

# 我的血糖 我做主

WODE XUETANG  
ZUOZHU 编著◎王建华

“与糖共舞”必备之利器 “护佑健康”贴身之宝典

本书献给勇于自我管理健康的朋友！

# 我的血糖我做主

WO DE XUE TANG WO ZUO ZHU

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

我的血糖我做主 / 王建华编著 . -- 北京 : 中国科学技术出版社  
2017.12

ISBN 978-7-5046-7647-4

I. ①我… 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 202285 号

---

策划编辑 崔晓荣

责任编辑 黄维佳 李 娜

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 720mm × 1000mm 1/16

字 数 178 千字

印 张 13.75

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 978-7-5046-7647-4/R · 209

定 价 29.00 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

糖尿病作为一种慢性终身性疾病，除了进行必要的医药治疗，更重要的是“吃”和“动”。从某种意义上说，这两方面对疾病的发展有很大的影响。有感于此，作者按照糖尿病防治“五架马车”的内容要求，精心选取了近百个临床最常见、最实用的问题，进行了深入浅出的解答，特别是对一些临床经验、关键细节和生活技巧都做了专门介绍。本书语言通俗易懂，具有很强的科学性、实用性和可操作性，适合广大糖尿病患者及其家属以及基层全科医生阅读和参考。



# 前 言

随着生活方式、饮食结构的改变以及老龄化社会的到来，全球范围内糖尿病患者的数量正以惊人的速度增长。根据 2013 年公布的最新调查数据，目前中国成年人糖尿病的患病率为 11.6%，处于糖尿病前期的人口占总人口的 50.1%。也就是说，10 个成年人里就有一位糖尿病患者，每两个成年人中就有一位糖尿病前期患者。而 1980 年全国糖尿病的患病率仅为 0.67%，短短 30 年间增加了 17 倍。当前糖尿病流行的另一趋势是发病年龄趋于年轻化，特别是儿童 2 型糖尿病增长迅速，不少国家 2 型糖尿病已占儿童糖尿病的 50% ~ 80%。糖尿病发病率增长最快的是经济增长迅速的发展中国家。目前，糖尿病已成为继心脑血管疾病、恶性肿瘤之后引起人类致残、致死的第三位杀手，严重影响患者的生活质量，给家庭及社会带来沉重的经济负担。世界卫生组织（WHO）专家预言，糖尿病将成为 21 世纪的头号流行病，这绝非是危言耸听。

糖尿病除了与遗传有关之外，与人们的生活方式有密切的关系。随着经济水平的提高，国人的膳食结构逐渐趋向“西化”，鸡鸭鱼肉以及甜食摄入太多，而杂粮蔬菜摄入过少，这种高热量、高脂肪、低纤维素饮食再加上运动量严重不足，正是当今糖尿病患病人数持续攀升的主要原因。

也许有人会问，糖尿病是否是生活富裕之后不可避免的必然结果？答案是否定的。回顾历史，糖尿病过去多出现在经济发达国家，但随着健康教育水平的提高，发达国家居民的生活方式逐渐走向科学化，糖尿病的患



## 我的血糖我做主

病率已经与人们的经济收入成反比。西方国家的富人一般都有较强的自我保健意识，能够合理膳食，而且注重体育锻炼，他们的糖尿病患病率普遍低于当地的穷人。因此，控制糖尿病，健康的生活方式才是关键。

我们常说预防糖尿病要注意“四个点”，即“少吃点、勤动点、多懂点、放松点”。这其中最重要的是要“多懂点”，许多糖尿病患者就是因为自己的无知而付出了惨痛的代价，不光是金钱甚至是生命。防治糖尿病，不能完全依赖药物，还要配合科学的饮食与合理的运动，而这一切都离不开科学理念的指导。起初病情相似的两个糖尿病患者，最终的结局可能是天壤之别，之所以如此，对糖尿病的认知水平和自我管理水平的不同可能是最主要的原因。

糖尿病作为一种慢性终身性疾病，很多情况都需要患者自己去应对，医生固然重要，但他（她）不可能随时陪在身边，更不能代替患者“吃”和“动”。从某种意义上说，“你的健康你做主，你就是你自己的保护神”。当然，这个你是用科学知识武装起来的你。

有感于此，笔者按照糖尿病防治“五架马车”的内容要求，精心选取了近百个临床最常见、最实用的问题，进行了深入浅出的解答，特别是对一些临床经验、关键细节和生活技巧都有专门介绍，相信会对广大糖尿病患者及其家属以及基层全科医生以很大的帮助，这也是笔者编写本书的初衷。

山东省济南医院糖尿病诊疗中心主任 王建华



# 目 录

## 第 1 章 半数国人遭遇“甜蜜杀手”

- 糖尿病——21 世纪的流行病 ..... 2
- 糖尿病患者为什么越来越多 ..... 3
- 糖尿病“害”你有多深 ..... 5
- 谁是糖尿病的后备军 ..... 9

## 第 2 章 与糖尿病面对面

- 神奇的“胰岛” ..... 14
- 撩起糖尿病的面纱 ..... 15
- 糖尿病有哪些另类信号 ..... 16
- 糖尿病的诊断与分型 ..... 19
- 诊断糖尿病要避免这些误区 ..... 21
- 判断有无糖尿病并发症应做哪些检查 ..... 24
- 血糖控制在什么范围比较合适 ..... 25
- 治疗糖尿病只要把血糖控制好就行吗 ..... 26



### 第3章 专家帮您化解疑团

- 糖尿病应做哪些检查 ..... 30
- 教您读懂糖尿病化验单 ..... 33
- 您知道该如何监测血糖吗 ..... 37
- 血糖监测，细节决定成败 ..... 39
- 如何判断糖尿病病情的轻重 ..... 43
- 血糖缘何居高不下 ..... 46
- 血糖是否降得越快越好 ..... 50
- 把血糖控制好了，还会出现并发症吗 ..... 53
- 口服降糖药缘何会失效 ..... 56
- 中药与西药，降糖效果孰优 ..... 59
- 糖尿病患者何时该住院 ..... 61
- 糖尿病妇女妊娠期间该注意些啥 ..... 63
- 糖尿病为何青睐小胖墩 ..... 66
- 老年糖尿病诊疗有哪些特殊性 ..... 69

### 第4章 警惕糖尿病并发症

- 性命攸关的糖尿病酮症酸中毒 ..... 76
- 形形色色的糖尿病神经病变 ..... 77
- 糖尿病须防肾病尾随 ..... 78
- 糖尿病相关眼病有哪些 ..... 82
- 糖尿病患者不可漠不关“心” ..... 85





呵护双足，远离截肢 .....	87
糖尿病足的分级治疗 .....	89
糖尿病夺人“性”福 .....	90
低血糖的识别与急救 .....	92
别拿“餐后高血糖”不当回事 .....	94

## 第5章 糖尿病患者应“会吃”“好动”

“食品交换份”帮您设计美味食谱 .....	100
“血糖指数”让您吃得心中有数 .....	102
糖尿病患者应如何科学安排饮食 .....	105
糖尿病患者可用哪些甜味剂 .....	109
糖尿病患者应如何看待无糖食品 .....	110
糖尿病患者能否饮酒 .....	113
糖尿病患者应如何正确看待保健品 .....	116
制作糖尿病饮食的八大秘诀 .....	117
糖尿病患者如何吃主食 .....	120
菜篮子里的“降糖药” .....	122
糖尿病患者能喝粥吗 .....	125
糖尿病友喝什么好 .....	127
糖尿病患者如何选择水果 .....	129
糖尿病饮食误区大盘点 .....	131
膳食纤维——易被糖尿病患者忽略的营养素 .....	136
浅谈糖尿病的运动治疗 .....	140
糖尿病患者运动不可忽视的若干细节 .....	143



### 第6章 如何抗击糖尿病

“拦截”糖尿病 .....	150
糖尿病的治疗 .....	153
分级治疗，科学选药 .....	154
降糖药物的分类与用法 .....	157
降糖药好不好，究竟看什么 .....	161
降糖药物的应用误区 .....	163
使用胰岛素，这些细节问题您不可不知 .....	167
胰岛素注射有章可循 .....	176
胰岛素认识误区知多少 .....	180
浅谈胰岛素泵治疗 .....	184
健康生活，从“泵”开始 .....	187
减肥手术——2型糖尿病治疗的新选择 .....	189
糖尿病治疗的最新进展 .....	190

### 第7章 科学对待糖尿病

治疗糖尿病要讲科学 .....	194
治疗糖尿病“九戒” .....	196
几多误解糖尿病 .....	199
自诊自医害自己 .....	203
虚假广告，骗你没商量 .....	205
对糖尿病患者的几点忠告 .....	207

# 第 1 章

## 半数国人遭遇“甜蜜杀手”

若将时光倒流 20 年，“糖尿病”对老百姓还是个十分陌生的名词；时至今日，糖尿病对大多数人早已是“耳熟能详”。伴随着我国经济的高速增长，这个“甜蜜杀手”正以惊人的速度向我们袭来，它给百姓健康带来的巨大危害可谓触目惊心，以至于不少人闻“糖”色变。人们不禁要问，好日子刚开了个头，为何又被这个“恶魔”缠上？糖尿病激增的原因究竟是什么？谁将是糖尿病队伍的下一位？

请看……

- ◎糖尿病——21 世纪的流行病
- ◎糖尿病患者为什么越来越多
- ◎糖尿病害你有多深
- ◎糖尿病的“后备军”



# 糖尿病——21 世纪的流行病

糖尿病是一种常见的以糖代谢紊乱为主要特征的慢性代谢性疾病，被称为文明社会的“富贵病”，其死亡率仅次于心脑血管疾病及癌症，居第三位，是严重威胁人类健康的三大杀手之一。

由于体内胰岛素分泌绝对或相对不足，加之机体对胰岛素不敏感，使葡萄糖不能被充分利用，从而导致体内糖、脂肪、蛋白质、水、盐等一系列代谢紊乱，形成了糖尿病。临床表现为口渴多饮、多尿、多食、消瘦等自觉症状，血糖升高、尿糖阳性。

随着社会经济的发展及生活水平的提高，人口老龄化以及不良生活方式的影响，糖尿病的患病率急剧增加，已经成为 21 世纪全球范围的流行病。根据世界卫生组织（WHO）的统计，2015 年全球约有 4.15 亿成年人患有糖尿病，每年至少有 500 万人死于糖尿病，占有所有死亡人数的 8.39%。近 30 年来，我国成人糖尿病的患病率从 1979 年的 0.67% 迅速增至 2012 年的 11.6%，而糖尿病前期的患病率更是高达 50.1%。按照这一比例，我国糖尿病患者人数已达 1.14 亿人，糖尿病前期人数接近 5 亿人，换句话说，每 10 位中国成年人中，就有一位糖尿病患者，另有 5 位糖尿病前期患者。目前，我国现已取代印度，成为全球糖尿病头号大国。

需要警惕的是，糖尿病发病的低龄化倾向越来越明显，且有将近



2/3的糖尿病患者合并各种慢性并发症。可以毫不夸张地说，如今的我们，正在不知不觉当中大步跨进危机四伏的“高糖时代”。

问题的严重性还远不止此，由于缺乏科学知识，广大群众对糖尿病还不够了解和重视，几乎一半以上的人对糖尿病知之甚少或一无所知。许多人患病后，依然恶习不改、大吃大喝；还有许多人虽已身患糖尿病自己却浑然不知，由此导致并发症居高不下。目前，糖尿病已成为影响我国人民健康的主要公共卫生问题之一。

## 糖尿病患者为什么越来越多

根据流行病学调查，在全球范围内，糖尿病的发病率呈高速增长态势，被世界卫生组织（WHO）称为21世纪的流行病。那么，导致糖尿病暴发流行的因素究竟有哪些呢？

### 1. 遗传因素

糖尿病的发病与遗传有关，欧美等国家白种人糖尿病的患病率为3%~10%，而生活在这些地区的印度及中国移民的患病率可达15%~20%。中国人可能属于易患糖尿病的种族。一般说来，2型糖尿病的遗传性比1型糖尿病更明显，母亲有2型糖尿病，其子女患病概率约为20%。父亲有糖尿病，子女患病概率约为15%，父母均有2型糖尿病，子女则约有25%患病。需要指出的是，糖尿病的遗传主要是一种易患倾向，至于是否发病或何时发病，与环境因素有很大关系。我们常说，糖尿病是遗传和环境因素长期共同作用的结果，遗传因素是得糖尿病的

内因和基础，而环境因素则是得糖尿病的外因和条件，是发病的诱因。外因通过内因而起作用。只有内因和基础，还不一定会得糖尿病，有内因又有外因的个体才会患病。

### 2. 平均寿命的延长

随着年龄的增长，胰岛分泌功能逐渐衰退。因此，老年人是糖尿病的高发人群。建国以前，我国人均寿命为40岁，而目前我国人均寿命已超过了70岁（男性74岁，女性77岁），其中60岁和80岁以上的人口分别超过了10%和7%。人口老龄化是我国糖尿病患者剧增的另一个重要原因。

### 3. 医疗条件改善

随着经济收入和生活水平的提高，人们的保健意识逐渐增强，对糖尿病的警惕性提高，同时由于有了更加便捷、先进的检测手段，使糖尿病的诊断率大大提高。

### 4. 生活水平的提高

随着经济的高速发展，菜篮子越来越丰富，饮食结构发生了很大变化，餐餐精米白面，顿顿大鱼大肉，肉蛋奶吃得多了，粗粮、蔬菜吃得少了，高热量、高脂肪、高蛋白饮食使糖尿病队伍空前壮大。

### 5. 不健康的生活方式

相对于物质生活水平的迅速提





高，人们的健康保健知识十分贫乏。餐餐肥甘厚味，出门以车代步，由于热量摄入过剩，运动量严重不足，再加上生活节奏快，工作压力大，心理应激增加，这些因素均可诱发或加重糖尿病。

## 6. 肥胖因素

现代医学研究表明，肥胖与糖尿病有很大关系，肥胖者体内的脂肪总量增加，而脂肪细胞表面的胰岛素受体数目减少，使之对胰岛素的敏感性降低，最终发生糖尿病。据调查，有60%~90%的成年糖尿病患者都属于肥胖体型。

以上因素中，生活方式的改变是导致糖尿病激增最重要的原因。

# 糖尿病“害”你有多深

糖尿病是一种全球性的流行性疾病，随着经济生活的高速发展，其患病率急剧增高，已成为威胁人类健康的第三大杀手。我们说，高血糖本身并不可怕，真正可怕的是糖尿病的各种并发症，真正称得上是“无孔不入”“无恶不作”，从头到脚、从里到外、从肉体到精神都无一幸免，其对患者的影响是多方面的、严重的和终身性的，与之相伴的还有长期高额的医疗支出，但最终患者还是难逃致残和早亡的结局。

## 一、残害您的机体

在糖尿病的早期阶段，患者除了血糖偏高以外，可以没有任何症状，但如果因此而满不在乎、放松警惕，持续的高血糖可以在不知不觉中侵蚀您全身的大、小血管及神经，引起体内各个组织器官的病变，导致各



## 我的血糖我做主

种严重的急、慢性并发症。

### 1. 急性并发症

以糖尿病酮症酸中毒和非酮症高渗高糖性昏迷最为常见，前者多见于1型糖尿病以及处于应激状态（如急性感染、急性心脑血管卒中、精神刺激、外伤、大手术、暴饮暴食）的2型糖尿病，后者多见于老年患者。此外，低血糖也是糖尿病在治疗过程中经常发生的一种急性并发症，轻度低血糖时可有心慌、手抖、饥饿、出冷汗等表现，重度低血糖可引起意识障碍、昏迷甚至死亡。

急性并发症往往来势汹汹，如果不能及时救治，病死率很高。随着医疗水平的提高，尤其是胰岛素的广泛应用，急性并发症的发病率及病死率较以往显著下降。

### 2. 慢性并发症

与急性并发症相比，如今慢性并发症越来越多，已成为导致糖尿病患者致残、致死的首要因素。

（1）心脏病变：糖尿病可引起冠状动脉硬化、狭窄和堵塞，导致冠心病（心绞痛、心肌梗死）、糖尿病心肌病甚至发生猝死。糖尿病引起的心脏病尽管病情较重但症状却往往不典型，无痛性心肌梗死较为多见。糖尿病性心肌病最常见的症状是心脏扩大及心律失常，后期则出现心力衰竭。糖尿病患者发生心梗的危险比非糖尿病患者高3~4倍。

（2）脑血管病变：主要是脑血栓，脑出血则相对少见。轻者出现半身麻木或活动不灵，重则导致瘫痪、神志不清、深昏迷，危及生命。糖尿病患者发生脑卒中者的危险是非糖尿病患者的2~4倍。

（3）肾脏损害：是糖尿病最常见的微血管并发症之一。在早期阶段，患者症状常不明显，尿微量白蛋白排泄率增加是其唯一表现，很容易被忽略，以后随着肾小球滤过率下降，体内代谢废物不能排出，血肌





酞及尿素氮开始升高，并出现临床症状，病情进一步发展可导致尿毒症。有资料显示，微量白蛋白尿的出现率在病程10年和20年后可分别达到10%~30%和40%，且20年后有5%~10%的患者恶化成终末期肾病，糖尿病患者发生尿毒症的危险性是非糖尿病患者的17倍，在接受透析的终末期肾病患者中有一半是糖尿病患者。

(4) 糖尿病眼病：包括视网膜病变、白内障、眼肌麻痹、青光眼等，其中以视网膜病变最为多见。早期患者可无任何症状，随着病情进展，眼底反复出血、视力减退、视野缩窄，严重时可导致失明。糖尿病致失明的危险性为非糖尿病患者的25倍。我国相关资料报道，病程在10年的糖尿病患者有50%发生视网膜病变，15年以上者有80%发生视网膜病变，而2%的患者将完全失明。

(5) 阳痿：主要是高血糖导致神经及外周血管病变所致。周围神经病变会影响患者阴茎的触觉感受，降低勃起反应并导致射精功能障碍；自主神经受到影响时，则会失去对勃起组织血管的控制调节作用；周围动脉血管病变阻碍阴茎供血，导致勃起障碍。

(6) 神经损害：神经病变的患病率在糖尿病病程为5年、10年、20年后分别可达到30%~40%、60%~70%和90%。感觉神经受损，患者可出现手脚麻木疼痛、感觉异常（蚁行感、灼热感）、感觉迟钝或丧失、无痛性心肌梗死。运动神经受损，患者可出现浑身没劲，走路像踩着棉花感。自主神经受损，患者可出现静息心率增快、直立性低血压、出汗异常、纳呆、胃轻瘫、膀胱尿潴留、阳痿、顽固性便秘、腹泻等征象。

(7) 糖尿病足：由于长期高血糖造成下肢血管病变及神经损害，并在此基础上合并感染，导致下肢溃疡及坏疽，病情严重者需要截肢。据统计，因糖尿病足坏疽而截肢者为非糖尿病患者的20倍。据美国相关资料统计，成年截肢患者有40%是由糖尿病足坏疽所致，危害性极大。