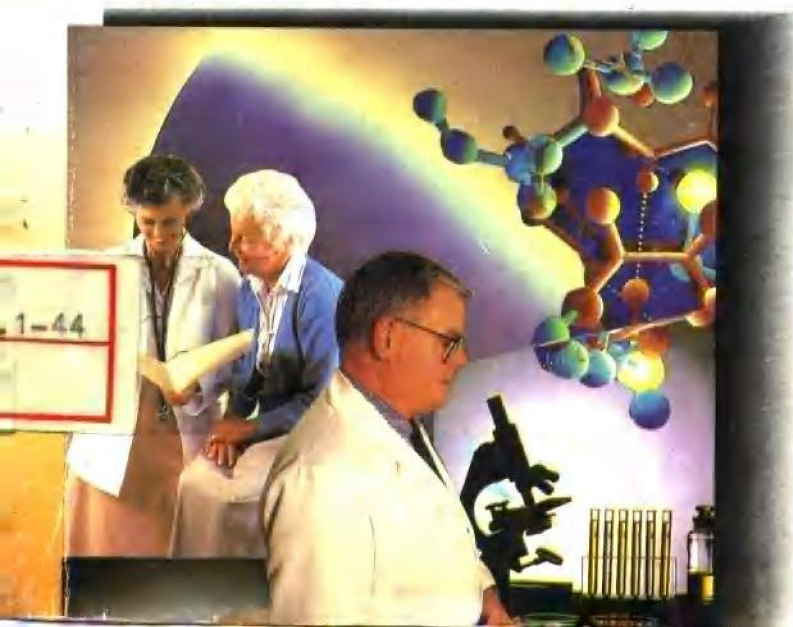


“家庭百病不求人”丛书

糖尿病 防治225问



●陈鸣钦 王清珍 陈鸣霞 郭永新 编 ●林丽香 审



福建科学技术出版社

R587.1-44

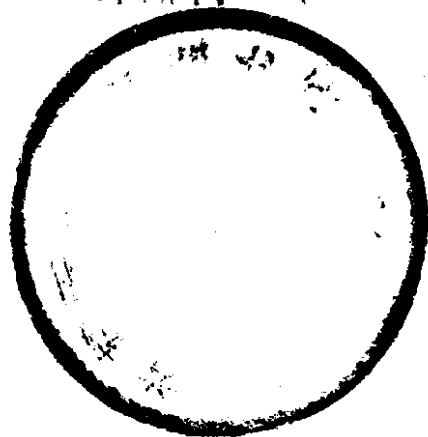
CMQ

“家庭百病不求人”丛书

糖尿病防治 225 问

陈鸣钦 王清珍 陈鸣霞 郭永新 编

林丽香 审



1562/16



A0283871

福建科学技术出版社

(闽)新登字 03 号

“家庭百病不求人”丛书

糖尿病防治 225 问

陈鸣钦 王清珍 陈鸣霞 郭永新 编

林丽香审

*

福建科学技术出版社出版、发行

(福州得贵巷 59 号)

福建省新华书店经销

福建省科发电脑排版服务公司排版

沙县印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/32 7.625 印张 2 插页 160 千字

1996 年 4 月第 1 版

1996 年 4 月第 1 次印刷

印数:1—8 000

ISBN 7-5335-1002-X/R · 210

定价:7.30 元

书中如有印装质量问题,可直接向承印厂调换

前 言

糖尿病是一种常见病，多发病，不管是经济发达国家，还是发展中国家，随着经济的发展，人们生活水平的不断提高，饮食结构的改变，劳动强度的改善和应激情况的增多，糖尿病的发病率也随之迅速上升。目前，全世界至少有 1.2 亿人患糖尿病，我国约有 1000 万患者。

糖尿病是一种以糖代谢紊乱为主的全身慢性进行性疾病。其典型的临床表现是多饮、多尿、多食和体重减轻等“三多一少”症状，严重时可发生酮症酸中毒、非酮症高渗性糖尿病昏迷，以及严重感染等。病程长者可发生神经、肾、眼、心脑血管等各种慢性进行性病变。这些并发症直接损害病人的健康，甚至危及生命，其死亡率仅次于脑血管病、心血管病和肿瘤，居第 4 位。因此糖尿病的防治工作受到国内外学者的高度重视。

目前，糖尿病虽然不能根治，但可以通过饮食控制、药物治疗、运动疗法、实施教育等综合防治措施，使糖尿病得到控制，并减少了各种急、慢性并发症的发生和发展。为了使糖尿病得到满意的控制，糖尿病患者和家属必须掌握糖尿病的防治和保健知识，与医生密切配合，加强自我管理。有鉴于此，我们根据多年糖尿病防治的临床经验，并参阅大量国内外资料，编写此书。

本书内容深入浅出，且较系统地介绍了糖尿病的基本知识，包括病因、分型、临床表现、实验室检查、诊断、并发症、治疗、预防和保健等内容，反映了国内外最新的防治进展。这对提高基层医生、护士的防治水平，增加病人及其家属的防治知识很有裨益，可作为他们日常医疗、护理与自我防治的顾问。

限于作者水平，谬误和不足之处在所难免，恳请同道和广大读者批评指正。

本书在编写过程中，承蒙著名的内分泌学专家林丽香教授指导和审阅，值此深表感谢！

陈鸣钦

1995年12月于福州

目 录

一、糖尿病的基本常识

1. 什么是糖尿病? (1)
2. 我国和世界各国糖尿病发病情况如何? (1)
3. 胰岛素在糖尿病发病中扮演什么角色? (2)
4. 什么是碳水化合物? (3)
5. 什么是脂肪? (4)
6. 什么是蛋白质? (5)
7. 患糖尿病时碳水化合物、脂肪、蛋白质代谢会受到什么影响? (6)
8. 什么是胰岛素受体? (7)
9. 正常人如何保持血糖相对恒定? (8)
10. 为什么在应激状态下血糖会升高? (9)
11. 为什么糖尿病人早晨饭量要吃得最少, 降血糖的药物要服得最多? (10)
12. 高血糖对糖尿病人的危害性如何? (10)
13. 什么是原发性糖尿病? 什么是继发性糖尿病? (11)
14. 什么是胰岛素依赖型糖尿病 (I 型糖尿病)? (12)

15. 什么是非胰岛素依赖型糖尿病 (I 型糖尿病)?	...	(12)
16. 什么是中间型糖尿病?		(13)
17. 各型糖尿病之间如何转变?		(14)
18. 世界卫生组织对糖尿病如何分类?		(15)
19. 什么是轻型、中型、重型糖尿病?		(16)
20. 老年人糖尿病有什么特点?		(16)
21. 妊娠对糖尿病有什么影响?		(18)
22. 糖尿病对妊娠有什么影响?		(19)
23. 儿童糖尿病有哪些特点?		(20)
24. 儿童糖尿病在治疗上应注意什么?		(21)
25. 手术治疗对糖尿病会产生什么影响?		(22)
26. 糖尿病人手术时、手术前、手术中及手术后如何处 理?		(23)
27. 糖尿病会影响病人的寿命吗?		(25)
28. 糖尿病人为什么要讲究清洁卫生?		(26)
29. 糖尿病人为什么要养成良好的生活规律?	...	(26)
30. 糖尿病人可以吸烟吗?		(27)
31. 酒精对糖尿病并发症有哪些影响?		(28)
32. 气候变化对糖尿病有什么影响?		(28)
33. 情绪变化对糖尿病有什么影响?		(29)
34. 药物使用不当对糖尿病有什么影响?		(29)
35. 青少年患了糖尿病, 能否与健康人一样参加学习和 工作呢?		(30)
36. 糖尿病人能结婚、生儿育女吗?		(31)
37. 糖尿病人可以过性生活吗?		(31)
38. 糖尿病人能吃人参等滋补品吗?		(32)

- 39. 糖尿病人的家属要注意些什么? (32)
- 40. 什么是糖尿病人自我保健卡片? (33)
- 41. 糖尿病人外出必须注意什么? (33)
- 42. 怎样保护糖尿病人的足? (34)
- 43. 糖尿病人的必备物品是什么? (36)

二、糖尿病的病因

- 44. 糖尿病的病因是什么? (37)
- 45. I 型糖尿病是怎么发生的? (38)
- 46. II 型糖尿病是怎么发生的? (39)
- 47. 糖尿病会遗传吗? (40)
- 48. 糖尿病的诱因是什么? (41)

三、糖尿病的临床表现

- 49. 糖尿病的典型症状有哪些? (43)
- 50. 糖尿病不典型症状和可疑信号有哪些? (44)
- 51. 为什么有的糖尿病患者没有自觉症状? (45)
- 52. 糖尿病的发病形式有哪些? (45)
- 53. 糖尿病的临床分几期? (46)
- 54. 糖尿病急性并发症及慢性病变有哪些? (47)
- 55. 什么叫低血糖, 它对人体有哪些害处? (47)
- 56. 低血糖有哪些症状? (48)
- 57. 糖尿病人为什么有低血糖反应? (49)
- 58. 糖尿病人在治疗中为什么容易发生低血糖反应? 原因有哪些? (50)
- 59. 胰岛素和磺脲类降糖药引起的低血糖反应各有哪些特点? (50)

60. 什么是苏木杰反应与黎明现象?	(51)
61. 糖尿病人为什么容易发生感染?	(52)
62. 糖尿病人容易发生哪些感染?	(53)
63. 什么叫糖尿病酮症酸中毒?	(54)
64. 诱发糖尿病酮症酸中毒的因素有哪些?	(54)
65. 糖尿病酮症酸中毒有哪些临床表现?	(55)
66. 糖尿病酮症酸中毒对人体有哪些危害?	(56)
67. 什么是糖尿病非酮症性高渗性昏迷?	(56)
68. 糖尿病性神经病变有哪些类型?	(58)
69. 糖尿病并发神经病变有哪些临床表现?	(58)
70. 糖尿病性肾病有什么表现?	(59)
71. 糖尿病性肾病如何分期?	(60)
72. 如何早期发现糖尿病肾病?	(61)
73. 糖尿病眼部并发症有哪些?	(62)
74. 糖尿病并发心脏血管病变有哪些表现?	(63)
75. 什么是糖尿病足?	(64)
76. 糖尿病人常见的皮肤病变有哪些?	(65)
77. 糖尿病肝脏疾病有哪些?	(67)
78. 为什么糖尿病人容易发生骨质疏松?	(68)

四、糖尿病的检查与诊断

79. 诊断糖尿病的标准是什么?	(69)
80. 儿童糖尿病的诊断标准是什么?	(70)
81. 如何诊断妊娠期糖尿病?	(71)
82. 怎样诊断老年糖尿病?	(72)
83. 糖耐量低减 (IGT) 的诊断标准是什么? 有何临床意义?	(73)

84. 糖尿病如何鉴别诊断?	(74)
85. 为什么要检查尿糖?	(75)
86. 测定血糖有什么意义?	(76)
87. 为什么要做口服葡萄糖耐量试验?	(77)
88. 胰岛素测定的临床意义有哪些? 什么叫胰岛素释放 试验?	(78)
89. C 肽测定有什么临床意义?	(79)
90. 测定糖基化血红蛋白有什么意义?	(80)
91. 测定果糖胺有什么意义?	(81)
92. 糖尿病人为什么要检查血脂?	(82)
93. 糖尿病人为什么要定期检查尿常规、血尿素氮及血 肌酐?	(83)
94. 怎样配制班氏液和酮体粉?	(83)
95. 如何化验尿糖?	(84)
96. 怎样检查尿酮体?	(85)
97. 如何用微量血测定血糖?	(85)
98. 怎样留取 24 小时尿?	(86)
99. 怎样留取四次尿糖和四段尿糖?	(87)
100. 怎样写好每天观察记录表?	(88)

五、糖尿病的治疗

101. 如何正确认识和对待糖尿病?	(90)
102. 糖尿病人在治疗中要掌握哪些要点?	(91)
103. 目前有哪些治疗糖尿病的方法?	(92)
104. 血糖、尿糖的控制标准是什么?	(93)
105. 糖尿病治疗的目标是什么?	(94)
106. 饮食治疗糖尿病有什么重要性?	(94)

107. 糖尿病人饮食疗法的目标是什么?	(95)
108. 糖尿病人饮食疗法的原则是什么?	(96)
109. 糖尿病人怎样计算标准体重?	(97)
110. 糖尿病人每天需要多少热能?	(99)
111. 糖尿病人每天需要多少碳水化合物?	(100)
112. 糖尿病人每天需要多少蛋白质?	(101)
113. 糖尿病人每天需要多少脂肪?	(102)
114. 三大营养素每天供给量如何计算?	(103)
115. 糖尿病人每天进食量如何分配?	(104)
116. 控制饮食是否只限制主食、不限制副食?	(105)
117. 肥胖糖尿病人如何减体重?	(105)
118. 糖尿病人控制饮食后饥饿感无法控制怎么办? ...	(106)
119. 糖尿病人多吃高纤维素有什么好处?	(108)
120. 糖尿病人能吃水果吗?	(109)
121. 糖尿病人为什么要限制富含胆固醇的食物?	(110)
122. 糖尿病人可以吃哪些代糖的甜味剂?	(112)
123. 糖尿病人为什么不宜饮酒?	(113)
124. 糖尿病人如何灵活加餐?	(113)
125. 为什么糖尿病人不宜多吃盐?	(114)
126. 糖尿病人应怎样掌握食物的数量?	(114)
127. 糖尿病人如何选择食物?	(115)
128. 什么是食品交换表和食品交换单位?	(116)
129. 五大类食品中每种食品 1 个交换单位的重量是多 少?	(117)

130. 糖尿病人怎样根据食品交换表选择不同的食品?
..... (119)
131. 合并高尿酸的糖尿病患者在饮食上应注意什么?
..... (120)
132. 运动疗法对糖尿病人有什么好处? (120)
133. 哪些糖尿病人适合于运动疗法? (121)
134. 哪些情况下不适合运动疗法? (121)
135. 糖尿病人适合哪种形式的体育锻炼? (122)
136. 怎样估计运动量? (123)
137. 运动疗法应注意哪些事项? (123)
138. 目前口服降糖药的种类有哪些? (124)
139. 磺脲类药物为什么能降血糖? (125)
140. 哪些病人适合用磺脲类降血糖药物治疗?
..... (126)
141. 哪些病人不适合用磺脲类降血糖药物治疗?
..... (126)
142. 哪些药物有加强磺脲类降血糖作用? (127)
143. 对抗磺脲类降血糖作用的药物有哪些? ... (128)
144. 磺脲类降血糖药物有哪些副作用? (128)
145. 什么是磺脲类降血糖药物的原发失效和继发失效?
..... (129)
146. 磺脲类降血糖药引起低血糖反应有哪些特点? ...
..... (130)
147. 磺脲类降血糖药第 1 代与第 2 代有什么不同? ...
..... (131)
148. 原用胰岛素治疗的 I 型糖尿病人怎样改用磺脲素
药物治疗? (132)

149. 磺脲类降糖药物如何开始治疗及调整剂量?	(133)
150. 如何使用甲苯磺丁脲 (D860)?	(135)
151. 如何使用优降糖 (HB419)?	(136)
152. 如何使用氯磺丙脲 (P607)?	(138)
153. 如何使用达美康 (甲磺吡脲)?	(138)
154. 如何使用美吡达 (优哒宁)?	(139)
155. 如何使用克糖利 (克尿糖)?	(141)
156. 如何使用糖适平 (克罗龙)?	(141)
157. 如何使用消渴丸?	(142)
158. 双胍类降血糖药是怎样起作用的?	(142)
159. 双胍类降糖药的适应证和禁忌证有哪些?	(143)
160. 如何使用降糖灵?	(144)
161. 如何使用降糖片?	(145)
162. 如何使用拜糖平?	(146)
163. 如何使用降糖丸?	(148)
164. 如何使用天安糖泰和天安糖泰 I 号胶囊?	(148)
165. 降血糖的中药有哪些?	(150)
166. 胰岛素有何生理作用?	(151)
167. 胰岛素的制备情况如何?	(152)
168. 胰岛素有哪些剂型?	(152)
169. 我国目前生产的胰岛素有哪些种类?	(155)
170. 如何使用单峰纯胰岛素?	(157)
171. 新一代的高纯度胰岛素和人胰岛素有哪些品种?	(158)

172. 使用胰岛素的适应证是什么?	(162)
173. 影响胰岛素剂量和作用的因素是什么? ...	(163)
174. 胰岛素剂型选择和使用的原则如何?	(165)
175. 胰岛素治疗的目标是什么?	(167)
176. 胰岛素治疗的控制标准是什么?	(167)
177. 皮下注射的胰岛素与体内生成的胰岛素在作用上 有哪些不同?	(168)
178. 使用了胰岛素就终身不能停吗?	(169)
179. 使用胰岛素治疗能见效就停吗?	(170)
180. 为什么病情控制不好时, 每日胰岛素的需要量很 大, 而在病情好转后, 胰岛素的需要量显著减少呢?	(172)
181. 胰岛素初次用量应当怎样估计?	(172)
182. 如何调整胰岛素剂量?	(175)
183. 如何配制混合胰岛素?	(178)
184. 混合胰岛素的用法和剂量如何调整?	(179)
185. 不同类型的糖尿病人胰岛素如何用法? ...	(180)
186. 什么是 I 型糖尿病人的强化胰岛素治疗?	(181)
187. 什么是 I 型糖尿病的阶梯式治疗?	(182)
188. 胰岛素与降糖药联合治疗需注意的问题有哪些?	(184)
189. 胰岛素治疗有何不良反应?	(185)
190. 何谓胰岛素抗药性?	(187)
191. 胰岛素的注射部位有哪些?	(188)
192. 什么是胰岛素泵?	(188)
193. 胰岛素泵治疗的适应证有哪些?	(189)

194. 使用胰岛素泵时如何调整胰岛素剂量? ...	(190)
195. 目前使用胰岛素泵治疗还存在什么问题?	(191)
196. 什么是胰岛素笔?	(192)
197. 参与葡萄糖应答的人工 B 细胞研制情况如何? ...	(192)
198. 胰岛素移植是怎么回事?	(193)
199. 低血糖如何治疗?	(195)
200. 怎样治疗糖尿病性神经病变?	(196)
201. 糖尿病神经源性膀胱如何治疗?	(197)
202. 糖尿病患者出现阳痿怎么治疗?	(198)
203. 糖尿病合并高血压如何治疗?	(199)
204. 注射器具的消毒常用方法有哪些?	(201)
205. 注射胰岛素的方法和技术有哪些?	(202)
206. 注射胰岛素须注意什么?	(203)
207. 胰岛素如何保存?	(204)

六、糖尿病的预防与保健

208. 老年人糖尿病应注意什么防护措施?	(205)
209. 妊娠期糖尿病如何防护?	(207)
210. 如何预防低血糖的发生?	(209)
211. 怎样预防老年性糖尿病患者发生低血糖? ...	(211)
212. 糖尿病并发感染如何预防?	(211)
213. 糖尿病酮症酸中毒如何预防?	(212)
214. 糖尿病高渗性非酮症性昏迷如何预防? ...	(213)
215. 糖尿病性肾病如何预防?	(213)
216. 如何预防糖尿病眼病?	(215)

217. 糖尿病并发心脏血管病变应怎样预防? ...	(216)
218. 糖尿病并发脑血管病变如何预防?	(217)
219. 糖尿病高脂血症如何预防?	(218)
220. 糖尿病足如何预防?	(219)
221. 糖尿病肝脏疾病如何预防?	(221)
222. 糖尿病胆囊、胰腺并发症如何预防?	(222)
223. 糖尿病的胃部并发症如何预防?	(223)
224. 糖尿病的肠病如何预防?	(224)
225. 糖尿病的口腔并发症如何预防?	(225)
附录 1 不同热能的食品分配表*	(226)
2 食品交换表?	(226)

一、糖尿病的基本常识

1. 什么是糖尿病?

糖尿病是一种以糖代谢紊乱为主的全身慢性进行性疾病。人体内进行糖代谢,需要胰腺内胰岛B细胞分泌的一种内分泌激素——胰岛素参加,当各种原因引起胰岛素的分泌发生绝对或相对不足时,就会导致糖代谢的紊乱,使血糖增高,并出现尿糖。糖代谢与脂肪、蛋白质代谢有关,因此,也会导致脂肪和蛋白质代谢紊乱,而引起血脂增高和负氮平衡。典型的临床表现是多饮、多尿、多食和体重减轻等“三多一少”症状,严重时可发生酮症酸中毒、非酮症高渗糖尿病昏迷,以及严重感染等。病程长者可发生神经、肾、眼、心脑血管等各种慢性进行性病变。这些并发症,直接损害病人的健康,甚至危及生命。

2. 我国和世界各国糖尿病发病情况如何?

世界各国不管是经济发达国家,还是发展中国家,随着经济的发展、人们生活水平的不断提高、饮食结构的改变、劳动强度的改善和应激情况的增多,糖尿病的发病率也随之迅速上升。目前,全世界至少有1.2亿人患糖尿病,中国有1000万人患糖尿病。世界各国的糖尿病发病率,如美国为5%~