



DUIHUA
TANGNIAOBING

对话糖尿病

主编 © 任巧华

讲述百味糖事，营造健康生活

细说糖尿病，享受健康人生

我参与、我健康、我快乐，抗击糖尿病，我们在行动



中国医药科技出版社



糖尿病
防治指南

防治糖尿病

中国糖尿病防治指南

中国糖尿病防治指南编写组
中国糖尿病防治指南编写组
中国糖尿病防治指南编写组

中国糖尿病防治指南编写组



糖尿病

主编 © 任巧华

 中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

对话糖尿病/任巧华主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2010. 10

ISBN 978 - 7 - 5067 - 4712 - 7

I. ①对… II. ①任… III. ①糖尿病 - 防治 - 问答
IV. ①R587.1 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 126239 号

美术编辑 张 璐

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1020mm¹/₁₆

印张 16

字数 238 千字

版次 2010 年 10 月第 1 版

印次 2010 年 10 月第 1 次印刷

印刷 三河市华新科达印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 4712 - 7

定价 25.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

编 委 会

主 编 任巧华

副主编 梁 屹 吴 韬 王 欣 刘素波

编 委 (按姓氏笔画排序)

王伟超 卢彩平 白宝堂 闫淑静

苏白玉 杜俊文 张力双 张 坤

金 康 郭静霞 雷 琳

序

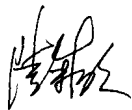
随着人们生活水平的不断提高，糖尿病患者数量成倍增加，糖尿病患者迅猛扩大，糖尿病给广大患者带来了无尽的烦恼和忧愁，其并发症的高致残率和死亡率仅次于肿瘤、心脑血管疾病，严重地影响着人们的生存和
生活质量。石家庄市第一医院内分泌科全体医护人员以对广大糖尿病患者拳拳关爱之心，在总结多年临床实践经验的基础上，历时2年时间编著的《对话糖尿病》出版了，旨在普及糖尿病知识，以得到健康血糖、健康生活。

本书系统地介绍了糖尿病基本知识和基础理论，在糖尿病的病因、早期征象、临床表现、诊断、治疗、预防、护理等方面做了翔实地阐述。旨在向人们普及糖尿病医学知识，帮助人们逐渐养成健康文明的生活方式，通过合理膳食，科学运动等方式有效地预防和降低糖尿病的发生。

本书内容丰富，科学严谨，文字通俗易懂，方法科学实用，适合普通大众，特别是广大糖尿病患者阅读和使用，也是临床医护人员的好帮手。

衷心地希望本书的出版能够在医患之间架起一道沟通的桥梁，为糖尿病患者提供更多的医学知识和诊疗技术。同时，也深深地期望本书的出版能有助于人们正确地认识糖尿病，丰富糖尿病及其并发症的相关知识，提高人们的规范治疗意识，掌握控制血糖的科学方法和基本常识，在糖尿病及其并发症的治疗与预防方面起到积极地促进作用，真正成为人们健身和防治疾病的良师益友。

解放军总医院内分泌科主任、教授



目 录

认识糖尿病	(1)
什么是糖尿病	(1)
糖尿病分哪几种类型	(1)
糖尿病会遗传吗	(4)
青少年儿童会得糖尿病吗	(5)
什么是胰岛素	(5)
什么是胰岛素抵抗	(6)
什么是糖耐量异常	(7)
什么人易患糖尿病	(7)
糖是怎样被利用的	(8)
糖尿病有哪些临床表现	(9)
糖尿病有哪些危害	(10)
糖尿病的相关检查有哪些	(13)
多吃糖就会得糖尿病吗	(15)
如何诊断糖尿病	(16)
糖尿病是富贵病吗	(16)
糖尿病的治疗原则	(17)
什么是糖尿病的治疗原则	(17)
糖尿病的治疗目标是什么	(17)
糖尿病健康教育内容有哪些	(18)
糖尿病教育及饮食治疗	(20)
糖尿病患者为什么要参加糖尿病教育	(20)



糖尿病教育的对象有哪些	(20)
糖尿病教育的目标是什么	(20)
糖尿病教育的方式有哪些	(21)
糖尿病患者应该掌握哪些糖尿病相关的基础知识	(21)
糖尿病的心理教育有哪些内容	(21)
为什么糖尿病人需要饮食治疗	(22)
如何计算标准体重	(22)
如何判断肥胖和消瘦	(23)
如何科学控制饮食	(23)
糖尿病患者如何进行食品交换	(25)
如何安排糖尿病人的餐次	(28)
糖尿病患者如何选择食物	(28)
糖尿病患者如何选择蛋白质类食物	(29)
糖尿病患者如何选择脂肪类食物	(30)
糖尿病肾病的患者如何饮食	(31)
糖尿病人能吃水果吗	(31)
什么是血糖升高指数(即食物的升糖指数)	(31)
糖尿病患者如何选择甜味剂	(32)
糖尿病患者可以饮酒吗	(33)
健康饮食的注意事项有哪些	(33)
儿童糖尿病的饮食治疗注意事项有哪些	(34)
糖尿病的运动治疗	(35)
糖尿病患者为什么要进行运动治疗	(35)
糖尿病患者应进行哪种运动	(36)
如何判断运动量是否合适? 什么是目标心率	(36)
什么时间进行体育锻炼为好	(36)
运动时应注意什么	(37)
糖尿病患者在哪些情况不宜进行运动	(37)
糖尿病患者运动多长时间最合适	(38)

家务劳动能代替体育锻炼吗	(38)
什么样的体育锻炼对糖尿病病人最为适宜	(39)
糖尿病儿童可以参加哪些体育锻炼	(39)
运动性低血糖怎样预防	(40)
运动疗法分为几个步骤	(41)
糖尿病患者适宜进行哪种运动类型	(41)
不同年龄糖尿病患者的最大心率和锻炼心率应该是多少	(41)
不同运动形式 30 分钟消耗热卡数的比较	(42)
运动锻炼的类型分为几种	(43)
运动项目如何交换	(44)
以运动时间 60 分钟为基础的运动强度如何分级	(44)
糖尿病患者运动强度如何选择	(45)
糖尿病的口服药物治疗	(46)
糖尿病口服药物包括哪几类	(46)
磺脲类药物有何特点	(46)
磺脲类降糖药的作用机制是什么	(47)
磺脲类药物的主要不良反应有哪些	(47)
哪些糖尿病患者不适宜用磺脲类口服降糖药	(48)
哪些糖尿病患者适宜用磺脲类口服降糖药	(48)
何为磺脲类药物原发失效和继发失效	(48)
格列奈类降糖药有何特点	(49)
格列奈类药物的适应证、禁忌证有哪些	(49)
双胍类药物有哪些？双胍类药物有何特点	(49)
双胍类药物的作用机制	(50)
双胍类降糖药的主要不良反应有哪些	(50)
哪些糖尿病患者不能用双胍类降糖药	(51)
哪些糖尿病患者适宜用双胍类降糖药	(51)
α -葡萄糖苷酶抑制剂有何特点	(52)
α -葡萄糖苷酶抑制剂降低血糖的作用机制是什么	(52)



哪些患者适合用 α -葡萄糖苷酶抑制剂	(53)
α -葡萄糖苷酶抑制剂的不良反应主要有哪些	(53)
哪些患者不适合用 α -葡萄糖苷酶抑制剂	(53)
噻唑烷二酮类药物有何特点	(54)
噻唑烷二酮类药物的适应证及禁忌证是什么	(54)
降糖药物什么时间服用最好	(54)
口服降糖药物可以联合应用吗	(55)
降糖产品可以替代降糖药物吗	(55)
吃降糖药会导致阳痿吗	(55)
糖尿病的胰岛素治疗	(57)
什么是胰岛素	(57)
胰岛素在人体内起什么作用	(57)
常用胰岛素有哪几类	(58)
常用胰岛素有哪些剂型	(59)
哪些人应该接受胰岛素治疗	(59)
胰岛素治疗方案有哪些	(60)
胰岛素和口服降糖药能联合应用吗	(60)
胰岛素治疗后会造胰岛素依赖吗	(60)
妊娠糖尿病如何治疗	(61)
哪些部位可供皮下注射胰岛素	(61)
胰岛素的注射工具有哪些	(61)
胰岛素如何购买与储存	(62)
应用胰岛素要注意什么	(62)
胰岛素治疗可能有哪些不良反应	(62)
什么是胰岛素泵	(63)
胰岛素泵有哪些优点	(63)
胰岛素泵治疗的适应证、禁忌证有哪些？胰岛素泵选用哪种	
胰岛素	(63)
胰岛素泵治疗应注意哪些问题	(64)

糖尿病与自我监测	(66)
糖尿病患者为什么要自我监测	(66)
糖尿病患者需监测哪些指标	(66)
糖尿病患者应多长时间查眼底	(67)
什么是糖化血红蛋白？糖尿病患者多长时间监测一次	(67)
糖尿病患者需多长时间监测血糖	(67)
糖尿病患者不宜吃的食物有哪些	(67)
糖尿病患者适宜吃的食物有哪些	(68)
什么是低血糖症	(68)
低血糖症的临床表现	(69)
糖尿病患者低血糖的预防	(69)
糖尿病患者昏迷的鉴别诊断	(70)
糖尿病近来的流行趋势	(71)
糖尿病病人如何进行自我检测	(71)
糖尿病的急性并发症	(74)
糖尿病急性并发症包括哪些	(74)
什么是糖尿病酮症酸中毒	(74)
糖尿病酮症酸中毒的临床表现	(74)
糖尿病酮症酸中毒诱因及如何预防	(75)
糖尿病酮症和酮症酸中毒的治疗	(76)
糖尿病酮症酸中毒本身及其治疗过程中可能发生的并发症	(77)
什么是乳酸酸中毒	(78)
糖尿病乳酸酸中毒的发病机制	(78)
乳酸酸中毒的临床表现与诊断	(79)
乳酸酸中毒的治疗	(80)
糖尿病乳酸性酸中毒的诱因及如何预防	(80)
什么是糖尿病高渗性非酮症昏迷	(81)
糖尿病高渗性非酮症昏迷的诱因及预防	(81)
糖尿病高渗性非酮症昏迷的发病机制	(82)



怎样治疗高渗性非酮症糖尿病昏迷	(83)
糖尿病的慢性并发症	(84)
什么是糖尿病慢性并发症？包括哪些	(84)
如何防治糖尿病慢性并发症	(85)
什么是糖尿病眼部病变	(86)
什么是糖尿病视网膜病变？分哪几期	(87)
如何防治糖尿病视网膜病变	(88)
什么是蛋白尿？什么是微量白蛋白尿	(89)
什么是糖尿病肾病？分哪几期	(89)
如何防治糖尿病肾病	(90)
什么是糖尿病神经系统并发症	(90)
如何防治糖尿病神经病变	(91)
什么是糖尿病足？糖尿病足的发病机制及临床表现是什么	(91)
糖尿病病人出现“老烂脚”一定要截肢吗	(93)
有哪些方法可以促进“老烂脚”愈合	(94)
如何预防糖尿病足的出现	(95)
什么是糖尿病性心脏病？如何预防	(96)
糖尿病容易发生哪些脑血管病变？常见症状有哪些	(97)
发生糖尿病周围大血管病变时有哪些症状	(97)
如何预防糖尿病大血管病变	(98)
糖尿病常见伴发病	(99)
什么是代谢综合征	(99)
什么是肥胖？如何诊断	(99)
肥胖的分类有哪些	(100)
肥胖的发病机制	(101)
肥胖的危害是什么	(102)
目前减肥的方法有哪些	(102)
肥胖的运动处方有哪些	(103)
肥胖的治疗目标是什么	(105)

肥胖的人一定得糖尿病、高血压吗	(106)
什么是收缩压和舒张压	(106)
什么是决定血压升高的因素	(107)
降血压的原理是什么	(107)
高血压危险度的分层	(107)
为什么糖尿病患者易伴发高血压病，其发病机制是什么	(109)
糖尿病并发高血压病有哪些危害	(110)
高血压的诊断标准是什么	(111)
如何预防糖尿病患者发生高血压疾病	(111)
糖尿病患者多合并高血压病，血压控制目标是什么	(112)
糖尿病患者合并高血压病的治疗药物有哪些	(112)
动脉粥样硬化的病因	(115)
动脉粥样硬化如何防治	(117)
什么是血脂异常	(120)
脂蛋白与动脉粥样硬化的关系是什么	(120)
血脂越低越好吗	(120)
糖尿病患者血脂异常的危害有哪些	(121)
如何检查血脂异常及血脂的范围	(121)
调脂药物有哪些	(122)
糖尿病血脂异常的治疗目标是什么	(124)
冠心病的概念是什么	(124)
冠心病的类型有哪些	(125)
什么是心绞痛	(126)
什么是急性冠脉综合征	(127)
心绞痛如何分级	(127)
糖尿病与冠心病的关系	(127)
糖尿病合并冠心病与普通冠心病有什么不同	(128)
糖尿病患者为什么易患心脑血管疾病	(130)
目前常用治疗心绞痛的药物有哪几类	(130)



何为无痛性心肌梗死	(132)
发生心梗后患者及家属应当怎么办	(133)
心梗后如何控制血糖	(134)
什么是介入治疗? 糖尿病患者合并冠心病能否做介入治疗	(135)
介入治疗的适应证及禁忌证	(136)
冠脉搭桥术的适应证	(138)
什么是痛风	(139)
高尿酸血症定会发生痛风吗	(139)
高尿酸血症的原因及危害有哪些	(139)
痛风的常见临床表现及诱发因素是什么	(140)
痛风的治疗目标有哪些	(140)
痛风急性发作时如何治疗	(141)
糖尿病患者为什么会出现尿动力学异常? 如何治疗	(141)
为什么糖尿病患者易出现阳痿, 如何治疗	(142)
为什么糖尿病患者易出现腹胀、便秘	(142)
糖尿病的心血管自主神经病变有哪些表现	(143)
糖尿病患者的出汗异常有哪些表现	(143)
糖尿病的心理治疗	(144)
糖尿病患者的心理误区是什么	(144)
糖尿病患者为什么容易出现抑郁、焦虑	(145)
糖尿病患者的抑郁反应有什么表现	(146)
糖尿病患者焦虑反应有什么表现	(146)
如何治疗糖尿病心理问题	(147)
糖尿病患者如何进行自我心理调节	(147)
心理压力对糖尿病患者有什么危害	(148)
糖尿病患者心理障碍的典型发病特征是什么	(148)
糖尿病的护理	(150)
糖尿病患者为什么要学习自我保健的护理常识	(150)
糖尿病患者为何要强调规律生活	(150)

气候变化对糖尿病患者有何影响	(151)
吸烟对糖尿病患者有何危害	(152)
糖尿病足的高危人群及危险信号是什么	(152)
糖尿病患者修剪趾甲应注意什么	(153)
糖尿病患者下肢血液循环不良时，应做哪些腿部保健	(153)
糖尿病患者为保护足部，日常应注意什么	(154)
糖尿病患者穿鞋应注意什么	(155)
糖尿病患者穿袜应注意什么	(155)
常见足部问题有哪些	(156)
糖尿病患者外出旅游应注意什么	(158)
糖尿病患者日常必备物品有哪些	(159)
胰岛素如何保存	(159)
胰岛素注射部位有哪些	(160)
怎样自我注射胰岛素	(160)
为什么胰岛素患者要随身携带“胰岛素救助卡”	(161)
胰岛素患者能使用热水袋、电热毯吗	(161)
低血糖症	(162)
什么是低血糖症	(162)
低血糖症有什么危害	(162)
低血糖有何临床表现	(163)
影响低血糖临床表现的因素有哪些	(164)
发生低血糖时应如何处理	(164)
什么情况易出现低血糖	(165)
应用胰岛素治疗的患者发生低血糖的原因有哪些	(166)
什么是苏木杰反应	(166)
血糖越低越好吗	(167)
如何预防低血糖症	(167)
口服糖苷酶抑制剂的糖尿病患者发生低血糖怎么办	(168)
糖尿病与甲亢	(169)



糖尿病患者出现哪些临床表现应当考虑合并甲亢	(169)
糖尿病和甲亢二者如何相互影响	(170)
什么是甲亢？甲亢的临床表现有哪些	(170)
甲亢患者出现哪些临床表现应当考虑合并糖尿病	(170)
甲亢患者为何会出现血糖升高	(171)
甲亢患者出现血糖升高有几种情况	(171)
如何诊断糖尿病合并甲亢	(172)
糖尿病合并甲亢的治疗方法的选择	(172)
糖尿病合并甲状腺功能亢进症时的饮食要求有哪些	(174)
妊娠与糖尿病	(175)
什么叫做妊娠期糖尿病	(175)
什么情况下妊娠期易患糖尿病	(175)
孕妇在哪些情况下应做葡萄糖耐量试验	(176)
妊娠期糖尿病如何筛查和诊断	(176)
妊娠期糖尿病的诊断标准是什么	(176)
妊娠期糖尿病监测病情更需注意什么	(177)
为什么妊娠期糖尿病妇女需要监测尿酮	(177)
为什么糖尿病妇女受孕前应接受严格的治疗	(177)
为什么患有糖尿病的丈夫在妻子受孕前也需接受严格的治疗	(178)
妊娠期糖尿病患者饮食应注意什么	(178)
为什么妊娠期糖尿病患者应适度运动	(180)
妊娠期糖尿病患者运动时应注意什么	(180)
哪些妊娠期糖尿病患者不宜运动	(181)
妊娠期糖尿病对孕妇和胎儿有什么影响	(181)
妊娠期糖尿病如何治疗及如何使用降糖药	(182)
为什么妊娠期糖尿病必须使用胰岛素治疗	(183)
妊娠期糖尿病使用胰岛素治疗的注意事项有哪些	(183)
为什么糖尿病孕妇不能使用长效胰岛素治疗	(183)



糖尿病患者哺乳期应如何治疗	(184)
妊娠期糖尿病血糖应控制在何水平	(184)
妊娠期糖尿病患者应间隔多久检查一次	(184)
为什么糖尿病病友更要选择最佳的分娩时间	(184)
妊娠期糖尿病患者出现哪些情况应考虑终止妊娠	(185)
妊娠期糖尿病患者产后应注意什么	(185)
糖尿病与中医中药	(187)
能降低血糖的常用单味中药有哪些	(187)
为什么中西医结合治疗糖尿病前景看好	(189)
糖尿病病友需进食保健品吗	(189)
“降糖”食品能否代替药物治疗糖尿病	(189)
糖尿病患者应怎样选择保健食品	(190)
南瓜是不是降糖药	(191)
糖尿病患者可以食用无营养的甜味剂吗	(192)
糖尿病患者可以食用补品吗	(193)
糖尿病与手术	(194)
糖尿病病人能否接受手术治疗	(194)
老年糖尿病的围手术期特点及手术危险性如何评估	(194)
手术治疗过程中会对糖尿病患者产生哪些影响	(195)
糖尿病患者手术前检查哪些项目	(196)
糖尿病患者术前血糖控制目标	(196)
糖尿病患者术前降糖方案的选择	(197)
手术麻醉对血糖的影响	(197)
术中血糖控制的目标及方法	(197)
术后血糖控制目标	(198)
术后降糖方案的选择	(198)
糖尿病患者手术后的注意事项有哪些	(199)
糖尿病患者怎样防治术后感染	(199)
糖尿病与胰腺移植	(200)