

# 糖尿病患者 自我保健知识

主编 戴德银 王圣诺 李 航



四川科学技术出版社

# 糖尿病患者自我保健知识

四川科学技术出版社

四川科学技术出版社

主编 戴德银 王圣诺 李航

## 图书在版编目(CIP)数据

糖尿病患者自我保健知识/戴德银等编. - 成都:四川科学技术出版社,1999.10(2004.1 重印)

ISBN 7-5364-4395-1

I. 糖… II. 戴… III. 糖尿病-治疗  
IV. R587.105

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 50877 号

## 糖尿病患者自我保健知识

主 编 戴德银 王圣诺 李 航  
责任编辑 杜 宇  
封面设计 李 楠  
版面设计 翁宜民  
责任校对 刘生碧 易 伟  
责任出版 周红君  
出版发行 四川科学技术出版社  
成都盐道街 3 号 邮政编码 610012  
开 本 787mm×1092mm 1/32  
印张 13.875 字数 300 千 插页 4  
印 刷 成都宏明印刷厂  
版 次 1999 年 11 月成都第一版  
印 次 2004 年 1 月成都第二次印刷  
印 数 5 001-10 000 册  
定 价 16.00 元  
ISBN 7-5364-4395-1/R·976

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市盐道街 3 号

邮政编码/610012

## 《糖尿病患者自我保健知识》编者名单

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 主 编 | 戴德银 | 王圣诺 | 李 航 |     |
| 副主编 | 殷 劲 | 苏兴才 | 何恩福 | 谢国太 |
| 编 委 | 雷章全 | 黄穆儒 | 李纪先 | 李 晋 |
|     | 徐国利 | 代 华 | 代升平 | 代升华 |
|     | 吴曼西 | 王秀霞 | 韩 梅 | 李 鹏 |
|     | 周 敏 | 卢海波 | 王卫东 | 刘豫玲 |
|     | 杨 薇 | 赵 俊 | 王龙琴 | 罗先蓉 |
|     | 刘 凯 | 谢 梅 | 郁 杰 | 胡 露 |

## 内容提要

---

### 内容提要

本书面向全国 2000 多万糖尿病患者,以及临床医务人员和关心、支持糖尿病防治工作的病人家属和社会有关人士。主要内容包括糖尿病医学基础、饮食疗法、药物治疗、体育锻炼疗法、康复保健和普及教育六个方面,分 38 章。各章内容深入浅出,文字通俗,资料新颖而翔实。书中不但介绍了世界卫生组织(WHO)1997 年对糖尿病的诊断修改标准,国家卫生部医政司 1997 年的《全国临床检验操作规程》中有关糖尿病的检验标准,胰岛素抵抗治疗新药去抗酮等较新的知识;而且从糖尿病人的角度,介绍了如何正确地学习和掌握饮食、药物、运动疗法。书中附有关图表,非常方便病人计算或查阅自己的体重、饮食摄入量、适当运动和具体药物的用法用量,可操作性很强。

## 序 言

糖尿病是人类的一种慢性疾病,是由于机体不能产生或不能适当地利用胰岛素所引起的常见病、多发病、全身性和内分泌代谢性疾病。糖尿病可引起多种急慢性并发症,严重地威胁着人们的健康和生命,现已在全球范围内被称为除癌症、心脑血管疾病之外危及人类健康和生命的“第三号杀手”。

胰岛素是一种激素,帮助机体利用来自糖、淀粉和其他食物中的能量。葡萄糖是糖的一种类型,当机体消化碳水化合物(糖类和淀粉如米、面制成的食品)时就产生了葡萄糖,葡萄糖是机体所需能量的主要燃料。当胰岛素缺乏或效力降低,血中葡萄糖(血糖)水平就上升。高血糖可引起短期或长期的并发症。

糖尿病的发生率逐年上升。据世界卫生组织估计:全球糖尿病人在1990年大约为0.8亿,1994年大约为1.2亿,1996年已达1.35亿;预计到2000年将达1.6亿,2010年增至2.4亿,2025年则可能为3亿。

我国近年来由于人民生活水平不断提高,生活模式进一步现代化,人口老年化速度加快,自我保健意识相对滞后,导致糖尿病患病率明显上升,流行日趋严重。

由此可见,糖尿病已成为世界各国关注的重大公共卫生问题。国际糖尿病联盟向世界发出警告:“任何人在任何时间、任何地点都可能患糖尿病。”并将每年 11 月 14 日确立为“世界糖尿病日”。世界健康基金会在我国卫生部支持下,特别开展了为时五年的“中国糖尿病医疗教育计划”,已在北京、上海、广州、杭州、西安和成都分别成立糖尿病专业培训中心,旨在提高我国糖尿病预防、管理、治疗水平。

糖尿病虽然是一种终身伴随的疾病,却也是一种可防可治的疾病。只要控制得当,糖尿病人可以像健康人一样正常生活,享有和健康人一样的寿命。而对于糖尿病前期即糖耐量低减患者,在一般情况下, $\frac{1}{3}$ 的人可发展为糖尿病, $\frac{1}{3}$ 的人可以通过锻炼和食物控制恢复健康,另外 $\frac{1}{3}$ 则可保持现状,但如果能够及早发现病情,积极进行锻炼和控制,发展为糖尿病的人数将大大减少。控制糖尿病的五项措施,即健康教育、体育运动、合理膳食、药物治疗和自我监测。

时值庆祝我国建国 50 周年大庆之际,我们正好写成《糖尿病患者自我保健知识》一书,特向党和国家献礼,以表达我们这些医务工作者的心愿。希望本书能给临床医生提供一点参考,为糖尿病患者的自疗康复起一点作用,为糖尿病科研人员起一点抛砖引玉的作用,这就让我们感到非常欣慰了。

由于糖尿病的一些机理尚未完全阐明,加之作者们的水平有限,书中谬误之处,希望读者批评指正。

编 者

于成都空军医院

1999 年 3 月

## 目 录

## 第一篇 糖尿病医学基础

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 第一章 糖尿病的诱因、病理生理及原理 .....     | 2  |
| 第一节 糖尿病的诱因 .....             | 2  |
| 第二节 糖尿病的病理生理基础 .....         | 5  |
| 第三节 糖尿病的发病原理 .....           | 6  |
| 第二章 糖尿病的诊断标准 .....           | 9  |
| 第一节 早期采用的诊断标准 .....          | 9  |
| 第二节 1997 年糖尿病的诊断标准(修改) ..... | 11 |
| 第三章 糖尿病的分类分型 .....           | 13 |
| 第一节 糖尿病的一般分型 .....           | 13 |
| 第二节 糖尿病中医临床分期 .....          | 19 |
| 第三节 耐糖不良 .....               | 20 |



|                       |    |
|-----------------------|----|
| 第四章 糖尿病的症状 .....      | 25 |
| 第一节 糖尿病性多饮 .....      | 26 |
| 第二节 糖尿病性多尿 .....      | 28 |
| 第三节 糖尿病性多食 .....      | 31 |
| 第四节 糖尿病性消瘦 .....      | 33 |
| 第五节 糖尿病性肥胖 .....      | 34 |
| 第六节 糖尿病性汗异常 .....     | 35 |
| 第七节 糖尿病性血压异常 .....    | 37 |
| 第五章 糖尿病主要并发症 .....    | 39 |
| 第一节 急性并发症 .....       | 39 |
| 第二节 慢性并发症 .....       | 42 |
| 第三节 长期并发症 .....       | 43 |
| 第四节 糖尿病性眼病 .....      | 47 |
| 第六章 监测病情与糖尿病人须知 ..... | 57 |
| 第一节 监测病情 .....        | 57 |
| 第二节 糖尿病人须知 .....      | 58 |

## 第二篇 糖尿病患者饮食疗法

|                        |    |
|------------------------|----|
| 第七章 糖尿病饮食疗法简史 .....    | 65 |
| 第八章 饮食疗法指导思想与原则 .....  | 67 |
| 第一节 指导思想 .....         | 67 |
| 第二节 治疗原则 .....         | 68 |
| 第九章 各类食物粮食的营养素特点 ..... | 93 |
| 第一节 谷类及根茎薯类 .....      | 93 |

|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| 第二节 豆类及其制品 .....               | 94         |
| 第三节 肉、蛋、乳及其制品 .....            | 94         |
| 第四节 蔬菜类 .....                  | 97         |
| 第五节 鲜水果类 .....                 | 99         |
| 第六节 油脂类 .....                  | 100        |
| 第七节 糖代用品 .....                 | 101        |
| 第八节 酒类及饮料 .....                | 104        |
| 第九节 调味剂 .....                  | 105        |
| <b>第十章 糖尿病人禁用食品与限用食品 .....</b> | <b>106</b> |
| 第一节 禁用食品 .....                 | 106        |
| 第二节 限用食品 .....                 | 107        |
| 第三节 配餐食物相互作用与副作用 .....         | 108        |
| <b>第十一章 糖尿病人配餐设计 .....</b>     | <b>113</b> |
| 第一节 热量简易计算法 .....              | 113        |
| 第二节 食谱中各营养素热量分配 .....          | 121        |
| <b>第十二章 糖尿病人的膳食 .....</b>      | <b>125</b> |
| 第一节 初发糖尿病人的饮食类型 .....          | 131        |
| 一、糖尿病人饮食 1 号 .....             | 132        |
| 二、糖尿病人饮食 2 号 .....             | 133        |
| 三、糖尿病人饮食 3 号 .....             | 133        |
| 四、糖尿病人饮食 4 号 .....             | 134        |
| 五、糖尿病人饮食 5 号 .....             | 135        |
| 六、糖尿病人饮食 6 号 .....             | 135        |
| 第二节 糖尿病人的普通饮食 .....            | 136        |
| 一、1200 千卡的食谱 .....             | 137        |

## 4 目 录

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 二、普通糖尿病人 1 周食谱举例 .....      | 145 |
| 三、肥胖型糖尿病人的饮食 .....          | 147 |
| 第三节 糖尿病人的特殊饮食 .....         | 148 |
| 一、孕妇及儿童糖尿病人的饮食 .....        | 148 |
| 二、重症糖尿病人的饮食 .....           | 151 |
| 第十三章 糖尿病人的家庭食谱 .....        | 155 |
| 第一节 主食 .....                | 155 |
| 一、谷类 .....                  | 155 |
| 二、面食 .....                  | 157 |
| 第二节 菜肴 .....                | 160 |
| 一、低热量素菜 .....               | 160 |
| 二、鲜豆及豆制品 .....              | 166 |
| (一)低热量类(100~200 千卡) .....   | 166 |
| (二)中等热量类(200~500 千卡) .....  | 167 |
| 三、荤素菜 .....                 | 171 |
| (一)低热量类(低于 200 千卡) .....    | 171 |
| (二)中等热量类(200~500 千卡) .....  | 175 |
| 三、蛋类 .....                  | 181 |
| 四、禽兽肉类(每份热量低于 500 千卡) ..... | 181 |
| 五、水产类 .....                 | 185 |
| 第三节 糖尿病人饮食须知 .....          | 191 |

## 第三篇 糖尿病患者药物治疗法

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 第十四章 糖尿病患者胰岛素疗法 ..... | 194 |
| 第一节 概述 .....          | 194 |

|      |                       |     |
|------|-----------------------|-----|
| 第二节  | 主要药理作用·····           | 200 |
| 第三节  | 适应症·····              | 201 |
| 第四节  | 用法用量·····             | 201 |
| 第五节  | 胰岛素抗体与胰岛素抵抗·····      | 210 |
| 第六节  | 临床用各种胰岛素制剂·····       | 211 |
| 一、   | 短效胰岛素制剂·····          | 211 |
| 二、   | 中效胰岛素制剂·····          | 216 |
| 三、   | 长效胰岛素制剂·····          | 219 |
| 四、   | 诺和灵胰岛素·····           | 221 |
| 五、   | 糖尿病患者用胰岛素须知·····      | 230 |
| 第十五章 | 口服化学性降糖药·····         | 232 |
| 第一节  | 磺脲类降糖药·····           | 232 |
| 第二节  | 双胍类降糖药·····           | 240 |
| 第十六章 | 中成药、植物多糖类、糖苷酶抑制剂····· | 244 |
| 第一节  | 中成药类降糖药·····          | 244 |
| 第二节  | 植物多糖类·····            | 248 |
| 第三节  | 糖苷酶抑制剂·····           | 249 |
| 第十七章 | 胰岛素抵抗治疗药·····         | 251 |
| 第十八章 | 降糖中医方剂·····           | 255 |
| 第一节  | 汤剂·····               | 255 |
| 第二节  | 煎膏剂·····              | 269 |
| 第三节  | 茶剂·····               | 270 |
| 第十九章 | 糖尿病人口服降糖药须知·····      | 272 |
| 附录 1 | 三种新型血糖监测仪简介·····      | 273 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 附录 2 低血糖急救药 ..... | 274 |
|-------------------|-----|

## 第四篇 糖尿病患者体育运动疗法

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| <b>第二十章 体育运动的基本知识</b> .....  | 277 |
| 第一节 体育运动的目的地意义 .....         | 277 |
| 第二节 体育运动的生理分类 .....          | 278 |
| 第三节 体育运动项目的选择及适当的负荷量 .....   | 281 |
| 第四节 体育运动也有风险 .....           | 282 |
| <b>第二十一章 体育运动的生理效应</b> ..... | 283 |
| 第一节 对心血管系统的作用 .....          | 283 |
| 第二节 对神经系统的作用 .....           | 285 |
| 第三节 对呼吸系统的作用 .....           | 286 |
| 第四节 对消化系统的作用 .....           | 287 |
| 第五节 对代谢的作用 .....             | 288 |
| <b>第二十二章 体育运动的心理效应</b> ..... | 292 |
| 第一节 体育运动能调节情感与情绪 .....       | 292 |
| 第二节 体育运动能锻炼意志 .....          | 293 |
| 第三节 体育锻炼对个性的影响 .....         | 294 |
| <b>第二十三章 体育运动的社会效应</b> ..... | 298 |
| <b>第二十四章 运动量与热能消耗</b> .....  | 300 |
| <b>第二十五章 康复体育锻炼</b> .....    | 304 |
| 第一节 康复体育锻炼的特点 .....          | 304 |
| 第二节 运动处方 .....               | 305 |

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 第三节 康复体育锻炼强度·····            | 307 |
| 第四节 每次运动持续的时间与运动频率·····      | 309 |
| 第五节 康复体育锻炼的临床意义·····         | 309 |
| <b>第二十六章 糖尿病人的体育锻炼</b> ····· | 312 |
| <b>第二十七章 体育运动的安全措施</b> ····· | 315 |
| 第一节 体育运动中的注意事项·····          | 315 |
| 第二节 意外事故的防范·····             | 316 |
| 第三节 体育锻炼的适应证·····            | 318 |
| 第四节 体育锻炼的禁忌证·····            | 319 |
| 第五节 体育锻炼的误区·····             | 319 |
| 第六节 糖尿病人的运动须知·····           | 321 |

## 第五篇 糖尿病患者康复保健

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| <b>第二十八章 糖尿病患者的康复</b> ·····   | 323 |
| 第一节 正确认识糖尿病·····              | 323 |
| 第二节 糖尿病的主要症状与发病·····          | 327 |
| 第三节 糖尿病的主要并发症·····            | 328 |
| 第四节 糖尿病人的婚姻与家庭生活·····         | 330 |
| <b>第二十九章 学会看临床检验单</b> ·····   | 333 |
| <b>第三十章 糖尿病患者的饮食行为</b> ·····  | 356 |
| <b>第三十一章 糖尿病患者应适当运动</b> ····· | 399 |
| <b>第三十二章 糖尿病患者心理健康</b> ·····  | 401 |
| <b>第三十三章 糖尿病患者外出与旅游</b> ····· | 409 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 第三十四章 糖尿病患者应减少刺激····· | 412 |
|-----------------------|-----|

## 第六篇 糖尿病普及教育

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| 第三十五章 糖尿病普及教育的意义、目的、内容和方法<br>·····        | 416 |
| 第一节 糖尿病普及教育的意义·····                       | 416 |
| 第二节 糖尿病普及教育的目的·····                       | 417 |
| 第三节 糖尿病普及教育的内容·····                       | 418 |
| 第四节 糖尿病普及教育的方式·····                       | 420 |
| 第五节 保证教育质量·····                           | 421 |
| 第三十六章 防止糖尿病在中国暴发·····                     | 424 |
| 第三十七章 注意发现新糖尿病患者·····                     | 426 |
| 第三十八章 全球重视糖尿病·····                        | 429 |
| 附录:世界卫生组织(WHO)提出的糖尿病患者自身保健<br>基本需要单 ····· | 432 |

第  
一  
章

糖

尿

病

医

学

基

础

### 第一章 糖尿病的诱因、病理生理及原理

---

#### 第一节 糖尿病的诱因

##### 一、感染

I型糖尿病与病毒感染有密切关系。认为感染本身不会诱发糖尿病,仅可以使隐生糖尿病表现出临床症状。当患风疹、腮腺炎、病毒性心肌炎、病毒性肠炎,有某些HLA(人类细胞抗原—白细胞的血型)类型是易感糖尿病的一种标记,这种人在病毒感染后发生I型糖尿病的机会较多。病毒感染后引起 $\beta$ -淋巴细胞产生胰岛细胞抗体,这种抗体使胰岛 $\beta$ -细胞损伤破坏,造成胰岛素合成减少,引起I型糖尿病。有人统计大约有2%的人在病毒感染后发生糖尿病。