

卫生部、科技部送卫生科普知识下乡工程

中国农民卫生保健丛书

糖尿病

主 编 薛元坤

副主编 朱 贤 徐 敏

编 著 刘苏霞

教你

怎样防病 怎样保健 怎样康复



人民卫生出版社

卫生部《中国糖尿病防治指南》专家委员会编

中国糖尿病防治指南

糖尿病

主 编 廖卫华
副主编 王 卫 宁
编 委 廖卫华

教你

如何预防糖尿病 如何诊断糖尿病 如何治疗糖尿病

中国协和医科大学出版社

卫生部、科技部送卫生科普知识下乡工程
中国农民卫生保健丛书



糖 尿 病

主 编 薛元坤
副主编 朱 贤 徐 敏
编 著 刘苏霞
插 图 薛梦竹 侯艳茹

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病 / 薛元坤主编. 刘苏霞编著. —北京: 人民卫生出版社, 2009.7

ISBN 978-7-117-11782-1

I. 糖… II. ①薛… ②刘… III. 糖尿病—防治 IV. R587.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第055678号

门户网: www.pmph.com

出版物查询、网上书店

卫人网: www.hrhexam.com

执业护士、执业医师、

卫生资格考试培训

糖 尿 病

主 编: 薛元坤

编 著: 刘苏霞

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼

邮 编: 100078

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 4

字 数: 77千字

版 次: 2009年7月第1版 2009年7月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-11782-1/R · 11783

定 价: 10.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

卫生部、科技部送 卫生科普知识下乡工程

《中国农民卫生保健丛书》编委会

编委会主任：祁国明 卫生部科技教育司司长

李朝晨 科技部政策法规与体制改革司司长

胡国臣 人民卫生出版社社长兼总编辑

副主任：李普 科技部政策法规与体制改革司副司长

徐桂珍 北京大学医学部教授

曹福龙 张家港市市委书记

杜贤 人民卫生出版社副总编辑

主 编：薛元坤

副 主 编：朱 贤 徐 敏

总 策 划：于修成 李永威 徐桂珍 宋广霞

编 委：（按姓氏笔画为序）

于修成 吕姿之 朱 贤 朱培福 刘苏霞

祁国明 杜 贤 李 普 李永威 李朝晨

何增义 宋广霞 张 苇 张瑞均 邵启生

林婉生 金兴中 孟昭美 胡国臣 钮文异

姚林琪 钱文霞 徐 敏 徐桂珍 高家彦

曹福龙 常 青 程志健 潘晓鹏 薛元坤

序

在一年一度的全国科技周来临之际，“振兴老区、服务三农、科技列车井冈山”的列车启动了。为了配合这次活动，卫生部和科技部组织专家编写的一套《中国农民卫生保健丛书》也将随着这辆列车送往革命老区。

改革开放以来，农村广大群众的生活有了很大改善，医疗水平有了一定的提高。但是，农村的医疗卫生条件、农民的个人卫生意识与城市相比仍然有很大的差距。农民保健知识十分贫乏，自我保健意识不强。农民因病致贫、因病返贫的现象依然存在，在一定程度上影响了农村经济的发展。党的十六大报告指出，我国城乡二元经济结构还没有改变，地区差距扩大的趋势尚未扭转，贫困人口还为数不少；并提出，我们要在本世纪头二十年，集中力量，全面建设惠及十几亿人口的更高水平的小康社会，使经济更加发展、民主更加健全、科教更加进步、文化更加繁荣、社会更加和谐、人民生活更加殷实。小康社会的重要标志之一，就是全民健康水平的提高。我国百分之八十的人口在农村，只有农民群众的健康水平提高了，才能进入

全面小康社会。

为了提高广大农民的健康水平，科技部政策法规与体制改革司、卫生部科技教育司商定，开展农村卫生科普需求及传播方式研究。自去年5月科技周以来进行了有代表性的五省区卫生科普调研（以中原地区和少数民族地区的农村、农民、城乡结合部为主）。根据调研的结果，组织专家编写并请人民卫生出版社出版了这套丛书。我相信，这套丛书的出版，一方面会给农民群众带去健康知识和科学的生活理念，从而提高农民群众的防病能力，另一方面会给出版界带来一定的示范效应。我希望有更多的出版社加入到这个行列中来，为农村居民出更多更好的书。

卫生部副部长 滕冲

2005年5月

前 言

糖尿病是由遗传和环境等因素共同作用而引起的一组以糖代谢紊乱为主要表现的临床综合征。随着经济的不断发展，糖尿病的发病人数逐年增加，成为继心血管疾病、恶性肿瘤之后严重危害人类身体健康的第三大类疾病，目前全球的糖尿病患者已达2亿，我国发病人数已超过4000万，并以每年120万的速度在递增。

糖尿病具有高度遗传异质性，可发生于任何年龄。糖尿病若得不到很好控制，可引起全身多个系统的慢性并发症，导致功能障碍和衰竭，成为当前致死致残的主要原因。为此，希望与大家共同探讨糖尿病的防治知识，以达到减少糖尿病发病率，延缓糖尿病并发症发生，提高糖尿病患者生活质量的目的。

这本小册子是普及糖尿病知识的通俗读物，内容丰富，有简明易懂的基础知识，有必须知道的发病的相关原因，有

是是非非的文题探讨，有生活中遇到的实际问题的分析和解答，有防治糖尿病过程的温馨提醒。是城乡大众健康的良师益友。有不当之处，请批评指正。

编者

2009年5月

目 录

了解些糖尿病的基础知识

1. 糖尿病是怎么回事	2
2. 什么是血糖	3
3. 血糖是如何维持正常的	5
4. 血糖分几种, 各有什么意义, 正常值是多少	6
5. 尿糖测定有什么意义	7
6. 什么是葡萄糖耐量异常	7
7. 什么是糖化血红蛋白	8
8. 糖化血红蛋白有何意义	8
9. 糖尿病患者要定期做哪些检查	9
10. 什么是胰岛素, 胰岛素和血糖有什么关系	10
11. 胰岛素与糖尿病有什么关系	11
12. 什么样的人容易得糖尿病	11
13. 有哪些因素可诱发糖尿病	13
14. 糖尿病会不会遗传	14
15. 糖尿病会传染吗	15
16. 吃糖多了就会得糖尿病吗	16
17. 血糖的升高会受哪些因素影响	16
18. 蛋白质和脂肪能转化为葡萄糖吗	16

19. 什么是胰岛素抵抗, 怎样改善胰岛素抵抗 17
20. 什么是黎明现象, 如何防治黎明现象 18
21. 糖尿病的症状有哪些 18
22. 诊断糖尿病有哪些依据 19
23. 糖尿病分几型 20
24. 什么是1型糖尿病, 1型糖尿病可治愈吗 21
25. 什么是2型糖尿病, 2型糖尿病可治愈吗 22
26. 如何尽早发现糖尿病 23
27. 糖尿病患者应限制饮水吗 24
28. 为何胖人、瘦人都会得糖尿病 24
29. 身体过胖对控制糖尿病有什么影响 25
30. 为何糖尿病患者经常有饥饿感 26
31. 为何有的糖尿病患者没有自觉症状 26
32. 老年糖尿病患者的血糖应该控制为多少 27



要十分重视糖尿病的并发症

1. 为何特别强调糖尿病的并发症 30
2. 糖尿病的急性并发症是很危险的 31
3. 为什么糖尿病患者会发生糖尿病酮症、酮症酸中毒 ... 32
4. 糖尿病酮症与酮症酸中毒的临床症状和检查结果 ... 33
5. 发生酮症与酮症酸中毒后果严重 33
6. 什么是乳酸性酸中毒 34
7. 糖尿病患者在哪些情况下会发生乳酸性酸中毒 34
8. 乳酸性酸中毒的后果 34

9. 什么是低血糖和低血糖反应	35
10. 发生低血糖意味着什么	35
11. 口服磺脲类药物为何容易发生低血糖	36
12. 为何胰岛素治疗过程中会发生低血糖	36
13. 胰岛素治疗过程中发生低血糖意味着什么	37
14. 发生低血糖时怎么办	37
15. 糖尿病有很多的慢性并发症	39
16. 为何糖尿病患者容易并发感染	40
17. 糖尿病患者发生感染后, 如果不重视会带来 怎么样的结局.....	41
18. 糖尿病患者皮肤感染的表现	41
19. 糖尿病患者的皮肤感染与非糖尿病患者的皮 肤感染的区别	42
20. 糖尿病患者的皮肤感染的治疗和注意事项	42
21. 为何糖尿病患者容易发生呼吸道感染	44
22. 糖尿病患者如何预防呼吸道的感染	44
23. 糖尿病患者发生呼吸道感染后应如何治疗	45
24. 糖尿病患者反复发生呼吸道感染应注意什么	46
25. 为何糖尿病患者胆囊炎发病率较高	46
26. 为何糖尿病患者更容易发生胃肠道感染	47
27. 为何糖尿病患者更容易发生肝脓肿	47
28. 为何糖尿病患者更易并发胰腺炎	48
29. 为何糖尿病患者并发胰腺炎会更严重	48
30. 糖尿病患者泌尿系感染和正常人感染不同	49
31. 糖尿病患者反复泌尿系感染的后果	50

- 32. 如何预防泌尿系感染 50
- 33. 女性糖尿病患者应重视生殖系的感染 51
- 34. 糖尿病患者有感染后更容易发生败血症 51
- 35. 糖尿病患者发生结核后的饮食和治疗 51
- 36. 为何糖尿病患者会发生心肌病变 52
- 37. 糖尿病心肌病变的临床表现 53
- 38. 糖尿病患者更容易发生冠心病吗 53
- 39. 糖尿病患者合并冠心病进展更快、危险更大 54
- 40. 糖尿病患者发生心肌梗死时可以症状不典型 55
- 41. 外周大血管的病变会出现哪些临床症状 55
- 42. 有外周大血管病变的糖尿病患者应注意哪些 55
- 43. 糖尿病患者更容易发生脑血管病变 56
- 44. 发生脑血管病变后会出现哪些临床症状 56
- 45. 反复低血糖发作会造成大脑损害 57
- 46. 糖尿病引起的颅神经病变主要影响有哪些 58
- 47. 周围神经病变的临床表现 58
- 48. 尽早发现多个系统神经病变至关重要 59
- 49. 糖尿病肾病在慢性并发症中的重要地位 60
- 50. 糖尿病肾病的演变过程 61
- 51. 临床糖尿病肾病的临床表现 61
- 52. 糖尿病肾病的治疗和注意事项 62
- 53. 糖尿病消化系统病变主要临床表现有哪些 62
- 54. 糖尿病患者胃轻瘫的饮食控制和治疗 62
- 55. 糖尿病皮肤病变的临床表现 63
- 56. 糖尿病并发眼病的分类 64

57. 糖尿病视网膜病变的分类和演变过程	64
58. 糖尿病治疗过程中发生视力改变的原因	64
59. 糖尿病视网膜病变的预后如何	65
60. 什么是糖尿病足	65
61. 糖尿病足形成的因素	65
62. 糖尿病足的临床表现	66
63. 糖尿病足的治疗	66
64. 糖尿病足的预防	67
65. 为何糖尿病患者骨质疏松的发病率高	67
66. 怎样预防骨质疏松的发生和发展	67
67. 为何糖尿病患者肿瘤的发病率增高	68
68. 糖尿病患者应注意肿瘤的发生	68



糖尿病的治疗

为什么要进行糖尿病的综合治疗	70
（一）饮食治疗	71
1. 饮食治疗的原则是什么	71
2. 糖尿病患者为何要控制饮食	72
3. 糖尿病患者应如何控制饮食	73
4. 饮食疗法的具体内容有哪些	73
5. 饮食控制很好，为何血糖还高	75
6. 糖尿病患者一天可以喝多少牛奶	75
7. 糖尿病患者什么食物都能吃吗	76
8. 糖尿病患者甜的食物要少吃	76

9. 糖尿病患者需要补充钙片和维生素吗 77
10. 糖尿病患者吃稀饭, 血糖会好吗 77
11. 糖尿病患者可以吃豆类食品吗 78
12. 糖尿病患者有高血压又有高血脂, 如何饮食 78
13. 哪些食品中的膳食纤维含量高 78
14. 糖尿病患者能喝酒吗 80
15. 特殊情况适用的营养治疗目标是什么 81
16. 碳水化合物如何计算 82
17. 糖和淀粉的区别是什么 82
18. 把每日三餐改为每日四餐或五餐好吗 83
19. 糖尿病患者如何防止便秘 83
20. 糖尿病患者需要控制喝水吗 84
21. 糖尿病饮食的7字妙趣口诀 85
- (二) 运动治疗 86
1. 运动的原则是什么 86
2. 运动中应该注意些什么 86
3. 运动前应该做哪些准备 87
4. 运动有哪些好处 87
5. 运动对胰岛素治疗有何影响 88
6. 只进行运动而不用药物来降低血糖可以吗 88
7. 老年糖尿病患者应如何进行运动治疗 89
8. 糖尿病合并高血压的患者进行运动治疗时应注意些什么 90
9. 糖尿病患者在哪些情况下不宜进行运动 91
10. 如何判断运动治疗有效 91

11. 糖尿病患者是否需要每天运动	92
(三) 药物治疗	93
1. 治疗糖尿病的药物有哪些	93
2. 口服降糖药应注意些什么	93
3. 如何选择口服降糖药	94
4. 如何避免口服降糖药的副作用	94
5. 为什么有些口服降糖药会失效	95
6. 哪些口服降糖药能与胰岛素合用	97
7. 用胰岛素降血糖正常后, 能否换降糖口服药	97
8. 是否使用胰岛素治疗后会成为胰岛素依赖型糖尿病	98
9. 胰岛素的治疗原则是什么	98
10. 为什么使用胰岛素后体重会增加	100
11. 什么是胰岛素泵	100
12. 胰岛素泵适合哪些人	101
13. 为什么要用胰岛素泵治疗	101

四 如何预防糖尿病

1. 为什么要进行糖尿病的预防	104
2. 什么是糖尿病的预防	104
3. 什么是糖尿病的一级预防	105
4. 改变生活方式, 减少发病	105
5. 什么是糖尿病的二级预防	106
6. 什么是糖尿病的三级预防	107
7. 如何进行糖尿病的教育与心理疏导	107

了解些糖尿病的基础知识

- 先和你聊聊糖尿病的基础知识
- 你就会知道糖尿病是怎么回事

