



TANGNIAOBINGBINGFAZHENGANGYUZH

糖尿病并发症

防与治

(第二版)

丛书总主编 谢英彪
本书主编 冉颖卓 谢英彪



TANGNIAOBINGBINGFAZHENGANGYUZHIL

糖尿病并发症与防治

(第二版)

丛书总主编 谢英彪

本书主编 冉颖卓 谢英彪

编著 吴学苏 徐贞勇 熊 英

彭伟明 李筠青

内容简介

得了糖尿病,糖尿病并发症的威胁就徘徊在糖尿病患者的左右。糖尿病不仅是糖代谢紊乱,还涉及到蛋白质、脂肪、维生素、水和盐类代谢,从而影响到全身的新陈代谢。因此,重视并及早预防糖尿病慢性并发症,有利于改善糖尿病病情,降低糖尿病病死率和致残率。本书从对糖尿病并发症的认识谈起,主要介绍了糖尿病并发症的科学养生、饮食防治、合理运动、心理调适以及中西医防治等方面的内容,是一本适合大众阅读的健康教育读物。

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病并发症防与治 / 谢英彪主编. —2 版. —西安:西安交通大学出版社,2013.8

(常见疾病防与治丛书)

ISBN 978-7-5605-5579-9

I. ①糖… II. ①谢… III. ①糖尿病一并发症一防治 IV. ①R587.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 195459 号

书 名 糖尿病并发症防与治(第二版)

丛书总主编 谢英彪

本书主编 冉颖卓 谢英彪

责任编辑 吴 杰 王华丽

出版发行 西安交通大学出版社

(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)

网 址 <http://www.xjtpress.com>

电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)

(029)82668315 82669096(总编办)

传 真 (029)82668280

印 刷 陕西江源印刷科技有限公司

开 本 727mm×960mm 1/16 印张 9 字数 110 千字

版次印次 2013 年 8 月第 2 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5605-5579-9/R·335

定 价 23.00 元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82665546

读者信箱:xjtumpress@163.com

版权所有 侵权必究

常见疾病防与治丛书

编委会名单

主 编：谢英彪

副主编：王金勇 林傲梵 林秉汉

编 委：（以姓氏笔画为序）

冉颖卓 张金浩 张雪真

金黑鹰 姚奉文 徐 蕾

唐暮白 聂 宏



『医者当须先洞晓病原，知其所犯，
以食治之；食而不愈，然后命药。』

——唐代大医学家孙思邈



糖尿病并发症是指患糖尿病5~10年后，血管与神经所产生的特有损害，并由此危及人体健康，甚至导致残疾和死亡。因此，重视并及早预防糖尿病慢性并发症，有利于改善糖尿病病情，降低糖尿病病死率和致残率。

糖尿病的并发症种类之多、涉及范围之广是占首位的。这是因为糖尿病不仅是糖代谢紊乱，还涉及到蛋白质、脂肪、维生素、水和盐类代谢，从而影响到全身的新陈代谢。因而糖尿病引起的并发症几乎涉及全身的各个系统，各种内脏器官。也就是说，糖尿病的并发症就像瓜藤，可以遍地蔓延。

糖尿病患者的死因主要是各种并发症。其中，缺血型心脏病是糖尿病患者死亡的最主要原因，占糖尿病患者死亡的60%~80%；脑血管疾病引起大约10%的死亡，其死亡率是非糖尿病患者的2倍；糖尿病肾病一般占死亡总数的10%~30%。发病年龄越小，糖尿病肾病导致的死亡比例就越高。可见，糖尿病本身并不可怕，可怕的在于其并发症。

得了糖尿病，糖尿病并发症的威胁就徘徊在糖尿病患者的左右。调查发现，1/2的1型糖尿病患者和2/3的2型糖尿病患者至少有一种糖尿病慢性并发症。但只要很好地

控制糖尿病，糖尿病并发症发病率及其对健康和生命的威胁就会大大减轻。因此，我们应及早发现糖尿病及其并发症，有效治疗糖尿病及其并发症，就会逆转或完全避免糖尿病并发症的出现。

我们组织了长期在临床第一线的有关医学专家和医学科普作家共同编写了这本《糖尿病并发症防与治》，其目的正是希望人们从生活的方方面面关注糖尿病并发症，摒弃不健康的生活方式，改变不卫生的生活陋习，打造良好的生活环境，培育健康的生命，以提高生命的质量。本书从对糖尿病并发症的认识谈起，主要介绍了糖尿病并发症的科学养生、饮食防治、合理运动以及中西医防治等方面的内容，是一本适合大众阅读的健康教育读物。

本书内容通俗易懂，文字轻松活泼，使知识性、趣味性、科学性和可读性较好地结合，以满足不同文化层次、不同职业、不同年龄读者的需求，也可供基层临床医护人员参考。

愿《糖尿病并发症防与治》成为您和您的家人防治糖尿病并发症的良师益友。

C 目录

Ontents

1. 认识糖尿病并发症



什么是糖尿病并发症	001
为何说糖尿病的危害主要来自并发症	002
糖尿病有哪些急性并发症	003
什么是糖尿病性低血糖症	004
为什么低血糖的危害超过高血糖	005
什么是糖尿病酮症酸中毒	006
什么是糖尿病高渗性昏迷	007
什么是糖尿病乳酸酸中毒	008
什么是糖尿病慢性并发症	009
什么是糖尿病的微血管病变	010
什么是糖尿病性心血管疾病	010
为何糖尿病常合并高血压	011
为何糖尿病患者易患动脉硬化	012
糖尿病与冠心病有何关系	013
什么是糖尿病心肌病变	014
什么是糖尿病性脑血管病	015
糖尿病与血脂异常有何关系	016

糖尿病与代谢综合征有何关系	017
什么是糖尿病肾病	018
糖尿病有哪些眼部并发症	019
什么是糖尿病视网膜病变	020
什么是糖尿病性神经病变	021
什么是糖尿病性功能障碍	021
什么是糖尿病足	022
糖尿病性胃部并发症有哪些	023
经常便秘是糖尿病并发症作怪吗	024
糖尿病肝脏疾病有哪些	025
糖尿病为何易并发感染	026
糖尿病易并发哪些感染	027
口腔疾病与糖尿病有何关系	027
为何糖尿病易并发口腔病变	028
糖尿病患者为什么易发生皮肤病变	029
什么是糖尿病性骨质疏松	030
什么是糖尿病性痛风	031
糖尿病与抑郁症的关系如何	032

2. 科学养生防治糖尿病并发症

如何预防糖尿病的并发症	033
如何预防糖尿病性低血糖的发生	034
如何预防糖尿病酮症酸中毒	035

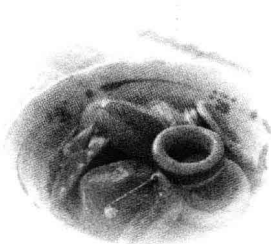


如何预防糖尿病非酮症性高渗性昏迷	036
如何防控糖尿病及代谢综合征	037
糖尿病并发高血压患者如何调养	038
糖尿病患者如何预防高血压	039
糖尿病并发血脂异常应如何养生	039
如何预防和延缓糖尿病性心脏病的发生和发展	041
糖尿病并发心血管病变的护理要点有哪些	042
如何预防糖尿病性心血管病	043
如何预防糖尿病性脑血管病	043
如何护理糖尿病神经病变	044
如何预防糖尿病神经病变	045
如何预防糖尿病肾病	046
如何做好足部保健预防糖尿病足	047
对糖尿病患者眼的保护有哪些具体方法	048
如何防治糖尿病肠道并发症	049
如何防治糖尿病胆囊、胰腺并发症	050
糖尿病并发皮肤感染的康复治疗措施有哪些	050
为何说对于糖尿病并发感染重在预防	051
糖尿病患者如何进行口腔护理	052
糖尿病性口腔疾病如何自我保健	053

糖尿病患者如何预防泌尿系感染 053

如何防治糖尿病并发真菌感染 054

3. 饮食防治糖尿病并发症



什么是食物的血糖生成指数(GI) 055

如何自制低GI食物 056

食物的血糖生成指数(一) 057

食物的血糖生成指数(二) 058

糖尿病性脑血管病的食疗验方 058

治疗糖尿病性高血压有哪些食疗方 060

糖尿病性高脂血症有哪些食疗验方 061

糖尿病冠心病有哪些食疗验方 062

糖尿病性心肌病有哪些食疗验方 064

糖尿病性神经病变有哪些食疗验方 065

糖尿病性癫痫有哪些食疗验方 066

糖尿病并发失眠症有哪些食疗验方 067

糖尿病肾病如何进行饮食调理 068

糖尿病肾病有哪些食疗验方 069

糖尿病并发泌尿系感染有哪些食疗验方 070

糖尿病并发外阴炎有哪些食疗验方 071

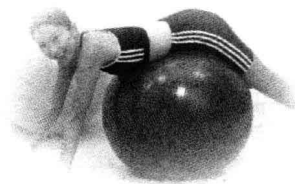
糖尿病性阳痿有哪些食疗验方 072

糖尿病并发性冷淡有哪些食疗验方 073



糖尿病并发胃病有哪些食疗验方	074
糖尿病便秘有哪些食疗验方	075
糖尿病腹泻有哪些食疗验方	076
糖尿病足有哪些食疗验方	077
糖尿病并发感冒有哪些食疗验方	077
糖尿病并发气管炎有哪些食疗验方	079
糖尿病并发肺炎有哪些食疗验方	079
糖尿病并发肺结核有哪些食疗验方	081
糖尿病并发眼病有哪些食疗验方	082
糖尿病并发口腔疾病有哪些食疗验方	083
糖尿病并发扁桃体炎有哪些食疗验方	084
糖尿病并发皮肤病有哪些食疗验方	085
糖尿病并发甲亢有哪些食疗验方	086
糖尿病性骨质疏松如何饮食治疗	087
糖尿病性痛风如何饮食治疗	087

4. 合理运动防治糖尿病并发症



运动对预防糖尿病并发症的好处	089
糖尿病患者运动时如何防低血糖	090
糖尿病患者运动时要注意什么	091

5. 西医防治糖尿病并发症

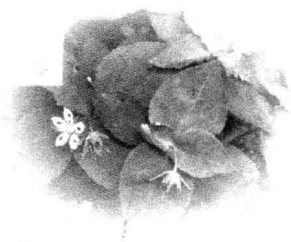


如何治疗糖尿病性低血糖症	093
如何处理昏迷者低血糖反应	094
如何治疗糖尿病酮症酸中毒	094
如何治疗糖尿病高渗性昏迷	096
如何治疗糖尿病性乳酸酸中毒	097
如何治疗糖尿病并发高血压	098
糖尿病高血压患者要慎用哪些降压药	098
如何治疗糖尿病性心脏病	099
如何治疗糖尿病性冠心病	100
如何治疗糖尿病性心肌病	101
如何防治糖尿病性脑血管病	102
糖尿病性血脂异常如何选择调脂药物	103
如何防治糖尿病肾病	104
如何防治糖尿病视网膜病变	105
如何防治糖尿病性白内障	106
如何防治糖尿病神经病变	106
如何治疗糖尿病性勃起功能障碍	107
如何治疗糖尿病足	108
如何治疗糖尿病胃部主要并发症	108
糖尿病患者患了胆囊炎、胆结石怎么办	109
如何防治糖尿病并发感染	110
如何治疗糖尿病并发肺炎	111



如何治疗糖尿病合并肺结核	111
如何治疗糖尿病泌尿系感染	112
如何防治糖尿病患者的口腔疾病	112
如何治疗糖尿病性骨质疏松症	113
如何治疗糖尿病并发甲亢	114

6. 中医防治糖尿病并发症



中医如何治疗糖尿病性高脂血症	115
中医如何治疗糖尿病性心脏病	116
糖尿病胃肠道并发症的验方	118
中医如何调理糖尿病并发肺结核	119
中医如何治疗糖尿病性神经病变	119
中医治疗糖尿病性肾病的验方	121
中医如何治疗糖尿病性阳痿	122
中医如何治疗糖尿病胃麻痹	123
中医如何治疗糖尿病性肠病	123
中医如何治疗糖尿病并发肝病	124
中医如何治疗糖尿病足	125
中医如何治疗糖尿病并发肺结核	126
中医如何治疗糖尿病性视网膜病变	127
中医如何治疗糖尿病并发口腔疾病	128
中医如何治疗糖尿病并发泌尿系感染	129
中医如何治疗糖尿病并发皮肤感染	130



1

认识糖尿病并发症



什么是糖尿病并发症

糖尿病慢性并发症是指患糖尿病 5~10 年后，对血管（大血管和微血管）与神经（感觉神经和自主神经）所产生的特有损害和病变。在糖尿病患者的死因中，有慢性并发症者占 75.6%。因此，重视并及早预防糖尿病并发症，有利于改善糖尿病病情，降低糖尿病病死率和致残率。

糖尿病最容易受到危害的组织是血管、肾脏、视网膜及神经系统等。实际上，糖尿病对机体组织的损伤远非上述方面。目前，糖尿病并发症所导致的死亡率仅次于心血管病、脑血管病和肿瘤。中老年糖尿病患者常死于冠心病、心肌梗死、脑血管病，而青少年糖尿病患者常因并发肾功能衰竭而死亡。此外，糖尿病并发重症感染，酮症酸中毒，高渗性昏迷等也是主要致命原因。可见，糖尿病本身并不可怕，可怕的在于其并发症。

一旦患上糖尿病，糖尿病并发症的威胁就徘徊在糖尿病患者的左右。调查发现，一半 1 型糖尿病患者和 2/3 的 2 型糖尿病患者至少有一种糖尿病慢性并发症。但只要很好地控制糖尿病，糖尿病并发症发

病率及其对健康和生命的威胁就会大大减轻。我们应及早发现并有效治疗糖尿病及并发症，就可能会逆转或完全避免并发症的出现。

糖尿病的病情若控制不好易发生急、慢性并发症。慢性并发症主要是大血管及微血管病变，使糖、脂肪代谢紊乱，涉及全身，可引起多种慢性并发症。接近 80% 的 2 型糖尿病患者都死于心血管疾病。若大血管病变就会出现冠心病、心肌病；当大血管狭窄，血流缓慢，血糖升高时，可引起动脉粥样硬化，发生心肌梗死；若脑血管病变可致脑出血、脑血栓；若损害了微血管，发生在眼部可导致眼底病变，会对视力造成威胁，出现视物模糊，眼底出血，若治疗不及时，严重者会造成失明；若肾脏的微血管发生病变，可导致肾功能衰竭，应及时去医院检查、治疗；若神经系统损伤，会造成神经病变，可使身体某一部位感到麻木、疼痛等不适。因此，对于糖尿病患者，预防并发症是最重要的。



为何说糖尿病的危害主要来自并发症

糖尿病不仅是糖代谢紊乱，还涉及到蛋白质、脂肪、维生素、水和盐类代谢，从而影响到全身的新陈代谢。因而糖尿病引起的并发症几乎波及全身的各个系统，各种内脏器官。也就是说，糖尿病的并发症就像瓜藤可以遍地蔓延。糖尿病的高并发症发生率，导致了高致死率和高致残率。

研究表明，糖尿病发病后 10 年有 30%~40% 的患者至少会发生一种并发症。神经病变患病率在糖尿病病程为 5 年、10 年、20 年后分别可达到 30%~40%、60%~70% 和 90%。在病程为 10 年和 15 年后，有 40%~50% 和 70%~80% 的患者并发视网膜病变。大约有 10% 的患者在起病 15 年后会发展成严重的视力损伤，而 2% 的患者将会完全失明。微量白蛋白尿的出现率在病程 10 年和 20 年后可达到 10%~30%



和 40%，且 20 年后有 5%~10% 的患者恶化成终末期肾病。青年期发病的糖尿病患者到 50 岁时有 40% 发展为严重的肾病，需要血液透析和肾移植，否则只能面临死亡。此外，糖尿病患者心血管病发生的危险性比一般人群增加 2~4 倍，并且发病年龄提前。由于糖尿病患者的血管和神经病变，常导致足部溃疡，进而截肢。

糖尿病患者的死因主要是各种并发症。其中，缺血型心脏病是糖尿病患者死亡的最主要原因，占糖尿病患者死亡的 60%~80%。脑血管疾病引起大约 10% 的死亡，其死亡率是非糖尿病患者的 2 倍。糖尿病肾病一般占死亡总数的 10%~30%，发病年龄越小，糖尿病肾病导致的死亡比例就越高。



糖尿病有哪些急性并发症

当糖尿病病情控制不理想时，容易引起以下一些急性并发症。

糖尿病性低血糖反应、糖尿病性低血糖昏迷 低血糖反应是糖尿病在治疗过程中经常会碰到的一种并发症，轻度低血糖时可有心慌、手抖、饥饿、出冷汗等表现，严重时可昏迷、甚至死亡。

糖尿病酮症、糖尿病酮症酸中毒 酮症酸中毒见于 1 型糖尿病患者，血糖明显升高，尿中出现酮体，血气有酸中毒，严重者昏迷，抢救治疗不及时可危及生命。胰岛素发现以前，1 型糖尿病患者常常死于酮症酸中毒。

糖尿病高渗性非酮症昏迷 见于 2 型糖尿病患者，血糖异常升高，但尿中可不出现酮体，血渗透压升高，容易昏迷、死亡。

糖尿病乳酸性酸中毒及昏迷

糖尿病并发各种感染 皮肤化脓性感染（疖、痈、毛囊炎）、肺部感染、泌尿系感染、胆囊炎等。