

主 编 / 张学安 郭志松

糖尿病 防治与调护

260问

*T*ANGNIAOBING
*F*ANGZHI YU
*T*IAOHU 260 WEN



人 民 军 医 出 版 社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

糖尿病防治与调护260问

TANGNIAOBING FANGZHI YU TIAOHU 260 WEN

主 编 张学安 郭志松

编著者 (以姓氏笔画为序)

万学录 师行春 刘玉春

刘翠英 李进峰 陈在民

张 惠 尚 华 程旺强



人 民 军 医 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病防治与调护 260 问/张学安,郭志松主编. —北京:人民军医出版社,2005. 9

ISBN 7-80194-790-8

I. 糖… II. ①张…②郭… III. 糖尿病-防治-问答 IV. R587.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 057929 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:伦踪启 责任审读:李 晨

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部) 51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部) 66882583(办公室)

网址:www.pmmp.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:8.625 字数:213 千字

版次:2005 年 9 月第 1 版 印次:2005 年 9 月第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:18.00 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

电话:(010)66882585 51927252

内 容 提 要

本书以问答形式介绍了糖尿病的基本知识和防治方法,包括发病原因、临床表现、检查诊断、治疗原则、饮食疗法、运动疗法、中西医药物疗法,各种并发症防治,以及糖尿病人在衣食住行各方面应注意的问题。全书内容丰富实用,阐述深入浅出,适于糖尿病患者和基层医务人员阅读参考。

责任编辑 杨磊石 伦踪启

前 言

糖尿病是一种常见病、多发病。近年来,无论是发达国家,还是发展中国家,其发病率都在不断上升。据统计,全世界约有 1.2 亿患者。我国糖尿病的发病率已从 20 世纪 70 年代的不足 1% 升至目前的 2.5% 左右,全国患病人数约 3 000 万。

糖尿病对人们健康危害极大,若病情得不到满意控制,常会合并许多其他的疾病,如心血管病、脑血管病、肾脏病、肝脏病、神经系统及眼底病等,严重地影响着病人健康,并威胁着患者的生命。其死亡率仅次于脑血管病、心血管病和肿瘤,居第四位。因此,对糖尿病的防治,越来越受到国内外医学界的关注。

就目前的科学水平而言,糖尿病虽然不能根治,但是若能早期诊断,通过饮食控制、药物治疗、运动疗法、实施教育等综合防治措施,却能达到控制病情并减少各种急、慢性并发症的发生和发展,达到改善生活质量和延长寿命的目的。怎样早期发现糖尿病,患糖尿病后如何控制饮食和医生密切配合,预防急、慢性并发症,是糖尿病患者最关心的切身问题。所以,普及糖尿病防治知识,提高糖尿病人的自我调节能力,积极开展糖尿病防治工作,仍不失为一件有益于社会的事情。

为了满足广大人民群众防病治病的需要,回答患者及家属比较关心和咨询的一些问题,编者根据多年临床工作体会,参考国内外近年来防治糖尿病的最新知识,编写了《糖尿病防治与调护 260 问》一书。该书内容深入浅出,丰富实用,文字简练,既可供糖尿病患者及家属阅读,又可供广大基层医务人员参考。

由于水平有限,不足之处恳请同道及广大读者批评指正!

编 者

2005 年 6 月

目 录

第一章 糖尿病的基本知识	(1)
1. 什么是糖尿病?	(1)
2. 我国和世界各国糖尿病的发病情况如何?	(1)
3. 什么是糖类?	(2)
4. 什么是脂肪?	(3)
5. 什么是蛋白质?	(4)
6. 什么是血糖? 它的来源和去路如何?	(5)
7. 正常的血糖浓度是怎样维持的?	(6)
8. 什么是糖原? 什么是糖异生? 有何生理意义?	(7)
9. 高血糖对人体有什么危害?	(7)
10. 何谓胰岛? 其主要生理功能是什么?	(8)
11. 胰岛素的结构如何? 有何生理作用?	(9)
12. 什么是连接肽或 C 肽? 临床上有何意义?	(10)
13. 什么是胰岛素受体?	(11)
14. 什么是原发性糖尿病? 什么是继发性糖尿病?	(12)
15. 哪些人易患糖尿病?	(13)
16. 什么是胰岛素依赖型糖尿病?	(14)
17. 什么是非胰岛素依赖型糖尿病?	(15)
18. 什么是中间型糖尿病?	(16)
19. 糖尿病如何分类?	(16)
20. 世界卫生组织对糖尿病如何分类?	(17)
21. 糖尿病在发展过程中一般应分为几期?	(19)
22. 什么是轻型、中型和重型糖尿病?	(20)



23. 什么是妊娠期糖尿病? (21)
24. 糖尿病对妊娠有什么影响? (22)
25. 妊娠对糖尿病有什么影响? (23)
26. 尿糖阳性就是糖尿病吗? (24)
27. 血糖增高都是糖尿病吗? (25)
28. 多饮多尿就一定是糖尿病吗? (27)
29. 尿糖阴性可以排除糖尿病吗? (27)
30. 尿糖和血糖化验不一致原因何在? (28)
31. 饮酒与糖尿病有何关系? (29)
32. 糖尿病病人能吸烟吗? (31)
33. 情绪变化对糖尿病有什么影响? (31)
34. 肥胖与糖尿病有何关系? (33)
35. 糖尿病与高脂血症有何关系? (34)
36. 糖尿病会遗传吗? (35)
37. 什么是苏木杰反应? (36)
38. 什么是“黎明现象”? 它与苏木杰反应有何区别? ... (37)
39. 中医如何治疗“黎明现象”? (38)
40. 糖尿病能根治吗? (39)
41. 糖尿病病人能长寿吗? (40)
42. 糖尿病病人可以过性生活吗? (40)
43. 糖尿病病人能结婚、生儿育女吗? (41)
44. 结婚会不会使病情加重呢? (42)
45. 糖尿病患者能否拔牙? (42)
46. 糖尿病病人宜吃什么食物? (43)
47. 糖尿病病人禁忌哪些食物? (43)
48. 糖尿病病人能吃水果吗? (43)
49. 糖尿病病人为什么要限制食盐的摄入? (44)

第二章 糖尿病的病因 (46)

50. 糖尿病的发病原因是什么? (46)



51. 胰岛素依赖型糖尿病是怎样发生的?	(47)
52. 非胰岛素依赖型糖尿病是怎样发生的?	(49)
53. 糖尿病的诱发因素有哪些?	(50)
54. 糖尿病患者血糖升高的原因有哪些?	(52)
第三章 糖尿病的临床表现、化验、检查与诊断	(53)
55. 糖尿病的典型症状有哪些?	(53)
56. 糖尿病病人有哪些非典型临床症状?	(54)
57. 糖尿病患者为什么会出现“三多”症状呢?	(55)
58. 如何判断糖尿病的轻重程度?	(56)
59. 儿童糖尿病临床上有何特点?	(56)
60. 老年糖尿病有何特点?	(57)
61. 血糖测定在糖尿病诊断治疗中有何意义?	(59)
62. 复查血糖时是否需要停用降糖药物?	(59)
63. 什么是口服葡萄糖耐量试验? 怎样做这项试验? ...	(60)
64. 什么是葡萄糖耐量减低(IGT)?	(62)
65. 为什么要检查尿糖? 如何化验尿糖?	(63)
66. 怎样留取 24 小时尿?	(64)
67. 怎样检查四次尿糖和四段尿糖?	(65)
68. 怎样检查尿酮体?	(65)
69. 什么是糖基化血红蛋白? 它有何临床意义?	(66)
70. 胰岛素测定有何临床意义?	(67)
71. 什么是胰岛素释放试验? 有何临床意义?	(68)
72. 什么是 C 肽释放试验?	(69)
73. 糖尿病病人为什么要做血脂检查?	(70)
74. 糖尿病的诊断标准是什么?	(70)
75. 妊娠糖尿病的诊断标准是什么?	(71)
76. 怎样诊断老年糖尿病?	(72)
77. 儿童糖尿病的诊断标准是什么?	(73)



78. 如何尽早发现是否有糖尿病? (74)
79. 怎样早期发现老年糖尿病? (75)
80. 糖尿病患者应定期到医院做哪些检查? (76)

第四章 糖尿病的治疗 (78)

81. 如何正确对待糖尿病? (78)
82. 目前治疗糖尿病有哪些方法? (79)
83. 糖尿病的治疗目的是什么? (80)
84. 糖尿病的治疗原则是什么? (81)
85. 糖尿病控制的指标是什么? (82)
86. 对糖尿病怎样进行早期防治? (83)
87. 老年糖尿病治疗的特点是什么? 怎样治疗? (84)
88. 为什么要进行糖尿病教育? 有何意义? (86)
89. 糖尿病教育包括哪些内容? 怎样进行教育? (87)
90. 心理治疗对糖尿病有何意义? (88)
91. 饮食治疗糖尿病有何重要性? (89)
92. 糖尿病饮食疗法的一般原则是什么? (89)
93. 糖尿病病人饮食疗法的目标是什么? (91)
94. 糖尿病饮食疗法的疗效如何? (92)
95. 糖尿病病人每日需要多少热能? (93)
96. 糖尿病病人每日需要多少糖类? (94)
97. 糖尿病病人每日需要多少脂肪? (95)
98. 糖尿病病人每日需要多少蛋白质? (96)
99. 糖尿病病人多吃高纤维素食物有什么好处? (97)
100. 糖尿病三大营养素每日供给量如何计算? (98)
101. 糖尿病病人每日的进食量如何分配? (99)
102. 糖尿病病人是否只需控制主食, 不需控制副食? ... (100)
103. 糖尿病有哪些食疗法? (100)
104. 儿童糖尿病如何控制饮食? (102)



105. 糖尿病饮食疗法有何新观点?	(103)
106. 什么是糖尿病的运动疗法?	(104)
107. 运动对糖尿病有什么好处?	(105)
108. 哪些糖尿病病人适合运动疗法?	(106)
109. 运动疗法应注意哪些事项?	(107)
110. 糖尿病病人怎样选择运动方式?	(108)
111. 糖尿病病人怎样进行运动疗法?	(108)
112. 糖尿病病人在什么情况下不宜运动疗法?	(109)
113. 老年糖尿病病人需要体育锻炼吗?	(110)
114. 口服降糖药有哪几类?	(111)
115. 降糖药不宜与哪些药物合用?	(112)
116. 口服降糖药时应注意哪些事项?	(113)
117. 磺脲类降糖药的作用机制是什么?	(114)
118. 磺脲类降糖药有哪些副作用?	(115)
119. 磺脲类降糖药物的适应证和禁忌证有哪些?	(116)
120. 如何使用甲苯磺丁脲?	(117)
121. 如何服用格列本脲(优降糖)?	(118)
122. 如何服用格列齐特(达美康)?	(119)
123. 如何使用格列吡嗪(美吡哒)?	(120)
124. 如何使用格列波脲(克糖利)?	(121)
125. 如何使用格列喹酮(糖肾平)?	(121)
126. 如何使用消渴丸?	(122)
127. 如何选择磺脲类降糖药?	(122)
128. 哪些药物有加强磺脲类降血糖的作用?	(124)
129. 对抗磺脲类降糖作用的药物有哪些?	(124)
130. 双胍类口服降糖药物有几种? 其作用机制是 什么?	(125)
131. 双胍类降糖药物的适应证和禁忌证有哪些?	(126)
132. 如何使用苯乙双胍(降糖灵)?	(127)



133. 如何使用二甲双胍(降糖片)? (127)
134. 口服降糖药能否联合应用? (128)
135. 老年糖尿病病人如何选择降糖药物? (129)
136. 肥胖糖尿病患者如何治疗? (130)
137. 妊娠糖尿病如何治疗? (131)
138. 糖尿病孕妇分娩后应注意什么? (132)
139. 阿卡波糖的作用机制是什么? 如何服用?
有何副作用? (133)
140. 选择使用胰岛素治疗的一般原则是什么? (134)
141. 胰岛素治疗的适应证是什么? (135)
142. 胰岛素治疗适用于哪些糖尿病病人? 怎样使用? ... (136)
143. 使用胰岛素治疗时应注意什么? (137)
144. 胰岛素有哪几种类型? (138)
145. 目前我国常用的胰岛素有哪几种? 有何特点? ... (139)
146. 怎样安排胰岛素治疗的初始剂量? (140)
147. 如何调整胰岛素剂量? (142)
148. 什么是混合胰岛素? 如何配制? (144)
149. 什么叫“蜜月期”? (145)
150. 什么是胰岛素抵抗? 如何治疗? (146)
151. 胰岛素治疗有何不良反应? 如何治疗? (147)
152. 如何选择胰岛素的注射部位和注射时间? (149)
153. 怎样保存胰岛素? (149)
154. 什么是胰岛素笔? (150)
155. 什么是胰腺和胰岛移植? (151)
156. 什么是人工胰岛? (152)
157. 人工胰岛的适应证有哪些? 有何优点? (153)
158. 珍奥核酸基因营养液治疗糖尿病的机制是
什么? (154)
159. 用上胰岛素后是否可以撤下来? (155)



160. 用胰岛素治疗的病人早晨尿糖多怎么办? (156)
161. 糖尿病病人怎样判定病情已被控制? (157)

第五章 糖尿病的急性和慢性并发症 (158)

162. 糖尿病的急性并发症有哪些? 如何鉴别糖尿病昏迷? (158)
163. 什么是糖尿病酮症酸中毒? 它是怎样发生的? (159)
164. 糖尿病酮症酸中毒的临床表现有哪些? (160)
165. 诱发糖尿病酮症酸中毒的因素有哪些? (161)
166. 糖尿病酮症酸中毒的治疗原则是什么? (161)
167. 什么是糖尿病酮症酸中毒性腹痛? (163)
168. 什么是高渗性非酮症糖尿病昏迷? (163)
169. 高渗性非酮症糖尿病昏迷有哪些临床表现? (164)
170. 高渗性非酮症糖尿病昏迷实验室检查有何特点? ... (165)
171. 糖尿病高渗性昏迷的治疗原则是什么? (166)
172. 什么是乳酸性酸中毒? 诱因有哪些? (167)
173. 糖尿病乳酸性酸中毒的治疗原则是什么? (168)
174. 什么是低血糖? 主要临床表现是什么? 引起低血糖的常见原因有哪些? (169)
175. 发生低血糖怎样处理? (170)
176. 为什么患了糖尿病昏迷6小时后就会死亡? (171)
177. 糖尿病慢性并发症主要有哪些? (171)
178. 什么是糖尿病性心脏病? (172)
179. 糖尿病性心脏病有何临床特点? (173)
180. 老年糖尿病合并心血管病变有何特点? (174)
181. 糖尿病性冠心病心绞痛如何治疗? (176)
182. 糖尿病并发心肌梗死如何治疗? (177)
183. 糖尿病并发高血压的机制是什么? (179)
184. 糖尿病并发高血压有什么危害? (180)



185. 糖尿病并发高血压如何治疗? (180)
186. 糖尿病患者如何选择降压药? (182)
187. 什么是糖尿病性脑血管病? 有何特点? (183)
188. 糖尿病性脑血管病的发生机制是什么? (184)
189. 糖尿病与脑梗死的关系如何? (185)
190. 糖尿病性脑梗死如何治疗? (186)
191. 糖尿病性脑出血如何治疗? (188)
192. 糖尿病下肢血管病变的病理基础是什么? (190)
193. 糖尿病下肢血管病变有何典型表现? (191)
194. 糖尿病下肢血管病变的主要体征有哪些? (191)
195. 什么是糖尿病足? 它有哪些主要临床表现? (192)
196. 糖尿病足是怎样发生的? (193)
197. 糖尿病足如何治疗? (194)
198. 何谓糖尿病性肾病? 它是怎样发生的? (195)
199. 糖尿病性肾病的发病情况和预后如何? (195)
200. 糖尿病性肾病分几期? (196)
201. 糖尿病性肾病有哪些临床表现? (197)
202. 如何早期发现糖尿病性肾病? (198)
203. 糖尿病性肾病如何治疗? (199)
204. 我国对糖尿病性肾病防治的研究有何新成果? ... (201)
205. 糖尿病病人为什么要定期检查眼睛? (202)
206. 糖尿病病人有哪些常见眼部并发症? (203)
207. 什么是糖尿病性视网膜病变? 其发病情况如何? ... (205)
208. 糖尿病性视网膜病变的特征是什么? (206)
209. 糖尿病性视网膜病变如何分型和分期? (207)
210. 糖尿病性视网膜病变如何治疗? (208)
211. 何谓糖尿病性神经病变? 其发病情况如何? (209)
212. 糖尿病性神经病变是怎样发生的? (210)
213. 糖尿病性神经病变有哪些临床表现? (212)



214. 糖尿病性神经病变如何诊断?	(213)
215. 糖尿病性神经病变如何治疗?	(214)
216. 糖尿病性周围神经病变有何临床表现?	(216)
217. 糖尿病性自主神经病变的临床表现是什么? 原因何在?	(217)
218. 如何判断糖尿病病人的自主神经有否病变?	(218)
219. 什么叫糖尿病性肠病? 如何治疗?	(218)
220. 何谓糖尿病骨病?	(220)
221. 什么是糖尿病性骨关节炎?	(220)
222. 糖尿病患者为什么容易骨折?	(221)
223. 糖尿病病人为什么易发生骨质疏松? 如何治疗? ...	(222)
224. 糖尿病与肝脏病的关系如何?	(223)
225. 糖尿病病人出现阳痿怎样治疗?	(224)
226. 糖尿病病人为什么容易感染?	(226)
227. 糖尿病病人容易合并哪些感染?	(227)
228. 感染对糖尿病有何影响? 如何预防?	(227)
第六章 祖国医学如何诊治糖尿病	(229)
229. 祖国医学对糖尿病有何认识?	(229)
230. 祖国医学认为糖尿病是如何发生的?	(230)
231. 祖国医学对糖尿病是如何辨证施治的?	(232)
232. 中医有哪些古方治疗糖尿病?	(234)
233. 我国名老中医治疗糖尿病有哪些验方?	(236)
234. 治疗糖尿病的常用中成药有哪些?	(237)
235. 治疗糖尿病的常用单方有哪些?	(239)
236. 哪些中药有降低血糖作用?	(241)
第七章 糖尿病的预防和护理	(244)
237. 为什么说应高度重视糖尿病?	(244)



- 238. 怎样预防糖尿病? (244)
- 239. 什么是糖尿病的三级预防? (245)
- 240. 预防糖尿病有何新说? (247)
- 241. 如何预防糖尿病酮症酸中毒的发生? (248)
- 242. 如何预防糖尿病性心脏病? (248)
- 243. 如何预防糖尿病性脑血管病? (249)
- 244. 控制血糖对预防眼病有何关系? (250)
- 245. 如何预防糖尿病足? (250)
- 246. 影响糖尿病预后的不利因素有哪些? (251)
- 247. 糖尿病病人怎样进行自我调护? (252)
- 248. 糖尿病病人怎样进行自我管理? (253)
- 249. 老年糖尿病病人如何护理? (253)
- 250. 老年糖尿病病人多休息、少活动好吗? (254)
- 251. 糖尿病酮症酸中毒如何护理? (254)
- 252. 如何预防低血糖? (255)
- 253. 怎样预防老年糖尿病发生低血糖? (256)
- 254. 低血糖如何护理? (256)
- 255. 糖尿病肾病如何护理? (257)
- 256. 糖尿病病人如何保护足? (258)
- 257. 糖尿病病人怎样安排日常生活和工作? (259)
- 258. 糖尿病病人外出时应注意什么? (260)
- 259. 糖尿病病人必备的物品是什么? (261)
- 260. 糖尿病低血糖应与哪些疾病相鉴别? (261)

第一章 糖尿病的基本知识

1. 什么是糖尿病?

糖尿病是一种常见的代谢性内分泌疾病。由于不同的病因和发病机制,导致胰岛 β 细胞不能正常分泌胰岛素,使体内的胰岛素相对或绝对不足,引起糖、脂肪、蛋白质的代谢紊乱,出现持续的高血糖状态,尿糖阳性和糖耐量减低,典型临床表现为多饮、多食、多尿和体重减轻等“三多一少”的综合征。早期临床上可无症状,随着病程延长和糖、脂肪代谢的严重紊乱,可导致眼、肾、神经、心、脑等组织器官的慢性进行性病变,若得不到及时有效的治疗,常常发生失明、下肢坏疽、尿毒症、脑血管意外或心脏病变,成为糖尿病致死或致残的重要原因。少数病人可因糖尿病酮症酸中毒,高渗性昏迷、乳酸性酸中毒等糖尿病的急性并发症而危及生命。

2. 我国和世界各国糖尿病的发病情况如何?

糖尿病是一种常见病,分布极广,世界各地均有发生,目前全世界糖尿病患者有 1.2 亿以上。由于各地区生活环境、条件、文化程度和种族差异等因素,各地区的患病率和发病率也不相同。

糖尿病的患病率是指对一个从未调查过的地区人群调查,发现 100 人中有多少糖尿病患者。发病率是指在以往调查过的人群中,原非糖尿病的人 10 万人中有多少新发生的糖尿病。在美国,糖尿病的患病率为 5%~7%,50 岁以上的老年人糖尿病患病率为 16%;在欧洲,糖尿病的患病率为 2%~4%;日本为 0.6%~



5.1%；印度为 2.2%～4.1%；菲律宾为 9.7%；澳大利亚为 0.8%～2.1%；巴基斯坦为 1.5%。世界上糖尿病发病率最高者要数南太平洋上的小岛国——瑙鲁，几乎每两个人中就有一人患糖尿病。

关于我国糖尿病的患病情况，1978 年就上海市 10 万人口调查，其患病率为 1.012%；1979～1981 年就全国 30 万人口调查的标化患病率为 0.674%；1989 年对山西、北京和辽宁 20 岁以上的 44 747 人调查，糖尿病和糖耐量减低的发生率分别为 2.020% 和 2.955%，比 1979 年明显增长。北京和辽宁发病率高，山西贫困地区极低。据近年开展的全国流行病学调查结果显示，25～64 岁的人群糖尿病患病率为 2.51%。

糖尿病的患病率随年龄的增长而增长，40 岁以后几乎呈直线上升，在 50～70 岁之间达到高峰。在工业发达国家中，成年人患病率日益增多，而老年人可达 1/3 或更高。几乎每增加 10 岁，患病率增加 10% 左右。上海第一医学院分析的 922 个糖尿病的病例中，40～60 岁患者占 61.4%，北京首都医院 1 000 例糖尿病病人，40 岁以上者占 66.2%，而儿童和新生儿发病率都非常低。性别方面与国外不同，男女相等。在西欧，糖尿病病人女性比男性多。国内各地区患病率相差悬殊，城市比农村高，富裕地区比贫困地区高。职业方面，干部、知识分子、退休工人、家庭妇女较高，农民较低。脑力劳动者高于体力劳动者，特别是体力劳动者转为城市工作者，原来生活比较贫困，后因生活迅速富裕起来，糖尿病病人人数剧增。关于种族方面的差异也有报道，回族较高，汉族次之。

总之，糖尿病是目前威胁着全世界各国人民健康的常见病、多发病，应引起全人类的关注。而积极开展糖尿病的防治，已是一个刻不容缓的任务，也是广大医务人员义不容辞的责任。

3. 什么是糖类？

糖类是由碳、氢、氧三种元素构成的一大类化合物。人类摄入