

肾脏病保健系列丛书

糖尿病患者 生活指南

王 钢 周恩超 编 著

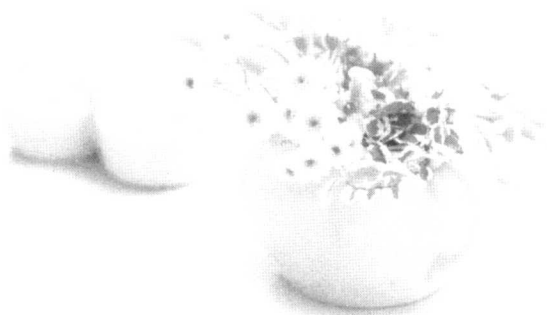


南京大学出版社

肾脏病保健系列丛书

糖尿病肾病患者 生活指南

王 钢 周恩超 编 著



南京大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病肾病患者生活指南/王钢, 周恩超编著. — 南京: 南京大学出版社, 2005. 11
(肾脏病保健系列丛书)
ISBN 7-305-04557-8

I. 糖... II. ①王... ②周... III. ①糖尿病—护理—指南 ②肾疾病—护理—指南 IV. R473.5-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 113396 号

丛 书 名 肾脏病保健系列丛书
书 名 糖尿病肾病患者生活指南
编 著 者 王 钢 周 恩 超
出版发行 南京大学出版社
社 址 南京市汉口路 22 号 邮编 210093
发行电话 025-83596923 025-83592317 传真 025-83328362
网 址 <http://press.nju.edu.cn>
电子邮件 nupress1@public1.ptt.js.cn
sales@press.nju.edu.cn(销售部)
印 刷 南京人民印刷厂
开 本 850×1168 1/32 印张 6.75 字数 169 千
版 次 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷
印 数 1-5000
ISBN 7-305-04557-8/R·152
定 价 13.00 元

* 版权所有, 侵权必究

* 凡购买南大版图书, 如有印装质量问题, 请与所购
图书销售部门联系调换

作者简介



王钢，医学博士、主任医师、教授，省政府命名的“江苏省名中医”，江苏省作出突出贡献的中青年专家，

1997年荣获国务院特殊津贴专家。目前担任中国中医药学会内科学会常务理事、博士学会副主任委员、世界中医药学联合会肾脏病专业委员会副主席、中国中医药学会肾病专业委员会副主任委员、华东地区中医肾病专业委员会主任委员、江苏省南京市医学会肾病专业委员会副主任委员、国家自然科学基金评审委员、国家食品药品监督管理局评审委员。主编出版学术专著11部，发表学术论文135篇。科研成果获部省级科技进步二等奖4项，三、四等奖5项。1997年作为高级访问学者第三次赴日本东京大学医学部从事糖尿病肾病的基础与临床研究，回国后获得糖尿病、肾炎、肾功能衰竭新药发明国家专利3项。业务擅长：中医、中西医结合治疗糖尿病肾病、难治性肾病、慢性肾功能衰竭、尿酸性肾病、难治性尿路感染等。咨询电话：025-81555888

作者简介



周恩超，医学博士，毕业于南京中医药大学，从事肾病医疗工作十多年。现任江苏省中医院(南京中医药大学附属医院)肾内科副主任中医师，世界中医药学联合会肾脏病专业委员会理事，华东地区中医肾病专业委员会委员兼副秘书长。发表学术论文30篇，参编出版学术专著5部，作为主要研究人员，完成科研课题6项，获省厅科技进步奖4项，主持在研省级科研课题2项。发表科普文章30余篇，出版科普著作1部。业务擅长：中医、中西医结合治疗慢性肾炎、肾病综合征、糖尿病肾病、肾功能衰竭等。

糖尿病肾病患者生活指南

本书是国内第一本专门介绍糖尿病肾病的科普著作，作者是从事糖尿病肾病研究多年的临床专家。本书内容由基本知识、认识糖尿病肾病、糖尿病肾病的检查、防治原则、饮食治疗、运动治疗、药物治疗、透析与移植、糖尿病肾病的自我监测与自我管理、糖尿病肾病的保健与家庭护理等组成。重点介绍了作者在多年的防治糖尿病肾病的临床实践中的经验和方法。语言通俗易懂，图文并茂，注意科学性和可读性，对广大糖尿病、肾病患者有很好的参考价值。



前言

糖尿病肾病是糖尿病的严重并发症,主要是糖尿病性肾小球硬化,开始是微量蛋白尿,以后逐渐加重变为持续性蛋白尿,由于长期蛋白尿,以及糖尿病本身蛋白质代谢失调,可以出现低蛋白血症、高度水肿,以致产生肾病综合征,并可以迅速恶化为慢性肾功能衰竭,逝于尿毒症。20世纪80年代早期,美国学者报道了当时对大多数欧洲肾脏病学家来说难以置信的糖尿病患者发展为尿毒症接受肾移植的高比率。大约15年后,欧洲的肾移植患者中糖尿病患者也开始增加。Raine对糖尿病性肾病激增的预测引起了全世界的注意。现在欧、美、日本等国家糖尿病肾病已成为终末期肾功能衰竭而需要透析或肾移植的单个最主要原因。

值得特别指出的是,亚洲糖尿病患者的总数已占到全球糖尿病患者总数的50%以上,2型糖尿病居多,高达95%左右,最沉重的负担将会落在发展中国家的身上。因为他们正向都市化的西方生活方式转化,其中中国和印度受累人口最多,几乎每3个糖尿病患者中就有1个是中国人或印度人,且肾功能恶化严重,随着糖尿病心血管疾病等重要致死并发症的改善,越来越多的糖尿病患者将进入终末期肾功能衰竭阶段。这对中国政府卫生管理机构、医疗保险机构、专业医师都提出了严峻的挑战,必须采取一切可能应用的积极措施预防糖尿病肾病的发生和发展。





笔者 1997 年作为国家教委派出的高级访问学者第三次赴日本东京大学医学部专门从事糖尿病肾病和高血压肾损害的研究,基础研究方面开展了糖尿病大鼠低密度脂蛋白受体和细胞因子的 mRNA 表达以及中药干预,临床方面研究了糖尿病肾病患者的腹膜透析,以及糖尿病肾病患者如何创建血液透析的血管通路问题。回国后重点对糖尿病肾病患者的临床难点及中西医对策进行了深入研究,提出了分阶段早期防治糖尿病肾病的新方案,开发和正在开发的中药治疗糖尿病肾病“微量蛋白尿”、“大量蛋白尿”、“肾功能衰竭”三个阶段的新药有三种,获发明专利三项。

在深入进行糖尿病肾病基础与临床研究的同时,深深感到发挥病人的主观能动性,提高病人自我保健意识,个体化微调是防治糖尿病肾病的关键环节。因此,与我的二位博士生万晨旭和周恩超副主任医师经过四年的撰写,反反复复的修改,力求简明、实用、图文并茂,又能充分反映糖尿病肾病最新研究进展。最终患者是否满意,是否对您们的自我保健起作用,请阅读完此书后给我们一个评价。这是《肾脏病保健系列丛书》的最后一本,前两本得到肾病、肾衰患者们的高度好评,希望本书亦能使每个糖尿病肾病患者从中受益,并带给您福音。

感谢南京大学出版社给我们提供了出版此套丛书的机会!您们为肾病、肾衰竭、糖尿病肾病患者做了件大好事!感谢南京大学出版社蒋平编辑认真负责的审修!感谢我的博士生周恩超、仲昱、博士后万晨旭,硕士生朱晓雷等为此套丛书出版做的大量工作!

王 纲

2005. 9. 6



亲爱的朋友,在您阅读本书之前请做以下 12 道自测题

糖尿病肾病患者自测题



题目 知道或有(√)不知道或没有(×)

您的糖尿病类型是 1 型、2 型还是其他类型? ()

目前您是否已进入糖尿病肾病阶段,它与糖尿病有什么关系
吗? ()

糖尿病有哪些并发症,您知道吗? ()

您的标准体重应该是多少,目前体重正常吗? ()

您患上糖尿病肾病后还运动吗,这个阶段的运动量如何掌握,
您知道吗? ()

您目前正在使用哪些降糖、降压药物,它们对糖尿病肾病的优缺点
你熟悉吗? ()

您目前是否在使用胰岛素,胰岛素有短效、中效和长效,该如何
选择与配合使用? ()

您目前是如何进食的,每天摄入的蛋白质、糖、脂肪、热量是如
何安排的? ()

您应该定期在何时监测您的血糖、尿糖、尿微量白蛋白、肾功
能? ()

您的肾功能目前处于什么阶段,每一阶段的防治重点是什么?
()

如您目前已采取替代疗法,是血透、腹透,还是肾移植? 知道



这些疗法的优缺点吗?

()

对于患上糖尿病肾病(或已行透析)后,您有没有制订什么方案来调整您的心情、生活、饮食、工作?

()

如果您对上述 12 道自测题(每题 10 分,共 120 分)回答不到 6 题(60 分)的话,这就给您发出了自我保健不合格的危险信号,希望这本书能帮您找到满意答案,认真阅读完后再自测一下,起码要得到及格的 60 分,并结合您自身病情状态,带着以上问题进一步咨询您的主治大夫,共同战胜糖尿病肾病这个医学顽疾。





目 录

第一部分 基本知识

1. 肾脏是什么样的器官	1
2. 肾脏有何功能	4
3. 胰腺是什么样的器官	6
4. 胰腺有何功能	7
5. 为什么正常人血糖能保持在一定水平	7
6. 胰岛素是怎样生成的	9
7. 胰岛素在人体内有什么作用	10
8. 胰岛素的分泌受哪些因素影响	10
9. 什么是胰岛素受体	11
10. 为什么每年的 11 月 14 日是“世界糖尿病日”	12
11. 全世界的糖尿病分布有何特点	13
12. 我国糖尿病的发病和流行情况如何	14
13. 糖尿病流行的危险因素有哪些	16
14. 父母有糖尿病会遗传给子女吗	16
15. 性别、年龄与糖尿病的发生有关吗	17
16. 职业、饮食与生活方式对糖尿病的发生有影响吗	18
17. 长期吃大量甜食会诱发糖尿病吗	18
18. 肥胖或超重的人容易得糖尿病吗	19
19. 精神因素是否可诱发糖尿病	20



20. 病毒感染和糖尿病有何关系 20
21. 为什么糖尿病肾病患者不断增多? 占透析患者的比例逐渐增高 21
22. 糖尿病、糖尿病肾病是终身性疾病吗? 能否根治 23
23. 为什么要开展糖尿病肾病健康教育? 有何意义 23

第二部分 认识糖尿病肾病

24. 糖尿病肾病是什么样的疾病? 和糖尿病有何关系 25
25. 糖尿病有哪些类型? 如何区分 1 型或 2 型糖尿病 26
26. 1 型糖尿病和 2 型糖尿病并发肾病有何差别 26
27. 高血糖对糖尿病发展为糖尿病肾病有何影响 27
28. 高血压对糖尿病发展为糖尿病肾病及进一步损害有何影响 29
29. 高蛋白饮食对糖尿病肾病的发病和进展有何影响 31
30. 糖尿病肾病和餐后高血糖有何关系 31





31. “胰岛素抵抗性”的含义是什么 35
32. 索莫基效应是指什么？出现哪些症状应考虑索莫基效应 35
33. 什么叫黎明现象 36
34. 为什么低血糖比高血糖危害更大 36
35. 糖尿病肾病的危险因素有哪些 37
36. 糖尿病肾病临床上分为几期(几个阶段) 38
37. 为什么有的糖尿病发展为糖尿病肾病,而有的却几十年不变 41
38. 糖尿病发展为糖尿病肾病时,尿量有何改变？在疾病的早期和发展期是否相同 42
39. 糖尿病肾病患者的尿液有哪些异常改变 43
40. 为什么很多糖尿病病人肥胖？而多数糖尿病肾病患者不胖 44
41. 浮肿是肾功能异常的表现吗？肾病综合征是一组什么样的症候群 45
42. 临床期糖尿病肾病尿蛋白有时流得并不多,为什么浮肿很厉害 45
43. 糖尿病患者出现蛋白尿就一定是糖尿病肾病吗 46
44. 除糖尿病肾病外,糖尿病还会引起其他肾脏病变吗 47





- 45. 糖尿病肾病患者会出现血尿吗 48
- 46. 为什么糖尿病肾病会出现高血压 49
- 47. 为什么糖尿病肾病有时血压反而会降低 50
- 48. 血中的胆固醇、甘油三酯异常和糖尿病肾病之间
有什么关系 50
- 49. 糖尿病最常见的急性并发症有哪些 51
- 50. 糖尿病肾病最常见的慢性并发症有哪些 54
- 51. 糖尿病肾病恶化就会出现肾功能不全吗 56
- 52. 糖尿病肾病尿毒症阶段有哪些临床表现 57
- 53. 糖尿病肾病的预后如何 58

第三部分 糖尿病肾病的检查

- 54. 空腹血糖正常是否可以排除糖尿病 59
- 55. 为什么监测血糖要在 1 天内不同时间进行? ... 60
- 56. 为什么监测餐后 2 小时血糖更有意义 60
- 57. 为什么不能根据尿糖结果来诊断糖尿病? 尿糖
监测有哪些缺点 61
- 58. 为什么监测餐后尿糖比空腹尿糖更有价值 62
- 59. 什么是糖化血红蛋白? 临床上对诊断有何帮助
..... 63
- 60. 什么是胰岛素及 C 肽释放试验? 对临床诊断
有何帮助 64

61. 早期诊断糖尿病肾病的检查有哪些 64
62. 确诊临床期糖尿病肾病的检查有哪些 66
63. 为什么说尿白蛋白排泄率既是诊断早期糖尿病肾病的重要指标,也是判断糖尿病肾病预后的重要指标 67
64. 了解肾功能的检查有哪些? 什么样的检查结果是不好的 68
65. 查看肾脏形态的检查有哪些? 什么样的指数是不好的 69
66. 医生劝我做肾活检,不知肾活检有何意义 70
67. 做肾活检必需住院吗? 具体该怎么做? 痛不痛 70

第四部分 糖尿病肾病的防治原则

68. 什么叫糖尿病肾病的三级预防体系 72
69. 如何预防糖尿病肾病 73
70. 为什么对糖耐量减低的治疗是预防糖尿病肾病的关键 73
71. 糖尿病、糖尿病肾病的治疗原则有哪些 75
72. 如何阻止早期糖尿病肾病的进一步发展 76
73. 临床期糖尿病肾病的治疗方法主要有哪些 77
74. 终末期糖尿病肾病应该如何治疗 78



75. 病情已发展到尿毒症,多次劝告要进行肾透析,可
还想保守治疗,这可能吗 78
76. 听说药物有时反而对糖尿病肾病有害,是真的吗
..... 79

第五部分 糖尿病肾病的饮食治疗

77. 糖尿病肾病为什么必须采取饮食疗法 81
78. 何谓糖尿病肾病的饮食疗法? 原则是什么 81
79. 糖尿病肾病不同阶段的饮食疗法实施方案有哪些
..... 83
80. 成功进行糖尿病肾病饮食疗法的要领有哪些
..... 83
81. 热卡和糖分应限制在什么水平? 每日三大营养素
如何合理分配 86
82. 蛋白质限制到什么程度好呢? 为什么限制蛋白质
那么重要 88
83. 大豆食物对糖尿病及糖尿病肾病有何影响 88
84. 糖尿病肾病患者不可以过多摄入脂肪吗 90
85. 为什么血压高的人必须限制食盐? 如何解决低盐
带来的口味问题 91
86. 肾功能不全时,钙、磷、钾和水分的摄取方法非常重
要,其摄取方法有哪些 92

87. 在宴会上能否喝一杯葡萄酒 93
88. 食物中的纤维对糖尿病、糖尿病肾病有帮助吗 94
89. α -酮酸制剂对糖尿病肾病有何作用? 如何正确使用开同治疗糖尿病肾病 95
90. 坚持饮食疗法, 就可以延迟进行透析, 是真的吗
..... 96
91. 糖尿病肾病血液透析或腹膜透析时的饮食要求有何变化 96

第六部分 糖尿病肾病的运动治疗

92. 糖尿病、糖尿病肾病的运动疗法是怎么一回事 99
93. 糖尿病肾病患者进行运动锻炼应注意哪些事项
..... 101
94. 糖尿病肾病患者运动时如何做好足部保健 ... 104
95. 如何能使糖尿病肾病患者坚持运动疗法 104
96. 哪些糖尿病肾病患者不宜做运动 105
97. 对糖尿病肾病患者, 为什么有时运动反而会带来不好的影响? 不同疾病程度所允许的运动量是多少
..... 106
98. 如何避免运动性低血糖 106

第七部分 糖尿病肾病的药物治疗

99. 治疗糖尿病肾病的西药有哪些 108