

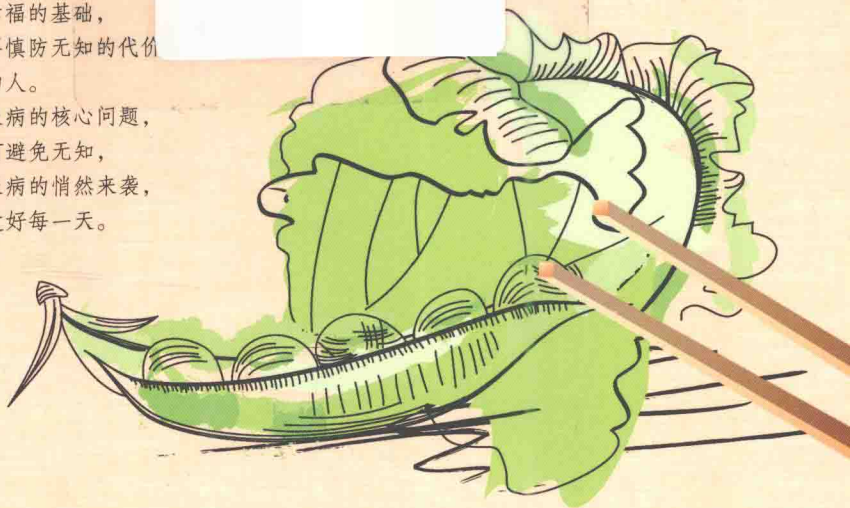
关注血糖 把握生命

GUANZHU XUETANG
BAWO SHENGMING

张照芳 编著

健康是一切幸福的基础，
糖尿病患者要慎防无知的代价
做一个健康的人。

本书直击糖尿病的核心问题，
教会患者如何避免无知，
如何应对糖尿病的悄然来袭，
轻松愉快地过好每一天。



关注血糖 把握生命

张照芳 编著

井庆平
李淑芬 主审

图书在版编目(CIP)数据

关注血糖 把握生命 / 张照芳编著. —杭州: 浙江大学出版社, 2014. 7

ISBN 978-7-308-13594-8

I. ①关… II. ①张… III. ①糖尿病—防治 IV.
①R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 167093 号

关注血糖 把握生命

张照芳 编著

策 划 者 阮海潮

责任编辑 阮海潮(ruanhc@zju.edu.cn)

封面设计 杭州林智广告有限公司

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州林智广告有限公司

印 刷 浙江省良渚印刷厂

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 7.875

字 数 227 千

版 印 次 2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-13594-8

定 价 19.80 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部联系方式: (0571) 88925591; <http://zjdxcs.tmall.com>

序

糖尿病是常见病、多发病,是严重威胁人类健康的世界性公共卫生问题。目前在世界范围内,糖尿病的患病率、发病率和糖尿病患者数量急剧上升,已成为失控的灾难和迫在眉睫的威胁,对全球医疗体系构成“巨大挑战”。

根据国际糖尿病联盟最新统计,2013 年全球糖尿病在 20~79 岁成人中的患病率为 8.3%,患者人数已达 3.82 亿,其中 80%在中等和低收入国家。预计到 2035 年全球将有近 5.92 亿人患糖尿病。

中国糖尿病的患病人数居全球首位。2013 年 9 月 4 日 JAMA 报道,2010 年全国糖尿病流行病学调查结果显示,18 岁及以上成人糖尿病患病率高达 11.6%,已达 1.139 亿人,糖尿病前期患病率 50.1%,已达 4.934 亿人。血糖不正常者占 62%(约 6.1 亿人),每 10 位成人中,6 位血糖不正常,这数字令人惊异,事实令人震惊。

糖尿病复杂的发病过程使人类至今尚未找到根治的方法,这就意味着患者需要终身接受治疗,但遗憾的是,即使是在发达国家,也有约 2/3 的患者得不到有效管理。在发展中国家包括我国在内,糖尿病的控制状况更不容乐观。糖尿病及其并发症给人类健康带来严重的威胁,给社会发展带来了沉重的负担。

因此,普及糖尿病教育知识,预防糖尿病的发生,努力提高糖尿病的诊疗水平和糖尿病患者的自我管理能力和自我管理能力,不仅成为医学界的一项重要任务,而且也是有效防治糖尿病的一个根本措施。



在此,我向广大读者和同仁们推荐这本由淄博市第一医院内分泌科糖尿病专科护士张照芳编著的《关注血糖 把握生命》。本书内容新颖、取材广泛且叙述简明、通俗易懂,不仅对糖尿病及其并发症的最新防治知识做了简要描述,还深入浅出,全面系统地论述了糖尿病的健康教育知识,纠正了常见的“错误认识”,引导糖尿病患者走出误区,享受健康愉快的生活,享有正常人的寿命。

此书不仅是糖尿病患者及亲属的一本很好的健康教育读物,还有望成为广大医务工作者、糖尿病教育者及医学院校学生的良朋益友。控制糖尿病,刻不容缓。我衷心地希望每一位从事糖尿病防治的医护人员、糖尿病宣传教育工作者和与内分泌有关的各科室医护人员都能时刻牢记使命,共同遏制我国糖尿病及其并发症的增长趋势,为糖尿病患者和民众的健康送去福祉,为世界糖尿病防治事业贡献力量。

2014 年 4 月

前 言

健康是一切幸福的基础

糖尿病患者要慎防无知的代价

做一个健康的人

本书直击糖尿病的核心问题

教会患者如何避免无知

如何应对糖尿病的悄然来袭

轻松愉快地过好每一天

第一章 正确了解糖尿病

第一节 为什么要了解糖尿病	2
一、不断攀升的发病率	2
二、严重的糖尿病并发症	4
三、巨大的心理压力	4
四、沉重的经济负担	4
五、糖尿病是可以预防的	5
六、糖尿病也是可以控制好的	6
小贴士 1 糖尿病的危害主要存在“六大杀手”	6
第二节 什么是糖尿病	7
一、糖尿病原来是这么回事	7
二、糖尿病是如何发生的	8
小贴士 2	
2-1 什么是胰岛素抵抗	9
2-2 2型糖尿病的罪魁祸首——胰岛素抵抗	9
2-3 糖尿病不仅仅是血糖高：四大恶果同根生	10



第三节 哪些人易患糖尿病	10
一、糖尿病高危人群的定义	10
二、糖尿病发病的危险因素	11
第四节 糖尿病的临床表现	12
一、糖尿病的典型症状	12
二、糖尿病的不典型症状	13
三、糖尿病并发症的症状	13
小贴士 3 “没什么不舒服可以不治疗”的想法是错误的	14
第五节 如何诊断糖尿病	14
一、糖尿病的诊断标准	14
二、正常血糖(NGR)	15
三、空腹血糖受损(IFG)	15
四、糖耐量减低(IGT)	15
五、糖调节受损(IGR)	15
小贴士 4	
4-1 糖尿病诊断应依据静脉血浆血糖	15
4-2 空腹血糖受损和糖耐量减低均被认为是糖尿病前期	16
4-3 应激情况下可出现暂时性血糖升高	16
4-4 口服葡萄糖耐量试验(OGTT)方法	16
第六节 你知道你属于哪一类型糖尿病吗	17
一、1 型糖尿病	17
二、2 型糖尿病	17

三、妊娠糖尿病	17
四、其他特殊类型糖尿病	18
小贴士 5 胰岛 β 细胞功能检查	18

第二章 如何控制好糖尿病

第一节 如何治疗糖尿病——从病因着手	20
一、治病需治本	20
二、消除胰岛素的抵抗,让自身胰岛素发挥作用	21
第二节 全面出击 治疗糖尿病——“五驾马车”综合管理	21
一、糖尿病治疗要达到的目的	22
二、糖尿病治疗的策略	22
三、如何治疗糖尿病:漫漫路,“五驾马车”伴你行	22
第三节 糖尿病教育——“五驾马车”综合管理之核心	23
第四节 糖尿病的医学营养治疗——控制热量、合理饮食	29
一、糖尿病人的营养治疗原则	29
二、饮食治疗的目标	30
三、营养素摄入比例合适	31
小贴士 6 什么是膳食纤维	32
小贴士 7	
7-1 过量摄入钠盐的危害	33
7-2 世界卫生组织推荐食盐的摄入量	33
7-3 应注意食物中的含钠量	33



四、养成良好的饮食习惯	34
小贴士 8 超重和肥胖者应限制能量摄入,减轻体重	34
小贴士 9 糖尿病患者每天主食量至少要有 200~250 克 ...	35
小贴士 10 不能大吃大喝,也不能不吃不喝	36
小贴士 11	
11-1 土豆、红薯、芋艿、南瓜、山药类食物富含淀粉,应 计入每天总摄入量内	36
11-2 增加膳食纤维的技巧	37
11-3 膳食纤维并非“多多益善”	37
小贴士 12	
12-1 在膳食脂肪中,饱和脂肪酸含量高的食物可使血胆固醇增高	38
12-2 在膳食脂肪中,饱和脂肪酸含量高的食物可使血胆固醇增高	39
12-3 不饱和脂肪酸(或油脂类)不增加血胆固醇	39
12-4 减少脂肪摄入的技巧	39
12-5 纠正错误认识	40
小贴士 13	
13-1 需要注意含蛋白质食物的质量	41
13-2 选择优质蛋白质的技巧	41
13-3 什么是优质蛋白质	42
小贴士 14	
14-1 深色蔬菜中含有的黄酮类化合物具有控制血糖餐后升高的作用	42
14-2 正餐时控制餐后血糖的技巧	43
14-3 控制体重初期,减轻饥饿感的技巧	43

小贴士 15	不要轻易拒绝水果	44
小贴士 16	每天食盐摄入采取总量控制,用量具量出,每餐 按量放入菜肴	45
小贴士 17	进食后可适量饮用绿茶水	46
小贴士 18	饮酒会使血糖难以控制,最好不要饮酒	47
五、如何制订饮食计划		48
小贴士 19		
19-1	建议使用固定尺寸的标准餐具用餐	51
19-2	快速确定食物份量的小贴士	52
19-3	可用手掌法大致估计食物的重量,此法简单易行	52
六、食物选择的技巧		61
七、食谱举例		63
八、糖尿病患者运动时在饮食上的注意事项		74
九、儿童糖尿病饮食		75
十、妊娠期糖尿病的饮食		75
十一、低血糖反应的饮食注意事项		76
小贴士 20		
20-1	糖尿病合并并发症的饮食注意	77
20-2	糖尿病患者外出就餐应注意什么	77
20-3	糖尿病患者能吃水果吗	77
20-4	糖尿病患者能饮酒吗? 不提倡	78
20-5	吸烟对糖尿病患者有何危害	78
20-6	“饭不够,稀饭凑”是误区	79
20-7	市场上宣传的糖尿病食品(糖尿病面包、糖尿病饼干 等)不可随意吃	79



20-8	当心无糖食品的“甜蜜陷阱”	79
20-9	广告说“蜂蜜和蜂王浆能降血糖”,我能服用吗? 不能	80
20-10	莫依赖蜂胶,捡了芝麻丢了西瓜	80
20-11	主食并不是吃得越少越好	80
20-12	瓜子、核桃仁、杏仁等当零食吃不可取	81
20-13	“每日只吃粗粮不吃细粮”的想法是错误的	81
20-14	南瓜能降糖可以多吃,对吗	81
20-15	“多吃了食物只要加大降糖药就可以抵消掉”的想法是错误的	81
20-16	节日管住嘴,诱惑要抵住	82
20-17	火锅吃法有讲究	82
20-18	糖尿病患者吃柚子的注意事项	83
20-19	糖尿病患者能喝粥吗	83
20-20	调味品“安全”吗	83
 第五节 糖尿病的运动治疗——合理运动、控制体重		84
一、什么是运动		84
二、糖尿病的运动治疗		85
三、做多少运动才合适		89
四、运动处方举例		95
五、糖尿病合并并发症患者的运动		98
六、1型糖尿病患者的运动		104
 小贴士 21		
21-1	关于运动的几个概念和名词	104
21-2	运动应科学	106
21-3	运动后注意迟发低血糖的发生	106

21-4	并非运动量越大、运动时间越长越好	106
21-5	运动前进食碳水化合物量参考表	107
21-6	运动后有时会使血糖升高,运动后需休息 15~20 分 钟再测血糖	107
21-7	不宜做运动的情况	107
七、控制体重,避免肥胖		108
小贴士 22	何为中心性肥胖	109
小贴士 23	不吃早餐不但不能减轻体重反而容易引起体重 增加,甚至影响健康	112
小贴士 24	降低体重=减少心血管疾病	121
第六节	合理的药物治疗——达标的关键	122
一、选择口服降糖药——要合理进行		122
小贴士 25		
25-1	“如果因为某些原因而忘记吃降糖药,那么下次吃饭 前与下一次的药物一起吃就可以了”的想法是错误的	127
25-2	“血糖控制正常了就不吃药不打针了”的做法是错误的	127
25-3	未正规治疗,盲目求治带来恶果	127
二、胰高糖素样多肽 1(GLP-1 受体激动剂)——新一代降 糖药		127
三、胰岛素治疗——要勇于接受		128
小贴士 26	起始胰岛素的担忧	129



小贴士 27

- 27-1 为患者个体化选择针头..... 132
- 27-2 临床常用注射装置的优点与缺点..... 133

小贴士 28 推荐的注射部位 134

小贴士 29

- 29-1 使用胰岛素笔注射在完全按下注射按钮后,应在拔出针头前至少停留 10 秒 140
- 29-2 减轻疼痛的方法..... 140
- 29-3 不同部位注射,胰岛素的吸收不同 140
- 29-4 皮下脂肪代谢障碍..... 140

小贴士 30 为什么使用中的胰岛素应放在室温,而不是冰箱中保存 142

小贴士 31

- 31-1 注射前胰岛素的混匀推荐..... 144
- 31-2 特殊人群的胰岛素注射..... 145

小贴士 32

- 32-1 胰岛素注射应注意的事项..... 147
- 32-2 一些药物可能与体重增加有关..... 147
- 32-3 走出胰岛素治疗的误区..... 147

第七节 糖尿病长期控制的关键是达标——科学监测、把握健康

- 149
- 一、糖尿病监测的重要性 149
- 二、糖化血红蛋白(HbA1c) 150
- 三、自我监测 151

小贴士 33

33-1 常见血糖监测误区·····	155
33-2 自测血糖时你是否有这样的担心·····	155
33-3 血糖监测的步骤·····	156
33-4 血糖仪使用注意事项·····	156
33-5 试纸保存的注意事项·····	156

四、糖尿病的控制目标 ·····	159
------------------	-----

小贴士 34

34-1 早上 10 点了,还饿着肚子去医院查空腹血糖对吗? 不对·····	161
34-2 如何才能做到规范监测血糖·····	161
34-3 糖尿病患者管理好血糖最重要,血压、血脂无须严格 控制——错误·····	161



第三章 突发急性并发症——冷静处理 从容应对

第一节 低血糖 ·····	164
---------------	-----

一、什么是低血糖 ·····	164
二、引起低血糖的原因 ·····	164
三、低血糖的症状 ·····	165
四、低血糖发作时的处理方法 ·····	165
五、如何预防低血糖 ·····	167

小贴士 35 “如果得了糖尿病就不能吃糖了,因此低血糖时 也拒绝吃糖”,这种观点对吗? ·····	167
--	-----



第二节 糖尿病酮症酸中毒(DKA)	168
一、主要临床表现	168
二、实验室检查	168
三、治疗原则	168
四、预防措施	169
第三节 糖尿病高血糖高渗压综合征(HHS)	169
一、主要临床表现	169
二、实验室检查	170
三、治疗原则	170
四、预后	170
第四节 糖尿病乳酸性中毒	170
一、主要临床表现	170
二、实验室检查	171
三、治疗原则	171
四、预防措施	171



第四章 糖尿病的危害——血糖事小 并发症事大

第一节 急性并发症	174
第二节 慢性并发症	174
一、大血管病并发症——糖尿病心脑血管并发症	175
二、微血管并发症	178

第三节 如何预防糖尿病慢性并发症	183
一、防治原则	184
二、心脑血管疾病的预防	184
三、关注眼部病变,定期检查并及早治疗	184
四、糖尿病肾病的预防	185
五、足部的日常护理	185
六、皮肤并发症的预防	187
七、牙齿并发症的预防	187



第五章 糖尿病的特殊情况

第一节 糖尿病妊娠与妊娠糖尿病	190
一、糖尿病妊娠	191
二、给糖尿病妊娠病友的几点建议	191
三、妊娠糖尿病	191
第二节 儿童和青少年糖尿病	194
一、1 型糖尿病	194
二、2 型糖尿病	195
三、儿童糖尿病饮食	195
第三节 老年糖尿病	196
一、老年糖尿病的特点	197
二、老年糖尿病的并发症	197
三、老年糖尿病治疗的注意事项	197
四、老年糖尿病的筛查和预防	198