



Health Details



降糖版

细节决定健康

糖尿病人生活保健

细节

宋爱莉 ⊙ 主审
姜莉莉 吴 军 ⊙ 主编

患者关心自己的健康，从细节着眼
家人关心患者的健康，从细节体现

糖尿病患者的保健宝典！

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



细节决定健康



糖尿病人生活保健

细节

中国医药出版社

111111



版



细节

宋爱莉 ◎ 主审
姜莉莉 吴 军 ◎ 主编

患者关心自己的健康，从细节着眼
家人关心患者的健康，从细节体现

图书在版编目(CIP)数据

细节决定健康:降糖版:糖尿病人生活保健细节/姜莉莉,吴军 编著. —青岛:青岛出版社,2008.5
(健康好管家)

ISBN 978 - 7 - 5436 - 4758 - 9

I. 细... II. ①姜...②吴... III. ①保健 - 普及读物 ②糖尿病 - 保健 - 普及读物

IV. R161 - 49 R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 054447 号

《细节决定健康·降糖版》编委会

主 审 宋爱莉

主 编 姜莉莉 吴 军

副 主 编 陈建民 黄 静 孙文琴 高 媛 崔立霞 马文香 王燕平

曲岩磊 李梅春

编 委 逢雯丽 邹 彦 徐筱玮 常方芝 孙守芳 史金芬 李 峰

冷 浩 赵 青 刘建娜

书 名 细节决定健康·降糖版——糖尿病人生活保健细节

丛 书 名 健康好管家

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 80998664

责任编辑 刘晓艳

校 对 谢 磊

封面设计 青岛出版设计中心 乔峰

照 排 青岛新华出版照排有限公司

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2008 年 6 月第 1 版 2008 年 9 月第 2 次印刷

开 本 20 开(889mm × 1194mm)

印 张 12

字 数 205 千

书 号 ISBN 978 - 7 - 5436 - 4758 - 9

定 价 18.00 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话:0532 - 80998826)

本书建议陈列类别:医疗保健类

前言

我的健康我做主,这也许是每个人的愿望。我们每个人都拥有自己的健康金钥匙,只要我们愿意。但这的确是一件不容易的事,很多时候我们想不到也做不到。

“聚沙成塔,集腋成裘。”关注健康细节,良好的生活习惯可以使您身体健康,全家幸福;忽略健康细节,微小的恶习则可能使您疾病缠身。

但是,作为身体主人的我们总是一次又一次地放手,一遍又一遍地在有意中原谅自己,而我们手中的健康金钥匙就这样被尘封在某个幽静的角落,并终有一天致使我们与健康擦肩而过。

与那些必须要做的事情相比,健康细节最容易被忽略。注意健康的每一个细节,您就会得到幸福快乐。所以,关心健康,要关心生活的细节。

对于人类而言,健康是人类与生俱来的权利和目标,然而,疾病和生命一样古老,对疾病状态的担忧以及与疾病的斗争,写满了人类历史的每一个章节。

随着生活水平的提高和老龄化的加速,我国糖尿病的患病率正在呈加速上升趋势,成为继心脑血管疾病、肿瘤之后的第三大严重危害人民健康的慢性非传染性疾病。它的急、慢性并发症,尤其是慢性病并发症累及多个器官,致残、致死率高,严重影响患者的身心健康,并给个人、家庭和社会带来沉重的负担。

目前我国糖尿病患者的检出率、知晓率和控制率均较低,科学防治知识尚未普及。糖尿病的治疗效果与患者掌握糖尿病防治知识的多少及与医生治疗配合的程度密切相关。迄今为止,糖尿病虽然不能根治,但可以控制,如果糖尿病患者能早期发现、早期接受正确治疗,也能和健康人一样享受生活,拥有和正常人



一样的寿命。

糖尿病的治疗不是单一的,而是一个综合的治疗,它更需要患者的积极配合。它的治疗包括饮食、运动、药物、监测、患者教育,这五项被称为糖尿病治疗的“五驾马车”。其中,患者教育尤为重要。据调查显示,目前我国糖尿病患者血糖达标的为 25.9%,还有大部分患者的治疗是不尽如人意的,其主要原因是患者不了解糖尿病,不了解自己的病情,这种对糖尿病知识的无知是要付出代价的。

为了使糖尿病患者能够正确认识糖尿病,正确管理自己,减少并发症的发生;为了使糖尿病高危人群提高警惕,及时就诊,以早期发现、早期治疗;为了使糖尿病患者家属对糖尿病有所了解,以利于家庭护理,我们编写了这本书。书中介绍了糖尿病的饮食、运动、科学治疗、护理等方面的知识,讲述了与糖尿病密切相关又容易被忽视的问题,并且每个问题均附有一个温馨提示,真心希望糖尿病患者能够从中获益,最大限度地减少糖尿病带来的困扰。

编者

2008 年 4 月



目 录

第一章 基础知识·了解细节,杜绝

隐患	1
1 认识糖尿病	1
2 糖尿病名字的由来	2
3 糖尿病的诊断	2
4 糖尿病的病因分型	3
5 1型糖尿病的病程发展阶段	3
6 糖尿病蜜月期是什么	4
7 糖尿病的诱发因素	4
8 中医对糖尿病的认识	5
9 我国糖尿病患者的现状	6
10 哪种人易患糖尿病	6
11 糖尿病与肥胖有关吗	6
12 糖尿病与遗传有关吗	7
13 糖尿病与自身免疫有关吗	7
14 糖尿病与病毒感染有关吗	8
15 天气变化对糖尿病患者的影响	9
16 糖调节受损是糖尿病的前期	9
17 糖尿病患者为什么会多食	9
18 糖尿病患者为何多饮、多尿	10
19 糖尿病患者为什么会消瘦	10
20 低血糖是糖尿病的预警信号	11
21 怎样正确对待糖尿病	11
22 控制糖尿病从小处着手	12

23 怎样预防糖尿病	12
24 血糖的来龙去脉	13
25 高血糖对人体有何影响	13
26 影响血糖波动的因素	14
27 血糖居高不下的原因	14
28 什么是尿糖	15
29 胰岛素是什么	16
30 胰岛素有什么作用	16
31 哪些因素影响胰岛素的分泌	16
32 使用胰岛素会成瘾吗	17
33 胰腺β细胞功能可以恢复吗	18
34 糖尿病对蛋白质代谢的影响	18
35 糖尿病对脂肪代谢的影响	19
36 糖尿病患者患高血压的比例高	19
37 为什么糖尿病患者常伴有高脂血症	20
38 腹型肥胖者易患糖尿病	20
39 什么是代谢综合征	21
40 糖尿病治疗的“五驾马车”包括哪些内容	21
41 吃糖会引起糖尿病吗	22
42 糖尿病患者为何要坚持运动	22
43 糖尿病患者运动时应注意什么	23
44 糖尿病患者也可以长寿	24
45 为什么说糖尿病是一种终身疾患	24



46	警惕糖尿病的皮肤信号	25	72	应用激素当心引起糖尿病	38
47	什么是妊娠糖尿病	25	73	什么是成人隐匿性自身免疫 糖尿病	39
48	糖尿病妇女怀孕前的准备	25	74	糖尿病患者手术需注意什么	39
49	妊娠糖尿病的管理	26	75	什么是葡萄糖耐量试验	39
50	分娩后糖尿病的管理	26	76	口服葡萄糖耐量试验(OGTT)标准 方法	40
51	糖尿病孕妇的胎儿会有哪些问题	27	77	糖尿病的危害主要来自并发症	41
52	儿童糖尿病和成人糖尿病一样吗	27	78	酒精对糖尿病患者的影响	41
53	儿童糖尿病能治愈吗	28	79	再谈吸烟对糖尿病患者的危害	42
54	糖尿病青少年能否上学	28	80	糖尿病患者如何戒烟	42
55	儿童糖尿病家长的职责	29	81	青春期对1型糖尿病的影响	43
56	糖尿病儿童或青少年参加锻炼 的益处	29	82	糖尿病患者容易发生心理障碍	44
57	儿童、青少年糖尿病血糖控制 的目标	30	83	糖尿病患者心理障碍的特点	44
58	如何计算儿童和青少年每天所需要 的能量	30	84	糖尿病患者心理保健要点	45
59	对糖尿病认识和治疗存在的六大 误区	30	85	如何对糖尿病患者进行心理疏导	45
60	吸烟对糖尿病患者的危害	31	86	关注糖尿病儿童的心理健康	47
61	戒烟不当也会诱发糖尿病	32	87	怎样识别治疗糖尿病药品的 虚假广告	48
62	预防糖尿病从瘦腰开始	32	88	“世界糖尿病日”是哪一天	49
63	长期低血糖应警惕胰岛素瘤	33	第二章 健康饮食·合理饮食,成就 健康		50
64	糖尿病会导致癌症吗	33	89	糖尿病患者饮食治疗的目标和原则	50
65	癌症会诱发糖尿病吗	34	90	糖尿病患者饮食治疗应个体化	51
66	常见癌症有哪些症状	34	91	糖尿病饮食治疗三步曲	51
67	糖尿病合并癌症如何治疗	35	92	糖尿病患者的各种饮食计算法	52
68	糖尿病会传染吗	35	93	什么是食品交换份法	52
69	糖尿病的可疑信号	36	94	怎样计算糖尿病患者每日所需的 热量	53
70	糖尿病患者可以驾驶吗	37			
71	糖尿病患者驾车一定要小心	37			



- 95 人体所需要的主要营养物质 53
- 96 糖尿病饮食治疗的四大误区 54
- 97 糖尿病患者常见的饮食误解 54
- 98 糖尿病患者饮食注意事项 55
- 99 糖尿病患者“水果五不吃”原则 56
- 100 糖尿病患者吃水果有讲究 57
- 101 糖尿病患者什么时间吃水果最佳 ... 57
- 102 水果应该怎样吃 58
- 103 糖尿病患者能用蔬菜代替水果吗 ... 59
- 104 糖尿病患者节日期间饮食须知 60
- 105 食物的血糖生成指数 60
- 106 影响食物血糖生成指数的因素 61
- 107 糖尿病患者饮食细则 62
- 108 糖尿病患者饮茶四不宜 62
- 109 糖尿病患者喝茶时应注意什么 63
- 110 糖尿病患者不宜多饮酒 63
- 111 妊娠糖尿病患者饮食六注意 64
- 112 糖尿病患者能吃糖吗 65
- 113 “无糖月饼”真的不含糖吗 65
- 114 糖尿病患者宜饮奶 66
- 115 糖尿病患者饮奶要合理 66
- 116 保质期短的牛奶营养高 67
- 117 喝牛奶的六大误区 68
- 118 食用全麦食品有益于控制血糖、
血脂 69
- 119 南瓜子降糖的观点是错误的 69
- 120 夏季糖尿病饮食七大误区 69
- 121 糖尿病患者的秋季饮食 70
- 122 吃海鲜莫与水果配 70
- 123 秋季进补四忌 71
- 124 秋季常用养生粥谱 71
- 125 糖尿病患者适量吃鱼可防冠心病 ... 72
- 126 巧制“低血糖生成指数食物” 73
- 127 膳食纤维与糖尿病 73
- 128 什么是膳食宝塔 74
- 129 糖尿病患者也能吃口香糖 74
- 130 肥胖糖尿病患者的饮食控制 75
- 131 消瘦糖尿病患者的饮食控制 75
- 132 老年糖尿病患者如何控制饮食 76
- 133 糖尿病患者赴宴应注意什么 76
- 134 糖尿病患者需补充微量元素 77
- 135 糖尿病患者主食吃得越少越好吗 ... 78
- 136 糖尿病患者能吃蜂蜜吗 79
- 137 糖尿病饮食治疗十大黄金法则 79
- 138 糖尿病性胃轻瘫的饮食调理 79
- 139 糖尿病并发骨质疏松患者的饮食
调理 80
- 140 糖尿病并发高血压患者的饮食
调理 81
- 141 糖尿病合并高血脂患者的饮食
调理 81
- 142 糖尿病便秘患者的饮食调理 82
- 143 糖尿病合并痛风患者的饮食调理 ... 83
- 144 糖尿病肾病患者的饮食控制 83
- 145 糖尿病肾病终末期患者的饮食
控制 84
- 146 糖尿病肾病患者别吃豆制品 85
- 147 饮食防癌九条建议 85
- 148 哪些甜味剂适宜糖尿病患者 85



第三章 运动保健·生命不息,运动

不止 87

149 体育锻炼有益于糖尿病治疗 87

150 运动对血糖的影响 87

151 糖尿病患者不宜做剧烈运动 88

152 糖尿病运动疗法的禁忌 89

153 运动治疗糖尿病间隔别超过三天 ... 89

154 糖尿病患者运动时间的选择 90

155 糖尿病患者运动前的注意事项 90

156 糖尿病患者运动中的注意事项 91

157 糖尿病患者运动后的注意事项 91

158 糖尿病患者步行运动小建议 92

159 肥胖糖尿病患者进行减肥锻炼应

注意什么 92

160 青年肥胖者的运动处方 93

161 中老年肥胖者的运动处方 93

162 糖尿病患者运动有讲究 94

163 糖尿病患者宜有氧运动 94

164 如何提高运动的积极性 95

165 带泵患儿如何运动 96

166 夏季糖尿病患者运动注意事项 96

167 冬季糖尿病患者运动注意事项 97

168 游泳锻炼对糖尿病的益处 98

169 游泳运动量的掌握 98

170 糖尿病患者爬山七项注意 99

171 家务劳动能代替运动治疗吗 99

第四章 科学治疗·正确治疗,改善

预后 101

172 儿童1型糖尿病的治疗方案及

原则 101

173 儿童2型糖尿病的治疗方案及

原则 102

174 老年糖尿病患者的治疗 102

175 老年人用降糖药要注意的事项 103

176 糖尿病妇女妊娠前的准备 104

177 妊娠期间糖尿病的管理 104

178 妊娠期糖尿病合并症的管理 105

179 常用口服降糖药有哪些 105

180 什么时间服用口服降糖药效果

最好 106

181 磺脲类药物的主要副作用 107

182 双胍类药物的主要副作用 107

183 清晨血糖高勿擅自加服降糖药 108

184 磺脲类降糖药需要餐前服用 108

185 糖尿病患者应根据病情选择治疗

药物 109

186 口服药物失效的主要原因 109

187 小剂量阿司匹林应作为糖尿病患者的

基础用药 110

188 使用阿司匹林应注意什么 110

189 糖尿病合并高血压患者常用的

降压药 111

190 糖尿病合并高血压的非药物治疗

..... 111

191 糖尿病血脂异常患者可用哪些

药物 112

192 糖尿病患者选购非处方药应该注意

什么 113

193 哪些人需要胰岛素治疗 113



194	什么是胰岛素泵	114
195	胰岛素泵治疗的优点	115
196	胰岛素泵治疗适用于哪些患者	115
197	哪些患者不适用胰岛素泵	116
198	应用胰岛素泵前应做好心理准备	116
199	胰岛素泵治疗的不足	117
200	糖尿病患者安置胰岛素泵后应注意 什么	117
201	胰岛素的种类有哪些	118
202	胰岛素类似物有哪些	119
203	注射胰岛素前应注意什么	119
204	胰岛素能口服吗	120
205	胰岛素的给药方式	120
206	为什么胰岛素注射多选在腹部	121
207	2型糖尿病患者什么情况下需用 胰岛素治疗	121
208	蜜月期要坚持注射胰岛素	122
209	如何调整胰岛素的剂量	123
210	胰岛素过敏怎么办	123
211	胰岛素注射时间的学问	124
212	胰岛素治疗的孕妇应如何掌握胰岛素 用量	125
213	胰岛素笔的使用方法	125
214	哪些糖尿病患者可以使用中医药 治疗	126
215	中医药治疗糖尿病的三个提醒	127
216	降血糖的中药有哪些	128
217	服用消渴丸须提防低血糖	129
218	按摩辅助治疗糖尿病	129

219	糖尿病患者什么情况下不能针灸	130
第五章 家庭护理·细微呵护,正确 护理		
220	糖尿病患者家庭护理原则	131
221	糖尿病患者应该建立糖尿病卡	131
222	糖尿病患者应建立疗养手册	132
223	糖尿病患者的口腔护理	132
224	糖尿病患者足部护理要点	133
225	糖尿病患者穿鞋袜注意事项	133
226	糖尿病患者挑选鞋的小窍门	134
227	如何预防糖尿病患者发生胼胝、 鸡眼	135
228	糖尿病患者足部擦伤时怎样处理	135
229	糖尿病患者“腿不老”八招	136
230	怎样做一个合格的糖尿病患者 家属	136
231	糖尿病患者如何过春	137
232	糖尿病患者如何过夏	138
233	糖尿病患者如何过秋	139
234	糖尿病患者如何过冬	140
235	糖尿病患者春节期间应注意什么	140
236	注射胰岛素时应该注意的问题	141
237	胰岛素注射部位的选择	142
238	怎样轮换注射胰岛素的部位	143
239	重复使用胰岛素笔用针头和注射器 的危害	144



240	胰岛素笔用针头留置在胰岛素注射 笔上的危害	144	265	糖尿病患者“七不得”	159	
241	如何减轻注射胰岛素的疼痛	145	266	糖尿病患者应定期做口腔检查	160	
242	胰岛素的不良反应	145	267	糖尿病运动治疗的护理	160	
243	怎样储存胰岛素	146	268	糖尿病治疗需要患者怎样配合	161	
244	胰岛素能保存多久	146	269	糖尿病患者如何保护眼睛	162	
245	对2型糖尿病患者的十点忠告	147	270	糖尿病患者多长时间检查一次 眼睛	162	
246	糖尿病患者“五戒”	148	271	糖尿病视力下降先别急着配眼镜··	163	
247	糖尿病患者要有良好的生活规律	148	272	糖尿病患者的眼部保健	164	
248	糖尿病患者不宜睡懒觉	149	273	糖尿病患者用眼应注意什么	165	
249	冬季夜间低血糖易高发	149	274	糖尿病患者眼病从口防	166	
250	糖尿病患者如何预防低血糖	150	275	怎样应对糖尿病皮肤瘙痒	166	
251	发生低血糖怎么办	150	276	糖尿病患者的九大误区	167	
252	得了脂肪肝别忘查血糖	151	277	糖尿病患者能拔牙吗	168	
253	糖尿病患者如何预防感冒	151	278	糖尿病患者昏迷时的家庭急救	168	
254	糖尿病患者治感冒慎选药物	152	279	糖尿病合并高血压患者养护十法	169	
255	漏服降糖药怎么办	153	280	糖尿病患者夏季护肤守则	170	
256	糖尿病患者要特别注意个人卫生	154	281	糖尿病患者旅游应做的准备	170	
257	糖尿病患儿的父母应该做什么	154	282	旅行出现时差时如何注射胰岛素	171	
258	糖尿病患者洗澡时应注意哪些问题	155	283	糖尿病患者应警惕无痛性心肌 梗塞	172	
259	糖尿病患者可适度晒太阳	156	第六章 监测病情·着眼细节,防微 杜渐			173
260	妊娠糖尿病患者的自我护理	156	284	糖尿病患者应该做哪些检查	173	
261	糖尿病患者妊娠时常见的问题	157	285	糖尿病患者应做自我血糖监测	174	
262	糖尿病妇女妊娠时在何种情况下应该 终止妊娠	158	286	糖尿病患者自我监测血糖不能只跟 感觉走	174	
263	糖尿病妇女怀孕时应注意什么	158				
264	避孕时应注意监测血糖	159				



- 287 坚持记录血糖监测日记 175
- 288 糖尿病患者应该多长时间查一次
血糖 175
- 289 糖尿病患者必须搞清的八项检查... 175
- 290 有下列情况应怀疑是糖尿病 177
- 291 尿糖阳性不一定就是糖尿病 177
- 292 尿糖监测存在哪些缺点 178
- 293 做尿常规化验时应怎样留尿 179
- 294 学会看尿液检验单 179
- 295 糖尿病患者检测血压的意义 180
- 296 如何正确测量血压 180
- 297 糖尿病患者要重视血脂检查 181
- 298 糖尿病患者血脂要达标 181
- 299 糖尿病患者血脂异常的治疗 182
- 300 糖尿病患者为什么要定期检测肝
功能 183
- 301 糖尿病患者为什么要定期检测肾
功能 183
- 302 糖尿病合并高血压患者的血压达
标值 184
- 303 糖尿病患者自辨病情轻重 184
- 304 病历上的“IGT”和“IFG”是什么 ... 185
- 305 “IGT”和“IFG”人群的生活方式
和药物干预 185
- 306 为何血糖正常尿糖不正常 186
- 307 你的化验被药品影响了吗 186
- 308 查糖化血红蛋白的意义 187
- 309 自我监测血糖该注意什么 187
- 310 糖尿病患者应该正确对待自我血糖
监测 188
- 311 糖尿病患者应该重视餐后 2 小时
血糖 189
- 312 糖尿病患者妊娠期间血糖控制
目标 189
- 313 糖尿病患者受孕后血糖控制目标
..... 190
- 314 糖尿病患者妊娠或妊娠糖尿病患者
监测病情应注意什么 190
- 315 自我监测血糖的操作方法 190
- 316 取指血测量血糖前,不必用酒精消毒
手指 191
- 317 自我监测血糖的注意事项 191
- 318 开封的血糖试纸应在三个月内
用完 191
- 319 如何选择血糖仪 192
- 320 糖尿病患者就诊前须知 192
- 321 “饥饿”等于“低血糖”吗 193
- 322 糖尿病患者在下什么情况下需要
住院 193
- 323 五大特征协助诊断糖尿病类型 194
- 324 怎样才算空腹 195
- 325 低血糖症的诊断标准 195
- 326 糖尿病患者夜尿多要及时治 196
- 327 三种易被忽视的糖尿病症状 196
- 328 查血糖当天要不要服用降糖药 197
- 329 什么是动态血糖监测 197
- 330 哪些人需要做动态血糖监测 198
- 331 糖尿病患者要重视肢体麻木疼痛... 198
- 332 血糖监测仪出现误差的十大原因
与对策 199



第七章 防治并发症·未病先防,既病

- 防变 202
- 333 糖尿病可以引起哪些并发症 202
- 334 糖尿病的急性并发症有哪些 203
- 335 怎样预防糖尿病酮症酸中毒 203
- 336 怎样预防糖尿病非酮症性高渗
综合征 204
- 337 怎样预防糖尿病乳酸性酸中毒 204
- 338 怎样预防糖尿病低血糖症 205
- 339 为什么糖尿病易并发感染 205
- 340 糖尿病易并发哪些感染性
疾病 206
- 341 糖尿病妇女应预防尿路感染 206
- 342 糖尿病患者需要警惕肺结核 207
- 343 糖尿病患者为什么容易发生
外阴炎 207
- 344 糖尿病与口腔疾病的关系 208
- 345 糖尿病并发脑血管病的危险因素
有哪些 208
- 346 糖尿病并发脑血管病的诱发因素
是什么 209
- 347 糖尿病患者怎样预防脑血管病 210
- 348 糖尿病慢性并发症有哪些 210
- 349 如何预防糖尿病慢性并发症的
发生 211
- 350 什么是糖尿病肾病 211
- 351 如何预防糖尿病肾病 212
- 352 糖尿病患者易并发眼病 213
- 353 糖尿病眼病重在预防 213
- 354 糖尿病容易引起白内障 214
- 355 糖尿病患者易患外周动脉疾病 214
- 356 发生糖尿病足的危险因素 215
- 357 糖尿病患者为什么容易并发骨质
疏松症 215
- 358 糖尿病患者该如何防治骨质疏松
..... 216
- 359 糖尿病患者该如何预防骨关节病
..... 217
- 360 糖尿病并发肝病的防治 218
- 361 糖尿病患者便秘危害多 218
- 362 糖尿病患者如何防治便秘 219
- 363 糖尿病合并痔疮者的自我处理 219
- 364 糖尿病常引起哪些性功能障碍 220
- 365 糖尿病男性患者为何易患勃起功能
障碍 220
- 366 糖尿病患者怎样防治勃起功能
障碍 221
- 367 糖尿病患者勃起功能障碍的治疗
..... 221
- 368 男性糖尿病患者性生活前应做
哪些准备 222
- 369 糖尿病患者合并尿潴留的自我
防治 222

第一章 基础知识·了解细节,杜绝隐患

1 认识糖尿病

糖尿病是一种常见病,它是由多种病因引起的以血糖水平增高为特征的代谢性疾病。高血糖是由于胰岛素分泌或作用的缺陷,或者两者同时存在引起的。除慢性高血糖外,糖尿病患者往往伴有高血脂、高血压,病久可导致心脏、血管、神经、眼、肾脏等病变,使糖尿病成为人类致残、致死的重要原因。

糖尿病的病因可归纳为遗传因素及环境因素两大类。临床上可分为四大类:1型糖尿病、2型糖尿病、其他特殊类型糖尿病及妊娠糖尿病。我国糖尿病患者约95%为2型糖尿病。

随着人们生活水平的提高,糖尿病的患病率呈快速上升趋势。目前我国已成为仅次于印度的糖尿病重灾区,糖尿病患者占全球患者的1/6。在我国经济发达城市糖尿病的患病率已高达

12%~15%。

糖尿病可引起糖、蛋白质、脂肪、水和电解质等一系列物质代谢紊乱,在早期可无任何症状,随着病程进展,葡萄糖大量从尿中排出,会出现多饮、多尿、多食、消瘦、乏力等症状。如果得不到良好的控制,进一步发展则会引起全身各种急、慢性并发症,严重威胁身体健康。

糖尿病又是一种可防可治的疾病,健康的生活方式可以使您远离糖尿病,即使得了糖尿病也不可怕,合理的饮食、适量的运动、科学的治疗、严密的监测,把血糖、血压、血脂等控制在正常范围,会使您和正常人一样生活、工作。

细节提醒

据流行病学调查表明,至少半数糖尿病患者无任何症状,仅在检测血糖后才被确诊。所以,有高危因素的人群应及早检查,以便早治疗。



2 糖尿病名字的由来

糖尿的意思是尿像糖一样有甜味,糖尿病的名字即由此而来,糖尿病意为甜味的多尿性疾病。中医称为“消渴”,就是消瘦加上烦渴。早在公元前 400 年,《黄帝内经》中就记载过“消渴”这一病名,汉代名医张仲景在《金匱要略·消渴篇》中对其“三多”症状已有记载。

世界上最早确认和治疗糖尿病的医生是中国唐代名医王焘。王焘根据其父的症状——口渴难忍、饮量大增、身上多疔疮,并依据《古今录验》一书中指出的“消渴病者小便似麸片甜”,他亲尝小便,果然是甜的,于是确定为消渴病,并针对此病制订了治疗方案,辅以调整饮食,使其父的病情得到控制。他把这些经验写进了《外台秘要》一书。

《外台秘要》比公元 10 世纪阿拉伯医生阿维森纳的《医典》中关于糖尿病的诊断和治疗早二百多年。公元 600 年以后英国医生托马斯·威廉才提到病人的小便“其味如糖似蜜”。据考证,糖尿病在古代为帝王贵族之病,多发生在肥胖、多食的富有者之中。

中医认为其病因与禀赋不足、饮食不节、情志失调、劳欲过度等有关。阴虚燥热为其主要病机,亦有气阴两伤、阴阳俱虚,且多兼有血瘀。

细节提醒

我国医学治疗糖尿病源远流长,中医药在治疗糖尿病并发症方面有很强的优势。

3 糖尿病的诊断

糖尿病的诊断由血糖水平确定,主要依据空腹、任意时间或口服葡萄糖耐量中 2 小时血糖值。中华医学学会糖尿病学分会建议在我国人群中采用世界卫生组织(1999 年)的诊断标准:

(1) 糖尿病症状 + 任意时间血浆葡萄糖水平 $\geq 11.1 \text{ mmol/L}$ (200mg/dl);

(2) 空腹血浆葡萄糖 (FPG) 水平 $\geq 7.0 \text{ mmol/L}$ (126mg/dl);

(3) 口服葡萄糖耐量 (OGTT) 试验中,2 小时血浆葡萄糖水平 $\geq 11.1 \text{ mmol/L}$ (200mg/dl)。

具备以上三条中任意一条就可以确诊糖尿病。需要注意的是:空腹是指 8 ~ 14 小时内无任何热量摄入;任意时间指 1 天内任何时间,与上次进餐时间及食物摄入量无关。

糖尿病症状是指急性或慢性糖、脂肪、蛋白质代谢紊乱的表现,如多饮、多尿、多食、消瘦等。

必须注意,在无高血糖危象,即无糖尿病酮症酸中毒及高血糖高渗性非酮症昏迷状态下,一次血糖值达到糖尿病诊断标准者必须在另一日复查。如复查未达到糖尿病诊断标准,则需在随访中复查明确。

急性感染、创伤或其他应激情况下可出现暂时性血糖升高,不能依此诊断为糖尿病,需在应激消除后复查。

细节提醒

儿童糖尿病的诊断标准与成人一致。妊娠期妇女的糖尿病诊断标准长期以来一直未统一,目前一般采用口服 75g 葡萄糖耐量试验来诊断。

4 糖尿病的病因分型

随着近年来对糖尿病流行病学、病因学、发病机制及临床研究的不断深入,根据病因将糖尿病分为四大类,即1型糖尿病、2型糖尿病、其他特殊类型糖尿病及妊娠糖尿病。其中1型糖尿病又分为2个亚型,其他特殊类型糖尿病有8个亚型。

◎ 1 型糖尿病

是由于胰腺 β 细胞被破坏引起胰岛素绝对缺乏,导致体内葡萄糖、蛋白质及脂肪代谢紊乱,发病常呈酮症酸中毒倾向。它包括两种亚型,一种是免疫介导性,另一种是特发性。1型糖尿病患者必须依赖胰岛素生存,否则会危及生命。

◎ 2 型糖尿病

主要由胰岛素抵抗为主和相对性胰岛素分泌不足所致,约占所有糖尿病患者的95%以上,其病因不明,现认为由多基因遗传和环境因素(主要为运动不足和能量相对过剩)共同促发。种族、家族史、肥胖(尤其是腹型肥胖)、血脂异常和糖耐量减退是其危险因素,对上述人群应加强血糖监测。

◎ 妊娠糖尿病

在妊娠期间发现糖尿病者为妊娠糖尿病。占妊娠妇女的2%~3%,由于妊娠时摄食量增加以及妊娠时胎盘激素分泌量增加而抵消胰岛素的作用,促使糖耐量发生异常或出现糖尿病,分娩后大部分可以恢复正常,但仍有些妇女在产后5~10年有发生糖尿病的高度危险性。

◎ 特殊类型糖尿病

它包括一系列病因比较明确或继发性的糖尿病,主要有以下几类:①胰腺 β 细胞功能的遗传缺陷;②胰岛素作用的遗传缺陷;③胰腺外分泌病变,如胰腺炎、胰腺创伤或胰腺切除术后、胰腺肿瘤、胰腺囊性纤维化等;④内分泌腺病,如肢端肥大症、Cushing综合征、胰升糖素瘤、嗜铬细胞瘤、甲状腺功能亢进症、生长抑素瘤等;⑤药物或化学物诱导,如糖皮质激素、甲状腺激素、 β 肾上腺素受体激动剂、噻嗪类利尿剂、苯妥英钠等;⑥感染,如先天性风疹、巨细胞病毒感染等;⑦免疫介导的罕见类型,如“僵人”综合征、抗胰岛素受体抗体等;⑧伴随糖尿病的其他遗传综合征,如Down综合征、Turner综合征、强直性肌营养不良等。

细·节·提·醒

1型和2型糖尿病以前被称为胰岛素依赖型糖尿病和非胰岛素依赖型糖尿病,由于这种叫法常常会引起糖尿病患者对胰岛素治疗的误解,现已被国际和国内的糖尿病界专家弃之不用。

5 1型糖尿病的病程发展阶段

1型糖尿病是多因素影响的免疫介导的疾病,随着大多数胰腺 β 细胞的破坏,胰岛素分泌缺陷,导致1型糖尿病典型症状的出现:多尿、烦渴和多食,伴随体重减轻,其病程发展阶段如下:

(1)起病期:出现口渴而饮水增加、尿量增加、食欲增加、体重下降等症状,即三多一少的症