

糖尿病



怎么办？

曾龙驿 / 主编



- ◆ 糖尿病是一种怎样的疾病？
- ◆ 哪些人容易得糖尿病？
- ◆ 如何确诊糖尿病？
- ◆ 糖尿病会出现哪些急性并发症？
- ◆ 糖尿病患者如何预防脑血管

GRT
广东广播电视台
GUANGDONG RADIO AND TELEVISION

南方生活广播
SOUTHERN LIFE RADIO
FM93.6 AM999

名医面对面，名医就在你身边
对糖尿病说 NO!

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

糖尿病



怎么办?

曾龙驿 / 主编



SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

· 广 州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病怎么办? / 曾龙驿主编. —广州: 广东科技出版社, 2018. 4

(名医面对面丛书. 第一辑)

ISBN 978-7-5359-6936-1

I. ①糖… II. ①曾… 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 (2018) 第069313号

糖尿病怎么办?

Tangniaobing Zenmeiban?

责任编辑: 杨敏珊 李 芹

封面设计: 柳国雄

责任校对: 杨峻松

责任印制: 彭海波

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

<http://www.gdstp.com.cn>

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (编务室)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广州市友间文化传播有限公司

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

(佛山市南海区狮山科技工业园A区 邮政编码: 528225)

规 格: 889mm × 1 194mm 1/32 印张7 字数 175 千

版 次: 2018年4月第1版

2018年4月第1次印刷

定 价: 29.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

编委会

主 编：曾龙驿

主要编写人员（按姓氏笔画排序）：

王曼曼 朱碧连 江 玮

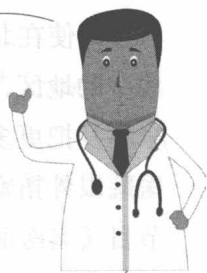
严朝霞 陈 沐 林 硕

林可意 曾龙驿 曾咏梅



序

xu



改革开放以来，中国保持快速发展，经济总量跃升至世界第二。过去五年，中国以超过10万亿美元的经济体量实现中高速增长，对世界经济平均贡献率达到30%左右。

在“撸起袖子加油干”的当下，全面建设小康社会，实现全民健康是我们一起努力的方向。砥砺奋进的这些年，在快节奏、高强度工作压力下，管理健康显得尤为重要。目前，高血压、糖尿病等慢性非传染性疾病成为威胁人们健康的杀手，这些病呈现“三高三低”的特点：患病率高、致残率高、死亡率高，知晓率低、治疗率低、控制率低。中国人口基数大，高血压、糖尿病患者是庞大的群体，如果不控制好基础病，继发诸多并发症，对患者、家庭、社会、政府而言都是沉重的负担。此外，胃病、甲状腺疾病、颈肩腰腿痛的发病率也

呈逐年上升趋势。

即使在北京、上海、广州、深圳等经济发达、医疗资源较为集中的地区，即使患者挂号看知名专家，由于时间有限，专家也来不及把更多的健康知识告诉患者，因此患者的健康教育需要在医院以外拓宽更广阔的舞台。广东广播电视台南方生活广播品牌节目《名医面对面》，多年来成为听众信赖、专家认可的节目。近年来，在“互联网+”的大潮下，我们致力打造品牌节目，深耕传统电台节目，2013年打造公益品牌活动：大爱有声“爱心伴你行，百位名医进社区”公益行动。至2017年年底，共举办近两百场公益活动，走进中小学校园、老年大学、社区广场、图书馆甚至水上巴士，把名医服务送到大众身边。同时，在南方生活广播官方微信公众账号（SLR936）、触电直播、粤听APP等助力下，打破地域的局限，让节目传播得更远更远。在2017年第四届全国广播电视民生影响力调查中，《名医面对面》获广播时尚生活类型10强品牌栏目称号；大爱有声“爱心伴你行，百位名医进社区”公益行动荣获广播电视品牌活动称号。

有人形容“电台节目像一阵风”，可听的节目随风而逝，尤其是中老年人，左耳朵进，右耳朵出，当时道理听得很明白，过了几天，听完也就忘了。如何把专家的专业知识变为可收藏、随时查阅的作品？书籍无疑是最值得信赖的朋友。南方生活广播与广东科技出版社是长期合作的战略合作伙伴，之前紧密合作出版的多套科普丛书，曾获广东省、广州市优秀科普读物奖。此次，我们再度携手，重磅推出《名医面对面》系列丛书，本次出版的是第一辑，共5本。

本套丛书的作者，都是临床一线的知名专家，包括：

《糖尿病怎么办？》作者：中山大学附属第三医院内分泌科主任、博士生导师曾龙驿教授；

《甲状腺疾病怎么办？》作者：广东省中医院内分泌科主任魏华教授；

《高血压怎么办？》作者：广州中医药大学第一附属医院心血管科主任李荣教授；

《胃病怎么办？》作者：广州中医药大学博士生导师余世锋教授；

《颈肩腰腿痛怎么办？》作者：暨南大学附属顺德医院康复科主任尹德铭主任中医师。

以上五位专家，都是深受患者喜爱的好大夫，他们在繁忙的医、教、研工作中，抽出宝贵的时间，用大众容易读懂的通俗笔触，把深奥的医学知识解释清楚明白，把自我健康管理的能力交到患者手中。“授人以鱼不如授人以渔”，希望每位患者都学会管理健康，从容面对压力，掌握好生活节奏，做自己的“保健医生”，把健康牢牢掌握在自己手中。本套丛书的出版，受惠的是广大的患者、听众与读者，在碎片化阅读的当下，让我们一起回归书籍阅读，健康让生活更美好！

全国健康节目金牌主持人南方生活广播节目部

副主任监制、主持人、记者林伟园

2018年元月

目录

Contents



第一部分

认识糖尿病 / 1

1. 糖尿病是一种怎样的疾病? / 2
2. 糖尿病有什么症状? / 7
3. 人为什么容易患糖尿病? / 10
4. 哪些人容易得糖尿病? / 13
5. 糖尿病有多流行? / 16

第二部分

糖尿病的病因及发病机制 / 19

1. 肥胖与糖尿病有什么关系? / 20
2. 什么是胰岛素抵抗? / 23
3. 什么是空腹血糖调节受损和糖耐量减低? / 28
4. 血糖是如何调节的? / 31
5. 如何解读糖化血红蛋白、糖化血清蛋白检测结果? / 35

第三部分

糖尿病的诊断与治疗 / 39

1. 如何确诊糖尿病? / 40
2. 糖尿病分几型? / 44
3. 糖尿病能预防吗? / 48
4. 糖尿病的可怕之处? / 53
5. 糖尿病能够治愈吗? / 58
6. 糖尿病的治疗药物都有哪些? / 62
7. 什么是糖尿病的强化治疗? / 91
8. 得了糖尿病, 应定期做什么检查? / 95
9. 糖尿病患者的控制目标是什么? / 99
10. 糖尿病患者如何监测血糖? / 104

第四部分

糖尿病常见并发症及其治疗 / 109

1. 糖尿病会出现哪些急性并发症? / 110
2. 糖尿病患者如何防治冠心病? / 115
3. 糖尿病患者如何预防脑血管疾病? / 120
4. 什么是糖尿病下肢血管病变? / 124
5. 糖尿病患者如何呵护眼睛? / 127
6. 糖尿病周围神经病变有哪些表现? / 131
7. 糖尿病会影响口腔吗? / 136
8. 糖尿病患者皮肤会出现哪些问题? / 141

9. 肝肾功能受损时该如何降糖? / 146
10. 糖尿病影响了肾脏, 怎么办? / 149
11. 糖尿病患者发现血压高, 怎么办? / 153
12. 糖尿病患者发现血脂高, 怎么办? / 157
13. 遇见无形杀手——低血糖, 怎么办? / 161
14. 糖尿病患者手术时, 怎么办? / 165
15. 糖尿病合并感染时, 怎么办? / 169

第五部分

糖尿病患者生活注意事项 / 173

1. 儿童和青少年糖尿病有什么特点? / 174
2. 老年人患上糖尿病怎么办? / 179
3. 孕期血糖升高了怎么办? / 183
4. 糖尿病患者怎样享用健康的美食? / 188
5. 糖尿病患者如何进行合理的运动锻炼? / 194
6. 糖尿病患者如何安全旅行? / 199
7. 糖尿病患者如何做好足部的日常护理? / 203
8. 糖尿病患者应如何应对心理不适? / 208

第一部分

认识 糖尿病



Question



1

糖尿病是一种
怎样的疾病

?

夏日夜里凉风习习，小区里面的老年活动室里，大爷大妈们在热火朝天、七嘴八舌地聊着天。

“听说20楼的老张得了糖尿病啊。”

“糖尿病有什么，不要吃糖就行啦。”

“不是哦，糖尿病很可怕啊，听说搞不好会眼瞎、要截肢的。”

“别大惊小怪，医生就喜欢吓唬人，两三年前医生就说我有糖尿病，我压根没理它，这不也活蹦乱跳，吃嘛嘛香嘛。”

“是吗？我也有糖尿病，都5年了，天天吃药不敢停，还时不时地扎手指验血糖。看！十个指

头都扎了无数个针眼了，医生说我觉得好，所以没有并发症。”

“听说隔壁有人去找一个老中医，几剂中药就把糖尿病治好了，你要不要去试试？我可以帮你问问那中医的地址。”

“那敢情好啊！改天我也去看看。”

.....

这时，医院上班的林医生刚加完班匆匆回到小区，想着赶紧回家陪陪4个月大的儿子，路过那一群正争论不休的老人，结果一位阿姨眼尖，立马叫住了他。“哎呀，林医生！林医生！你回来的正好！来来来，咱们中山医的大才子，我们大家最信任你了，你给我们大伙讲讲，糖尿病到底是一种怎样的疾病啊？”

林医生想着家里的孩子又看着大叔大妈殷切的眼神，最终还是放慢脚步，坐下来，徐徐说道：“其实，糖尿病一点也不神秘，更不可怕。它是一种慢性病。所谓慢性病，就是慢着来的，也得慢慢治。大家听我慢慢说来。”

糖尿病是一种遗传因素和环境因素长期共同作用所致的慢性、全身性、代谢性疾病，以血浆葡萄糖水平升高为特征。主要是因为体内胰岛素分泌不足或者作用障碍引起的糖、脂肪、蛋白质代谢紊乱而影响正常生理活动的一种疾病。人有环肥燕瘦、花有万般姿态，万事万物都有它的特点，作为糖尿病，它也有它的特点。

糖尿病是由遗传因素和环境因素共同作用所致的全身性、代谢性、终身性疾病，但是积极监测、规律用药，病情可控。



首先，糖尿病是一种常见病。有多常见呢？在中国，目前糖尿病的患病率已接近10%，也就是说平均10个人中就有1个是糖尿病患者。糖尿病已成为继肿瘤、心血管病之后的第三大威胁人们

健康的慢性疾病。我国人群属于糖尿病易感者，随着老龄化程度的加重、生活水平的提高和不良生活方式所致肥胖人群的增加，我国糖尿病防治形势日趋严峻。近年来，我国糖尿病患病率快速上升，已成为全球糖尿病患者最多的国家。

其次，糖尿病是一种终身性疾病。有些人得了病，总是想着要治好，无论花费多少金钱、多少精力，到处寻医问诊，就想把这病给治好了，彻底断根了。其实，这种心态是不科学的。医学发展到现在，只有极少数的疾病是可以治愈的，很多疾病都是不能完全根治的，糖尿病就是其中一种。它是终身性的疾病，它甚至比你的伴侣还要忠诚，始终跟随着你，不管贫穷、富贵，不管你是升官还是落魄，它都会不离不弃。所以，得了糖尿病，不要抵触它、排斥它，要学会与它和谐共处。像对待其他生活中的事物一样，与它对话，去接触它，去了解它，去认识它。

最后，糖尿病是一种可控制性的疾病。有人会说，医生呀，你说糖尿病是慢性的，是终身的，像幽灵一样阴魂不散的，那得了糖尿病岂不是没得治，乖乖等死了？当然不是！疾病虽然不一定能治愈，但却可以控制。糖尿病的危害主要是血糖升高后引起的各个器官功能的损害。那我们在它出现器官损害之前，经过全面的治疗，将血糖控制好，那些危害不就可以控制了吗？不要认为疾病治不好就不去治，治疗糖尿病、控制血糖，是为了在能控制的时候就将危害扼杀在摇篮里，防止出现严重的并发症。

另外，糖尿病是一种需配合部分管理的疾病。对于慢性病的管理，最让医生头疼的就是患者的配合，肺炎、溃疡这些疾病，患者会有明显的不舒服，自然乖乖听医生话，怎么打针怎么吃药一样不落。而糖尿病这种可能早期几年都不会有明显不适的疾病，患者就容易产生医生在吓唬他的想法，不以为意。

有患者问医生：“你开的药我每天都按时吃，为什么血糖还是不好啊？”医生问：“你有没有注意控制一下饮食啊？”答：“没有，以前苦，现在生活好了，当然就得吃好啊！”问：“你有没有去运动啊？”答：“我那么胖，一动就一身汗，不想运动。”问：“那你有没有扎手指测血糖啊？”答：“哎呀，医生，扎手指好痛的，我怕疼。”一问三未做，这就是吃了药，但血糖还是控制不好的原因。

糖尿病的治疗，有“五驾马车”——饮食、运动、药物、血糖监测、糖尿病教育。其中医生能做的只有药物治疗和糖尿病教育，在这五个因素中，患者都是主体。“五驾马车”脱离了患者本身这个“车夫”，糖尿病就会成了脱缰的野马，向并发症的原野狂奔。

最后，糖尿病是一种病情不断变化的疾病。有的患者发现自己有糖尿病后，积极主动去看医生，医生开了药也按时按量去吃。看完一次医生以后就再也不去诊室了，可能是因为挂号麻烦，可能是觉得医院拥挤，自个儿在药店买药，长年累月地吃。两三年后，不舒服了，来诊室一查，血糖很高，并发症也出现了。他非常困惑，自己每天按照医生的说法，每天吃着这种药，原来血糖都控制好好的，为什么现在血糖就控制不好了呢？其实，糖尿病不是一成不变的，药物的治疗也不是一成不变的，随着病程的进展，并发症和合并症的出现，治疗方式随时可能需要调整。所以，我们建议患者每3个月至少去诊室抽血一次，了解血糖控制和其他合并症情况。不要以为看过医生，按照医生说的做了就像上了保险。定期监视“敌人”的动向才能保证不被打倒。

总的来说，糖尿病是一种慢性病，它很常见、很普通，也很狡猾，容易让人对它失去警惕。但它并不可怕，它是可以被人类

控制的。只要我们对它足够重视，积极去治疗它，它就无法逍遥自在地损害我们的身体。

“咳咳”，林医生清清嗓子，“不早了，大叔大妈，我得回家看孩子啦！关于糖尿病，大家还有什么疑问我们改天再聊。”看着林医生的背影，老人们满意地笑了。

Question



2

糖尿病有什么症状？

糖尿病那么常见，很多人都想知道，自己到底有没有糖尿病？得了糖尿病会有什么症状？

糖尿病典型的临床症状是“三多一少”，即多饮、多尿、多食和消瘦（体重下降）。多饮，总是觉得口干，有些人自诉有“咽炎”，一直都治不好。每天喝水多，自然小便多，甚至有人每天夜里起来七八次。吃得很多，但是体重却越来越轻，有的人一个月能瘦10斤。

糖尿病不典型的症状有：①反复生疔长疔，皮肤损伤或伤口不容易愈合。②皮肤瘙痒，尤其是女性外阴瘙痒或泌尿系统感染。③不明原因的双眼视力减退、视物模糊。④男性不明原