

付国荣 主编  
付国荣 项慧丽 安良 编著

# 糖尿病

# 防治问答



37.1-44  
3R

北京科学技术出版社

R587.1-44  
FGR

# 糖尿病防治问答

付国荣 主编

付国荣 项慧丽 安良 编著

Y161/04



北京科学技术出版社



A0285576

## 图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病防治问答/付国荣主编.-北京:北京科学技术出版社,1997.3重印

ISBN 7-5304-1455-0/R·236

I.糖… II.付… III.糖尿病-防治-问题解答  
IV.R587.1-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (95) 第07557号

北京科学技术出版社出版

(北京西直门南大街16号)

邮政编码 100035

---

各地新华书店经销

河北固安县印刷厂印刷

\*

787×1092毫米 32开本 4.375印张 98千字

1993年12月第一版

1997年2月第三次印刷

印数 28001—36000册

---

定价: 6.50元

## 内 容 简 介

糖尿病是一种常见的内分泌代谢性疾病，严重威胁人民的生命健康，目前其死亡率仅低于心血管病及肿瘤，因此防治糖尿病的工作已刻不容缓。本书为糖尿病的防治知识读物，书中对该病的发病原因、病理生理、诊断方法、治疗预防措施、由糖尿病所致的并发症及其处理原则，都作了通俗易懂的介绍。此外，举凡糖尿病病人及其家属所关心的一切问题，也都有所说明。本书可供患者及其家属，以及广大基层医务工作者阅读参考。

# 前 言

糖尿病是一种常见的、慢性、全身性、内分泌—代谢性疾病，伴随终身，可谓家喻户晓。

随着人们生活水平的不断提高，饮食结构的改变，体力活动减少，生活节奏加快，社会老龄化等诸多因素使糖尿病的患病率呈逐年上升趋势，我国的患病率约0.7%~1.1%，全国约有1200万患者，世界估计有1亿2千万。

糖尿病的危害在于易并发多种急、慢性并发症，严重威胁着病人的健康及生命，目前糖尿病的死亡率仅低于心血管病及肿瘤，不少病人生活质量下降，致残，致盲，非常痛苦。因此防治糖尿病已刻不容缓。

作为医务工作者，防治糖尿病的任务绝不仅仅是给病人开药，而有责任向病人及广大群众宣传糖尿病的基本知识，使病人能及早地得到诊治并能自觉地配合治疗，合理安排饮食、工作、学习，像正常人一样生活。对于健康人，也增长了防病知识。为此，我们编写了这本《糖尿病防治问答》，作为科普读物，力求简明、实用、通俗、易懂。主要面对患者及家属，也供基层医学同道们参考。

因我们水平有限，书中不当之处，敬请广大读者提出宝贵意见。

编 者

1993年3月于北京友谊医院

# 目 录

## 一、一般知识

1. 什么是新陈代谢? ..... ( 1 )
2. 人体能量的来源有哪些? ..... ( 1 )
3. 什么是碳水化合物? 它在人体内有什么作用? ..... ( 1 )
4. 什么是蛋白质? 它在人体内有什么作用? ..... ( 2 )
5. 什么是脂肪? 它在人体内有什么作用? ..... ( 3 )
6. 什么是血糖? 血糖的来源有哪些? ..... ( 3 )
7. 正常人血糖一天内有什么变化? ..... ( 4 )
8. 什么是糖原? ..... ( 4 )
9. 什么是糖原异生? 它有什么意义? ..... ( 4 )
10. 人体内什么是升糖因素? 什么是降糖因素? ..... ( 5 )
11. 为什么在情绪波动时或患有其他疾病时, 糖尿病会恶化? ..... ( 5 )
12. 正常人的血糖是怎样维持的? ..... ( 5 )
13. 高血糖对人体有什么危害? ..... ( 6 )
14. 血糖与尿糖是否平行? ..... ( 6 )
15. 什么是肾糖阈? ..... ( 6 )

## 二、关于糖尿病的一般概念

1. 什么是糖尿病? ..... ( 8 )
2. 糖尿病的发病情况怎么样? ..... ( 8 )

3. 胰岛素是什么地方产生的? ..... ( 8 )
4. 胰岛素在人体内起什么作用? ..... ( 9 )
5. 什么是胰岛素绝对不足及相对不足? ..... ( 9 )
6. 胰岛素数量不少, 为什么还会患糖尿病? ..... ( 9 )
7. 什么是胰岛素受体? ..... ( 10 )
8. 糖尿病如何分类? ..... ( 10 )
9. 什么是妊娠期糖尿病? ..... ( 11 )
10. 什么是有糖尿病风险者? ..... ( 11 )
11. 什么是营养不良伴糖尿病? ..... ( 11 )
12. 糖尿病如何分型? ..... ( 12 )
13. 发生糖尿病的原因是什么? ..... ( 12 )
14. I型糖尿病发病的原因是什么? ..... ( 13 )
15. II型糖尿病发病的原因是什么? ..... ( 13 )
16. 什么是原发性糖尿病? 什么是继发性糖尿病? ..... ( 13 )
17. 糖尿病会遗传吗? ..... ( 13 )
18. 既然糖尿病发病与遗传有关, 为什么有的病人没有家族史呢? ..... ( 14 )
19. 糖尿病有哪些症状? ..... ( 14 )
20. 为什么糖尿病病人有“三多一少”的症状? ..... ( 15 )
21. 为什么有的病人无糖尿病症状, 而仅在体检时才被发现? ..... ( 15 )
22. 糖尿病病人为什么会发生低血糖现象? ..... ( 15 )
23. 多饮多尿是否可以诊断糖尿病? ..... ( 16 )
24. 尿糖 (+) 是否可以诊断糖尿病? ..... ( 16 )
25. 哪些情况下要警惕糖尿病的发生? ..... ( 17 )
26. 什么是标准体重? ..... ( 17 )

27. 肥胖及消瘦的标准是什么? .....	( 17 )	
28. 肥胖对糖尿病有什么不利影响? .....	( 18 )	
29. 肥胖患者怎样减轻体重? .....	( 18 )	
30. 什么是苏木杰反应? 什么是黎明现象? .....	( 19 )	△
31. 糖尿病能根治吗? .....	( 20 )	
32. 糖尿病对人有什么危害? .....	( 20 )	
33. 目前治疗糖尿病有哪几种方法? .....	( 20 )	
34. 什么是人工胰岛素泵? .....	( 21 )	
35. 什么是胰腺移植? 什么是胰岛细胞移植? .....	( 22 )	

### 三、糖尿病的诊断标准及化验检查

1. 血糖是怎样测定的? .....	( 24 )	
2. 空腹、餐后2小时血糖的正常值是多少? 有什么临床意义? .....	( 25 )	
3. 测空腹血糖应注意什么? .....	( 26 )	
4. 测餐后2小时血糖应注意什么? .....	( 26 )	
5. 怎样查尿糖? .....	( 27 )	
6. 什么是24小时尿糖定量? 有什么临床意义? .....	( 28 )	
7. 查尿糖为什么要留四段尿和四次尿? .....	( 28 )	△
8. 尿量与尿糖有什么关系? .....	( 29 )	
9. 糖尿病病人为什么要经常查尿蛋白和肾功能? .....	( 30 )	
10. 糖尿病病人为什么要经常查尿酮体? .....	( 31 )	
11. 什么是糖基化血红蛋白? 测定糖基化血红蛋白有什么临床意义? .....	( 31 )	△



- △ 12. 什么是口服葡萄糖耐量试验 (OGTT)? ... ( 32 )
- 13. 怎样做口服葡萄糖耐量试验? ..... ( 32 )
- 14. 做口服葡萄糖耐量试验应注意什么? ..... ( 32 )
- 15. 如何判断口服葡萄糖耐量试验结果? ..... ( 33 )
- 16. 哪些人需要做葡萄糖耐量试验? ..... ( 34 )
- △ 17. 什么是胰岛素释放试验? ..... ( 34 )
- 18. 糖尿病病人的胰岛素释放试验曲线有几种表现? ..... ( 35 )
- △ 19. 什么是C肽? 什么是C肽释放试验? ..... ( 36 )
- 20. 糖尿病的诊断标准是什么? ..... ( 37 )

#### 四、得了糖尿病怎么办

- 1. 如何正确对待糖尿病? ..... ( 39 )
- 2. 糖尿病病人可以上班吗? 可以上学吗? ..... ( 39 )
- 3. 糖尿病病人应如何自我保健? ..... ( 40 )
- 4. 糖尿病病人家属应注意什么? ..... ( 40 )

#### 五、糖尿病的急性并发症

- 1. 糖尿病的急性并发症有哪些? ..... ( 42 )
- 2. 什么是酮体? 为什么尿中会出现酮体? ..... ( 42 )
- 3. 什么是酮症酸中毒? ..... ( 42 )
- 4. 诱发酮症酸中毒的原因有哪些? ..... ( 43 )
- 5. 酮症酸中毒有什么表现? ..... ( 43 )
- 6. 酮症酸中毒时化验检查有何异常? ..... ( 44 )
- 7. 仅有酮症如何治疗? ..... ( 44 )
- 8. 酮症酸中毒如何治疗? ..... ( 44 )
- 9. 酮症酸中毒时为什么会腹痛? ..... ( 45 )

10. 是否尿中有酮体就都是糖尿病的酮症酸中毒? ..... ( 46 )
11. 什么是非酮症性高渗性糖尿病昏迷? ..... ( 46 )
12. 诱发高渗性昏迷的原因有哪些? ..... ( 46 )
13. 为什么非酮症性高渗性昏迷时, 血、尿酮体不高? ..... ( 47 )
14. 高渗性昏迷有哪些表现? ..... ( 47 )
15. 如何诊断高渗性糖尿病昏迷? ..... ( 48 )
16. 高渗昏迷的鉴别诊断应注意什么? ..... ( 48 )
17. 高渗昏迷的治疗原则是什么? ..... ( 49 )
18. 如何预防高渗昏迷? ..... ( 49 )
19. 什么是低血糖? ..... ( 50 )
20. 糖尿病病人发生低血糖的原因是什么? ..... ( 50 )
21. 低血糖对人体有何危害? ..... ( 50 )
22. 低血糖有什么表现? ..... ( 51 )
23. 发生低血糖该如何处理? ..... ( 51 )
24. 如何预防低血糖的发生? ..... ( 51 )
25. 低血糖应与哪些病症相鉴别? ..... ( 52 )
26. 为什么有时血糖未降至 $2.8\text{mmol/L}$  ( $50\text{mg/dl}$ )  
以下, 也会出现低血糖反应? ..... ( 52 )
27. 为什么糖尿病病人易患感染性疾病? 二者相互  
有何影响? ..... ( 53 )
28. 糖尿病病人患感染的情况怎样? ..... ( 53 )
29. 糖尿病易合并哪些感染? ..... ( 53 )
30. 合并感染后怎么办? 如何预防感染? ..... ( 54 )
31. 什么是乳酸性酸中毒? ..... ( 54 )
32. 引起乳酸性酸中毒的原因有哪些? ..... ( 55 )

33. 糖尿病病人诱发乳酸性酸中毒的原因有哪些? ..... ( 55 )
34. 乳酸性酸中毒有何表现? 预后如何? ..... ( 55 )
35. 糖尿病病人应如何预防乳酸性酸中毒的發生? ..... ( 56 )

## 六、糖尿病的慢性并发症

1. 糖尿病的慢性并发症有哪些? ..... ( 57 )
2. 什么是糖尿病肾病? ..... ( 57 )
3. 糖尿病肾病在早期如何诊断? ..... ( 58 )
4. 糖尿病肾病有什么临床表现? ..... ( 58 )
5. 糖尿病肾病预后如何? ..... ( 59 )
6. 糖尿病肾病病人的饮食要注意什么? ..... ( 60 )
7. 糖尿病肾病病人在用药时要注意什么? ..... ( 60 )
8. 糖尿病肾病应如何治疗? ..... ( 61 )
9. 早期糖尿病肾病能治愈吗? ..... ( 61 )
10. 怎样预防糖尿病肾病的发生? ..... ( 61 )
- △ 11. 什么是糖尿病的微血管病变? ..... ( 62 )
- △ 12. 糖尿病微血管病变有何危害? ..... ( 62 )
- △ 13. 糖尿病的大血管病变有哪些? ..... ( 63 )
14. 什么是糖尿病性心脏病? 有何特点? ..... ( 63 )
15. 糖尿病病人高血压的患病情况怎样? ..... ( 64 )
16. 糖尿病伴高血压有何危害性? ..... ( 64 )
17. 糖尿病并高血压该如何治疗? ..... ( 65 )
18. 糖尿病患心肌梗塞预后如何? ..... ( 66 )
19. 糖尿病与脑血管病有何关系? ..... ( 66 )
20. 糖尿病的末梢血管病变有何危害? ..... ( 66 )

21. 什么是糖尿病性神经病变? .....	( 67 )
22. 糖尿病合并周围神经病变有什么表现? .....	( 67 )
23. 糖尿病的植物神经病变有哪些临床表现? 现? .....	( 68 )
24. 糖尿病的下肢神经病变有何危害? .....	( 69 )
25. 什么是糖尿病足? .....	( 69 )
26. 怎样预防糖尿病足的发生? .....	( 69 )
27. 糖尿病对眼睛有何影响? 为何会使视力下 降? .....	( 70 )
28. 为什么糖尿病病人易患泌尿系感染? .....	( 71 )
29. 糖尿病病人易并发哪些皮肤病? .....	( 72 )
30. 糖尿病与胆囊炎有什么关系? .....	( 72 )
31. 糖尿病与结核病有什么关系? .....	( 73 )
32. 糖尿病与肝脏病变有什么关系? .....	( 73 )
33. 糖尿病与阳痿有什么关系? .....	( 74 )
34. 糖尿病与口腔疾病有什么关系? .....	( 75 )
35. 糖尿病病人手术时应注意什么? .....	( 75 )

## 七、糖尿病的饮食治疗

1. 治疗糖尿病要达到什么目的? .....	( 77 )
2. 糖尿病病人应该如何配合治疗? .....	( 77 )
3. 糖尿病病人血糖的控制标准是什么? .....	( 78 )
4. 为什么糖尿病病人要控制饮食? .....	( 78 )
5. 糖尿病病人控制饮食后, 是否会引起营养不 良? .....	( 79 )
6. 不吃或少吃碳水化合物, 多吃蛋白质及脂肪对 糖尿病是否有利? .....	( 79 )

7. 正常人一天需要多少热量? ..... ( 80 )
8. 糖尿病病人一天需要多少碳水化合物? ..... ( 81 )
9. 糖尿病病人一天需要多少蛋白质? ..... ( 81 )
10. 糖尿病病人一天需要多少脂肪? ..... ( 81 )
11. 糖尿病病人应如何分配主副食? ..... ( 82 )
12. 如何用简易办法来计算及分配饮食? ..... ( 84 )
13. 糖尿病病人如何分配一天中的碳水化合物?  
物? ..... ( 87 )
14. 糖尿病病人的饮食, 为什么要定时, 定量,  
定餐? ..... ( 87 )
15. 什么是食物纤维? 它对糖尿病有什么好  
处? ..... ( 88 )
16. 什么是胆固醇? 它在人体中有什么功  
能? ..... ( 88 )
17. 为什么糖尿病病人要限制胆固醇饮食? ..... ( 89 )
18. 什么食物中含胆固醇较高? ..... ( 89 )
19. 什么是脂肪酸? ..... ( 89 )
20. 糖尿病病人是否可以多吃植物油? ..... ( 90 )
21. 糖尿病病人可以吃水果吗? ..... ( 91 )
22. 糖尿病病人可以饮酒吗? ..... ( 91 )
23. 糖尿病病人可以用哪几种甜味添加剂? ..... ( 91 )
24. 糖尿病病人应该忌哪些饮食? ..... ( 92 )
25. 糖尿病病人应该多吃哪些食品? ..... ( 92 )
26. 糖尿病病人什么蔬菜可以多吃? 什么蔬菜应  
该少吃? ..... ( 92 )
27. 糖尿病病人的饮食如何做到心中有数? ..... ( 93 )
28. 糖尿病病人在饥饿时怎么办? ..... ( 94 )

## 八、糖尿病的口服药治疗

1. 什么情况下用口服降糖药? ..... ( 95 )
2. 我国常用的口服降糖药有哪些? ..... ( 95 )
3. 优降糖等磺脲类是如何降血糖的? ..... ( 96 )
4. 降糖灵等双胍类是如何降血糖的? ..... ( 96 )
5. 磺脲类降糖药各有何特点? ..... ( 96 )
6. 双胍类降糖药各有何特点? ..... ( 97 )
7. 消渴丸有什么特点? ..... ( 97 )
8. 金芪降糖片有何特点? ..... ( 98 )
9. 口服降糖药适用于哪些病人? ..... ( 98 )
10. 哪些病人不宜单独使用口服降糖药? ..... ( 98 )
11. 如何选择降糖药? ..... ( 99 )
12. 优降糖等磺脲类降糖药有什么不良反应? ... ( 99 )
13. 降糖灵等双胍类降糖药有什么不良反  
应? ..... (100)
14. 哪些药可加强磺脲类药物的降糖作用? ..... (100)
15. 哪些药会减弱磺脲类药物的降糖作用? ..... (100)
16. 什么是磺脲类降糖药的原发性失效? ..... (100)
17. 什么是磺脲类降糖药的继发性失效? ..... (101)
18. 为什么肥胖者应首选降糖灵而不宜用优降  
糖? ..... (101)
19. 糖尿病肾病病人为何不宜用降糖灵? ..... (101)
20. 服用口服降糖药应注意什么? ..... (102)

## 九、糖尿病的胰岛素治疗

1. 哪些病人需要用胰岛素治疗? ..... ( 103 )

2. 注射用的胰岛素是从哪里来的? ..... (103)
3. 胰岛素有哪几种? ..... (104)
4. 如何抽取胰岛素? ..... (105)
5. 如何抽取混合胰岛素? ..... (105)
6. 如何使用胰岛素? ..... (105)
7. 如何调整胰岛素? ..... (106)
8. 用胰岛素控制病情后, 是否可以停用? ..... (106)
9. 患其他疾病时, 是否停用胰岛素? ..... (106)
10. 什么时候可以用混合胰岛素? 如何配  
制? ..... (107)
11. 注射胰岛素后, 尿糖仍高, 可又在饭前出现  
低血糖, 怎么办? ..... (107)
12. 不稳定型糖尿病胰岛素治疗时应注意什  
么? ..... (107)
13. 肥胖病人用胰岛素应注意什么? ..... (108)
14. 糖尿病肾病时使用胰岛素应注意什么? ..... (108)
15. 妊娠时应如何调整胰岛素用量? ..... (109)
16. 什么是胰岛素抗药性? 产生抗药性怎么  
办? ..... (109)
17. 注射胰岛素的不良反应有哪些? 如何处  
理? ..... (109)
18. 人体哪些部位可以注射胰岛素? ..... (110)
19. 如何贮存胰岛素? ..... (110)
20. 用胰岛素会“成瘾”吗? ..... (111)

## 十、糖尿病病人的体育锻炼

1. 糖尿病病人可以参加体育锻炼吗? ..... (112)

2. 参加体育活动应注意什么? ..... (113)
3. 哪些情况下不宜体育锻炼? ..... (113)
4. 糖尿病病人可以参加哪些运动? ..... (113)

## 十一、老年人糖尿病

1. 老年人糖尿病的患病率怎样? ..... (115)
2. 老年人糖尿病患病率增高的原因是什么? ..... (115)
3. 老年糖尿病应如何诊断? ..... (116)
4. 老年糖尿病有什么特点? ..... (116)
5. 怎样治疗老年人的糖尿病? ..... (117)
6. 老年人怎样选用口服药? ..... (118)
7. 药物治疗应注意什么? ..... (118)

## 十二、糖尿病病人的婚姻、生育

1. 糖尿病病人可以结婚吗? ..... (120)
2. 糖尿病病人可以生育吗? ..... (120)
3. 糖尿病对胎儿有什么影响? ..... (120)
4. 妊娠对糖尿病有何影响? ..... (121)
5. 糖尿病对妊娠有何影响? ..... (121)
6. 什么是妊娠期糖尿病? 如何诊断? ..... (121)
7. 哪些孕妇应做口服糖耐量试验? ..... (122)
8. 糖尿病妊娠应如何控制饮食? ..... (122)
9. 妊娠期如何使用降糖药? ..... (122)
10. 妊娠时糖尿病应控制在何水平? ..... (123)
11. 产前检查注意什么? ..... (123)
12. 产后注意什么? ..... (123)



## 一、一般知识

### 1. 什么是新陈代谢?

人体与外界物质的新旧交换叫新陈代谢。人体内的组织都须要经过生长、发育、修补及更新阶段。生长、发育是有限的，但修补及更新是不断的，这就需要物质及能量，这些物质来自外界的食物、水、氧气等。食物进入体内，在各组织中重新组成适合自己的物质，另一方面将原有旧的物质分解，排出体外，这种物质新旧的交换，也包括了能量的交换，叫做新陈代谢。正是这种新旧的交换，维持了人体正常的生理功能。

### 2. 人体能量的来源有哪些?

人体的能量来自外界食物，食物中碳水化合物、蛋白质、脂肪是人体能量的主要来源。

碳水化合物中葡萄糖是最“经济实惠”的能源，容易被人体各组织利用，包括脑细胞、红细胞等。

蛋白质中的成糖氨基酸，可在肝脏中转变成葡萄糖以提供能量。

脂肪中的脂肪酸经过氧化也能提供能量。

### 3. 什么是碳水化合物?它在人体内有什么作用?

碳水化合物是指糖类物质。糖类可分为：

(1) 单糖，如葡萄糖、果糖、半乳糖。蜂蜜中含的是