	闫佳峰	闫慧清	闫耀东	关 欣	许 娟
	许志宏	许建勋	那 龙	负俊平	形彩花
	严继萍	杜 健	杜红玉	杜丽秀	李 宏
	李 佳	李 婧	李 琳	李 慧	李五红
	李玉杰	李冬岩	李旭亮	李秀丽	李宝莉
	安 琪	李俊萍	李瑞萍	李福盈	李慧萍
	杨 冰	杨 波	杨风翔	杨平安	杨建仲
	杨建新	杨素梅	杨淮清	杨惠兰	吴 立
	吴元军	何 莉	宋子胜	宋丽萍	张 兰
	张 舟	张 烨	张 逸	张 溥	张志霞
	张元存	张玉玲	张印红	张永红	张亚芬
	张丽娟	张沁莲	张纯斌	张泽佳	张珖仙
	陈 云	陈 刚	陈 燕	陈文浩	陈丽萍
	陈雅婷	武建康	武保平	范亚峰	周秀英

庞艳萍	郑俊峰	赵 杰	赵玉清	赵立芹
赵丽琴	赵利军	赵建平	赵琇丽	郝世飞
郝素华	胡燕华	药智婷	段文杰	段朝霞
耿美晶	晋佩文	贾文奎	贾志越	顾青圻
徐艳艳	徐辅慧	徐朝健	高 莉	高润芳
候佩英	郭进升	郭秀生	郭叔信	郭新志
席玉爱	黄铁明	曹雪玲	曹慧娟	常丽娜
康 静	康雪飞	阎登魁	梁晓云	彭建红
董小清	董宏强	韩 红	韩建芳	程 珏
程永莉	温跃春	蒲联兵	鲍喆煊	裴树华
潘英英	薛世琦	薛秀卿	薛雪花	魏正俐

程序设计：任晓强

绘 图：姚丽楠 刘 瑞 魏 琦

秘 书：赵彦琴 樊兆义

第一编 糖尿病的早期信号

1. 糖尿病的遗传性高吗?	001
2. 糖尿病能预防吗?	002
3. 哪些人会更容易得糖尿病?	003
4. 得了糖尿病要紧吗?	005
5. 糖尿病的警报信号有哪些?	006
6. 如何诊断糖尿病, 诊断检查前需要做什么准备?	008
7. 睡眠对糖尿病有多大影响?	010
8. 哪些症状提示糖尿病可能发生?	012

第二编 应对糖尿病之五驾马车

教 育

9. 应对糖尿病, 为什么要教育先行?	014
10. 亲人得了糖尿病, 家属应该怎么做?	015
11. 如何识别假药和假医院?	016
12. 保健品能治糖尿病吗? 糖尿病人能不能吃保健品? ...	020
13. 应对糖尿病, 如何保持良好心态?	021
14. 如何接受专业的糖尿病教育?	023



饮 食

15. 应对糖尿病，营养治疗有多重要？ 024
16. 营养治疗第一步：如何计算总热量？ 025
17. 营养治疗第二步：如何合理安排膳食？ 026
18. 营养治疗第三步：如何应用食品交换份？ 028
19. 糖尿病营养治疗需常年坚持吗？ 033
20. 糖尿病人可以毫无限制的吃蔬菜吗？ 033
21. 糖尿病人能吃海产品吗？ 034
22. 不吃早餐危害多，如何做到早餐营养又健康？ 035
23. 美味的水果，糖友该如何享用？ 038
24. 洋葱降压又降脂，糖尿病人如何吃？ 040
25. 南瓜究竟能不能降糖？ 041
26. 豆类食物如何吃？ 042

运 动

27. 糖尿病人为什么要做运动治疗？ 044
28. 什么运动适宜于糖尿病人？ 045
29. 糖尿病人运动的强度该如何掌握？ 046
30. 在什么时间做运动合适，运动时间越长越好吗？ ... 048
31. 为什么不是所有的糖友都适宜体育锻炼？ 049
32. 糖友在进行运动疗法时应注意些什么？ 050
33. 有并发症的糖友该如何运动？ 052

药 物

34. 得了糖尿病就一定要用降糖药物治疗吗？ 054
35. 常用的口服降糖药物有哪些？ 055

36. 服用降糖药物应注意些什么?	058
37. 什么是胰岛素?	061
38. 如何区分胰岛素?	061
39. 购买胰岛素时应注意什么?	063
40. 胰岛素应该怎样保存?	063
41. 如何选择胰岛素的注射部位?	064
42. 重复使用针头的危害有多大?	065
43. 注射胰岛素时有哪些注意事项?	067

自我监测

44. 为什么要进行糖尿病自我监测?	068
45. 常用的血糖监测方法有哪些?	069
46. 糖友应该怎样进行自我血糖监测?	071
47. 除血糖之外的其他指标应如何进行监测?	075
48. 如何判断血糖仪的准确性, 怎样选择适合 自己的血糖仪?	077
49. 血糖监测有哪些注意事项?	080

第三编 弱势群体的老人、孕妇和儿童

50. 儿童糖尿病的特点是什么?	083
51. 糖尿病儿童的生长发育是否会受到影响?	084
52. 为什么要重视儿童肥胖?	085
53. 儿童糖尿病该使用哪种药物降糖?	087
54. 应对糖尿病, 各阶段 1 型小糖人有什么不同?	087
55. 小糖人如何进行营养治疗?	089



56. 如何让孩子远离糖尿病?	090
-----------------------	-----

妊娠糖尿病

57. 准妈妈如何知道自己是否得了妊娠糖尿病?	092
58. 妊娠糖尿病有哪些特点?	093
59. 计划妊娠的糖妈妈应做哪些准备?	095
60. 妊娠期间的糖妈妈应注意什么?	095
61. 糖妈妈的饮食如何控制?	097
62. 糖妈妈将来会成为真正的糖尿病人吗?	100

老年糖尿病

63. 如何应对老年糖尿病?	101
----------------------	-----

第四编 关爱男人、女人的性生活

64. 糖尿病与性有什么关系?	103
65. 男性糖尿病勃起功能如何自测?	105
66. 糖尿病女患者如何保持“性健康”?	106
67. 糖尿病病人能否结婚与生育?	108

第五编 糖尿病人的春夏秋冬

68. 糖友如何做好春季保健?	109
69. 夏日炎炎, 糖友该如何安全渡过夏天?	110
70. 糖友如何过金秋?	112
71. 秋季与糖友话“养生”!	113

72. 糖友如何安全过冬?	115
73. 节日来临, 糖友如何过佳节?	116

第六编 避免糖尿病的并发症

74. 应对糖尿病, 如何预防并发症?	119
75. 低血糖, 您学会自救了吗?	120
76. 如何避免发生糖尿病酮症酸中毒?	123
77. 为什么说糖尿病高血糖高渗危害大?	126
78. 糖尿病和心脏病有什么关系?	127
79. 高血压——糖尿病并发症的帮凶, 该如何防治? ...	132
80. 糖友如何保护肾脏远离尿毒症?	135
81. 糖尿病人失明的原因是什么?	137
82. 糖尿病足有多严重?	140
83. 什么原因导致糖尿病足?	142
84. 糖尿病足该如何预防?	143
85. 哪些活动有助于预防糖尿病足?	145
86. 糖尿病和皮肤病也有关系?	146
87. 表现各异的糖尿病神经病变, 您认识吗?	150
88. 糖尿病与癌症有什么关系?	153

第七编 如何远离糖尿病的误区

89. 糖尿病饮食就是饥饿疗法?	155
90. 无糖食品可以随意吃?	156
91. 糖友必须滴酒不沾?	157



92. 多吃不怕增加药量就行了?	158
93. 血糖控制好以后就可以停药了?	159
94. 血糖控制的越低越好?	160
95. 胰岛素用了会成瘾?	161
96. 糖友监测 4 大误区?	162

第八编 糖尿病人的日常生活

97. 糖友在赴宴就餐时应注意什么?	165
98. 糖友如何尽兴出游?	166
99. 糖友生病期间应注意什么?	168
100. 糖友牙疼为什么不能忍?	170

第一编 糖尿病的早期信号



1. 糖尿病的遗传性高吗？

答：糖尿病是一个多病因的综合征，是遗传因素和环境因素共同长期作用的结果。糖尿病有遗传倾向，无论是1型糖尿病还是2型糖尿病，

其亲属的发生率会比非糖尿病人高。

研究表明，糖尿病遗传的不是糖



尿病本身，而是糖尿病的易感性，也就是说这些人比一般人更容易得糖尿病，特别是2型糖尿病的遗传倾向更加明显。但是并非糖尿病人的子女、亲属就一定会得糖尿病。即使父母均为2型糖尿病病人，其子女患病率也不会超过10%。实际上，糖尿病的发生与肥胖、高血脂、高热量饮食、感染等环境因素具有很大的关系，遗传因素与环境因素二者之间相互作用、相互影响最终才能诱发糖尿病。缺少任何一种因素都不会发病，因此减少或消除



糖尿病的诱发因素就可以减少或避免糖尿病的发生，所以具有糖尿病家族史的人群更应该控制饮食，选择健康的生活方式，避免肥胖等环境因素，及早预防糖尿病的发生；对于没有糖尿病家族史者，特别是在年龄超过 40 岁后，也应积极控制体重的增长以防止糖尿病的发生。

2. 糖尿病能预防吗？

答：糖尿病已经成为严重威胁人类健康的一种疾病，全球每年约有近 400 万人因患糖尿病而死亡。随着我国经济的发展和人们生活条件的改善，我国糖尿病发病率大幅上升，跃居世界首



位，成为糖尿病大国。既然糖尿病发病率如此之高，对人类威胁如此之大，那么，如何预防才能使得糖尿病的可能性降到最低呢？

选择健康的生活方式就是最好的预防。简单地说就是六个字：“少吃、多动、减压”。“少吃”就是要减少每天“热量”的摄入，特别要避免大鱼大肉、大吃大喝。合理调整饮食结构，多吃素食，少吃荤食，少吃高油、高热量、高脂肪的食物，摒弃吸烟、酗酒等不良生活习惯。“多动”就是要增加自己的活动时间和运动量。要时刻记住动就比不动强，如提倡骑自行车或提前一站上下班增加步行距离和少乘电梯等，提高内分泌系统功能，增加机体的抗病能力，抑制肥胖，减轻体重，改善脂肪代谢，促进葡萄糖的代谢和利用，从而愉悦身心，增进心理健康，提高社