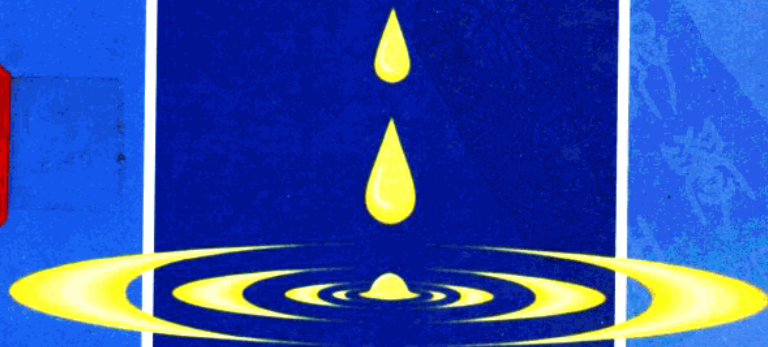


TANGNIAOBING

ZIWOBAOJIAN WENDA

糖尿病 自我保健问答

梁芩忠 主编



第二版

四川科学技术出版社

糖尿病自我保健问答

第二版

主 编	梁 蓁 忠	
编 者	田 浩 明	李 秀 钧
	余 叶 蓉	童 南 伟
	梁 蓁 忠	

四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病自我保健问答/梁苙忠主编. - 2版. 成都:
四川科学技术出版社, 2001.3

ISBN 7-5364-3503-7

I. 糖… II. 梁… III. 糖尿病-防治-问答
IV. R587.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 12935 号

糖尿病自我保健问答(第二版)

主 编 梁苙忠
责任编辑 林思聪 史兰英(特约)
封面设计 罗 明
版面设计 康永光
责任校对 刘生碧
责任出版 邓一羽
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 6.75 字数 150千 插页 3
印 刷 成都金龙印务有限责任公司
版 次 1997年4月成都第一版
2001年3月成都第二版
印 次 2001年3月成都第三次印刷
印 数 18 001-23 000册
定 价 15.00元
ISBN 7-5364-3503-7/R·749

■ 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。

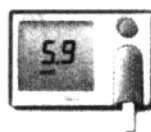
地址/成都市盐道街3号

邮政编码/610012

食物金字塔是一个均衡健康饮食的指导

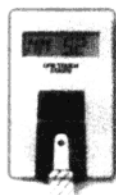


常用血糖监测仪



SureStep
翻折血糖监测仪

抹吸式采血, 大屏幕图例显示,
倍感轻松好用



ONE TOUCH™
BASIC™
稳握基础型血糖监测仪

简单方便准确, 经济实用



ONE TOUCH™ II
稳握 II 型血糖监测仪

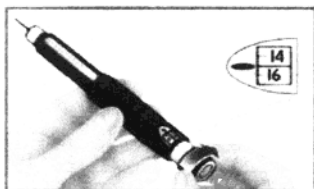
更可储存250个测试结果

笔式胰岛素注射器

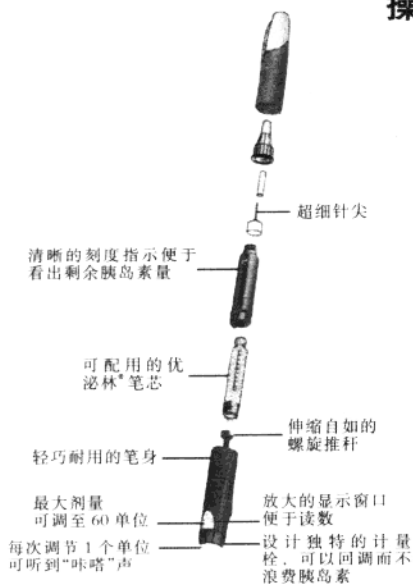
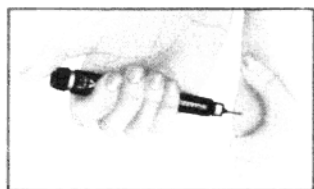


操作简单，只需两步：

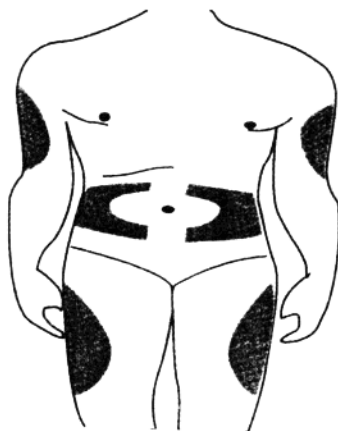
① 调节所需剂量



② 注射所需剂量



胰岛素的注射部位



- 胰岛素注射一般位于皮下,取皮肤松的部位为宜。
- 每次注射要更换部位,两次注射点最好间隔 2cm 左右,确保胰岛素稳定吸收,且不易发生皮下脂肪萎缩。

前 言

糖尿病是最常见的内分泌代谢疾病,世界卫生组织有关资料表明,全球糖尿病患者已超过 1 亿。随着社会经济的发展,人民生活水平的提高,近 10 余年来,我国糖尿病患病率的上升较发达国家尤快。1980 年我国成年人糖尿病患病率尚不足 1%,至 1996 年已达 3.2%,估计我国现有糖尿病患者约 3000 万,如果不积极防治,推测今后每年将以 0.1%~0.2% 的速度增加。由于糖尿病为慢性终生性疾病,至今尚无根治办法,其并发症发病率高、危害大,已成为严重危害人民健康的公共卫生问题。我国卫生部颁发的《1996~2000 年国家糖尿病防治规划纲要》,旨在提高对糖尿病严重危害性的认识,树立糖尿病可防可治的思想,加强防治组织机构的建设,建立健全糖尿病防治网,加强糖尿病三级预防工作,大力开展糖尿病教育,提高糖尿病患者的生存率,改善生活质量,努力控制糖尿病患病率上升的趋势。

本书编写的目的主要为对广大糖尿病患者及其家属进行有关糖尿病知识的教育,提高患者自我防病治病的能力,并能密切与医护配合,树立与糖尿病做长期斗争及战胜疾病的信心。1997 年 4 月出版了第一版后,深受糖尿病患者的好评,



现应广大读者要求,修改后再版。全书仍包括五部分,即糖尿病基本知识;糖尿病的危害性;糖尿病的防治;糖尿病病人的自我监护与保健;糖尿病教育。根据近几年在糖尿病诊断及治疗方面的新进展,内容有不少更新及增加,不论在糖尿病的分型、诊断标准或在药物治疗方面,尽量使糖尿病患者增加新的知识。在附录中也增加了糖尿病常用血尿检验报告的正常值及英文缩写供读者参考。

本书仍保持第一版的特色,内容通俗易懂,取材实用,既是糖尿病患者的良师益友,也是致力于糖尿病防治工作医护人员的参考读物。由于我们对内容的取舍,考虑尚不够全面,难免有许多不足之处,深切希望广大读者批评指正,以便今后修改补充。

华西医科大学附属第一医院

梁蓁忠

2000年10月

目 录

一、糖尿病基本知识

1. 我国糖尿病的患病情况如何	1
2. 糖尿病是一种什么样的疾病	2
3. 糖尿病病人的血糖为什么会升高	2
4. 什么是胰岛素	3
5. 胰岛素有什么生理作用	4
6. 正常人的胰岛素在一日中分泌的规律是怎样的 ...	4
7. 糖尿病如何分型	5
8. 1型糖尿病有什么特点	6
9. 2型糖尿病有什么特点	7
10. 什么是线粒体基因突变性糖尿病	7
11. 什么是妊娠糖尿病	8
12. 糖尿病病人为什么有“三多一少”症状	8
13. 什么是糖尿病的蜜月期	9
14. 糖尿病、糖耐量减低、空腹血糖不良的诊断 标准是什么	10
15. 如何检测尿糖	11
16. 什么是肾糖阈值	12



17. 糖尿病病人是否尿糖都呈阳性	13
18. 尿中有糖是否都是糖尿病	13
19. 血糖如何检测	14
20. 什么情况下应做口服葡萄糖耐量试验	14
21. 什么情况下应做强的松糖耐量试验	16
22. 胰岛素释放试验有什么临床意义	16
23. 测定C肽有什么临床意义	17
24. 糖化血红蛋白(HbA _{1c})测定的意义	17
25. 果糖胺测定的意义	18

二、糖尿病的危害性

(一)糖尿病急性并发症

1. 什么是糖尿病酮症酸中毒昏迷	19
2. 糖尿病病人在什么情况下易发生酮症酸中毒	19
3. 发生了酮症酸中毒有哪些临床表现	20
4. 酮症酸中毒的实验室检查可有哪些异常	20
5. 酮症酸中毒的处理原则是什么	21
6. 怎样预防酮症酸中毒的发生	21
7. 什么是糖尿病高渗性综合征	22
8. 诱发糖尿病高渗性综合征的因素有哪些	22
9. 糖尿病高渗性综合征有哪些临床表现	23
10. 如何诊断糖尿病高渗性综合征	24
11. 糖尿病高渗性综合征的处理原则是什么	25

12. 预防糖尿病高渗性综合征的发生,病人 应注意什么	25
13. 什么是糖尿病乳酸性酸中毒	26
14. 糖尿病病人发生乳酸性酸中毒的诱因有哪些 ...	26
15. 糖尿病乳酸性酸中毒的临床表现及诊断依据 是什么	27
16. 糖尿病乳酸性酸中毒的处理原则有哪些	28
17. 怎样预防糖尿病乳酸性酸中毒	28

(二)糖尿病慢性并发症

1. 常见的糖尿病慢性并发症有哪些	28
2. 糖尿病慢性并发症发生的危险因素有哪些	29
3. 糖尿病合并高血压的诊断标准是什么	31
4. 糖尿病病人控制高血压有什么重要性	32
5. 治疗糖尿病病人的高血压应慎用哪些降压药物	32
6. 糖尿病病人血脂质常有什么异常	33
7. 高血脂与动脉粥样硬化的关系如何	34
8. 血胆固醇及甘油三酯升高至多少,就可用 药物治疗	34
9. 高密度脂蛋白-胆固醇(HDL-C)的作用及 正常值是多少	35
10. 什么是糖尿病性心脏病	36
11. 怎样预防糖尿病性心脏病	37



12. 糖尿病心肌梗塞的表现有何特点	38
13. 糖尿病性脑卒中的表现是什么	38
14. 糖尿病下肢缺血及坏疽的表现如何	39
15. 什么是糖尿病足	40
16. 糖尿病病人容易并发哪些眼部疾病	41
17. 什么是糖尿病性白内障	42
18. 糖尿病视网膜膜可有什么病变	43
19. 糖尿病可引起青光眼吗	44
20. 什么是糖尿病肾病	44
21. 糖尿病肾病可分几期	44
22. 糖尿病肾病早期诊断治疗有何重要性	46
23. 诊断早期糖尿病肾病常用的化验检查有哪些 ..	46
24. 糖尿病肾病晚期的临床表现是什么	47
25. 晚期糖尿病肾病怎样进行透析治疗	48
26. 糖尿病可有哪些神经病变	49
27. 糖尿病周围神经病变有哪些临床表现	49
28. 糖尿病可引起颅神经病变吗	50
29. 什么是糖尿病性肌萎缩	50
30. 糖尿病性假性脊髓痨有什么临床表现	51
31. 什么是体位性低血压? 有什么临床表现	51
32. 糖尿病病人胃肠功能紊乱可有哪些临床表现 ..	51
33. 什么叫糖尿病神经源性膀胱	52
34. 糖尿病与阳痿有什么关系	53
35. 糖尿病性骨关节病变的表现包括哪些	53

36. 糖尿病可引起骨质疏松吗	54
37. 糖尿病病人有哪些常见的皮肤病变	54
38. 糖尿病对口腔疾病有何影响	55

(三)糖尿病与感染

1. 糖尿病病人为什么容易发生感染	56
2. 感染对糖尿病病人有什么危害	57
3. 糖尿病病人易罹患的肺部感染有哪些	57
4. 为什么糖尿病病人胆结石发病率高	58
5. 糖尿病病人的泌尿道感染有哪些临床表现	59
6. 糖尿病病人的皮肤感染有哪些表现	60
7. 糖尿病病人的足部感染有哪些表现	60
8. 女性糖尿病病人霉菌性阴道炎的表现有哪些	61
9. 糖尿病病人口腔感染有哪些主要表现	61

三、糖尿病的防治

(一)糖尿病防治简介

1. 加强糖尿病防治有什么重要性	63
2. 什么是糖尿病的三级预防	63
3. 什么是糖尿病的二级预防	64
4. 什么是糖尿病的一级预防	64
5. 怎样才能做好糖尿病的预防工作	65
6. 糖尿病治疗的目的是什么	65



- 7. 目前治疗糖尿病有哪些方法 66
- 8. 糖尿病控制的标准是什么 66

(二) 饮食治疗

- 1. 什么是糖尿病的饮食治疗 67
- 2. 饮食治疗的原则是什么 69
- 3. 如何计算每日进食的总热量 69
- 4. 食物的组成怎样才算合理 71
- 5. 食谱举例 72
- 6. 食品交换在治疗中的应用 73
- 7. 糖尿病病人的食盐摄入以多少为宜 80
- 8. 甜味剂的应用 80
- 9. 对非肥胖或消瘦的糖尿病病人是否每日进食
 越少对糖尿病控制越有利 81
- 10. 是否每日进食的碳水化合物(主食)越少越好 ... 81
- 11. 对于肥胖的糖尿病病人应如何安排食谱 82
- 12. 糖尿病病人能否进食肥肉及猪油 82
- 13. 血中胆固醇是否越低对人体越有利 83
- 14. 什么叫食物纤维 83
- 15. 食物纤维对糖尿病有什么治疗作用 84
- 16. 糖尿病病人可以吃水果吗 84
- 17. 糖尿病病人可以吃蜂蜜吗 85
- 18. 南瓜是否可以治疗糖尿病 85
- 19. 糖尿病治疗过程中的饥饿感如何处理 86

20. 低血糖发作时如何进行饮食治疗	86
21. 外出用餐应注意些什么	87
22. 儿童糖尿病的饮食有什么特殊性吗	87
23. 有什么方法能使饮食持之以恒	88
24. 苦瓜是否可以治疗糖尿病	88
25. 糖尿病并发肾病饮食应注意什么	89
26. 糖尿病合并妊娠时饮食应注意什么	90
27. 糖尿病病人手术期间的饮食应注意什么	90
28. 糖尿病药膳举例	91

(三)运动疗法

1. 运动疗法有什么治疗作用	92
2. 哪些糖尿病病人适宜运动疗法	94
3. 哪些情况不适宜运动疗法	94
4. 运动疗法应注意哪些事项	95
5. 运动量如何计算	97
6. 不适当的运动有哪些潜在危害	98

(四)口服降糖药治疗

1. 口服降糖药物有几大类	99
2. 磺脲类口服降糖药降糖作用的机理是什么	99
3. 磺脲类药物适用于哪些糖尿病患者	100
4. 哪些情况下不适用磺脲类药物	100
5. 现临床常用的磺脲类药物有哪些? 各品种	

有何不同	100
6. 磺脲类药物的副作用有哪些	105
7. 有哪些药物可增强磺脲类药物的作用	105
8. 有哪些药物可拮抗磺脲类药物的降血糖作用 ...	105
9. 什么是磺脲类药物的原发性及继发性失效	106
10. 双胍类降糖药的降糖机理是什么	107
11. 双胍类药物适用于哪些病人	108
12. 对肥胖的 2 型糖尿病病人长期使用二甲双胍 有何益处	108
13. 哪些糖尿病病人不适宜选用双胍类药物	109
14. 临床常用的双胍类药物有几种	109
15. 双胍类药物的副作用有哪些	110
16. α -糖苷酶抑制剂的降糖机理是什么	110
17. 什么样的糖尿病病人适合使用 α -糖苷酶 抑制剂	111
18. 阿卡波糖(拜唐苹)使用的注意事项和副作用 有哪些	111
19. 伏列波糖(倍欣)的降糖作用有何特点? 如何使用	112
20. 哪些情况下不适合用 α -糖苷酶抑制剂	112
21. 为什么有些糖尿病患者在使用 α -糖苷酶 抑制剂后出现腹胀	113
22. 当 α -糖苷酶抑制剂和其他降糖药(磺脲类,胰岛素) 联合使用出现低血糖时,应采取什么措施	113