



本书献给勇于自我管理健康的朋友！



“与糖共舞”必备之利器 “护佑健康”贴身之宝典

临床知名专家倾情奉献

糖尿病教育管理之精华

糖尿病自我管理大讲堂

编著◎王建华



中国科学技术出版社
CHINA SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

糖尿病自我管理大讲堂

TANGNIAOBING ZIWO GUANLI DAJIANGTANG

王建华 编著

中国科学技术出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病自我管理大讲堂 / 王建华编著. -- 北京 : 中国科学技术出版社
2017.12

ISBN 978-7-5046-7646-7

I. ①糖… II. ①王… III. ①糖尿病—防治 VI. ① R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 202290 号

策划编辑 崔晓荣

责任编辑 黄维佳 秦 珑

装帧设计 胜杰文化

责任印制 马宇晨

出 版 中国科学技术出版社

发 行 科学普及出版社发行部

地 址 北京市海淀区中关村南大街 16 号

邮 编 100081

发行电话 010-62173865

传 真 010-62173081

网 址 <http://www.cspbooks.com.cn>

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 690 千字

印 张 38.5

版 次 2017 年 12 月第 1 版

印 次 2017 年 12 月第 1 次印刷

印 刷 北京盛通印刷股份有限公司

书 号 ISBN 978-7-5046-7646-7/R · 2093

定 价 69.00 元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

内容提要

本书全面、系统地介绍了糖尿病相关基础知识、饮食治疗、运动治疗、药物治疗、病情监测、并发症防治以及日常生活保健等相关内容，并对当今糖尿病防治的热点和最新进展作了深入解读与展望。

为便于学习、提高效率，本书在每个章节前面都设有“本章导读”、而且每篇文章都有“要点聚焦”、“细节提醒”及“专家点评”，此外，在每章后面还附有紧扣本章内容的测试题，便于读者自我考评学习效果。

本书科学权威，内容丰富，贴近临床，实用性强，语言通俗易懂，兼顾普及与提高，特别注重对临床细节和疑难问题的阐释，凝聚了作者多年从事糖尿病一线临床及科普教育的经验和心得，不仅适合糖尿病患者及其家属阅读学习，也可供基层医务人员、全科医师以及临床药师在糖尿病防治工作中参阅。

编者的话

随着生活水平的提高和生活方式的改变，糖尿病发病率逐年增加，在全球范围内呈急剧蔓延之势，目前我国糖尿病人已经超过1亿，换句话说，每10个人当中就有一位糖尿病患者。如今，糖尿病已成为仅次于心血管疾病、肿瘤的第三大健康杀手，给患者、家庭以及社会造成严重的危害。

近年来，从政府到各级卫生部门对糖尿病的防治工作越来越重视，广大患者对糖尿病教育的需求越来越强烈，各种糖尿病科普读物汗牛充栋，但真正通俗易懂、科学实用、内容全面、注重细节，能够满足糖尿病患者及基层医生全方位需求的佳作却不多见。

作为一个资深的糖尿病医生，笔者每天都要接诊许多全国各地的糖尿病人，回复大量的网络咨询，这使我更了解糖尿病友内心所想，更清楚患者最欠缺哪些知识、最常犯哪些错误，最易忽略哪些细节。特别是多年来与患者面对面的互动交流，则让我更晓得如何讲解更便于病人理解和接受。

临床上，许多糖尿病患者由于得不到正确的指导，被虚假广告所误导，在治疗上走了不少弯路，最终落得个人财两空，甚至为无知付出生命的代价，这一切让做内分泌医生的我感到心痛和不安，使我更深切地体会到普及大众健康教育是多么的重要。古人说得好，授人以鱼不如授人以渔，糖尿病教育就是授人以渔，让病人学会自我管理。这些年来，我一直在不断地摸索和总结：如何把高深的医学理论讲的通俗易懂、鲜活生动；如何才能让患者相信科学，信任医生，积极配合治疗；如何让患者学有所获，化知识为能力，做自身健康管理的主人。经过几年来夜以继日的辛勤笔耕，《糖尿病自我管理大讲堂》终于和大家见面了，相比于同类糖尿病科普读物，本书具有以下特点：

1、科学性强。作者长期活跃在临床一线，多次参加国内外学术交流，能够很好地把握当今糖尿病防治的新动向、新进展。

2、内容丰富。既有基础知识，又有临床前沿，涉及到糖尿病防治的方方面面，糖尿病患者遇到的各种问题几乎都可在本书中找到答案。

3、实用性强。本书所有文章均是经反复筛选后确定，涉及的都是糖尿病患者最常见、最关心、最重要的实际问题。作者运用丰富的临床经验，通过实例讲解，对糖尿病患者平常涉及到的各种细节问题做出详细解答，让患者看得懂、学得会、用得上。此外，为满足那些层次较高的读者（如基层医生）需要，本书还辟有“深度阅读”。

4、编排新颖。充分考虑到广大患者的实际需求，在内容编排上，从基础到临床，由浅入深、层层递进；每一章的前面都有“本章导读”，每篇文章都有“要点聚焦”、“细节提醒”及“专家点评”，帮助患者能够用最短的时间，迅速掌握整篇文章的内容精华和细节关键。此外，本书在每一章节的后面均附有作者精心设计的针对本章内容的“自我测评”，通过解答这些问题，加深对本章主要内容的了解和掌握。

5、通俗易懂。文章穿插了大量的临床实例，行文深入浅出、引人入胜，趣味性、可读性很强，读起来毫无枯燥之感。

6、贴近读者。本书深浅适宜，通俗易懂，既考虑到糖尿病人的共性问题，也照顾到不同群体的个性问题，同时还兼顾基层（全科）医生的学习需求，因而适合于各类糖尿病人群、亲属以及基层医务人员阅读。

无论是作者还是编辑，都为本书的面世付出了大量的心血，衷心地希望本书能给广大糖尿病患者以及基层医务人员带来切切实实的帮助，这也是我写这本书的初衷。

山东省济南医院糖尿病诊疗中心主任 王建华

目 录

第一章 糖尿病基础知识

本章导读	1
一、糖尿病的前世今生	2
二、胰腺、胰岛与胰岛素	4
三、血糖对机体起什么作用	5
四、血糖：从哪儿来 到哪里去	7
五、血糖高低，谁主沉浮	8
六、糖尿病是因为“吃糖多”引起的吗	10
深度阅读：糖尿病患者能否输注葡萄糖	12
七、糖尿病究竟有多可怕	14
八、如何诊断糖尿病	16
九、糖尿病分哪几种类型	18
小锦囊：如何自我识别 1 型和 2 型糖尿病	20
深度阅读：您听说过“1.5 型糖尿病”吗	20
深度阅读：鲜为人知的“爆发性 1 型糖尿病”	23
十、糖尿病的“面孔”，不只是“三多一少”	24
十一、糖尿≠糖尿病	28
十二、诊断糖尿病，别犯这些错	30
十三、谁是糖尿病的“后备军”	32
十四、如何阻止“糖尿病前期”转正为“糖尿病”	34
十五、糖尿病并发症的十大预警信号	37

十六、血糖居高不下，不妨从这些方面找找原因	39
十七、降血糖是否越快越好	42
十八、血糖波动比高血糖危害更大	45
十九、导致血糖忽高忽低的十大因素	49
二十、高血糖、低血糖各有哪些危害	50
二十一、血糖：向左走 向右走	52
二十二、只要控制好血糖，就能确保不出并发症吗	54
二十三、控制糖尿病，必须全方位达标	56
二十四、糖尿病“不治而愈”，背后是喜是忧	57
二十五、治疗糖尿病，中医好还是西医好	59
二十六、治疗糖尿病，切忌走极端	61
二十七、糖尿病认识误区大盘点	64
深度阅读：减重手术——根治糖尿病的新希望	67
深度阅读：浅谈“胰腺移植”和“胰岛细胞移植”	70
深度阅读：干细胞移植：根治糖尿病的新曙光	72
深度阅读：当今2型糖尿病治疗理念的若干转变	74
第一章 自测题	79

第二章 饮食治疗

本章导读	83
一、何谓“食品交换份”	84
二、如何运用“食品交换法”设计食谱	85
三、“食物升糖指数（GI）”，助您科学“挑食”	88
四、“一手”搞定糖尿病饮食	92
五、烹制糖尿病饮食的八大妙招	95
六、餐后血糖高，或许是进餐顺序不对	97
七、糖友“加餐”，大有学问	98
八、糖尿病患者饥饿难耐该咋办	99
九、糖尿病患者如何吃主食	101
十、糖尿病患者宜吃哪些蔬菜	102
十一、糖尿病病友喝什么好	104
十二、糖尿病患者能喝粥吗	106

十三、糖尿病人为何不宜限水	107
十四、别让“无糖食品”忽悠了您	108
十五、糖友可享用哪些“甜味剂”	110
十六、糖尿病人能吃水果吗	112
十七、糖尿病人能否饮酒	114
十八、为什么糖尿病人必须戒烟	116
十九、如何安排糖尿病孕妇的饮食	117
二十、妊娠呕吐时如何调理饮食	118
二十一、“糖妈妈”坐月子该咋吃	120
二十二、糖尿病性胃轻瘫患者该咋吃	121
二十三、糖尿病肾病患者该咋吃	122
二十四、糖尿病饮食误区大盘点	124
第二章 自测题	130

第三章 运动治疗

本章导读	133
一、运动对糖尿病人有何益处	134
二、运动不当有哪些危害	135
三、运动疗法的适应症与禁忌症	136
四、开给糖尿病患者的“运动处方”	137
五、有并发症的糖尿病友应该如何运动	140
六、糖尿病孕妇的运动指导	143
七、安全运动的十大注意事项	144
八、糖尿病友运动误区大盘点	146
第三章 自测题	148

第四章 口服降糖药

本章导读	151
一、口服降糖药概述	152
二、磺脲类药物简介	154
三、磺脲类的代表药物及其用法	156
四、应用磺脲类药物的注意事项	158

五、口服降糖药失效的原因及对策	159
六、格列奈类药物简介	162
七、双胍类药物简介	164
八、胰岛素增敏剂简介	167
九、(-糖苷酶抑制剂简介	170
深度阅读: GLP-1 受体激动剂简介	173
十、DPP-IV抑制剂简介	175
十一、SGLT-2抑制剂简介	177
十二、各类降糖药之优缺点比较	178
十三、口服降糖药,用法有讲究	181
深度阅读: 口服降糖药: “强强联合”远胜“单打独斗”	184
十四、选择降糖药的主要依据是什么	187
十五、糖尿病肾病患者如何选择降糖药	189
十六、长期服用降糖药对肝肾有损害吗	191
十七、与“糖”共舞,如何远离降糖药物的副作用	192
十八、降糖药不宜与哪些药物“混搭”	195
十九、漏服降糖药应该如何补救	197
二十、血糖降下来以后,降糖药能否停用	200
二十一、莫让“一药多名”迷了您的眼	201
二十二、药物好不好,主要看什么	203
二十三、糖尿病友科学用药“三步曲”	205
二十四、关于降糖药物的医患对话	207
二十五、降糖药应用误区大盘点	210
第四章 自测题	213

第五章 胰岛素

本章导读	217
一、胰岛素的前世今生	218
二、浅谈胰岛素的结构与功能	220
三、人体胰岛素的分泌模式	221
四、胰岛素的分类及特点	222
五、哪些糖尿病人适合用胰岛素	225

六、胰岛素虽好，但并非人人皆宜	226
七、胰岛素种类那么多，哪款才是您的菜	
——浅谈胰岛素的剂型的合理选用	228
八、如何安排胰岛素的注射时间	230
九、如何确定胰岛素的初始剂量	231
十、胰岛素用多少，谁掌握话语权	
——影响胰岛素用量相关因素浅析	233
十一、如何分配全天胰岛素用量	235
十二、如何调整胰岛素的剂量	236
深度阅读：遇到这些特殊情况，胰岛素应该怎么调	237
十三、初用胰岛素，治疗方案该咋定	239
十四、关于“强化治疗”的那些事	241
深度阅读：早期强化，终身受益	
——浅谈高血糖的“代谢记忆效应”	244
深度阅读：揭秘糖尿病友的“蜜月期”	245
十五、胰岛素治疗方案的临床评价	248
深度阅读：胰岛素与口服降糖药联用： $1+1 > 2$	251
十六、特殊人群如何正确使用胰岛素	254
深度阅读：浅谈妊娠期胰岛素的合理应用	257
深度阅读：2型糖尿病的临床分期及序贯治疗	261
十七、用上胰岛素了，血糖咋还降不下来	263
十八、忘记打胰岛素应该如何补救	265
十九、临时不进餐，胰岛素还要不要打	266
二十、用上胰岛素之后，还能再改用口服降糖药吗	268
二十一、如何识别各类胰岛素的标识	270
二十二、如何保存胰岛素 怎样判断是否失效	271
二十三、如何抽取和混合胰岛素	272
二十四、如何规范注射胰岛素	273
小锦囊：如何挑选胰岛素针头	276
二十五、胰岛素注射常犯的“八个错”	277
小锦囊：怎样注射胰岛素可以不疼	279
二十六、胰岛素注射的常见问题及其处理	281

二十七、“胰泵”相伴，糖友无忧

——胰岛素泵简介 283

深度阅读：智能化胰岛素泵 285

二十八、如何设定胰岛素泵的基础率及餐前大剂量 286

二十九、使用胰岛素泵需要注意的若干细节 288

三十、胰岛素注射装置“大检阅” 291

三十一、有待澄清的胰岛素认识误区 294

三十二、胰岛素应用误区例释 296

第五章 自测题 298

第六章 病情监测

本章导读 301

一、病情监测——糖尿病患者的必修课 302

二、如何看懂糖尿病化验单 303

深度阅读：关于“OGTT”那些事 308

三、如何正确化验和分析尿糖 310

四、您了解“糖化血红蛋白”吗 313

五、如何解读“糖尿病自身抗体”报告 317

六、不同时点的血糖分别代表什么意义 320

七、如何安排血糖监测的频率 323

八、血糖控制标准不宜搞“一刀切” 324

深度阅读：为何老年人血糖控制标准应适当放宽 326

九、初患糖尿病，应做哪些检查 327

十、并发症筛查，您做了吗 330

十一、与糖共舞，糖尿病友如何安排定期复查 332

十二、如何评估糖尿病的病情轻重 334

十三、别拿“餐后高血糖”不当回事 337

十四、空腹血糖与餐后血糖，究竟孰轻孰重 339

深度阅读：为何有时餐后血糖比空腹（或餐前）血糖还低 341

十五、血糖监测：要尽量避免这些错 343

十六、如何选购血糖仪 347

十七、关于血糖仪使用的若干问题 348

十八、检测结果“不准”，不全是血糖仪的事儿	350
深度阅读：血糖监测的新式武器：动态血糖监测仪（CGMS）	353
第六章 自测题	354

第七章 急性并发症

本章导读	357
一、低血糖概述	358
二、“糖尿病相关性低血糖”的病因、急救及预防	360
三、低血糖，并非都与糖尿病有关	
——浅谈“非糖尿病相关性低血糖”	363
四、如何识别“乔装打扮”的低血糖	366
五、貌似醉酒，实乃低血糖作祟	
——解读“酒精性低血糖”	368
六、“偏瘫”，也可能是低血糖惹的祸	370
七、低血糖，您未必了解的十二个真相	372
深度阅读：低血糖症状为何有时与所测血糖值不符	375
八、同是空腹血糖高，背后原因大不同	
——“黎明现象”与“苏木吉反应”浅析	376
九、“糖尿病酮症酸中毒”是怎么回事	378
深度阅读：糖尿病酮症酸中毒的救治	381
十、“糖尿病高渗性昏迷”是怎么回事	383
深度阅读：糖尿病高渗性昏迷的救治	386
十一、“乳酸性酸中毒”是怎么回事	387
深度阅读：乳酸性酸中毒的救治	389
十二、糖尿病昏迷：先识别，再施救	390
深度阅读：电解质紊乱——糖尿病人不应忽视的临床问题	392
十三、高血糖临床分型及处理对策	395
第七章 自测题	397

第八章 慢性并发症

本章导读	401
一、高血压是怎么一回事	402

二、糖尿病人为何要特别重视高血压	404
三、糖尿病合并高血压如何选择降压药	405
四、血压居高不下的原因及对策	410
五、高血压治疗的八大误区	412
六、糖尿病友需要提防“体位性低血压”	414
七、您对“血脂”知多少	416
八、糖尿病人为何要高度重视“血脂异常”	422
九、“血脂异常”的非药物及药物治疗	424
十、糖尿病性脂肪肝的危害及防治	428
十一、糖尿病合并痛风的诊治	431
十二、形形色色的糖尿病神经病变	437
十三、小心糖尿病弄瘫了您的胃	
——浅谈糖尿病性胃轻瘫的临床诊治	441
十四、腹泻、便秘，原是糖尿病惹的祸	
——谈“糖尿病肠病”的诊治	443
十五、排尿困难≠前列腺肥大	
——浅谈糖尿病神经源性膀胱病的诊治	445
十六、小心糖尿病毁了您的“性福”	
——谈糖尿病与性功能障碍	448
十七、糖尿病肾病的临床分期及诊断	451
深度阅读：糖尿病肾病（DN）和糖尿病肾脏疾病（DKD）有何不同	454
十八、如何早期发现糖尿病肾病	454
十九、抗击糖尿病肾病，离不开哪“十大法宝”	456
二十、糖友浮肿不能都怪“肾”不好	459
二十一、当心糖尿病模糊了您的“心灵之窗”	
——浅谈糖尿病眼病的防治	462
二十二、糖尿病视网膜病变的分期与治疗	465
二十三、视物重影：原是糖尿病惹的祸	467
二十四、当心糖尿病伤了你的心	468
二十五、“糖心病”有三种，别再傻傻地分不清	470
二十六、糖尿病性心脏病该咋治	471
深度阅读：“糖尿病性心脏病”之“四大怪像”	473
二十七、糖尿病：脑卒中的幕后黑手	475

二十八、糖尿病合并脑卒中的治疗和预防	477
二十九、您了解“糖尿病足”的概念与分级吗	478
相关知识链接：踝肱指数（ABI）测定方法及意义	480
相关知识链接：足部触觉简易检查法	481
三十、如何筛查“糖尿病足”	482
三十一、糖尿病足的综合治疗	483
三十二、糖尿病友：“骨脆脆”离您并不远	
——浅谈糖尿病性骨质疏松症的防治	485
相关知识链接：骨质疏松风险 1 分钟自测表	490
三十三、肺结核：糖尿病友挥之不去的阴影	491
三十四、糖尿病合并甲亢的诊治	494
三十五、肝脏生病，血糖失常	
——谈“肝源性糖尿病”的诊治	497
三十六、都是激素惹的祸	
——谈“类固醇性糖尿病”的诊治	499
三十七、王师傅的血糖为何像“坐过山车”	
——谈“脆性糖尿病”的诊治	502
三十八、糖尿病人贫血的原因及诊治	504
三十九、谈谈“糖尿病与感染”那些事	506
四十、血糖升高，牙口遭殃	509
四十一、糖尿病容易“招惹”哪些皮肤病	510
四十二、糖尿病性水疱病的诊治	513
四十三、糖尿病友当心“抑郁”缠身	515
四十四、糖尿病患者的心理问题及干预对策	517
四十五、你离“代谢综合征”有多远	
——谈“代谢综合征”的防治	520
第 8 章 自测题	524

第九章 特殊人群糖尿病的诊治

本章导读	529
一、糖尿病患者能否结婚生子	530
二、您对“妊娠糖尿病”知多少	532
深度阅读：“糖尿病合并妊娠”与“妊娠期糖尿病”，别再傻傻地分不清	536

三、“糖妈妈”如何安度孕期	539
深度阅读：糖尿病孕妇如何做好病情监测	541
四、“糖妈妈”产后该注意些啥	543
五、老年糖尿病临床表现有哪些特点	545
六、老年糖尿病临床治疗要注意什么	547
七、儿童 1 型糖尿病的临床诊治	550
八、警惕 2 型糖尿病的“魔爪”伸向儿童	552
九、糖尿病患儿治疗有哪些特殊性	557
十、糖尿病儿童在校期间要注意哪些问题	559
第九章 自测题	560

第十章 日常管理与保健

本章导读	563
一、糖友就医，大有学问	564
二、糖尿病人什么情况下应该住院治疗	567
三、糖友出院后如何做好自我管理	569
四、糖尿病人如何平安度夏	571
五、糖尿病人如何平安过冬	573
六、糖尿病人节日攻略	575
七、糖尿病友出游须知	577
八、糖尿病人如何对待性生活	579
九、女性糖尿病友的生活保健	581
十、糖尿病患者驾车需谨慎	583
十一、糖尿病友生病期间的病情管理	584
十二、糖尿病人足部及口腔护理	586
十三、糖尿病友，千万别轻视小伤口	589
十四、对糖尿病友的十大忠告	590
第十章 自测题	593

总测验

您对糖尿病知多少

——糖尿病知识测试问卷解析	594
---------------------	-----

第一章：糖尿病基础知识

本章导读

曾有多少糖尿病友因为无知而付出了惨痛的代价，如今，越来越多的糖尿病友已经开始意识到糖尿病教育的重要性。而当初学者刚刚迈进糖尿病防治这片陌生领域的时候，繁杂的内容往往让人感觉就像走在迷宫里，怎么也理不出个头绪来。别着急！下面我们就从糖尿病最基础的 A、B、C 入手，不仅让您知其然，更让您知其所以然。

本章编排从“胰腺、胰岛与胰岛素的功能”、“机体对血糖的生理调节”等基础常识开始，依次介绍“糖尿病的病因、发病机理、临床表现、诊断及分型”等相关内容，告诉您怎样早期发现糖尿病？如何预防糖尿病？并对糖尿病人普遍存在、带有共性的认识误区逐一给予分析和澄清。掌握了这些基础知识，也就掌握了开启糖尿病知识宝库的金钥匙。还等什么？让我们快快开始吧！