

TANGNIAOBING FANGZHI
SHIYONG ZHIDAO

糖尿病防治 实用指导

主 编 / 薛耀明 关美萍



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

TANGNIAOBING FANGZHIL
SHIYONG ZHIDAO

糖尿病防治 实用指导

主 编 / 陈耀明 黄俊章



广东人民出版社
GUANGDONG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

糖尿病防治实用指导

TANGNIAOBING FANGZHI SHIYONG ZHIDAO

主 编 薛耀明 关美萍

编 者 (以姓氏笔画为序)

关美萍 张 倩 高 方

唐 川 曹 瑛 韩亚娟

谢翠华 薛耀明



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病防治实用指导/薛耀明,关美萍主编. —北京:人民军医出版社,2011.3

ISBN 978-7-5091-4356-8

I. ①糖… II. ①薛… ②关… 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 251981 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:黄栩兵 责任审读:杨磊石

出版人:石虹

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927292

网址:www.prmmp.com.cn

印刷:潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:5 字数:115千字

版、印次:2011年3月第1版第1次印刷

印数:0001~5000

定价:15.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内 容 提 要

本书由内分泌科专家编写,以问答形式阐述了糖尿病的基本知识和防治方法。包括糖尿病的病因、分型、表现、早期诊断、药物治疗、病情监测、饮食控制、运动疗法、中药疗法和生活调理,酸中毒、昏迷、低血糖等糖尿病急症救治和感染预防,各种糖尿病并发症的表现与应对措施,以及妊娠期、老年人和儿童糖尿病的特点与防治等。本书内容新颖,阐述简明,对普及糖尿病防治知识,提高糖尿病防治水平,具有很好的指导性和实用性,适于基层医务人员和糖尿病患者阅读参考。

前言

目前,我国糖尿病的患病率越来越高,并已成为全球糖尿病增长最快的国家之一。最新流行病学调查数据显示,我国 20 岁以上的成年人糖尿病患病率高达 9.7%,其中男性 10.6%,女性 8.8%。糖尿病前期患病率更是高达 15.5%。据此推算,我国有 9 240 万成年人患糖尿病,1.482 亿成年人处于糖尿病前期。出现这种状况的主要原因可能是,经过 30 多年的改革开放,我国的经济迅速发展,人们的生活水平有了极大的提高,但是不少成年人不懂得饮食平衡、饮食结构、适当控制和调节饮食与健康的关系,不懂得适当运动、加强体格锻炼对健康的重要性,或因为长期紧张忙碌地工作而忽视了生活调理和养生保健,以至于在不知不觉中患上了代谢综合征,糖尿病就是其中之一。

糖尿病是一种常见的、以慢性高血糖为特征的代谢性疾病,主要损害全身的大、小血管,长期控制不良可能导致失明、肾衰竭、糖尿病足等慢性并发症;急性并发症可表现为酮症酸中毒、高渗性昏迷等。大量研究证实,糖

尿病防治得当,其预后良好,上述急性或慢性并发症完全可能延缓,或防止其发生、发展。因此,十分有必要开展全民健康教育,使防治代谢综合征、防治糖尿病的措施深入人心。

近10年来,糖尿病的发病机制、诊断及治疗理念均得到很大发展,并开发出了相应的保护胰岛细胞的新型降糖药物,为糖尿病病人提供了更多的选择。本书以通俗易懂的语言,介绍糖尿病防治的基本知识和新近发展的诊疗手段,这对糖尿病的防治具有十分积极的意义。书中如有不当之处,欢迎读者批评指正。

薛耀明

2010年10月10日

目 录

一、糖尿病基础知识	(1)
1. 什么是糖尿病?	(1)
2. 糖尿病是一种常见病吗?	(1)
3. 糖尿病是终身病吗?	(2)
4. 糖尿病是遗传病吗?	(3)
5. 糖尿病有哪些危害?	(3)
6. 哪些人患糖尿病的风险更大?	(4)
7. 什么是“三多一少”?	(4)
8. 糖尿病都有“三多一少”吗?	(5)
9. 糖尿病的早期信号有哪些?	(5)
10. 为什么低血糖也是糖尿病的早期信号?	(6)
11. 皮肤反复感染时为什么应尽早检测血糖?	(6)
12. 尿糖阳性就是糖尿病吗?	(6)
13. 什么叫“肾糖阈”?	(7)
14. “肾糖阈”升高或降低有哪些意义?	(7)
15. 什么是血糖,正常人血糖水平是怎样变化的?	(8)
16. 高血糖对人体有哪些危害?	(8)
17. 胰岛素为什么能降血糖?	(8)
18. 哪些因素可影响胰岛素分泌?	(9)
19. 胰岛素在体内是怎样代谢的?	(9)
20. 胰岛素不足对糖代谢有什么影响?	(10)
21. 胰岛素不足对脂肪代谢有什么影响吗?	(10)
22. 胰岛素不足对蛋白质代谢有什么影响吗?	(10)
23. 为什么高胰岛素血症的人也会患糖尿病?	(11)

24. 糖尿病的诱发因素有哪些?	(11)
25. 为什么老年人容易患糖尿病?	(11)
26. 哪种类型的肥胖更容易患糖尿病?	(11)
27. 糖尿病的诊断标准是什么?	(12)
28. 糖化血红蛋白(HbA1c)在糖尿病诊断和筛查中有哪 些价值?	(12)
29. ADA《糖尿病诊疗指南》(2010)中糖尿病诊断标准有 哪些?	(13)
30. 糖尿病高危人群有哪些主要指标?	(13)
31. 怎样预防糖尿病高危人群发展为糖尿病?	(14)
32. 在无症状人群中怎样筛查糖尿病?	(14)
33. 末梢血糖能确诊糖尿病吗?	(14)
34. OGTT 指什么?	(15)
35. OGTT 过程应注意哪些问题?	(15)
36. 糖尿病有哪几种类型?	(15)
37. 1 型糖尿病有哪些特点?	(16)
38. 青少年 1 型和 2 型糖尿病怎样鉴别?	(16)
39. 哪些儿童需进行糖尿病筛查?	(17)
40. 糖尿病可分为哪几个阶段?	(17)
二、糖尿病的一般治疗	(18)
1. 糖尿病的治疗目的有哪些?	(18)
2. 糖尿病综合治疗的“五个小球”分别代表什么?	(18)
3. 糖尿病病人应随身携带哪些物品?	(19)
4. 糖尿病需要住院治疗吗?	(19)
5. 糖尿病病人在哪些情况下需要住院治疗?	(20)
6. 为什么要进行糖尿病教育?	(20)
7. 糖尿病教育的主要内容有哪些?	(20)
8. 怎样对糖尿病病人实施宣教?	(21)
9. 为什么应进行糖尿病病情监测,它包括哪些内容?	(21)

10. 怎样使用尿糖试纸测尿糖?	(22)
11. 使用尿糖试纸时应注意哪些问题?	(22)
12. 检查空腹血糖有什么意义?	(22)
13. 测空腹血糖前应注意哪些问题?	(22)
14. 糖尿病病人可以自己测血糖吗?	(23)
15. 为什么要查餐后血糖,有哪些注意事项?	(23)
16. 糖尿病病人需多长时间测一次血糖?	(24)
17. 什么是糖基化血红蛋白(HbA1c)?	(24)
18. 成年人 HbA1c 控制目标是多少?	(24)
19. 什么是果糖胺,测定果糖胺有什么意义?	(25)
20. 哪些情况可影响糖尿病的病情?	(25)
21. 糖尿病病人为什么需要心理护理?	(25)
22. 在寒冷的冬季,糖尿病病人怎样较好地控制病情?	(26)
23. 糖尿病病人发生感染时应怎样进行生活护理?	(26)
24. 糖尿病病人怎样进行口腔护理?	(26)
25. 糖尿病病人怎样进行皮肤护理?	(27)
26. 怎样对糖尿病足进行护理?	(27)
27. 糖尿病病人可以用泼尼松等糖皮质激素吗?	(28)
三、糖尿病的饮食和运动治疗	(29)
1. 健康、科学的饮食习惯与糖尿病防治有什么关系?	(29)
2. 糖尿病有哪些饮食调控原则?	(29)
3. 糖尿病病人应该怎样合理饮食?	(30)
4. 糖尿病饮食调节就是让病人尽量少吃饭多吃副食吗?	(31)
5. 瘦人也要控制饮食吗?	(31)
6. 平时饭量比糖尿病饮食计算的量大时怎么办?	(31)
7. 肥胖病人怎样正确地进行饮食治疗?	(31)
8. 单纯用药而不控制饮食可以吗?	(32)

9. 糖尿病病人可以吃糖吗?	(32)
10. 糖尿病病人可以吃水果吗?	(33)
11. 糖尿病饮食是怎样制定的?	(33)
12. 怎样正确掌握食品数量及其换算方法?	(34)
13. 有无简单计算糖尿病饮食的方法?	(34)
14. 什么是食品交换份?	(35)
15. 食品交换份中的四大类食品指哪四大类?	(36)
16. 怎样正确使用食品交换份法呢?	(36)
17. 食谱有哪些类型?	(37)
18. 糖尿病饮食中应怎样选择蛋白质?	(37)
19. 糖尿病饮食中怎样选择脂肪成分?	(38)
20. 什么是膳食纤维,哪些食物中含膳食纤维较多?	(38)
21. 适当多吃膳食纤维对糖尿病病人有什么益处?	(38)
22. 糖尿病病人易发生微量元素缺乏的原因有哪些?	(39)
23. 糖尿病病人需补充哪些维生素?	(39)
24. 怎样正确看待维生素E对人体的保健作用?	(40)
25. 糖尿病病人需补充哪些金属元素?	(41)
26. 糖尿病病人膳食不能偏咸吗?	(41)
27. 糖尿病病人外出时应怎样控制饮食?	(42)
28. 糖尿病病人为什么不能限制饮水?	(42)
29. 糖尿病病人为什么必须戒烟酒?	(42)
30. 糖尿病肾病病人饮食有哪些特殊要求?	(43)
31. 糖尿病合并高脂血症时怎样控制饮食?	(44)
32. 糖尿病合并高尿酸血症时怎样控制饮食?	(44)
33. 哪些食物对控制糖尿病病情有利?	(45)
34. 糖尿病病人可以吃人参等补品吗?	(46)
35. 糖尿病病人适当运动有哪些好处?	(46)
36. 糖尿病病人怎样坚持运动?	(47)
37. 怎样检验运动效果?	(48)

38. 糖尿病运动疗法有哪些适应证?	(48)
39. 糖尿病病人运动治疗有哪些禁忌证?	(48)
40. 糖尿病病人运动治疗有哪些注意事项?	(49)
41. 糖尿病病人运动治疗有哪些风险,怎样避免运动治疗的不良反应?	(50)
42. 家务劳动可以代替体育锻炼吗?	(50)
四、糖尿病的药物治 疗	(51)
1. 口服降糖药有哪几种?	(51)
2. 磺脲类降糖药有哪些作用机制?	(51)
3. 磺脲类降糖药有哪些适应证和禁忌证?	(52)
4. 磺脲类降糖药有哪些不良反应?	(52)
5. 格列本脲有哪些特点?	(52)
6. 格列齐特有哪些特点?	(53)
7. 格列吡嗪有哪些特点?	(53)
8. 格列喹酮有哪些特点?	(54)
9. 磺脲类降糖药原发和继发失效指哪种情况?	(54)
10. 双胍类降糖药的作用机制有哪些?	(54)
11. 双胍类降糖药有哪些适应证和禁忌证?	(55)
12. 苯乙双胍有哪些特点和不良反应?	(55)
13. 二甲双胍有什么特点和不良反应?	(55)
14. 双胍类降糖药会损伤肝肾吗?	(56)
15. α 糖苷酶抑制药是怎样发挥降低餐后血糖作用的?	(56)
16. α 糖苷酶抑制药的服药方法有什么要求?	(56)
17. 单独服用糖苷酶抑制药会引起低血糖吗?	(57)
18. 在服用糖苷酶抑制药期间万一低血糖该怎么办?	(57)
19. 阿卡波糖(拜糖平)是怎样降糖的?	(57)
20. 瑞格列奈是怎样降糖的?	(58)
21. 什么是胰岛素增敏药?	(58)
22. 噻唑烷二酮类降糖药有哪些,有什么作用特点,怎样	

服用?	(58)
23. 胰岛素增敏药有哪些不良反应?	(59)
24. GLP-1 受体激动药艾赛那肽是怎样降糖的?	(59)
25. 艾赛那肽适合哪类病人,怎样使用与保存?	(59)
26. 艾赛那肽有哪些不良反应?	(59)
27. GLP-1 受体激动药利拉鲁肽是怎样降糖的?	(60)
28. 二肽基肽酶 4(DPP-4)抑制药是怎样降糖的?	(60)
29. 糖尿病病人在什么情况下需要使用胰岛素?	(60)
30. 一旦用了胰岛素就会产生依赖性吗?	(61)
31. 什么是强化胰岛素治疗?	(62)
32. 为什么强化胰岛素治疗应严格选择适应证?	(62)
33. 常用的胰岛素制剂有哪几种,各有何特点?	(62)
34. 为什么需要用基础胰岛素,基础胰岛素有哪几种?	(64)
35. 胰岛素常见不良反应有哪些?	(64)
36. 什么情况下会产生胰岛素抗药性?	(65)
37. 注射用胰岛素与人体自身的胰岛素有哪些不同?	(66)
38. 应在什么时间注射胰岛素?	(66)
39. 注射胰岛素的部位怎样选择?	(67)
40. 应怎样保存胰岛素?	(67)
41. 胰岛素给药途径有哪些?	(68)
42. 什么是胰岛素注射笔,有什么特点?	(68)
43. 什么是胰岛素泵,有什么特点?	(69)
44. 使用胰岛素泵的目的是什么?	(69)
45. 什么情况下需要使用胰岛素泵,有无使用禁忌?	(70)
46. 适合胰岛素泵使用的胰岛素类型是哪种,有哪些注 意事项?	(70)
47. 怎样估算胰岛素的初始用量?	(71)
48. 怎样调整胰岛素的用量?	(71)

49. 已接受胰岛素治疗者改用胰岛素泵时剂量怎样转换?	(72)
50. 清晨出现高血糖可能有哪些原因?	(72)
51. 胰岛素与口服降糖药怎样联合应用?	(73)
52. 胰岛移植有什么意义?	(73)
53. 怎样综合预防糖尿病?	(74)
54. 中医认为糖尿病是一种什么样的疾病?	(75)
55. 中医药能治疗糖尿病吗?	(75)
56. 治疗糖尿病的常用中药有哪些?	(76)
57. 消渴丸由哪些成分组成?	(76)
58. 辨病应用的中成药有哪些,各含有什么成分?	(76)
59. 辨证应用的中成药有哪几种,各含什么成分?	(77)
60. 服中药的时间有什么讲究?	(77)
五、糖尿病急性并发症	(79)
1. 什么是糖尿病酮症酸中毒(DKA)?	(79)
2. 哪些因素容易诱发糖尿病酮症酸中毒?	(79)
3. 为什么糖尿病酮症酸中毒时会有“烂苹果味”?	(80)
4. 糖尿病酮症酸中毒有哪些表现?	(80)
5. 怎样早期发现糖尿病酮症酸中毒?	(80)
6. 正常人尿中有酮体吗?	(80)
7. 怎样防治糖尿病酮症酸中毒?	(81)
8. 糖尿病酮症酸中毒的预后怎样?	(81)
9. 什么是非酮症性高渗性糖尿病昏迷?	(82)
10. 非酮症性高渗性糖尿病昏迷的诱因有哪些?	(82)
11. 非酮症性高渗性糖尿病昏迷有哪些表现?	(83)
12. 非酮症性高渗性糖尿病昏迷早期实验室检查指征有哪些,其诊断标准有哪些?	(83)
13. 对非酮症性高渗性糖尿病昏迷病人怎样进行急救?	(83)
14. 非酮症性高渗性糖尿病昏迷的预后怎样?	(84)

15. 什么是乳酸性酸中毒?	(84)
16. 乳酸性酸中毒有哪些诱因?	(85)
17. 乳酸性酸中毒有哪些表现?	(85)
18. 怎样诊断乳酸性酸中毒?	(85)
19. 对乳酸性酸中毒怎样进行急救?	(86)
20. 怎样预防乳酸性酸中毒的发生?	(86)
21. 什么是低血糖, 有哪些表现?	(86)
22. 低血糖对人体有什么危害?	(87)
23. 哪些情况下易发生低血糖症?	(87)
24. 发生低血糖时应怎么办?	(87)
25. 糖尿病病人常见的感染有哪些?	(88)
26. 为什么糖尿病病人容易发生感染?	(88)
27. 糖尿病病人怎样防治感染?	(89)
六、糖尿病慢性并发症	(90)
1. 糖尿病慢性并发症有哪些?	(90)
2. 糖尿病病人尿中出现较多泡沫是怎么回事?	(90)
3. 什么是糖尿病肾病?	(90)
4. 糖尿病肾病分为哪几期, 分别有哪些表现?	(90)
5. 怎样早期诊断糖尿病肾病?	(91)
6. 糖尿病肾病治疗措施有哪些?	(92)
7. 糖尿病病人出现视物模糊有哪几种原因?	(92)
8. 糖尿病视网膜病变分哪几期?	(93)
9. 糖尿病视网膜病变为什么可以导致失明?	(93)
10. 怎样防治糖尿病视网膜病变?	(94)
11. 什么是白内障?	(94)
12. 糖尿病病人为什么容易患白内障?	(95)
13. 糖尿病病人的白内障有几种, 与老年人性白内障有什么不同?	(95)
14. 糖尿病病人怎样防治白内障?	(95)

15. 什么是青光眼,糖尿病病人容易合并青光眼吗?	(96)
16. 怎样防治糖尿病病人青光眼?	(96)
17. 糖尿病病人为什么会突然出现上眼睑下垂?	(97)
18. 糖尿病病人出现手足发麻、疼痛有哪些原因?	(97)
19. 什么是糖尿病神经病变,分为哪几种类型?	(97)
20. 糖尿病神经病变是怎样发生的?	(98)
21. 糖尿病神经病变主要有哪些表现?	(98)
22. 怎样防治糖尿病神经病变?	(99)
23. 什么是糖尿病性心脏病?	(99)
24. 糖尿病性心脏病是怎样发生的?	(100)
25. 糖尿病性心脏病有哪些特点?	(100)
26. 糖尿病性心脏病怎样进行防治?	(100)
27. 糖尿病与脑卒中有什么联系?	(101)
28. 为什么糖尿病病人容易发生脑血管病变?	(101)
29. 糖尿病脑血管病变有哪些特点?	(101)
30. 糖尿病病人发生脑血管意外时应怎样处理?	(101)
31. 病情危重或持续高血糖病人应怎样控制血糖?	(102)
32. 糖尿病病人为什么会出现恶心、腹胀等消化不良症状?	(102)
33. 怎样防治糖尿病胃肠功能紊乱?	(102)
34. 糖尿病病人为什么易患胆结石、慢性胆囊炎?	(103)
35. 糖尿病病人胆结石、胆囊炎应怎样防治?	(103)
36. 糖尿病病人胆石症应尽早手术治疗吗?	(103)
37. 糖尿病病人易并发胰腺癌吗?	(104)
38. 糖尿病病人出现哪些情况时应怀疑胰腺癌?	(104)
39. 糖尿病病人为什么易出现皮肤病变?	(104)
40. 糖尿病病人易出现哪些皮肤病变?	(105)
41. 什么是糖尿病足?	(105)
42. 糖尿病足是怎样发生的?	(105)

43. 糖尿病足有哪些主要表现?	(106)
44. 怎样治疗糖尿病足?	(106)
45. 怎样预防发生糖尿病足?	(106)
46. 什么是骨质疏松症,为什么糖尿病病人易于发生骨 质疏松?	(107)
47. 骨质疏松有哪些危害?	(107)
48. 糖尿病性骨质疏松有哪些表现?	(107)
49. 糖尿病性骨质疏松怎样确诊?	(108)
50. 糖尿病性骨质疏松怎样防治?	(108)
51. 糖尿病病人为什么易发生口腔疾病?	(108)
52. 应怎样早期发现并防治糖尿病病人口腔疾病?	(108)
53. 糖尿病对男性性功能有哪些影响,怎样进行防治?	(109)
54. 糖尿病对女性性功能有哪些影响,怎样进行防治?	(109)
七、糖尿病常见合并症	(111)
1. 正常人的血压是怎样波动的?	(111)
2. 糖尿病与高血压有什么联系?	(111)
3. 糖尿病病人为什么必须有效控制血压?	(111)
4. 糖尿病高血压有哪些控制标准?	(112)
5. 糖尿病病人怎样有效控制血压?	(112)
6. 糖尿病病人怎样选择降压药物?	(112)
7. 血脂包括哪些指标?	(113)
8. 糖尿病与高脂血症有什么联系?	(114)
9. 怎样防治糖尿病高脂血症?	(114)
10. 哪些糖尿病病人需使用他汀类调脂药?	(115)
11. 糖尿病病人有哪些调脂原则?	(115)
12. 糖尿病病人有哪些调脂目标?	(115)
13. 在使用调脂药的过程中怎样避免肌炎?	(115)