



糖尿病家庭书架

DIABETES FAMILY BOOKSHELF

9000万糖友的家庭保健参考

糖尿病

并发症防治手册

北京协和医院 梁晓春 主编
田国庆



北京出版集团公司
北京出版社

9000万糖友的家庭保健参考

糖尿病

并发症防治手册

中华医学会糖尿病学分会
中华糖尿病杂志编辑部



人民卫生出版社

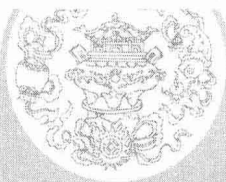


糖尿病家庭书架
DIABETES FAMILY BOOKSHELF

9000万糖友的家庭保健参考

糖尿病

并发症防治手册



北京出版集团公司
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病并发症防治手册 / 梁晓春, 田国庆主编. —
北京: 北京出版社, 2010. 9

(糖尿病家庭书架)

ISBN 978-7-200-08344-6

I. ①糖… II. ①梁… ②田… III. ①糖尿病—并发
症—防治—手册 IV. ①R587.2-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第160975号

糖尿病家庭书架

糖尿病并发症防治手册

TANGNIAOBING BINGFAZHENG FANGZHI SHOUCHE

梁晓春 田国庆 主编

出版: 北京出版集团公司

北京出版社

地址: 北京北三环中路6号

邮编: 100120

网址: www.bph.com.cn

总发行: 北京出版集团公司

经销: 新华书店

印刷: 北京顺诚彩色印刷有限公司

开本: 880×1230 1/32

印张: 6.75

版次: 2011年1月第1版第1次印刷

印数: 1—8 000

书号: ISBN 978-7-200-08344-6/R·413

定价: 19.80元

质量监督电话: 010-58572393

序言

控制并发症，刻不容缓

糖尿病犹如“洪水猛兽”，正在肆虐全球，其危害绝不亚于2008年的汶川大地震……

下面让我们来看看国际糖尿病联盟最新公布的数字：

→目前全球糖尿病患者人数为2.46亿，到2025年这一数字预计将增至3.8亿；

→目前糖尿病患者最多的5个国家依次为印度、中国、美国、俄罗斯和德国；

→全球每年约有380万人死于糖尿病；

→在发达国家，糖尿病已成为导致人口死亡的第四大病因。

糖尿病在人体内就像一颗“定时炸弹”，随时都有可能被“引爆”，出现各种各样的慢性并发症。

与非糖尿病患者相比，糖尿病患者：

→视网膜病变的发生率增加了10倍以上；

→白内障的发生率增加了5~10倍；

→冠心病的病死率增加了2.5倍；

→高血压的发生率增加了2~5倍；

→脑血管病(脑血栓、脑出血、脑卒中)的发生率增加了2~4倍；

→糖尿病引起的终末期肾病在各种原因所致的尿毒症中占第一位；

→下肢血管病的发生率增加了20倍，在西方国家是非创伤性截肢的最主要原因；

→周围神经病变的发生率增加了3~5倍；

→由于抵抗力低，常伴发肺结核、泌尿系感染等；

→糖尿病妊娠易出现妊娠并发症和胎、婴儿畸形，母婴的病死率也较非糖尿病患者高。

而且，糖尿病所造成的劳动力丧失和社会经济负担也是巨大的。

美国直接或间接用于糖尿病的开支在1987年是240亿美元，而2002年则暴增至1320亿美元。

我国糖尿病的治疗费用也在以惊人的速度增加。2002年一项面对17个省会城市的调查表明：糖尿病的直接医疗费用为188.2亿元人民币，约占当地卫生事业费用的4%，平均每个普通糖尿病患者年均花费3726元，有并发症的患者年均花费13897元。如不采取积极有效的防治措施，预计今

后，糖尿病所造成的劳动力丧失以及社会经济负担将如美国一样严重。

2007年5月，美国内分泌协会、截肢者联合会、盲人联合会和肾脏基金会四大协会共同报告显示：约3/5的糖尿病患者至少伴有一种并发症。这种现状引起了联合国的高度重视，联合国于2007年底通过决议，将世界糖尿病日正式更名为联合国糖尿病日，将世界卫生组织的专家学术行为上升为全球政府行为，敦促各国政府和社会各界加强对糖尿病的控制，预防和延缓糖尿病并发症的发生和发展。

朋友，美好的世界令人充满无限的遐想，幸福的家庭让人感到由衷的温暖，健康的体魄使人拥有拼搏的资本。所有这一切都有可能因为糖尿病慢性并发症而化为乌有，这绝不是危言耸听。我们真诚地希望每个人都成为糖尿病及其并发症防治队伍中的一员，为提高全民糖尿病防治水平尽一份微薄的力量；我们更殷切地期待糖尿病患者从现在做起，掌握如何预防和识别早期并发症的知识，学会如何预防或延缓并发症的发生和发展的技能，实现远离残疾、享受健康生活的目标，这就是我们写作本书的初衷。

由于作者水平有限，错误之处在所难免，敬祈广大读者指正。

北京协和医院 梁晓春 田国庆

2010年6月11日

目录

第一章 可怕的慢性并发症	001
糖尿病慢性并发症知多少	001
我国糖友对并发症的认识远远不够	005
第二章 预防并发症的关键点	007
从源头抓起——早期抹去高血糖印记	007
1型糖尿病的“代谢记忆”	008
2型糖尿病的“代谢记忆”	009
精细降糖, 平稳达标	010
追求降糖和血管获益的最佳平衡	011
从塑身开始——减去多余脂肪	013
看看自己胖不胖	014
肥胖的危害	015
瘦身路上的艰辛	016
瘦身成功的获益	019

从养性做起——保持良好心态	020
负性情绪, 并发症的加速器	020
谨遵六字方针, 让并发症急刹车	021
从起居调整——重塑生活方式	024
糖尿病是吃出来的	025
不光要管住嘴, 还要迈开腿	026
从治疗理念改变——重新审视低血糖	027
旗鼓相当, 低血糖VS高血糖	028
洞察秋毫, 你对低血糖“敏感”吗	029
谨小慎微, 预防低血糖	030
低血糖的合理治疗	031

第三章 并发症的防与治

033

让高血压低头——糖尿病合并高血压的防与治	033
糖尿病和高血压是一对“孪生兄弟”	034
降压和降糖, 哪个更重要	035
改变生活方式, 既降压又降糖	036
合理降压, 选药是关键	038
细说各类降压药	039
自我按摩, 辅助调糖降压	043
具有辅助降压降糖作用的果蔬	044
如何选择降压中成药	049

掐断心脑血管病的导火索——降脂	052
糖尿病与血脂异常常常“结伴而行”	052
为什么糖尿病患者易发生血脂异常	053
如何防治糖尿病血脂异常	054
糖尿病血脂异常的血脂控制目标	056
防治血脂异常必须管住嘴	057
糖尿病血脂异常的饮食偏方	059
降脂不能闷头跑，定期监测不可少	061
治疗糖尿病血脂异常的常用中成药	062
让心脏充满活力——糖尿病冠心病的防与治	065
冠心病对糖尿病患者“青睐有加”	065
糖尿病合并冠心病不同于普通的冠心病	066
如何应对心血管危机	067
得了冠心病一定要“介入”治疗吗	069
治疗糖尿病冠心病的常用中成药	070
让心灵之窗永放光彩——糖尿病眼病的防与治	073
视网膜病变是糖尿病患者失明的重要原因	073
糖尿病患者应谨防“失明”	074
多长时间查一次眼底	075
糖尿病视网膜病变的防与治	076
激光治疗要选好时机	077
糖尿病视网膜病变的常用中成药	077
糖尿病患者易发白内障	079
糖尿病患者如何防治白内障	080

让泌尿系统畅通无阻——糖尿病肾病的防与治	081
糖尿病的哪些因素对肾脏不利	081
只有早期肾病可以逆转	082
糖尿病患者如何保护肾脏	084
糖尿病肾病患者要选用“优质低蛋白”饮食	087
糖尿病肾病患者的饮食安排	088
得了肾病就是“肾虚”了吗	090
治疗糖尿病肾病的常用中成药	092
让你健步如飞——糖尿病足的防与治	094
糖尿病足都有哪些表现	094
糖尿病足是怎样发生的	095
间歇性跛行问题出在哪里	097
怎样防治间歇性跛行	098
脚被扎了,怎么会不知道	099
糖尿病患者,请保护好你的脚	099
如何早期发现糖尿病足	101
糖尿病足自我检查“四部曲”	102
怎样避免“断足截肢”的悲剧发生	103
糖友护脚秘籍	105
什么样的鞋袜适合糖尿病患者	107
治疗糖尿病足的常用中成药	108
让你重振雄风——糖尿病阳痿的防与治	112
糖尿病与阳痿密切相关	112
重视防治工作,重振雄风	113

壮阳药别乱试	114
治疗糖尿病阳痿的常用中成药	116
让大脑指挥有方——糖尿病中枢神经病变的防与治	119
及时发现指挥中心故障	119
糖尿病中枢神经病变产生的原因	120
糖尿病中枢神经病变的防与治	122
良好的饮食习惯也能益智	122
健脑自我保健按摩	124
治疗糖尿病中枢神经病变的常用中成药	125
让神经四通八达——糖尿病周围神经病变的防与治	127
五花八门的糖尿病周围神经病变	127
多管齐下，应对糖尿病周围神经病变	129
得了糖尿病，为啥爱出汗	130
得了糖尿病，为什么排不出尿	131
早期预防糖尿病周围神经病变	132
治疗糖尿病周围神经病变的常用中成药	133
胃为什么罢工了	134
糖尿病胃轻瘫如何治疗	135
治疗糖尿病胃轻瘫的常用中成药	136
糖尿病腹泻和糖尿病便秘是怎么回事	137
糖尿病腹泻、便秘的治疗	138
糖尿病腹泻、便秘的简易按摩	139

让你永远快乐、充满激情——糖尿病抑郁症的防与治	140
糖尿病怎么能和抑郁症扯上关系	140
你抑郁了吗	142
抑郁是糖尿病恶化的加速器	145
如何摆脱抑郁	146
抑郁的自我按摩	148
果蔬茶酒, 食疗驱郁	150
让皮肤永葆青春——糖尿病皮肤病的防与治	153
糖尿病皮肤病知多少	153
怎样摆脱皮肤瘙痒	156
药浴防治糖尿病皮肤病	157
药浴的注意事项	159
糖尿病患者谨防烫伤	160
烫伤的治疗方法	161
防与治 让你神清语利、步伐矫健——糖尿病脑血管病的	164
不可不知的数据	164
糖尿病与脑血管病关系密切	165
糖尿病脑血管病如何预防	166
糖尿病脑血管病的自我调护	167
让你的肝脏不受损伤——糖尿病肝损伤的防与治	171
糖尿病与脂肪肝有何关系	171

糖尿病伴脂肪肝危害大	172
如何防治糖尿病脂肪肝	172
糖尿病脂肪肝患者的饮食调整	174
与“炎症”说拜拜——糖尿病感染的防与治	177
糖尿病与感染“狼狈为奸”	177
糖尿病患者容易出现哪些感染	178
糖尿病患者感染的常见原因	179
如何防治糖尿病感染	180
让你的结构坚强牢固——糖尿病骨质疏松的防与治	183
糖尿病患者为什么易患骨质疏松	183
糖尿病骨质疏松的危害	184
糖尿病骨质疏松的防与治	185
选对时间补对钙	187
补钙不要陷入误区	188
让你口腔清爽、牙口健康——糖尿病口腔疾病的防与治	192
牙齿掉得快，糖尿病在作怪	192
为什么糖尿病会影响到口腔	193
糖尿病患者易患哪些口腔疾病	194
糖尿病口腔疾病的防与治	195
附：本书涉及穴位图	198



第一章

可怕的慢性并发症

失明、截肢、偏瘫、猝死……或许很多病友听到这些词都觉得可怕。不错，这些都是糖尿病惹的祸。虽然这些严重后果需要几年、十几年、几十年才有可能出现，但并发症一旦出现，想让它停下来是很难的……

糖尿病慢性并发症知多少

世界卫生组织的有关资料表明，糖尿病的患病率、致残率和病死率以及对总体健康的危害程度，居慢性非传染性疾病的第三位，糖尿病已经成为严重危害公众健康的慢性疾病。

根据最新的调查结果，我国目前至少有9000多万糖尿病患者，并且这个数字还以每年100万人左右的幅度急速递增。这些糖尿病患者，如果不主动接受糖尿病教育，不积极采取科学的治疗措施，各种慢性并发症的发生将难以避免。到那时，糖尿病慢性并发症给各位病友带来的不仅是生活上的不便、肉体上的痛苦和精神上的折磨，还会造成巨大的资

金和社会资源的浪费，给个人、家庭和社会都会带来沉重的负担。

2001年，中华医学会糖尿病学分会对全国24496例住院糖尿病患者的并发症状况进行了回顾性分析。结果显示：我国糖尿病患者的慢性并发症发生情况相当普遍。近年来，随着糖尿病发病的年轻化，在四五十岁的患者中，慢性并发症的发生情况已经相当普遍了。也就是说，在人生的黄金岁月，这些病友就必须忍受并发症的折磨，有的可能因此而失去贡献社会的能力。

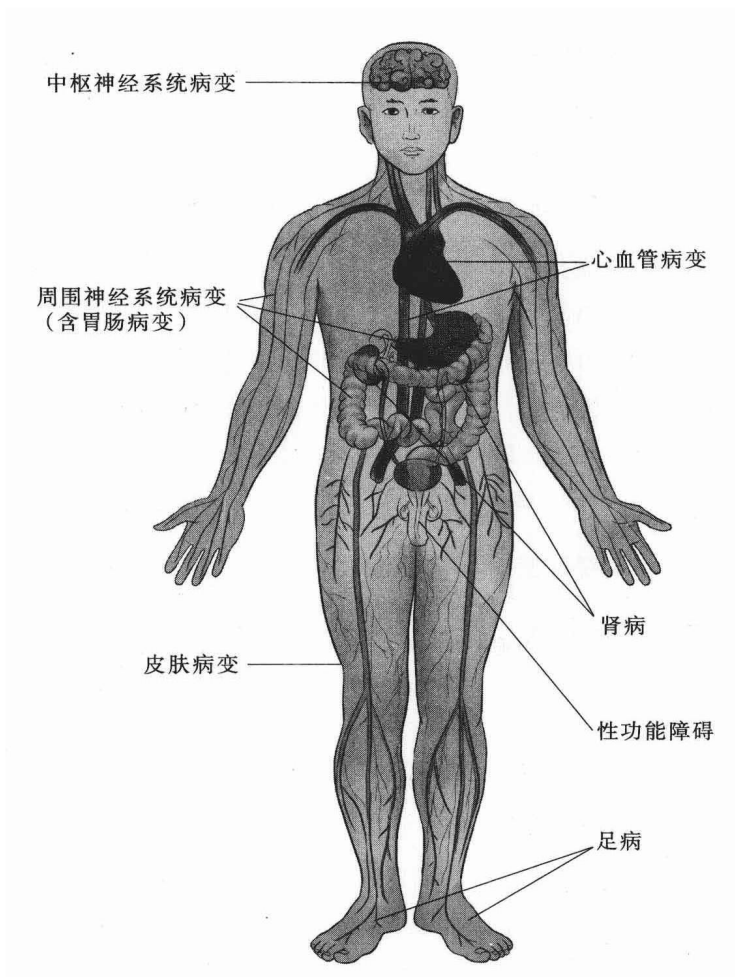
我们常说：糖尿病本身并不可怕，可怕的是它引发的并发症。糖尿病能够引发数十种并发症，范围遍布全身，从头到脚，从皮肤到内脏，都有可能出现糖尿病并发症。因此，人们把糖尿病称为“百病之母”，糖尿病给人们带来的危害并不亚于洪水猛兽！

我们来看一幅有关糖尿病并发症的图（见下页）。

下面我们重点介绍一下致残率（含致死率）较高的糖尿病慢性并发症。

1. 糖尿病肾病

糖尿病肾病是导致糖尿病患者死亡的主要原因之一，其严重性仅次于心脑血管疾病。糖尿病肾病早期，尿液中仅有微量白蛋白出现，以后可以逐步进展为大量蛋白尿，最终发展为肾功能衰竭，患者需要进行血液透析或肾移植才能维持生命。



糖尿病的全身并发症

据统计,病程在10年以上的糖尿病患者,糖尿病肾病的发生率可以达到10%~20%。2001年,中华医学会糖尿病学分会的回顾性分析显示,2型糖尿病并发肾病患者占34.7%。