



医学专家答疑解惑丛书

倾情奉献
西安交大医学出版

糖尿病

「合理用药与调养」

- ◎ 什么样的人易患糖尿病
- ◎ 如何发现糖尿病的蛛丝马迹
- ◎ 为啥儿童长时间看电视易患糖尿病
- ◎ 糖尿病口服降糖化学药有哪些
- ◎ 哪些中药能治疗糖尿病
- ◎ 糖尿病患者适宜吃哪些食物
- ◎ 糖尿病家庭护理方法



编著 张揆一 郑秀华

Diabetes



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS



医学专家答疑解惑丛书



编著 张揆一 郑秀华

糖尿病

Diabetes

【合理用药与调养】

倾情献
西安交大医学出版



- ◎ 什么样的人易患糖尿病
- ◎ 如何发现糖尿病的蛛丝马迹
- ◎ 为啥儿童长时间看电视易患糖尿病
- ◎ 糖尿病口服降糖化学药有哪些
- ◎ 哪些中药能治疗糖尿病
- ◎ 糖尿病患者适宜吃哪些食物
- ◎ 糖尿病家庭护理方法



内容简介

本书分为“全面认识糖尿病、糖尿病的合理用药和糖尿病自我调养”三大部分,以生动活泼的形式,介绍了糖尿病的早期征兆、临床症状、诊断标准、自我判断和用药,以及糖尿病患者的科学起居、家庭护理、饮食调养、运动减肥、心理调节、并发症防治等内容。通俗易懂,保证您学得会,用的上。

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病合理用药与调养/张揆一等编著。—西安:西安交通大学出版社,2010.6
(医学专家答疑解惑丛书)
ISBN 978-7-5605-3526-5

I. ①糖… II. ①张… III. ①糖尿病—用药法 ②糖尿病—防治 IV. ①R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 070151 号

书 名	糖尿病合理用药与调养
编 著	张揆一 郑秀华
责任编辑	吴 杰 王华丽

出版发行	西安交通大学出版社 (西安市兴庆南路10号 邮政编码710049)
网 址	http://www.xjtupress.com
电 话	(029) 82668357 82667874 (029) 82668315 82669096 (总编办)
传 真	(029) 82668280
印 刷	陕西江源印刷科技有限公司

开 本	727mm×960mm 1/16	印张	12.75	字数	180千字
版次印次	2010年6月第1版		2010年6月第1次印刷		
书 号	ISBN 978-7-5605-3526-5/R·116				
定 价	26.00元				

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029) 82665248 (029) 82665249

投稿热线:(029) 82665546

读者信箱:xjtupress@163.com

版权所有 侵权必究



前言

吴女士自从3年前患上了真菌引发的脚癣，几乎用遍了各种药膏和洗剂，一直不见好转，直到日前检查才发现，原来是糖尿病在作祟。“我今年63岁，患2型糖尿病已4年多。只觉心脏不适，在全面体检时，发现血糖达到了19.1毫摩尔/升（mmol/L）。当时，脑海一片空白，心慌耳鸣，这病可是‘终身制’呀！咋办？预后不堪设想。”

其实，糖尿病是一个古老的疾病。我国最早的医书《黄帝内经·素问》及《灵枢》中就记载过“消渴证”（即糖尿病）这一病名。汉代名医张仲景《金匱要略》的消渴篇对“三多”症状已有记载。唐朝初年，我国著名医家甄立言首先指出，消渴证患者的小便是甜的。

糖尿病是由多种原因引起的以慢性高血糖为特征的代谢紊乱性疾病。糖尿病患者的典型症状是“三多一少”，即口渴多饮，多食易饥，多尿，体重减轻。据国内外文献报道，口渴多饮在糖尿病患者中占55%~65%，多尿占50%~75%，多食易饥占35%，体重减轻占50%。这主要是由于血糖浓度超过肾糖阈值（肾脏对葡萄糖的最大耐受量），大量的葡萄糖从尿中排出，尿渗透压增高，因而排尿多，水分和能量损失。糖尿病患者的尿液会引来蚂蚁，因为尿液里含有葡萄糖，其气味比一般尿液对蚂蚁更有吸引力。但是，临床上一般以症状和血糖作为主要的诊断依据，即空腹血糖高于7.8毫摩尔/升，随机血糖高于11.1毫摩尔/升。如果有疑问再做口服葡萄糖耐量试验（OGTT试验），若2小时血糖 ≥ 11.1 毫摩尔/升，就可以诊断为糖尿病了。

当前全球糖尿病患者增长最快的三个国家，依次是印度、中国和美国。数字显示，2007年印度糖尿病患者人数超过四千万，预计2025年将达近七千万。据世界卫生组织（WHO）估计，因糖尿病和心脏病死亡导致的劳动力减少使印度每年损失2100亿美元，这一数字在今后10年中还将增加至少50%。我国糖尿病患者现在已经超过五千万人，并且每年正以150万~200万人的幅度递增，

已成为世界上糖尿病患者最多的国家。据介绍，在庞大的糖尿病患病人群中，90%以上是2型糖尿病，这是一种可以致残、致死的终身性疾病。由于早期症状表现不明显，大多数患者未被及时诊断，超过60%的人在患上2型糖尿病后浑然不觉，直到出现严重的并发症后才去就医。全国每年治疗2型糖尿病的医疗成本在100亿元左右。中国城镇人口糖尿病的发病率在不断攀升，专家估计，如果2型糖尿病得不到有效的控制，到2025年，我国的糖尿病患者数将达到1个亿。

糖尿病在全世界的发病率正在逐年增高，在发达国家，已被列为继心血管疾病、肿瘤之后的第三大疾病。目前糖尿病对人类健康危害最大的是在动脉硬化及微血管病变基础上产生的多种慢性并发症，如糖尿病性心脏病、糖尿病性肢端坏疽、糖尿病性脑血管病、糖尿病性肾病、糖尿病性视网膜病变及神经病变等。因糖尿病引起失明者比一般人多10~25倍，目前糖尿病性视网膜病变已成为四大主要致盲疾病之一；糖尿病性坏疽和截肢者比一般人多20倍；糖尿病较非糖尿病者心血管发病率和病死率高2~3倍；糖尿病导致肾功能衰竭比肾病多17倍。总之，糖尿病及其慢性并发症对人类健康的危害十分严重，已引起全世界医学界的高度重视。为此，西安交通大学出版社特委托我们编著了这本《糖尿病合理用药与调养》，以飨读者。

本书共分三大部分：①概述，主要介绍糖尿病的基本概念、如何认识糖尿病，重点介绍了该病的早期征兆、临床症状、诊断标准和自我判断；②用药，强调了糖尿病合理用药的重要性，介绍了糖尿病口服降糖药物治疗、糖尿病胰岛素治疗、糖尿病中医药治疗；③调养，主要介绍了科学起居降血糖、糖尿病的家庭护理、糖尿病的饮食管理、运动减肥与糖尿病、糖尿病的心理调节、糖尿病并发症防治，使您对糖尿病有个全方位的了解，从而采取措施，控制糖尿病。

本书采用群众喜闻乐见、有问必答的方式，全面地回答了大家特别关心的问题。全书融科学性、实用性、可读性于一体，是一本特色突出、易学易懂、图文并茂的大众科普读物；保证您一看就懂，一学就会，一用就灵，爱不释手。一书在手，照此办理，定能提高生活质量，让糖尿病患者照样健康长寿，享受美好的生活。

张揆一 郑秀华

2010年4月



目录



第一部分 全面认识糖尿病

一、糖尿病的基本概念

- 002/什么叫血糖, 血糖有什么重要意义
- 004/血糖的来龙去脉是怎样的
- 005/血糖的单位是什么, 正常值是多少
- 006/正常人血糖标准是什么
- 008/低血糖的原因, 发生了低血糖怎么办
- 009/影响血糖升高的因素有哪些
- 011/什么样的人易患糖尿病
- 012/糖尿病的临床表现有哪些
- 013/糖尿病的病根在哪里
- 014/糖尿病对身体有什么害处
- 015/糖尿病是爹娘给的吗
- 016/治疗糖尿病的目的是什么
- 017/血糖控制的标准是什么
- 018/历年世界糖尿病日主题是什么

二、如何认识糖尿病

- 019/糖尿病是怎样分类的
- 020/什么是1型糖尿病, 病因是什么
- 021/2型糖尿病有哪些症状和特点
- 021/与2型糖尿病有关的因素是什么
- 023/哪些疾病能引起高血糖
- 024/与妊娠型糖尿病有关的因素是什么



- 
- 024/为什么儿童长时间看电视易患糖尿病
 - 025/糖尿病有哪些蛛丝马迹
 - 026/怎样知道自己患上了糖尿病
 - 028/女性糖尿病特有的信号有哪些
 - 028/糖尿病主要症状有哪些
 - 030/为什么有的糖尿病患者没有自觉症状
 - 031/糖尿病早期症状如何自查
 - 032/确诊糖尿病应做哪些检查
 - 034/怎样早期发现、及时诊断糖尿病
 - 035/医生诊断糖尿病的依据是什么
 - 036/糖尿病的最新诊断标准是什么
 - 037/如何科学制定糖尿病治疗方案
 - 038/为什么说糖耐量减低者是糖尿病的后备军
 - 039/何谓胰岛素抵抗
 - 039/什么是糖尿病治疗的“五驾马车”
 - 041/何谓糖尿病的三级预防
- 

第二部分 糖尿病的合理用药

一、糖尿病合理用药

- 044/糖尿病患者怎样控制血糖
- 045/糖尿病患者为什么要坚持正规治疗
- 046/糖尿病难治是怎么回事
- 047/糖尿病患者的自我监测内容有哪些
- 049/糖尿病患者为什么要及时进行药物治疗
- 050/糖尿病患者都必须使用降糖药吗
- 050/糖尿病患者防治的“八字”方针是什么
- 051/对糖尿病应当个体化用药吗
- 054/糖尿病治疗用药应注意些什么

二、糖尿病口服降糖药物治疗

- 055/糖尿病口服降糖化学药有哪些
- 058/口服降糖药有哪些作用与不良反应
- 058/磺脲类药物怎样合理应用
- 059/双胍类降糖药怎样合理应用



- 060/ α 葡萄糖苷酶抑制剂怎样合理应用
- 061/胰岛素增敏剂的合理应用
- 062/合理用药四大要素
- 062/如何选择口服降糖药
- 063/1型糖尿病如何用药
- 063/2型糖尿病如何用药
- 064/如何合理安排时间服用降糖药
- 065/糖尿病合并心脏病怎样用药
- 066/口服降糖药可以联合用药吗
- 067/老年糖尿病患者怎样用药物治疗
- 069/糖尿病患者用药有哪些误区

三、糖尿病胰岛素治疗

- 072/胰岛素分几类, 有哪些特点
- 074/糖尿病注射用胰岛素有哪几种
- 075/口服降糖药失效了怎么办
- 076/药用胰岛素是治疗糖尿病的特效药吗
- 077/2型糖尿病患者何时应用胰岛素
- 078/家庭如何注射胰岛素
- 080/注射胰岛素应当注意些什么
- 081/胰岛素治疗有什么新进展

四、糖尿病的中医药治疗

- 083/中药能快速降血糖吗
- 083/哪些中药能治疗糖尿病
- 084/中医药治疗糖尿病的研究如何
- 085/治疗糖尿病的中成药主要有哪些
- 088/如何合理应用中药六味地黄丸

第三部分 糖尿病自我调养

一、科学起居降血糖

- 090/糖尿病患者生活起居应注意些什么
- 091/为什么说糖尿病与生活方式关系密切
- 092/多饮水对糖尿病患者有什么好处



- 
- 092/为什么说糖尿病患者生活要有规律
 - 094/糖尿病患者为何不宜打麻将
 - 095/吸烟对糖尿病患者有什么害处
 - 096/糖尿病患者穿衣为什么要“三忌”
 - 096/糖尿病足鞋袜有什么考究
 - 097/老年糖尿病患者为什么不宜穿
 - 098/糖尿病患者的牙齿、眼睛、皮
 - 099/糖尿病的“五驾马车”要靠自
 - 100/偏瘦的人为什么也会患糖尿病
 - 101/为什么说肥胖是糖尿病大忌
 - 102/糖尿病患者安全防护应注意些什么
 - 102/家庭生活中怎样预防糖尿病

二、糖尿病家庭护理

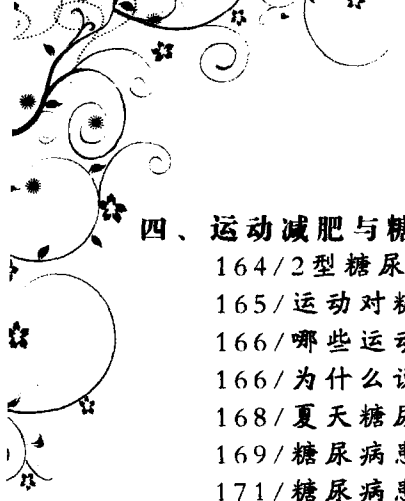
- 103/日常生活中如何护理糖尿病
- 104/如何揪出糖尿病的“狐狸尾巴”
- 105/气候对糖尿病有哪些影响
- 105/为什么说精神刺激可加重糖尿病病情
- 106/做好病情观察、写好日记的重要性
- 107/怎样用微量血测定血糖
- 108/如何评价血糖试验的结果
- 109/怎样自我测定尿糖
- 110/糖尿病患者为什么容易便秘
- 111/糖尿病患者冬季应注意什么
- 112/糖尿病患者为何有胖有瘦
- 115/糖尿病足怎样护理
- 116/糖尿病眼怎样护理
- 117/糖尿病肾病怎样护理
- 118/糖尿病性心脏病怎样护理
- 120/糖尿病性功能障碍怎样护理
- 121/糖尿病引起女性外阴瘙痒怎样护理
- 122/糖尿病性酮症酸中毒怎样护理

三、糖尿病饮食管理

- 123/黄金法则与要点提示
- 124/糖尿病饮食治疗的目的是什么

- 124/糖尿病饮食疗法有哪些要点(原则)
- 127/糖尿病患者不吃主食行吗
- 127/糖尿病和脂肪摄入量有什么关系
- 127/如何选择优质蛋白质
- 128/糖尿病患者对三大营养素如何调配
- 130/为什么要减少单糖及双糖摄入
- 131/膳食纤维对糖尿病患者有什么益处
- 133/为什么生活越来越好,膳食纤维却越来越少
- 134/膳食纤维是否多多益善
- 134/什么是平衡膳食
- 135/为什么糖尿病食物选择要多样化
- 136/糖尿病患者如何计算每日总热量
- 137/怎样计算糖尿病患者饮食
- 138/糖尿病患者不宜吃哪些食物
- 138/糖尿病患者适宜吃哪些食物
- 139/糖尿病患者可以吃水果吗
- 140/什么是食用水果的“四要素”
- 141/什么是糖尿病食品交换份
- 143/如何用“食品交换份”制订糖尿病食谱
- 144/喝咖啡可减少2型糖尿病的发病率吗
- 145/糖尿病患者为什么要警惕低血糖昏迷
- 147/如何配制糖尿病患者一周食谱
- 149/糖尿病患者为什么早餐不能喝粥
- 150/消瘦型糖尿病患者是否不需控制饮食
- 151/常见的日常饮食误区有哪些
- 153/夏季糖尿病患者的食疗药膳
- 155/糖尿病患者如何克服饥饿感
- 156/糖尿病患者外出旅游应注意什么
- 157/节假日餐饮应注意什么
- 159/节假日里要注意的三件事
- 160/非糖甜味剂都有哪些
- 161/怎样合理选用代糖食品
- 162/口服降糖药时,饮食应注意什么
- 163/注射胰岛素时,饮食应注意什么





四、运动减肥与糖尿病

- 164/2型糖尿病患者运动治疗的原则是什么
- 165/运动对糖尿病患者有哪些好处
- 166/哪些运动适合糖尿病患者
- 166/为什么说步行是运动之王
- 168/夏天糖尿病患者能游泳吗
- 169/糖尿病患者运动应注意什么
- 171/糖尿病患者为什么要坚持做口腔牙齿保健操

五、糖尿病的心理调节

- 174/心理因素对糖尿病有影响吗
- 175/糖尿病患者心理治疗有什么重要性
- 176/糖尿病患者心理障碍的原因有哪些
- 177/糖尿病患者心理障碍的特点是什么
- 180/糖尿病患者心理治疗常用方法有哪些
- 182/为什么说糖尿病患者照样长寿
- 183/糖尿病患者怎样做才能和健康人一样长寿

六、糖尿病并发症防治

- 185/糖尿病足有什么办法防治
- 187/糖尿病眼病如何防治
- 188/糖尿病患者白内障手术有效吗
- 189/何谓糖尿病性心脏病
- 190/糖尿病性心脏病如何防治
- 191/糖尿病脑卒中有哪些特点
- 192/怎样早期诊断糖尿病肾病
- 192/糖尿病高渗性昏迷是怎么回事
- 193/糖尿病早期酮症酸中毒如何诊治



糖尿病

合理用药与调养

第一部分

全面认识糖尿病

温馨提示

- 一、糖尿病的基本概念
- 二、如何认识糖尿病



一、糖尿病的基本概念



什么叫血糖，血糖有什么重要意义

血液中的糖统称为血糖，血糖绝大多数是葡萄糖。体内各组织细胞活动所需的能量大部分来自葡萄糖。所以血糖必须保持一定的水平，才能维持体内各器官和组织的需要。正常人在清晨空腹血糖浓度为 $4.4 \sim 6.6$ 毫摩尔/升 (mmol/L)。当空腹血糖浓度超过 7.2 毫摩尔/升，称为高血糖。如果血糖浓度超过 $8.8 \sim 10$ 毫摩尔/升，就有一部分葡萄糖随尿液排出，这就是糖尿。血糖浓度低于 3.8 毫摩尔/升，称为低血糖。可见于饥饿时间过长、持续的剧烈体力活动、严重肝肾疾病、垂体前叶功能减退、肾上腺皮质功能减退等。低血糖时，脑组织首先对低血糖做出反应，表现为头晕、心悸、出冷汗以及饥饿感等。如果血糖持续下降到低于 2.5 毫摩尔/升，就可能发生低血糖昏迷。

糖分是我们身体必不可少的营养之一。人们摄入谷物、蔬果等，经过消化转化为单糖（如葡萄糖等）吸收进入血液，运送到全身细胞，作为能量来源。如果一时消耗不了，则转化为糖原储存在肝脏和肌肉中，肝脏可储糖原 $70 \sim 120$ 克，约占肝重的 $6\% \sim 10\%$ 。肝细胞所储存的肝糖原是有限的，如果摄入的糖分过多，多余的糖即转变为



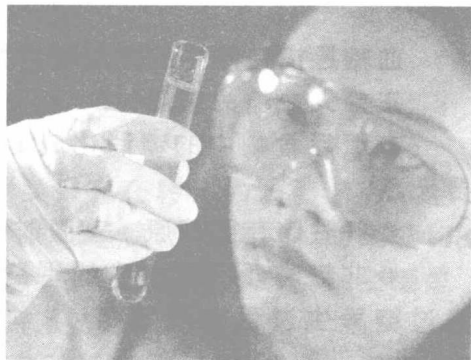
脂肪。

当食物消化完毕后，储存的肝糖原即成为糖的正常来源，维持血糖在正常浓度。在剧烈运动，或者长时间没有补充食物时，肝糖原也会消耗完。此时细胞将分解脂肪来供应能量，脂肪的10%为甘油，甘油可以转化为糖。脂肪的其他部分亦可通过氧化产生能量，但其代谢途径和葡萄糖是不一样的。

人类的大脑神经细胞需要糖来维持功能，必要时人体将分泌激素，把人体的某些部分（如肌肉、皮肤甚至脏器）“摧毁”，将其中的蛋白质转化为糖，以维持生存。像过去在图片上看到的那些难民个个骨瘦如柴，就是这个原因。

人体所有的细胞所需的糖都由血液来输送。所以维持血液中糖的恰当的浓度是很重要的。

在正常情况下，血糖浓度在一天之中是轻度波动的，一般来说，餐前血糖略低，餐后血糖略高，但这种波动是保持在一定范围内的。正常人的血糖浓度空腹波动 $3.9 \sim 6.1$ 毫摩尔/升，即 $70 \sim 110$ 毫克/分升(mg/dL)。餐后2小时血糖略高，但应该小于 7.8 毫摩尔/升(< 140 毫克/分升)。因为正常人血糖的产生和利用，是处于动态平衡之中，因此可以维持血糖相对稳定，既不会过高，也不会过低。



实验表明，当血糖为 $90 \sim 95$ 毫克/分升时，才能够维持身体的正常活动；在 70 毫克/分升上下时，人将会感到饥饿、倦怠、疲乏；到 65 毫克/分升时，就会饥肠辘辘；如果不采取措施，血糖则会继续降低，将会产生晕眩、虚弱、心率紊乱、两腿发软甚至呕吐等症状，即所谓的低血糖症。

细胞利用葡萄糖少不了胰岛素的作用，当血糖浓度过高时，胰腺将增加胰岛素的分泌，血糖即会相应的降低，所以胰岛素也叫做“降糖激素”。

小 贴 士

健康杀手

如果长期摄入过多的糖分，胰腺因大量分泌胰岛素而疲劳，长期下去将导致胰腺衰退，不能随时提供所需的胰岛素，血糖的水平得不到有效控制，而形成高血糖。放任高血糖的发展会导致糖尿病。我国糖尿病发病率约为4%，成为继心血管疾病和癌症之后的第三位“健康杀手”。



血糖的来龙去脉是怎样的

血糖是指血液中的葡萄糖含量，它是糖在体内的运输形式。

正常人血糖的来源

● 饭后食物中的糖消化成葡萄糖，吸收进入血循环，为血糖的主要来源。

● 肝脏储有肝糖原，空腹时肝糖原分解成葡萄糖进入血液。

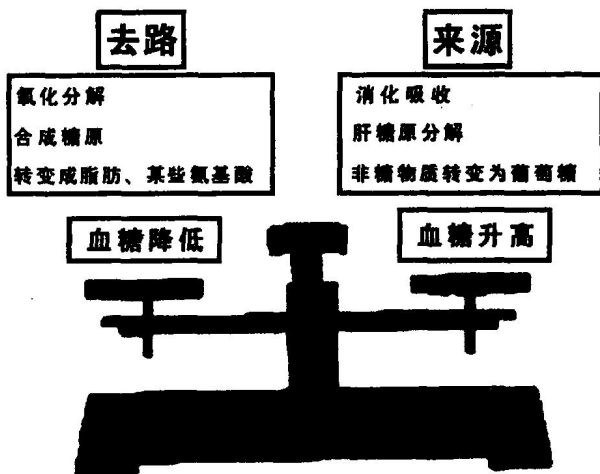
● 非糖物质即饮食中的蛋白质、脂肪及从肌肉生成的乳酸，均可通过糖异生过程变成葡萄糖。

正常人血糖的去路

● 血糖的主要去路，是在全身各组织细胞中，氧化分解成二氧化碳和水，同时释放出大量能量，供人体利用消耗。

● 进入肝脏，变成肝糖原并储存起来。

● 进入肌肉细胞，变成肌糖原并贮存起来。





一、糖尿病的基本概念

- 转变为脂肪储存起来。
- 转化为细胞的组成部分。

血糖为什么会波动

● **热量摄入不固定** 包括主食量或水果偏多，或以干（坚）果充饥或盲目增加蛋白质摄入量以及进食油脂过多等，都可以使饮食的摄入热量大大增加。如此时不加大运动消耗量，则可造成血糖波动。

● **运动消耗量不足** 运动量不足也是常见的引起血糖波动的一个主要原因。

● **情绪波动或机体处于应激状态** 均可引起血糖波动。

● **服药不合理** 有些糖尿病患者服药不按时、按量，检验血糖高就服药、不高就停药；有些患者平时不检验血糖也不服药。

抓住造成血糖波动的主要原因，找出其他原因，才能选择正确的治疗方案来控制病情。



血糖的单位是什么，正常值是多少

血糖是指血液中的葡萄糖，其他糖类只有在转化为葡萄糖后才能称之为血糖。例如，双糖和多糖必须分解成单糖才能吸收，而果糖和半乳糖等其他单糖也只有在转化为葡萄糖后才能被称为血糖。血糖是可以化学方法测定的，现在最好的测定方法是葡萄糖氧化酶法。

血糖单位 血糖的测定单位有毫克/分升和毫摩尔/升两种。因为葡萄糖的相对分子质量是180，所以将以毫摩尔/升为单位的血糖值乘以18，就可得到相应的以毫克/分升为单位的血糖值。反之以毫克/分升为单位的血糖值除以18，可得到以毫摩尔/升为单位的血糖值。也说是说：

$\text{毫摩尔/升} \times 18 = \text{毫克/分升}$ ； $\text{毫克/分升} \div 18 = \text{毫摩尔/升}$

血糖正常值 正常人空腹血浆血糖为3.9~6.1毫摩尔/升（葡萄糖氧化酶法测定），饭后血糖可以暂时升高，但不超过10毫摩尔/升。空腹血糖浓度比较恒定，正常为3.9~6.1毫摩尔/升（70~110毫克/分升）。

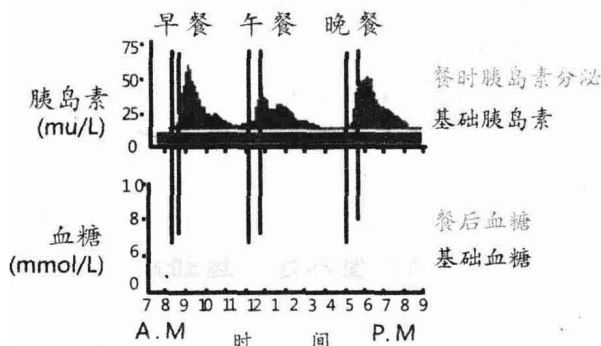
血糖变化 在正常情况下，血糖的来源与去路保持动态平衡，故血糖浓度相对恒定，可维持组织细胞的糖代谢正常，这对保证组织器官特别是脑组织的正常生理活动具有重要意义。进餐后约1小时血糖达



7.8 ~ 8.9 毫摩尔/升，最高不超过 10.0 毫摩尔/升。

这是因为饭后从肠道吸收的葡萄糖逐渐增多，而致高血糖。高血糖刺激胰岛 β 细胞分泌胰岛素增加，胰岛素通过抑制肝糖原的分解、减少糖原的异生，促进葡萄糖转变为糖原进入

肝脏、肌肉等组织，从而阻断了血糖的来源，加速了血糖的利用，故使饭后血糖不至过度升高。正常人饭后 2 小时，血糖及血浆胰岛素都下降至饭前水平。由此可见，若正常人 1 日 3 餐，那么 24 小时内就有 6 小时血糖升高，其余 18 小时血糖都在空腹水平。



小贴士

糖类的基本功能

糖类是生命活动的主要能量物质，生物体进行生命活动的所需能量的 70% 以上是由糖类提供的；糖是构成细胞和生物体的结构成分，如五碳糖是核酸的成分，纤维素是细胞壁的成分等。



正常人血糖标准是什么

世界卫生组织 (WHO) 糖尿病诊断标准

① 具有典型糖尿病临床症状，以静脉血糖水平作糖尿病诊断的依据，即空腹血糖 ≥ 7.8 毫摩尔/升，或任何一次血糖 ≥ 11.1 毫摩尔/升，即可诊断为糖尿病。

② 随机静脉血糖 < 5.5 毫摩尔/升，可排除糖尿病的诊断。

③ 只有当以上结果不明时，才应进行口服葡萄糖耐量试验。