

名医支招防治 糖尿病

上海市医学会
上海市医学会糖尿病专科分会
编



上海市医学会
百年纪念科普丛书
1917—2017

巅峰荟萃

11 篇经典科普之作

141 条海上名医权威答惑

48 条名词术语通俗阐释

明明白白

助力摆脱糖尿病困扰

上海科学技术出版社

名医支招防治 糖尿病

上海市医学会
上海市医学会糖尿病专科分会
组编



上海市医学会
百年纪念科普丛书
1917—2017

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

名医支招·防治糖尿病 / 上海市医学会, 上海市
医学会糖尿病专科分会组编. —上海: 上海科学技术
出版社, 2017. 12

(上海市医学会百年纪念科普丛书)

ISBN 978-7-5478-3773-3

I. ①名… II. ①上…②上… III. ①糖尿病—防治
IV. ①R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 270726 号

名医支招

防治糖尿病

上海市医学会

上海市医学会糖尿病专科分会

组编

上海世纪出版(集团)有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社
(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235 www.sstp.cn)

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 720×1000 1/16 印张 13

字数: 158 千

2017 年 12 月第 1 版 2017 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-3773-3/R·1494

定价: 30.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题, 请向工厂联系调换

内容提要

本书旨在向广大糖尿病患者及其家属普及糖尿病科学防治相关知识,包括对糖尿病的认识、饮食管理、运动建议、药物治疗及血糖监测等,对最近兴起的新技术——手术治疗肥胖 2 型糖尿病也从理论与实践上做了介绍,为广大读者答疑解惑,以唤起糖尿病患者、糖尿病高危人群及普通民众对糖尿病危害的认识,提高自我防范意识,远离糖尿病。

“微辞典”部分,将与糖尿病有关的常用医学术语进行科普化解释,既提高了读者对糖尿病相关知识的认识水平,又方便了医生与患者的顺畅沟通。

本书由上海市医学会糖尿病专科分会的 112 位专家、教授和临床医生共同编写,书稿中对部分专家做了介绍,可方便广大糖尿病患者及其家属就近求医问诊。

上海市医学会百年纪念科普丛书

编委会

主 编：徐建光

副主编：马 强 朱正纲 孙晓明 孙颖浩 陈国强

陈赛娟 桂永浩 葛均波 颜世洁 瞿介明

编 委：丁 强 于广军 马 端 王卫庆 王学锋

王敏杰 王德辉 方唯一 邓小明 田 红

包玉倩 吕中伟 朱国行 华克勤 刘士远

刘中民 刘建民 刘皋林 江孙芳 孙 锟

孙建华 孙晓溪 李 铮 李春波 杨程德

吴坚平 何燕玲 狄 文 沈国芳 张 晨

张 琳 张文宏 张继明 陆 舜 陈文华

陈尔真 陈丽云 邵贵强 范存义 范先群

林晓曦 金震东 周行涛 胡超苏 侯立军

俞卓伟 施伟民 姜建元 姜格宁 倪兆慧

郭胤仕 黄国英 章 雄 章振林 傅志仁

谢渭芬 楼文晖 管阳太 谭 鸣 熊源长

编委会办公室

主 任：颜世洁

副主任：田 红 刘丙龙

成 员：王忆雯 宁 燕 华 飞 孙 瑜 沙燕倩

张 力 陈燕昀 徐 英 楚 青 魏 爽

(按姓氏笔画排序)

本书编委会

名誉主编: 贾伟平

主 编: 包玉倩

副主编: 李小英

编 委: (按姓氏笔画排序)

王煜非	卞 华	冯 波	刘 伟	苏 青	李益明
邹大进	周 健	洪 洁	高 鑫		

工作秘书: 宁 燕

参 编: (按姓氏笔画排序)

于浩泳	于雪梅	王 华	王 琛	王吉影	王丽华
王奇金	王育璠	王宣春	戈少红	石 群	叶 林
毕宇芳	朱近悦	伍佩英	仰礼真	刘 芳	刘 波
刘 琦	刘志文	刘连勇	刘晓霞	汤 玮	汤正义
孙 华	孙 皎	孙文广	孙亮亮	孙海燕	苏頍为
李 虹	李 栩	李 娟	李 慧	李晓华	杨架林
吴 坚	吴培红	邹俊杰	宋利格	张 烁	张冬梅
张玄娥	张春阳	张祥林	张寅飞	张朝云	陆 帅
陆 炎	陆 灏	陆志强	陈 婕	陈凤玲	陈向芳
陈培红	陈寒蓓	邵 侃	苗 青	林东平	林寰东
金 杰	周 勇	周 筠	周里钢	郑骄阳	宝 轶
赵 立	赵晓龙	胡耀敏	施晓红	闫 倩	姜 蕾
姚莉莉	贺 铭	贾 芸	顾鸣宇	顾雪明	徐 凌
陶 枫	陶晓明	黄云鸿	龚 敏	盛春君	常薪霞
鹿 斌	隋春华	葛 军	葛 声	董 莹	蒋晓真
韩峻峰	程 雯	雷 涛	蔡危威	翟迎九	熊雪莲
颜红梅	霍翠兰				

总序

上海市医学会成立于1917年4月2日,迄今已有100年的悠久历史。成立之初以“中华医学会上海支会”命名,1932年改称“中华医学会上海分会”,1991年正式更名为“上海市医学会”并沿用至今。

百年风雨,世纪沧桑,从成立之初仅13人的医学社团组织,发展至今已拥有288家单位会员、22000余名个人会员,设有92个专科分会和4个工作委员会,成为社会信誉高、发展能力强、服务水平好、内部管理规范的现代科技社团,荣获上海市社团局“5A级社会组织”、上海市科协“五星级学会”。

穿越百年历史长河,上海市医学会始终凝聚着全市广大医学科技工作者,充分发挥人才荟萃、智力密集、信息畅通、科技创新的优势,在每一个特定的历史时期,在每一次突发的公共卫生事件应急救援中,均很好地体现了学会的引领带动作用。近年来,在“凝聚、开放、服务、创新”精神的指引下,学会不忘初心,与时俱进,取得了骄人的成绩。

2016年,习近平总书记在“全国卫生与健康大会”上发表重要讲话,指出“没有全民健康就没有全面小康”,强调把人民健康放在优先发展的战略地位。中共中央、国务院印发的《“健康中国2030”规划纲要》明确了“共建共享、全民健康”是建设健康中国的战略主题,要求“普及健康生活、加强健康教育、提高全民健康素养”,要推进全民健康生活方式行动,要建立健全健康促进与教育体系,提高健康教育服务能力,普及健康科学知识等。上海市医学会秉承健康科普教育的优良传统,认真践行社会责任,组织动员广大医学专家积极投身医学科普创作与宣传教育。

近年来,学会重点推出了“健康方向盘”系列科普活动、“架起彩虹桥”系列医教帮扶活动和“上海市青年医学科普能力大赛”三项科普品牌。通过科普讲座、咨询义诊、广播影视媒体宣传以及推送科普文章或出版科普读物等多形式、多渠

总序

道,把最前沿的医学知识转化成普通百姓健康需求的科普知识,社会反响良好。配合学会百年华诞纪念活动,其间重点推出了百场科普巡讲活动和百位名医科普咨询活动。上海市医学会以其卓有成效的科普宣教工作受到社会各界好评,荣获上海市科委颁发的“上海科普教育创新奖-科普贡献奖(组织)二等奖”、中华医学会“优秀医学科普单位”和“全国青年医学科普能力大赛优秀组织奖”,成为上海市科协“推进公民科学素质”百家示范单位之一。

为纪念上海市医学会成立 100 周年,同时将《“健康中国 2030”规划纲要》精神进一步落到实处,我们集中上海医学界的学术领袖和科普精英编著出版这套科普丛书,为大众提供系统的医学科普知识以及权威的疾病防治指南,为“共建共享、全民健康”的健康中国建设添砖加瓦。在这套丛书里,读者既可以“读经典”——呈现《再造“中国手”》等丰碑之作,重温医学大家叱咤医坛的光辉岁月,也可以“问名医”——每本书约有 100 名当代名医答疑解惑,解决现实中的医疗健康困扰。既可以通过《全科医生,你家的朋友》佳作,找到你的家庭医生,切实地感受国家医疗体制改革的努力给大众带来的健康保障;也可以领略《从“削足适履”到“量身定制”——医学 3D 打印技术》《手术治疗糖尿病的疗效如何》等医学前沿信息,感受现代医学科技进步带来的福音。

经典丰满的内容,来源于团结奋进、齐心协力的编写团队。这套丛书涉及上海市医学会所属的 50 余个专科分会,编委达 2 000 余名,参与编写者近 5 000 人,堪称上海市医学会史上规模最大的一次集体科普创作。我相信,每一位参与科普丛书的编写者都将为在这场百年盛典中留下手迹,并将这些健康科普知识传播给社会大众而引以为荣。

在此,我谨代表上海市医学会,向所有积极参与学会科普丛书编著的专科分会编委会及学会工作人员,向关注并携手致力于医学科普事业发展的上海科学技术出版社表示衷心的感谢!

源梦百年、聚力同行,传承不朽、再铸辉煌。愿上海市医学会薪火不熄,祝万千家庭健康幸福!

上海市医学会

徐建光

会长

2017 年 5 月

前言

糖尿病是一组以高血糖为特征的代谢性疾病。据 2010 年全国流行病学调查资料,我国糖尿病患者人数已经超过一亿,居世界之首。更值得警惕的是,糖尿病的慢性并发症对患者健康的危害遍及全身,导致高致残致死率及巨额医疗支出,严重影响患者的生活质量。

二十多年来,围绕糖尿病防治这一难题,国内外开展了多项大规模人群研究,结果证实糖尿病是可防可治的疾病,防治的重要环节是患者和/或高危者对于疾病的知晓、接受治疗的意愿以及血糖的控制水平。然而,《中国居民营养与慢性病状况报告(2015)》显示,我国糖尿病患者群的“三率”(知晓率、治疗率、控制率)较低,分别仅为 36.1%、33.4%和 30.6%,糖尿病防治科普工作刻不容缓。

2016 年 10 月,中共中央、国务院印发的《“健康中国 2030”规划纲要》提出,在全社会加强健康教育,提高全民健康素养,塑造自主自律的健康行为。糖尿病科普教育和传播工作是有效提高糖尿病患者群“三率”的有效途径和方法。因此,积极做好糖尿病科普教育和传播工作,可以惠及广大糖尿病患者及其家属,提高糖尿病管控效果、减缓病程进展、提高患者的生活质量。

本书旨在向广大糖尿病患者及其家属普及糖尿病科学防治的相关知识,涵盖的内容丰富,包括对糖尿病的认识、饮食管理、运动建议、药物治疗及血糖监测等,对最近兴起的新技术——手术治疗肥胖 2 型糖尿病也从理论与实践上做了介绍。“微辞典”部分,将与糖尿病有关的常用医学术语进行科普化解释,既可提高读者对糖尿病相关知识的认识水平,又方便医生与患者的顺畅沟通。

本书由上海市医学会糖尿病专科分会的 112 位专家、教授和临床医生共同编写,书稿中对部分专家做了介绍,可方便广大糖尿病患者及其家属就近求医

前言

问诊。

本书的出版发行,可以帮助读者掌握糖尿病防治常识,进而唤起糖尿病患者、糖尿病高危人群及普通民众对糖尿病危害的认识,提高自我防范意识,远离糖尿病。

愿本书能为广大读者期盼的延年益寿、幸福长久奉献绵薄之力。

上海交通大学附属第六人民医院内分泌代谢科主任、主任医师、教授

上海市医学会糖尿病专科分会主任委员

包玉倩

2017.10

目 录

CHAPTER ONE

读经典

1

一、抗击糖尿病,保护我们的未来	003
二、肥胖是糖尿病大爆发的主要原因——我们如何应对	006
三、提高公众对代谢综合征的认识	009
四、精微流转施奇谋 一枕清梦玉环瘦——手术治疗肥胖 2 型糖尿病	012
五、你知道如何合理运动吗	015
六、“糖友”饮食三“锦囊”	018
七、“糖胖病”患者控“三高”,远离心血管疾病	020
八、高血糖:冠心病恶化的“幕后黑手”	022
九、“糖友”护肾三“锦囊”	025
十、选择正确的血糖监测工具	027
十一、糖尿病诊治中的误区辨析	030

CHAPTER TWO

问名医

2

代谢 综 合 征 	035
1. 代谢综合征的危害有哪些	035
2. 如何治疗代谢综合征	035
3. 肥胖的判定方法有哪些	036
4. 肥胖除了影响外表,还有哪些危害	038
5. 目前常见的减肥药物有哪些	039
6. 肥胖的运动治疗原则是什么	040
7. 超重、肥胖患者如何控制饮食	041
8. 高血脂有哪些原因	042
9. 为什么代谢手术能够减肥	042
10. 为什么代谢手术能治疗糖尿病	043
11. 代谢手术的适应证和禁忌证有哪些	044
12. 代谢手术方法有哪几种	045
13. 手术治疗糖尿病的疗效如何	046
14. 代谢手术能一劳永逸吗	047

15. 代谢手术会造成营养不良么	047
16. 代谢手术术后如何随访	048
17. 脂肪肝的诊断方法有哪些	049
18. 肝功能正常就不会得脂肪肝吗	050
19. 体检发现脂肪肝要不要紧	051
20. 得了脂肪肝,该如何治疗	051
胰 岛 细 胞 功 能 和 胰 岛 素 抵 抗	053
21. 人体“瘦素”的由来	053
22. “粗腰”对健康有哪些危害	054
23. 限制摄食可延长寿命吗	054
24. 吃糖会吃出糖尿病吗	055
25. 什么是胰岛 β 细胞	056
26. 胰岛素的“功”与“过”	057
27. 什么是胰高血糖素样肽-1	058
28. 好脂肪与坏脂肪	059
29. 什么是有氧运动	059
30. 什么是胰岛素抵抗	060
饮 食 与 营 养 治 疗	062
31. 中国居民平衡膳食宝塔是怎么回事	062
32. 糖尿病患者可以喝酒吗	063
33. 打胰岛素的患者也要控制饮食吗	064
34. 都吃素了,为什么血糖还是没有控制好	065
35. 糖尿病患者可以随便吃无糖食品吗	066
36. 妊娠糖尿病患者如何做到合理膳食	067
37. 糖尿病患者能否喝粥	068
38. 少吃主食好还是少吃肉好	069
39. 糖尿病患者怎样补充蛋白质	070
40. 中药能降糖吗	071
41. 为什么梨形身材比苹果形身材好	072
42. 糖尿病患者吃得越少越好吗	073
43. 什么情况下糖尿病患者可以吃水果	073
44. 糖尿病患者可以喝咖啡吗	074

45. 南瓜可以降糖吗	075
46. 糖尿病患者可以吃坚果吗	076
47. 得了糖尿病主食摄入越少越好吗	076
48. 糖尿病患者可以食用甜味剂吗	077
49. 糖尿病患者如何吃蔬菜	078
教 育 与 管 理	080
50. 血糖高就是患糖尿病了吗	080
51. 糖尿病的诊断标准是什么	080
52. 糖尿病分哪几型	081
53. 1 型、2 型糖尿病的区别在哪里	082
54. 2 型糖尿病高危因素是指哪些	083
55. 糖尿病的发病机制是什么	083
56. 糖尿病患者一般会有哪些临床表现	084
57. 糖尿病有哪些急性和慢性并发症	085
58. 糖化血红蛋白和平时测得的血糖有什么关系	086
59. “饮食控制”不等同于“饮食限制”	086
60. 糖尿病患者应该避免食用哪些营养品	087
61. 胰岛素注射需要注意哪些细节	087
62. 刚接受胰岛素注射的患者如何避免心理性抵抗	088
63. 如何预防糖尿病足的发生	089
64. 为什么说糖尿病神经病变是隐形杀手	089
65. 低血糖自救“15/15”口诀是怎么回事	090
66. 糖尿病综合治疗“五驾马车”是指什么	090
67. 糖尿病的治疗药物有哪些	090
68. 实施《2 型糖尿病患者自我管理教育与支持》(DSME/S)的意义是 什么	094
69. 为什么提倡以糖尿病患者为中心的个体化治疗	095
70. 糖尿病综合管理目标是什么	095
71. 如何预防糖尿病	096
血 糖 监 测	098
72. 糖尿病患者为什么要监测血糖	098
73. 如何正确使用血糖仪监测自己的血糖	099

74. 为什么血糖仪测定的手指血糖结果会与医院大机器检测结果有差异	100
75. 测静脉血糖和手指血糖一样吗	102
76. 空腹血糖正常就一定没有糖尿病吗	102
77. 手指血糖需要多久测一次	103
78. 口服葡萄糖耐量试验如何进行	104
79. 1型糖尿病患者能怀孕吗	105
80. 怀孕期间血糖升高怎样监测血糖	106
81. 老年患者及一些特殊人群如何监测血糖	106
82. 哪些情况会引起血糖不稳定	107
83. 如何预防和发现低血糖	108
84. 尿糖能作为糖尿病监测指标吗	109
85. 糖尿病患者为何要定期检测糖化血红蛋白	111
86. 影响糖化血红蛋白结果的因素有哪些	111
87. 哪些糖尿病患者适合做动态血糖监测	112
88. 胰岛素泵的适应证及优缺点有哪些	113
89. 夏天使用胰岛素泵需要注意什么	113
90. 外出旅行尤其去热带地区时,如何携带胰岛素	114
微 血 管 病 变 	116
91. 糖尿病肾病是如何发病的	116
92. 慢性肾病的肾功能如何分期	116
93. 糖尿病肾病如何诊断和分期	118
94. 糖尿病肾病患者如何控制血糖	119
95. 确诊糖尿病肾病需要做肾穿刺吗	120
96. 糖尿病肾病患者下肢浮肿如何处理	121
97. 糖尿病肾病合并高血压患者如何降压治疗	122
98. 糖尿病肾病的治疗原则有哪些	123
99. 糖尿病肾病什么情况下需要透析治疗	124
100. 糖尿病肾病患者饮食需要注意哪些	125
101. 糖尿病肾病如何定期随访	126
102. 糖尿病肾病如何预防	127
103. 糖尿病会导致白内障吗	128
104. 糖尿病视网膜病变是如何发病的	129

105. 糖尿病视网膜病变是如何分期的	130
106. 糖尿病患者如何进行眼底检查	131
107. 糖尿病视网膜病变可以用血管内皮生长因子抑制剂治疗吗	132
108. 哪些糖尿病视网膜病变患者需要行玻璃体切割术	133
109. 糖尿病视网膜病变患者为何需要做激光光凝治疗	134
110. 糖尿病视网膜病变患者如何定期随访	135

神|经|病|变|

111. 什么是糖尿病神经病变	137
112. 糖尿病神经病变的危害是什么	137
113. 怎样知道有没有糖尿病神经病变	138
114. 手麻脚麻是糖尿病神经病变吗	139
115. 血糖越高越容易得糖尿病神经病变吗	139
116. 糖尿病神经病变和吸烟有关系吗	140
117. 糖尿病神经病变可以预防吗	140
118. 应该多长时间进行一次糖尿病神经病变的筛查	141
119. 肌电图检查对糖尿病神经病变有价值吗	142
120. 糖尿病神经病变如何治疗	142
121. 糖尿病神经病变疼痛如何治疗	143
122. 糖尿病患者出现饭后恶心呕吐、胃胀与神经病变有关吗	144
123. 糖尿病患者出现便秘、腹泻与神经病变有关吗	144
124. 糖尿病患者出现头晕、恶心和神经病变有关吗	145
125. 男性糖尿病患者出现阳痿和神经病变有关吗	146

外|周|血|管|及|足|病|

126. 糖尿病下肢血管病变有什么特点	148
127. 糖尿病下肢血管病变可以用哪些药物治疗	149
128. 糖尿病下肢血管病变介入治疗效果怎样	149
129. 糖尿病下肢血管病变怎样进行康复治疗	151
130. 怎样预防糖尿病下肢血管病变	152
131. 糖尿病足溃疡是糖尿病晚期的症状表现吗	153
132. 糖尿病足溃疡怎么判断病情轻与重	154
133. 为何有些糖尿病足溃疡总不愈合	155
134. 糖尿病足溃疡有治疗风险吗	155

135. 糖尿病足溃疡应该在什么科室就诊	157
136. 糖尿病足溃疡治疗过程中需要注意哪些问题	157
137. 糖尿病足溃疡时血糖控制有哪些要求	158
138. 糖尿病足溃疡有哪些有效的治疗方法	159
139. 怎样预防糖尿病足溃疡	160
140. 怎样预防糖尿病足溃疡复发	161
141. 糖尿病足溃疡患者如何科学健康地生活	162

CHAPTER THREE

微辞典

3

代谢综合征	167
1. 代谢综合征	167
2. WHO 肥胖标准	167
3. 中国成人超重及肥胖判定标准	167
4. 高血压	168
5. 高血脂	168
6. 多囊卵巢综合征	168
7. 痛风	169
8. 黑棘皮病	169
9. 脂肪与内分泌	169
10. 脂肪肝	169
11. 非酒精性脂肪性肝病	170
12. 阻塞性睡眠呼吸暂停综合征(OSAHS)	170
13. 代谢手术	170
饮食与营养治疗	171
14. 膳食纤维	171
15. 食物交换份	171
16. 碳水化合物系数	171
17. 每日所需热量	172
18. 血糖生成指数	172
19. 消渴病	172
20. 木糖醇	173

21. 抗性淀粉	173
22. 负氮平衡	173
23. 推荐摄入量	174
教 育 与 管 理	175
24. 胰岛素抵抗	175
25. 糖尿病酮症酸中毒	175
26. 低血糖症	175
27. 黎明现象	175
28. 苏木杰效应	176
29. 升糖指数	176
30. 有氧运动	176
31. 无氧运动	176
32. 糖尿病自我管理健康教育	177
33. 糖尿病患者自我管理教育与支持	177
血 糖 监 测	178
34. 自我血糖监测	178
35. 口服葡萄糖耐量试验	178
36. 胰岛素释放试验	178
37. 动态血糖监测仪	179
38. 血糖波动	179
39. 随机血糖	179
40. 空腹血糖受损	180
41. 糖耐量减低	180
42. 糖调节受损	180
43. 高渗性昏迷	180
44. 糖化血红蛋白	181
45. 糖化白蛋白	181
46. 毛细血管血糖	181
47. 组织间液葡萄糖	181
48. 高胰岛素血症	182