

糖尿病并发症防治指南

糖尿病

马通军 夏明明 编著

患者

强心健脑之道

学技术出版社

糖尿病并发症防治指南

糖尿病

患者强心健脑之道

马通军 夏明明 编著



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病患者强心健脑之道 / 马通军 夏明明编著.
- 天津: 天津科学技术出版社, 2003. 5
(糖尿病并发症防治指南)
ISBN 7-5308-3458-4

I. 糖... II. 马... III. 糖尿病-并发症-心脏血管疾病-防治 IV. R587.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 014682 号

责任编辑: 周喜民

版式设计: 雒桂芬

责任印制: 王莹

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市张自忠路 189 号 邮编 300020 电话(022)27306314

天津新华印刷二厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本 787×1092 1/32 印张 6.125 字数 125 000

2003 年 5 月第 1 版

2003 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1-5 000

定价: 9.00 元

内 容 提 要

糖尿病患者合并心脑血管并发症的几率要比普通人群高出几倍,也是糖尿病致残致死的重要因素。本书以通俗的语言对如何预防这些并发症,已经发生了这些并发症后怎么办,做了明确的解答。书中所介绍的各种防治方法实用、有效,易学易行,适合糖尿病患者及其家属阅读、学习、使用。

前 言

近年来,我国糖尿病发病率呈快速上升趋势,这给人们的健康带来严重的威胁。糖尿病本身并不可怕,可怕的是其并发症。在各种并发症中,心血管并发症和脑血管并发症危害最大。它们是糖尿病患者最主要的死亡原因,被视为糖尿病患者的“头号杀手”。此外,严重的心脑血管并发症还常常带来各种后遗症,使患者残疾,生活不能自理,给患者及其家属造成巨大的精神痛苦和沉重的生活负担。

为了帮助糖尿病患者避免和摆脱心脑血管并发症的危害,本书参考国内外最新医学研究成果,结合临床实践,全面介绍了能降低死亡和残疾危险的最新治疗方法。同时,根据心脑血管并发症病情危重、后遗症危害大的特点,本书还详细介绍了家庭护理和康复治疗的方法。在写作时,我们力求内容实用有效、易学易行,语言通俗易懂,图文并茂,以便于糖尿病患者及其家属学习和使用。

由于水平所限,本书难免有疏漏不妥之处,敬请医学同仁和广大读者批评指正。您可以访问作者的个人网站 <http://baibingtong.3322.net> 或发 Email: tjm@public.tpt.tj.cn 与作者联系。

天津医科大学总医院

马通军

2003.1

目 录

第一章 心脑血管并发症危害严重	(1)
糖尿病患者的头号杀手.....	(1)
心脑血管病变不可分.....	(2)
心脑血管病变的七大病因.....	(3)
哪些患者最危险.....	(6)
第二章 心脑血管并发症的主要表现	(10)
心脑血管并发症两大特点.....	(10)
形形色色的心绞痛.....	(13)
心肌梗死最危重.....	(14)
哮喘水肿莫忘检查心脏.....	(16)
心血管并发症的其他表现.....	(18)
脑血管并发症的主要表现.....	(19)
脑血栓偏爱糖尿病.....	(19)
脑栓塞病根在心脏.....	(21)
脑出血九死一生.....	(22)
来去匆匆的短暂性脑缺血发作.....	(22)
第三章 早期发现心脑血管并发症	(24)
心脑血管并发症的早期信号.....	(24)

早期症状轻 发现靠检查	(26)
简单有效的心电图检查	(27)
超声心动图作用大	(29)
冠脉造影最可靠	(30)
心肌梗死的标志	(31)
CT 和核磁共振检查	(32)
放射性同位素检查	(33)
第四章 积极救治心脑血管并发症	(36)
心血管并发症救治要点	(36)
心绞痛家庭急救法	(37)
心绞痛的药物治疗	(39)
重建心脏“生命线”	(44)
争分夺秒抢救心肌	(48)
心肌梗死的血栓溶解疗法	(49)
心肌梗死的药物治疗	(51)
心肺复苏术	(55)
心律失常用药须知	(59)
心功能衰竭药物治疗	(60)
脑血管并发症救治要点	(65)
脑血栓的救治方法	(66)
脑栓塞的救治方法	(69)
脑出血的救治方法	(69)
第五章 精心护理心脑血管并发症	(71)
摆脱心理危机	(71)

保持血糖稳定·····	(72)
维持最佳血压·····	(74)
密切观察病情·····	(75)
科学安排饮食·····	(76)
“五勤”防褥疮·····	(79)
避免继发感染·····	(82)
其他注意事项·····	(83)
第六章 心脑血管并发症的家庭康复治疗·····	(85)
康复治疗意义大·····	(85)
心肌梗死的康复治疗·····	(87)
心功能衰竭的康复治疗·····	(88)
脑病康复宜早勿迟·····	(90)
恢复肢体运动功能的康复治疗·····	(90)
恢复吞咽功能的康复治疗·····	(96)
恢复语言功能的康复治疗·····	(97)
提高康复效果的要点·····	(99)
第七章 心脑血管并发症的中医治疗 ·····	(102)
中西医结合提高疗效·····	(102)
心脑血管并发症中医验方选·····	(103)
治疗心脑血管并发症的中药注射液·····	(107)
心脑血管并发症药膳治疗·····	(108)
自制药枕药帽疗脑病·····	(115)
按摩疗法治疗脑血管并发症·····	(117)
按摩手法与取穴方法·····	(118)

脑血管并发症的按摩疗法·····	(120)
按摩疗法的注意事项·····	(139)
简单易学的刮痧术·····	(140)
第八章 心脑血管并发症重在预防·····	(146)
预防心脑血管病变的四项措施·····	(146)
提高预防效果的三个原则·····	(150)
饮食降糖法·····	(152)
药物降糖法·····	(153)
饮食降压法·····	(156)
药物降压法·····	(157)
饮食调脂法·····	(160)
药物调脂法·····	(163)
运动之前先体检·····	(164)
预防心脑血管并发症的运动疗法·····	(165)
消除有害心脑血管的不良嗜好·····	(168)
避免心脑血管并发症发作的九个秘诀·····	(169)
调整性格 消除压力 ·····	(172)
附录·····	(174)
1. 防治心脑血管并发症常用化验正常值表 ·····	(174)
2. 成人标准体重表 ·····	(175)
3. 食物营养成分表 ·····	(178)

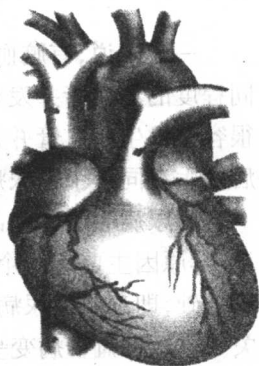
第一章 心脑血管并发症危害严重

糖尿病患者的头号杀手

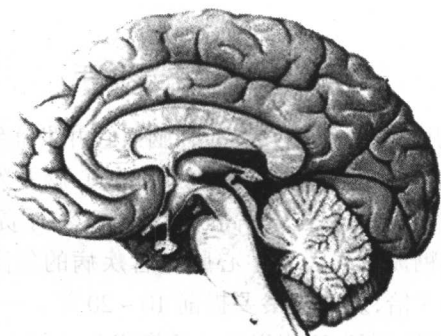
糖尿病引起的心血管并发症和脑血管并发症统称为糖尿病心脑血管并发症。与其他慢性并发症相比,心脑血管并发症的特点可以概括为“三高”,即发病率高、死亡率高、治疗费用高。

据统计,糖尿病患者发生心脑血管疾病的危险比同龄正常人要高2~3倍,发病年龄要提前10~20年。一般来说,非糖尿病患者往往要到50岁以后才逐渐发生心脑血管病,但糖尿病患者在40岁左右就可能会发病。所以,有人形容糖尿病患者是“40岁的年龄,60岁的心脑血管”。

众所周知,心脏和脑都是人体最重要的器官。心脏负责将血液输送到全身各处,而脑则是人体的最高“司令官”,人体的一切活动都要受脑的控制。如果心脏和脑出了问题,那么必将给人体带来严重的影响。据统计,死于心脑血管并发症的糖尿病患者要占全部糖尿病患者的90%左右,其中大约70%死于心血管并发症,20%死于脑血管并发症。因此,心脑血管并发症一直是糖尿病患者的最大威胁,被称为糖尿病患者的“头号杀手”。



糖尿病患者发生心脑血管并发症后,不仅需要长期服用多种药物进行治疗,严重者可能还需要进行价格高昂的手术或介入治疗。即使大难不死,保住了生命,也容易遗留功能残疾,甚至生活无法自理,给患者的家庭和社会带来沉重的负担。



心脑血管病变不可分

一般来说,有脑血管并发症的糖尿病患者往往也存在不同程度的心血管并发症,而有心血管并发症的糖尿病患者又很容易发生脑血管并发症。也就是说,这两种并发症常常先后发生在同一个糖尿病患者身上。

糖尿病心脏和脑部并发症之间之所以存在如此密切的关系,其原因主要有两个方面。一是这两种并发症有相同的发病基础,即都与糖尿病引起的动脉粥样硬化和微血管病变有关。这两种血管病变呈全身性分布,身体各处的血管都能被累及。因此心脏的血管和脑部血管往往存在程度接近的病变,很容易先后发病。二是心血管并发症能够通过两个途径

诱发脑血管并发症。有些患者发生心血管并发症后,由于血压降低,脑缺血加重,诱发了脑血管并发症。还有些患者发生心血管并发症后,能够导致心脏内形成微小的血栓。这些血栓一旦脱落,就能够随着血液循环进入大脑,堵塞脑血管,引起脑血管并发症。



心脑血管并发症有共同的发病基础

由于糖尿病心血管并发症和脑血管并发症关系非常密切,二者在防治原则和措施上具有很多共同点。糖尿病患者不能将二者完全分开,而是应当将它们当做一个整体,这样在预防和治疗上才能获得事半功倍的效果。

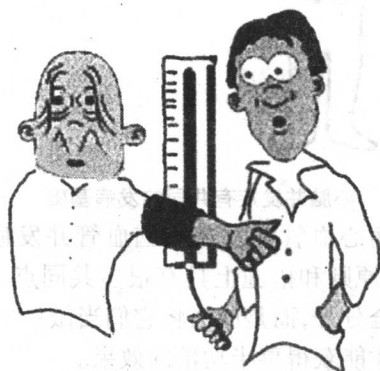
心脑血管病变的七大病因

糖尿病患者之所以容易发生心脑血管并发症,主要与糖尿病引起的多种异常变化有关。目前认为,引发心脑血管并发症的异常因素主要有以下七种。

1. 血糖增高 高血糖是引起糖尿病心脑血管并发症的重要因素之一。血糖增高后,能够与全身的蛋白质形成“糖化蛋白”,

破坏各个脏器的功能。例如,血管的蛋白质被糖化容易引起动脉粥样硬化;血液中的红细胞被“糖化”,能影响血液运送氧气的 ability;血小板被“糖化”,能使血黏度增高,促进血栓形成;如果心肌细胞被“糖化”,那么就会直接导致心脏收缩和舒张功能下降。

2. 血压增高 据统计,大约每 2 个糖尿病患者中就会有 1 人患有高血压。高血压也是引发心脑血管并发症的重要因素。血压越高,发生心脑血管并发症的危险性就越大。如果高血压和高血糖二者并存,那么破坏力更强,发生心脑血管并发症的危险会大大增加。

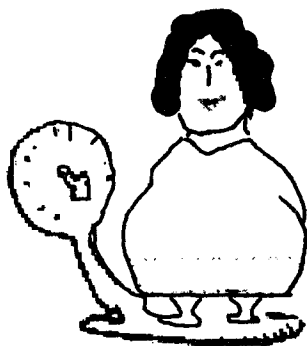


3. 血脂紊乱 糖尿病患者除了容易合并血压增高以外,血脂紊乱也极为常见,主要表现为甘油三酯增高、总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇增高、高密度脂蛋白胆固醇减少。据统计,糖尿病患者中有 40% ~ 50% 存在不同程度的血脂紊乱。血脂紊乱是诱发心脑血管并发症的重要因素。

4. 微循环异常,血黏度、血液凝固性增高 人体的血管系统就像大大小小的河道,血液就如同河道中流淌的河水。血

液循环流动,带来氧气和营养物质,带走新陈代谢产生的各种废物。保证“河道”通畅是生命活动得以正常运行的前提。糖尿病能够破坏全身的微血管,引起微循环障碍,造成心脏和脑部的病变。除此以外,糖尿病引起的代谢紊乱能够使血液变得黏稠,容易凝固成血栓,导致血管堵塞。

5.肥胖、超重或腹部脂肪堆积 肥胖曾经是“富裕和健康”的象征,但现在它却变成了人人喊打的“健康杀手”。肥胖能使糖尿病患者出现心脑血管并发症的危险增加40%,死亡的危险更是高出2倍。之所以如此,其原因在于肥胖能够使各种诱发心脑血管并发症的因素“聚集”在一起,换句话说,体重越大,糖尿病患者就越容易出现高血压、血脂紊乱、血黏度增高和血液凝固功能异常等危险因素。



6.不良的生活环境、生活习惯和性格特点 医学研究表明,长期的精神紧张、缺乏运动、吸烟、大量饮酒、暴饮暴食、急躁易怒等都是引发心脑血管并发症的重要因素。

7.感染与炎症 感染和炎症也是引起心脑血管并发症的重要原因。这听起来有些不可思议,但却是最新的医学研究成果。

研究表明,某些细菌、病毒等致病微生物感染人体以后,能破坏血管,导致血管发炎和粥样硬化斑块破裂、脱落,使血管进一步狭窄,并能形成血栓。这一发现不仅找到了新的病因,而且为防治心脑血管并发症指明了新的方向,具有非常重要的意义。

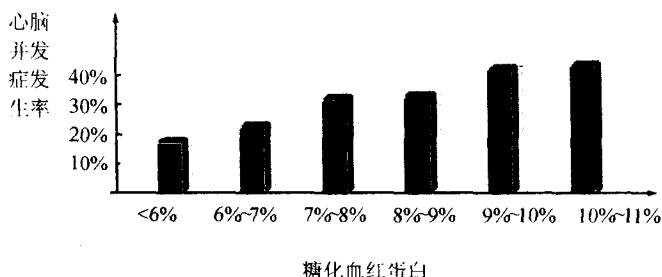
最后,还要说明一点,这就是上述心脑血管并发症的病因并非单独存在,而是常常结伴同行。在这种情况下,破坏作用被明显加强,糖尿病患者出现心脑血管并发症的危险就更大了。

哪些患者最危险

根据大量的临床研究,目前认为,具有以下情况的糖尿病患者最容易发生心脑血管并发症。

1. 糖化血红蛋白明显增高的糖尿病患者 糖尿病患者平时主要化验空腹血糖和餐后血糖,但由于这两个指标只能反应某一时点的血糖情况,因此不能很好地反应患者发生心脑血管并发症的危险性。糖化血红蛋白检查与普通的血糖检查不同,它能反映2~3个月的血糖整体情况。糖化血红蛋白越高,说明患者的平均血糖水平就越高。最新的研究表明,糖化血红蛋白能反应患者发生心脑血管并发症的危险。糖化血红蛋白超过6.2%以后,数值越高,发生心脑血管并发症的危险性就越大。

2. 血压增高的糖尿病患者 根据世界卫生组织和国际高血压学会的研究结果,糖尿病患者即使有最轻程度的血压增高,即收缩压在130~139毫米汞柱(17.3~18.5千帕)、舒张压在85~89毫米汞柱(11.3~11.9千帕)时,发生心脑血管疾病的危险程度就相当于血压超过180/110毫米汞柱(24/14.6千帕)的非糖尿病者,二者均属于高度危险的情况。由



糖化血红蛋白与心脑血管并发症发生率的关系

由此可见,对于糖尿病患者来说,即使是轻度的血压增高也相当危险。

3. 低密度脂蛋白胆固醇明显增高的糖尿病患者 血脂紊乱也是引发心脑血管并发症的重要原因。根据血脂的高低,也可以预测患者发生心脑血管并发症的危险性。

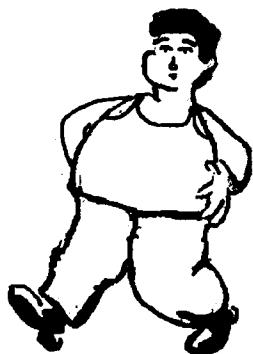
在各项血脂指标中,与心脑血管并发症关系最密切的是低密度脂蛋白胆固醇。血液中的胆固醇可以分成低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)和高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)两种。低密度脂蛋白胆固醇能够沉积到血管壁上,形成动脉粥样硬化;而高密度脂蛋白胆固醇的作用与低密度脂蛋白胆固醇恰恰相反,它能清除血管中多余的胆固醇,对心脑血管有保护作用。因此,低密度脂蛋白胆固醇明显增高的患者容易发生心脑血管并发症。

4. 甲襞和眼底微血管严重异常的糖尿病患者 糖尿病不仅破坏心脏和脑部的大血管,而且能破坏微血管。但心脑血管微血管不在身体的表面,无法直接观察,但是通过检查指甲和眼底的微血管可以间接了解心脑血管微血管的情况。研究表明,

糖尿病心脑血管并发症患者的甲襞和眼底微血管严重异常,不仅出现血管畸形、微血管瘤,而且还有血流速度缓慢、血液淤滞、红细胞聚集、微小血栓形成等多种病理变化。微血管出现上述异常变化的患者,发生急性心肌梗死等心脑血管并发症的危险明显增高。

5. 血流变多项异常的糖尿病患者 血液的黏稠性、凝固性增加是引发心脑血管并发症的重要原因。实践证明,如果糖尿病患者的血流变检查中有多项出现明显异常,就预示着可能不久即将发生严重的心脑血管并发症。

6. 明显肥胖的糖尿病患者 肥胖能加重高血糖、高血压和血脂紊乱,因此也是引发心脑血管并发症的重要危险因素。据统计,肥胖者发生心脑血管疾病的危险性要比体重正常者增高1~3倍。目前80%的2型糖尿病患者属于体重超重或肥胖,如不加以控制,就容易发生心脑血管并发症。



中心性肥胖

心脑血管并发症除了与体重的绝对数值有关以外,还与体内脂肪的分布有关。根据脂肪的分布,肥胖可以分成两种类型,一种是周围型肥胖,又叫做下半身肥胖、四肢型肥胖或皮下型肥胖,特点是脂肪主要分布在四肢和皮下组织,这种类型发生心脑血管并发症的危险性较低;另一种是中心型肥胖,又叫做上半身肥胖、腹型肥胖或内脏型肥胖,特点是脂肪主要分布在腹部内脏,这种类型容易发生心脑血管并发症。很多男性糖尿病患者体重并没有明显的增加,但是大腹便便,