

# 内分泌代谢疾病防治篇

## 健康大百科

主编 向红丁

- 北京市人民政府组织
- 10位院士审定、推荐
- 1000位专家参加编写
- 解答生活中6000个健康问题



人民卫生出版社

# ·健康大百科·

## 内分泌代谢疾病防治篇

主 编 向红丁

副主编 李 梅 连小兰 杨金奎



人 民 卫 生 出 版 社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

健康大百科. 内分泌代谢疾病防治篇 / 向红丁主编.

— 北京: 人民卫生出版社, 2014

ISBN 978-7-117-18510-3

I. ①健… II. ①向… III. ①保健—基本知识②内分泌病—防治③代谢病—防治 IV. ①R161 ②R58

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 001823 号

|       |                                                  |                                 |
|-------|--------------------------------------------------|---------------------------------|
| 人卫社官网 | <a href="http://www.pmph.com">www.pmph.com</a>   | 出版物查询, 在线购书                     |
| 人卫医学网 | <a href="http://www.ipmph.com">www.ipmph.com</a> | 医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯 |

版权所有, 侵权必究!

## 健康大百科

内分泌代谢疾病防治篇

主 编: 向红丁

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: [pmph@pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16 印张: 20.5

字 数: 294 千字

版 次: 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-18510-3/R · 18511

定 价: 38.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: [WQ@pmph.com](mailto:WQ@pmph.com)

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

# 《健康大百科》

## 系列丛书编委会

主 任 杨晓超 北京市人民政府

主 编 方来英 北京市卫生局

副主编 赵春惠 北京市卫生局

编 委 (按姓氏笔画排序)

马长生 北京安贞医院

马冠生 中国疾病预防控制中心

王天有 首都儿科研究所

邓 瑛 北京市疾病预防控制中心

向红丁 北京协和医院

刘泽军 北京市卫生局健康促进处

刘秀荣 北京市疾病预防控制中心

汤伟民 北京市卫生局健康促进处

杨甫德 北京回龙观医院

陈 峥 北京老年医院

武 剑 北京宣武医院

季加孚 北京肿瘤医院

金荣华 北京佑安医院

曾晓芑 北京市疾病预防控制中心

## 科学顾问(按姓氏笔画排序)

王陇德 中国工程院院士,第十一届全国人大常委、中华预防医学会会长、卫生部“健康中国 2020 战略研究组”首席专家、卫生部疾病预防控制专家委员会主任委员、浙江大学公共卫生学院院长

王忠诚 中国工程院院士,北京天坛医院名誉院长、北京神经外科研究所所长,神经外科教授,著名神经外科专家

王澍寰 中国工程院院士,北京积水潭医院名誉院长,著名手外科专家

庄 辉 中国工程院院士,北京大学医学部教授,博士生导师,现任世界卫生组织西太区消灭脊髓灰质炎证实委员会委员、世界卫生组织西太区乙型肝炎专家工作组成员、世界肝炎联盟公共卫生学专家、中华预防医学会副会长

陈君石 中国工程院院士,中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员、营养与食品安全专家

张金哲 中国工程院院士,中国小儿外科创始人之一

胡亚美 中国工程院院士,著名儿科专家

翁心植 中国工程院院士,北京朝阳医院名誉院长、北京呼吸疾病研究所所长、教授,内科学专家,在普通内科、寄生虫病、心血管病和呼吸系统病诸领域均有创造性贡献

高润霖 中国工程院院士,中国医师协会副会长,中华医学会心血管病学分会前任主任委员,中国医学科学院阜外心血管病医院学术委员会主任,心内科首席专家

程书钧 中国工程院院士,中国医学科学院肿瘤医院肿瘤病因学专家



---

## 总 序

---

为满足首都市民对健康知识的渴求,2011年,在市委、市政府的领导下,北京市卫生局组织在京医疗卫生方面的专家,精心策划、编写了一套10本《健康大百科》系列科普丛书,分别为健康大百科之《孕育篇》、《学龄前儿童篇》、《青少年篇》、《中青年篇》、《老年篇》、《口腔保健篇》、《家庭急救篇》、《传染病防治篇》、《心理健康篇》、《心脑血管病防治篇》,这是全国首次以生命全周期为基础、凝聚上千名医学专家智慧编辑出版的健康系列科普丛书,图书在编写过程中特别注意集科学性、通俗性和实用性于一体,因此,图书一经面世,即受到了广泛关注,社会反响强烈。

2009—2012年,北京市人民政府连续四年发布的《北京市卫生与人群健康状况报告》显示,我市人群慢性非传染性疾病(以下简称“慢病”)及相关危险因素的流行态势一直非常严峻。慢病的发生除了与个人生活方式有关外,社会环境对其影响的作用也不容忽视。因此,防控慢病,提升公众预防疾病、维护健康的个人意识和公众意识尤为重要。2013年,为进一步丰富市民健康知识,培养市民健康理念,提升市民健康素养,北京市卫生局在第一次出版《健康大百科》10本的基础上,继续组织专家以预防慢病和改善其相关危险行为因素为核心,再次编辑10本健康科普丛书,分别为健康大百科之《高血压防治篇》、《内分泌代谢疾病防治篇》、《脑血管病防治篇》、《恶性肿瘤

防治篇》、《慢性肝病防治篇》、《抑郁焦虑防治篇》、《儿童常见病防治篇》、《老年常见健康问题篇》、《膳食营养篇》、《健康导航篇》。除了采用与第一次10本相同的编写组织、写作定位、体例格式外,这次编写的10本在疾病预防上更系统、深入、细致,特定人群和家庭购买使用后,更加具有实际的指导意义。

与2011年第一次《健康大百科》10本出版一样,本次10本健康科普丛书的编写,同样凝聚了1000多位医学专家的智慧,他们用“医者仁心”的态度精益求精地完成了全部编校工作。本书的出版不仅丰富了《健康大百科》的内涵,而且,也着实为首都市民又提供了一套非常丰富的健康科普饕餮。特别值得一提的是,从2011年《健康大百科》编写、出版策划开始,王陇德、王忠诚、陈君石等10位院士对出版方向及定位等细节即给予了悉心指导,然而,非常遗憾的是,在编写本次10本丛书的过程中,有三位院士不幸病故,但我们不能忘记已故院士对本套丛书的贡献,也谨以书籍出版作为对已故院士永远的纪念。

感谢所有参编的医学专家对本书作出的贡献,愿《健康大百科》成为首都市民健康生活的良师益友。

北京市副市长 杨晓超

2014年1月



---

## 前 言

---

在神秘的人体中,有着许许多多的系统,如皮肤系统、骨骼肌肉系统、循环系统、呼吸系统、消化系统、泌尿系统、生殖系统、神经系统和内分泌系统。其中,人们对内分泌系统的了解不多,知之甚少。但是,内分泌系统又是人体极为重要的组成部分。内分泌系统生产、储存和释放着的激素,通过血液或者组织液,统合与协调着全身功能,维系着人体的存活、生长、发育、繁衍,存在于人体生老病死的各个阶段。

内分泌系统至少包括下丘脑—垂体、甲状腺、甲状旁腺、肾上腺、性腺、胰腺内分泌,以及胃肠内分泌等。下丘脑—垂体分泌促甲状腺素、促肾上腺皮质激素、促性腺激素,调节着甲状腺、肾上腺和性腺的功能;甲状腺分泌甲状腺激素,肾上腺分泌肾上腺皮质和髓质激素,性腺分泌性激素,共同调节着全身功能;甲状旁腺分泌甲状旁腺素,调节骨骼的生长发育;胰腺内分泌调节着血糖的平衡。可以说,在人体中,内分泌系统不是万能的,但人体要没有了内分泌系统,那绝对是万万不能的。

内分泌系统是通过激素来发挥作用的。激素分泌不正常,过多或者过少,激素作用不正常,过强或者过弱,都会导致疾病。我们把这种激素分泌或者作用不正常所导致的疾病称为内分泌疾病。许多内分泌疾病与遗传因素有关,生活模式的不健康、不科学也是导致许多高发内分泌疾病的重要成因。所以,很多内分泌疾病是可防可治的。

流行病学研究结果表明,我国发病率最高、影响最广、危害最大的内分泌疾病为糖尿病、甲状腺疾病和代谢性骨病。为此,我和我的同事,杨金奎教授、连小兰教授和李梅教授组织一批具有坚实的理论基础和丰富的临床经验的青年医生,编写了这部《内分泌代谢疾病防治篇》的科普专著,以飨读者。

《内分泌代谢疾病防治篇》一书主要涉及糖尿病、甲状腺疾病和代谢性骨病的病因、病理、流行病学、预防和治疗。全书内容丰富、新颖实用,语言生动,图文并茂,印制精美。该书重点讲解了常见内分泌疾病的防治知识,旨在为广大读者提供必备的健康生活指导,同时对基层医务工作者也有很大的借鉴作用。希望本书能在我国高发的内分泌疾病的预防和治疗中发挥积极的作用。

向红丁

2013年11月

# 目 录



## 第一章 糖尿病

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 第一节 认识糖尿病 .....              | 2  |
| 1. 什么是糖尿病 .....              | 2  |
| 2. 糖尿病是怎么得的 .....            | 2  |
| 3. 我国糖尿病病人有多少 .....          | 3  |
| 4. 糖尿病的发展阶段 .....            | 3  |
| 5. 糖尿病的高危人群 .....            | 4  |
| 6. 糖尿病前期 .....               | 4  |
| 7. 诊断糖尿病的血糖水平 .....          | 5  |
| 8. 糖尿病分为几个类型 .....           | 6  |
| 9. 2型糖尿病的特点是什么 .....         | 6  |
| 10. 妊娠糖尿病 .....              | 7  |
| 11. 糖尿病的症状 .....             | 8  |
| 12. 糖尿病病人为什么会多尿多饮 .....      | 9  |
| 13. 糖尿病病人为什么会多食 .....        | 9  |
| 14. 糖尿病病人为什么会疲乏无力、体重下降 ..... | 10 |
| 15. 糖尿病的危害 .....             | 11 |
| 16. 糖尿病急性并发症 .....           | 11 |
| 17. 引起高血糖高渗综合征的诱因 .....      | 12 |
| 18. 慢性并发症——脑血管病变 .....       | 13 |

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 19. 慢性并发症——心脏病变 .....        | 13 |
| 20. 慢性并发症——糖尿病足 .....        | 14 |
| 21. 慢性并发症——糖尿病眼病 .....       | 15 |
| 22. 慢性并发症——糖尿病肾病 .....       | 15 |
| 23. 慢性并发症——糖尿病神经病变 .....     | 16 |
| <b>第二节 预防糖尿病</b> .....       | 18 |
| 24. 糖尿病目前能不能根治 .....         | 18 |
| 25. 糖尿病完全可以预防 .....          | 19 |
| 26. 糖尿病的遗传因素 .....           | 20 |
| 27. 2 型糖尿病的遗传“节约基因” .....    | 20 |
| 28. 糖尿病的环境因素 .....           | 21 |
| 29. 预防糖尿病五个要点之一——多懂一点儿 ..... | 22 |
| 30. 预防糖尿病五个要点之二——少吃一点儿 ..... | 23 |
| 31. 预防糖尿病五个要点之三——勤动一点儿 ..... | 24 |
| 32. 预防糖尿病五个要点之四——放松一点儿 ..... | 26 |
| 33. 预防糖尿病五个要点之五——药服一点儿 ..... | 26 |
| 34. 肥胖与糖尿病 .....             | 27 |
| 35. 血压与糖尿病 .....             | 28 |
| 36. 血脂与糖尿病 .....             | 29 |
| 37. 药物能预防糖尿病吗 .....          | 30 |
| 38. 保健食品在预防糖尿病中的作用 .....     | 31 |

|                                |           |
|--------------------------------|-----------|
| 39. 糖尿病的三级防治 .....             | 32        |
| 40. 谈谈联合国糖尿病日 .....            | 33        |
| <b>第三节 治疗糖尿病的五套马车 .....</b>    | <b>35</b> |
| 41. 控制好糖尿病是预防糖尿病并发症的主要手段 ..... | 35        |
| 42. 第一匹马——教育心理 .....           | 36        |
| 43. 糖尿病教育的内容 .....             | 37        |
| 44. 糖尿病与心理健康 .....             | 38        |
| 45. 第二匹马——饮食治疗 .....           | 39        |
| 46. 饮食治疗的内容 .....              | 39        |
| 47. 第三匹马——运动治疗 .....           | 42        |
| 48. 糖尿病病人运动治疗的原则 .....         | 42        |
| 49. 第四匹马——药物治疗 .....           | 44        |
| 50. 第五匹马——病情监测 .....           | 44        |
| 51. 糖尿病病人的喝 .....              | 46        |
| 52. 糖尿病病人怎么吃水果 .....           | 47        |
| 53. 糖尿病病人必须戒烟限酒 .....          | 49        |
| 54. 肥胖糖尿病病人如何减肥 .....          | 50        |
| 55. 糖尿病病人适合的运动 .....           | 51        |
| 56. 糖尿病病人适合的运动时间 .....         | 53        |
| 57. 糖尿病病人什么情况下不宜运动 .....       | 53        |
| 58. 目前市场上有的口服降糖药 .....         | 54        |

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| 59. 谈谈胰岛素治疗 .....                      | 56 |
| 60. 什么样的糖尿病病人要用胰岛素治疗呢 .....            | 57 |
| 61. 2 型糖尿病病人打了胰岛素后会不会变成<br>1 型病人 ..... | 57 |
| 62. 是不是打了胰岛素就撤不下来了呢 .....              | 58 |
| 63. 儿童糖尿病治疗特点 .....                    | 58 |
| 64. 妊娠糖尿病治疗特点 .....                    | 60 |
| 65. 继续妊娠的糖尿病妇女在治疗中至少应该注意的几个问题 ...      | 60 |
| 66. 老年糖尿病治疗特点 .....                    | 61 |
| <b>第四节 监测糖尿病</b> .....                 | 63 |
| 67. 综合治疗,全面达标 .....                    | 63 |
| 68. 体重达标 .....                         | 64 |
| 69. 血糖达标 .....                         | 65 |
| 70. 血压达标 .....                         | 66 |
| 71. 血脂达标 .....                         | 67 |
| 72. 过犹不及表现在以下几个方面 .....                | 68 |
| 73. 谈谈糖尿病治疗中的低血糖症 .....                | 69 |
| 74. 如何防治糖尿病的低血糖症呢 .....                | 69 |
| 75. 初诊糖尿病病人应做哪些化验检查 .....              | 70 |
| 76. 关注糖尿病病人的肝功 .....                   | 71 |
| 77. 关注糖尿病病人的肾功 .....                   | 71 |

|                             |           |
|-----------------------------|-----------|
| 78. 关注糖尿病病人的血尿酸 .....       | 72        |
| 79. 关注糖尿病病人的眼底 .....        | 72        |
| 80. 关注糖尿病病人的胰岛功能 .....      | 73        |
| 81. 关注糖尿病病人的尿液检查 .....      | 74        |
| 82. 关注糖尿病病人的口腔病变 .....      | 74        |
| 83. 关注糖尿病病人的胃肠病变 .....      | 75        |
| 84. 关注糖尿病病人的性功能 .....       | 75        |
| 85. 关注糖尿病与妇科疾病 .....        | 76        |
| 86. 提倡科学的糖尿病治疗方法 .....      | 77        |
| <b>第五节 糖尿病病人的生活 .....</b>   | <b>78</b> |
| 87. 糖尿病儿童的生长发育是否会受到影响 ..... | 78        |
| 88. 糖尿病儿童及青少年能否上学 .....     | 79        |
| 89. 为什么糖尿病病人必须过有规律的生活 ..... | 79        |
| 90. 糖尿病病人能开车吗 .....         | 80        |
| 91. 糖尿病病人能否出差或旅游 .....      | 81        |
| 92. 糖尿病病人在赴宴时应注意什么 .....    | 81        |
| 93. 糖尿病病人能否参加正常的工作 .....    | 82        |
| 94. 天气变化对糖尿病控制会有什么影响 .....  | 83        |
| 95. 如何看待糖尿病病人的住院治疗问题 .....  | 84        |
| 96. 糖尿病病人能否接受手术治疗 .....     | 84        |
| 97. 糖尿病病人在外伤时应该注意的问题 .....  | 85        |

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 98. 个人卫生与糖尿病控制的关系如何 .....       | 86 |
| 99. 糖尿病病人的家属应如何配合治疗 .....       | 86 |
| 100. 社会应如何看待糖尿病病人 .....         | 86 |
| 101. 糖尿病病人能否享有与非糖尿病者同等的寿命 ..... | 87 |
| 102. 胃肠道手术与糖尿病治疗 .....          | 88 |

## 第二章 甲状腺疾病

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| <b>第一节 甲状腺概述</b> .....         | 92 |
| 103. 什么是甲状腺 .....              | 92 |
| 104. 甲状腺有什么功能 .....            | 93 |
| 105. 人体是如何调控甲状腺功能的 .....       | 93 |
| 106. 碘对甲状腺的作用是什么 .....         | 94 |
| 107. 什么是甲状腺功能检查 .....          | 94 |
| 108. 甲状腺肿瘤指标有哪些,什么是甲状腺抗体 ..... | 95 |
| 109. 什么是甲状腺功能亢进症和甲状腺毒症 .....   | 95 |
| 110. 什么是甲状腺功能减退症 .....         | 95 |
| <b>第二节 甲状腺炎</b> .....          | 97 |
| 111. 什么是甲状腺炎 .....             | 97 |
| 112. 是什么导致了甲状腺炎 .....          | 97 |
| 113. 甲状腺炎的症状有哪些 .....          | 98 |

|                                            |            |
|--------------------------------------------|------------|
| 114. 什么是桥本甲状腺炎 .....                       | 99         |
| 115. 什么是亚急性甲状腺炎 .....                      | 99         |
| 116. 什么是无痛性甲状腺炎 .....                      | 99         |
| 117. 什么是产后甲状腺炎 .....                       | 100        |
| 118. 什么是感染性甲状腺炎 .....                      | 100        |
| 119. 什么是纤维性甲状腺炎 .....                      | 101        |
| 120. 药物可以引起甲状腺炎吗 .....                     | 101        |
| 121. 甲状腺炎对妊娠有什么影响 .....                    | 101        |
| 122. 甲状腺炎患者服用甲状腺激素需要注意什么 .....             | 102        |
| <b>第三节 甲状腺功能亢进症 .....</b>                  | <b>103</b> |
| 123. 甲亢是一种什么疾病 .....                       | 103        |
| 124. 甲亢的患病率是多少,近年甲亢的发病在增多,为什么 .....        | 103        |
| 125. 什么样的人容易得甲亢 .....                      | 104        |
| 126. 甲亢有多少种原因 .....                        | 104        |
| 127. 有哪些表现要想到有甲亢的可能,应该到医院进行检查 .....        | 105        |
| 128. 脖子粗就是甲亢吗 .....                        | 106        |
| 129. 小孩、老年人的甲亢有什么与年轻人和中年人<br>不一样的特点吗 ..... | 106        |
| 130. 小儿甲亢会影响生长发育吗 .....                    | 107        |
| 131. 什么是亚临床甲亢 .....                        | 108        |
| 132. 甲亢会遗传吗 .....                          | 108        |

|                                                                |     |
|----------------------------------------------------------------|-----|
| 133. 甲亢会传染给周围的人吗 .....                                         | 109 |
| 134. 毒性弥漫性甲状腺肿是怎么得的 .....                                      | 109 |
| 135. 碘和甲亢的关系是什么 .....                                          | 110 |
| 136. 有哪些常用的含碘的药物,其中碘含量是多少 .....                                | 110 |
| 137. 甲亢化验中的 $T_3$ 、 $T_4$ 、TSH 各代表什么 .....                     | 111 |
| 138. 游离 $T_3$ 、游离 $T_4$ 化验重要吗 .....                            | 111 |
| 139. 甲亢患者 $T_3$ 、 $T_4$ 正常了,但是促甲状腺激素尚未恢复正常,<br>是病情还没有控制吗 ..... | 112 |
| 140. 如何诊断甲亢 .....                                              | 112 |
| 141. 甲亢病人需要做哪些化验检查 .....                                       | 113 |
| 142. 各种甲亢实验室检查的正常值是多少 .....                                    | 113 |
| 143. TRAb 代表什么,对甲亢诊断重要吗 .....                                  | 114 |
| 144. 查血 $T_3$ 、 $T_4$ 需要空腹吗 .....                              | 114 |
| 145. 甲亢病人在抽血查甲状腺激素前需要停用<br>抗甲状腺药物吗 .....                       | 114 |
| 146. 药物治疗甲亢,随着甲亢的好转,突眼会好转吗 .....                               | 115 |
| 147. 男性甲亢病人会影响生育吗 .....                                        | 115 |
| 148. 甲亢危象是什么 .....                                             | 116 |
| 149. 甲亢病情加重有哪些原因 .....                                         | 116 |
| 150. 甲亢能治愈吗 .....                                              | 117 |
| 151. 甲亢不治疗能自行好转吗 .....                                         | 117 |
| 152. 甲亢饮食需要注意什么 .....                                          | 118 |