

王启民 主编

糖尿病

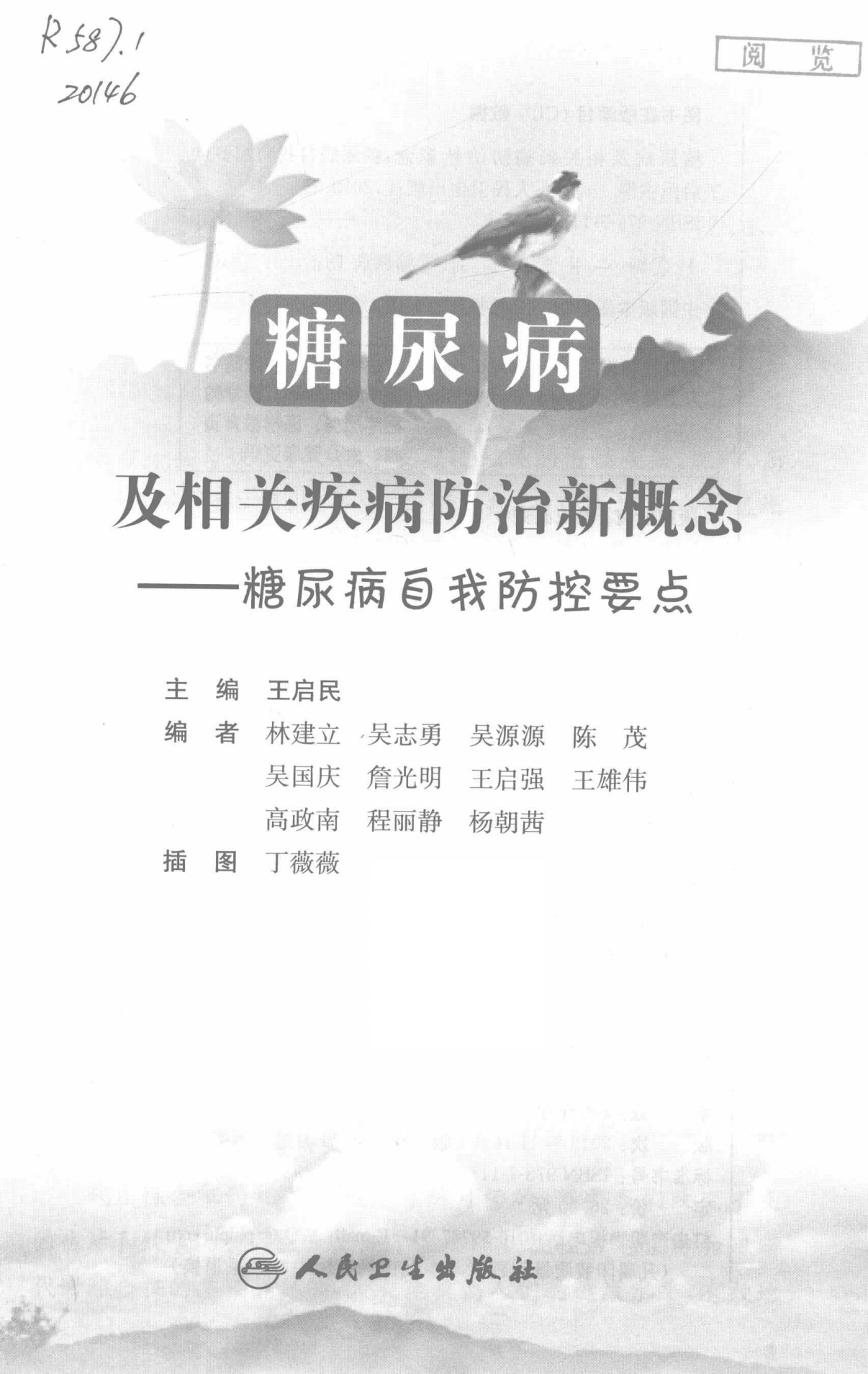
及相关疾病防治新概念

糖尿病自我防控要点

人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

R587.1
20146

阅 览



糖尿病

及相关疾病防治新概念 ——糖尿病自我防控要点

主 编 王启民

编 者 林建立 吴志勇 吴源源 陈 茂

吴国庆 詹光明 王启强 王雄伟

高政南 程丽静 杨朝茜

插 图 丁薇薇



人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病及相关疾病防治新概念:糖尿病自我防控要点/
王启民主编. —北京:人民卫生出版社,2013. 11

ISBN 978-7-117-18138-9

I. ①糖… II. ①王… III. ①糖尿病-防治 IV. ①R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 240571 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	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!

糖尿病及相关疾病防治新概念

——糖尿病自我防控要点

主 编: 王启民

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

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

印 刷: 三河市双峰印刷装订有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 12

字 数: 150 千字

版 次: 2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-18138-9/R · 18139

定 价: 26.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: 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)



前言

当今一些与饮食和生活不良习惯相关的慢性疾病,肥胖、高血压、糖尿病、冠心病、脑卒中、高脂血症、痛风等发病率明显增加。以上疾病的组合,称为“代谢综合征”。它就像一棵树一样,其根源是肥胖(树根)和胰岛素抵抗(树干),树根和树干发达了就会生长出一系列的树枝(上述多种疾病)。代谢综合征中的各种疾病均会加重心脑血管疾患的危险性,若多种疾病集于一身,它们之间相互重叠、互为因果,产生恶性循环,其协同作用远远大于多种疾病危害之和。

有资料表明代谢综合征患者心血管事件及中风的发生率和死亡率是非代谢综合征人群的2~3倍,而心脑血管疾病已成为人们健康和生命的第一号“杀手”。目前全世界每年有两千多万人死亡,其中约40%死于心血管疾病,国内以脑卒中发病率最高。代谢综合征的高发病率、致残率和致死率已令世人瞩目。而人们对其知晓率、治疗率和控制率仍然较低,我们有必要加强对代谢综合征及相关疾病的宣传和防治,否则心脑血管疾病的发病率将急剧上升,严重威胁人们的健康和生命。

代谢综合征的相关疾病是可防可治的,只要我们改变不良的生活和饮食习惯,适当或合理地用药就能较好地预防和阻断代谢综合征的恶性循环链,大大地提高人们的健康水平,有效地

减少医疗费用,减轻个人、家庭和社会的经济负担。目前我国糖尿病患者已近一亿人,糖尿病前期有一亿多人。近年来随着人们生活水平的提高,糖尿病发病率迅速上升。其并发症多达 100 多种,同时会引发和加重心脑血管疾病,是一种高致残率、高死亡率、严重危害人们健康的疾病。本书重点是较详尽地介绍糖尿病及相关疾病的发生、早期发现并发症并且正确就医以及糖尿病新进展和新疗法、简便易行的日常养护技能、家庭正确用药的途径和方法等全方位的自我防控要点,以期对读者有所帮助。书中错漏之处,望同道和读者指正。

本书在编写过程中承蒙詹光明帮忙,特此致谢!

编 者

2013 年 8 月



目 录



一、糖尿病知识问答

(一) 基本知识	1
1. 血糖是什么	1
2. 何谓糖尿病	1
3. 血糖的来源	1
4. 血糖是怎么代谢的	2
5. 我国糖尿病发病情况如何	2
6. 哪些人易患糖尿病	2
7. 哪些因素会加重糖尿病	3
8. 晚餐过量易引发糖尿病吗	3
9. 老年男性排尿难要查血糖吗	4
10. 大便干时泻要查血糖吗	4
11. 老人嗜睡要查血糖吗	4
12. 易出汗要查血糖吗	4
13. “力不从心”要查血糖吗	5
14. 女性外阴痒要查血糖吗	5
15. 警惕儿童糖尿病的高危因素	5
16. 女性过了更年期要防糖尿病吗	5
17. 准妈妈要防妊娠糖尿病吗	6

18. 喝出来的糖尿病	6
19. 不吃米饭反而易得糖尿病吗	6
20. 糖尿病患者吸烟犹如雪上加霜吗	7
21. 每周喝两次碳酸饮料患糖尿病概率增七成吗	7
22. 吃的咸血糖也会高吗	8
23. 睡眠少易患糖尿病吗	8
24. 糖尿病不是糖的错吗	8
25. 久坐看电视易使血糖升高吗	9
26. 老掉牙要查血糖吗	9
27. 感冒易致老糖友血糖紊乱吗	10
28. 灯光太亮增加患糖尿病风险吗	10
29. 他汀服用量越大患糖尿病风险越高吗	11
30. 糖尿病患者别吃白加黑吗	11
31. 什么是胰岛素抵抗呢	11
32. 胰岛素怎么分类	12
33. 高血糖有哪些危害	12
34. 什么是 Somogyi 现象	12
35. 血糖不控制,后果很严重吗	13
36. 孙越琦:身患糖尿病享年 102 岁	13
(二) 糖尿病的症状与诊断方法	14
1. 糖尿病的典型症状是什么	14
2. 糖尿病有哪些发病方式呢	15
3. 糖尿病的不典型表现有哪些	16
4. 糖尿病怎么分型呢	17
5. 警惕 1.5 型糖尿病	17
6. 为什么有的糖尿病不容易早期发现呢	18
7. 如何才能早期发现糖尿病呢	18

8. 如何及时发现青少年糖尿病	18
9. 女性糖尿病的特有“信号”是什么	19
10. 如何自我判断糖尿病的轻重	19
11. 糖尿病患者是胖还是瘦呢	20
12. 要警惕糖尿病抑郁症吗	20
13. 糖尿病中期有哪些表现	21
14. 糖尿病晚期有哪些表现	21
15. 糖尿病的诊断标准是什么	22
16. 查血糖哪种方法更好	23
17. 测空腹血糖早晨 6~8 点最准吗	23
18. 用糖化血红蛋白诊断糖尿病应注意的要点	23
19. 住院患者血糖值应适当放宽吗	24
20. 妊娠糖尿病重在早期筛查吗	24
21. 验血糖前要停用维 C 吗	25
22. C 肽试验有何临床意义呢	25
23. 什么是尿酮体呢	26
24. 什么是尿微量白蛋白呢	26
25. 检测尿微量白蛋白的临床意义	26
26. 尿糖阳性是糖尿病吗	27
27. 糖耐量低减一定会转化为糖尿病吗	27
28. 口服葡萄糖耐量试验能判断胰岛功能吗	27
29. 糖尿病的危害是什么	28
30. 美国低血糖有了新标准吗	29
31. 低血糖的 11 个早期征兆是什么	30
32. 饭后也会有低血糖症状吗	30
(三) 糖尿病的预防与心理治疗	31
1. 如何降低糖尿病的发病率	31

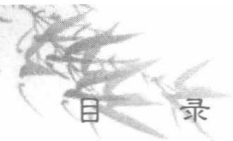


2. 什么是糖尿病的三级预防	32
3. 科学家十项忠告防糖尿病	32
4. 简单生活方式可预防糖尿病吗	34
5. 糖尿病的预防应从生活方式干预做起	34
6. 如何预防糖尿病的并发症	35
7. 糖尿病的抑郁反应有什么表现	36
8. 糖尿病的焦虑反应有什么表现,怎样识别	36
9. 心态失衡对糖尿病患者有什么影响呢	37
10. 为什么不良情绪会诱发糖尿病呢	37
11. 应对糖尿病的要点是什么	37
12. 如何治疗糖尿病的心理问题	38
13. 如何做好自我心理护理	39
14. “乐活族”有助预防糖尿病吗	40
(四) 糖尿病的饮食保健与误区	41
1. 控制血糖的辅助方法	41
2. 糖友的“五戒”	42
3. 糖友饮食的误区	43
4. 如何与糖尿病“和平共处”	44
5. 糖友应保持好的生活方式	45
6. 多饮水有利血糖的控制	46
7. 糖友主餐外可选的饮食	47
8. 糖友不吃主食行吗	47
9. 吃粥易升高血糖吗	48
10. 糖友应低盐饮食吗	48
11. 应改掉不健康的食糖习惯	48
12. 升血糖,白面包比白糖厉害吗	50
13. 吃好营养餐,拒绝糖尿病	50

14. 糖友饮食秘诀	51
15. 饭前喝奶可控血糖	52
16. 饭前含片人参防止血糖升高	52
17. 女人四十别吃太多甜食	52
18. 牛奶加麦片可抑制餐后血糖	52
19. 少吃不饥的 6 招	53
20. 为什么饮食治疗对糖友至关重要呢	54
21. 什么是血糖指数,其对糖尿病的饮食有用处吗	54
22. 糖友宜少食多餐	55
23. 糖友宜选择哪些五谷杂粮	55
24. 糖友宜选择哪些蔬菜	58
25. 常吃洋姜平稳血糖吗	62
26. 常吃绿叶蔬菜者患糖尿病风险低	63
27. 血糖高多吃大黄瓜	63
28. 糖友可吃些麻油拌菜	63
29. 糖友可吃水果吗	64
30. 糖友宜选用哪些水果	64
31. 糖友宜选用哪些干果	66
32. 糖友宜选用哪些鱼、肉及水产品	67
33. 糖友宜饮用什么饮料	71
34. 糖友不宜服用维 C 片吗	72
35. 老糖友春季别着凉	72
36. 糖友夏天的住与行	73
37. 冬季糖友血糖莫控太低	73
38. 糖友冬季如何科学运动	74
39. 糖友选择耐力运动增强体质	74
40. 糖友运动处方	74

41. 糖友按摩保健操	75
42. “背撞墙”有利降血糖	76
43. 贪吃荔枝小心荔枝病	77
44. 远离低血糖的五要点	77
45. 血糖控制太严交通事故多	77
46. 小心隐形的糖偷走健康	78
(五) 糖尿病的非药物治疗	79
1. 糖尿病的控制标准是什么	79
2. 什么是健康生活模式	80
3. 饮食治疗	80
4. 运动疗法	83
5. 糖友能吸烟饮酒吗	84
6. 生活调理	85
(六) 口服降糖药	93
1. 常用的口服降糖药有哪些	93
2. 如何选用口服降糖药	93
3. 何时适合使用降糖药	93
4. 怎样服用降糖药	94
5. 怎样合理联合使用口服降糖药	95
6. 服用口服降糖药最佳时间	95
7. 常用的磺脲类降糖药有哪些	96
8. 磺脲类药物有什么不良反应	96
9. 磺脲类药物失效如何处理	96
10. 常用的双胍类药物有哪些	97
11. 二甲双胍适应征	97
12. 二甲双胍的副作用及注意事项	98
13. 阿卡波糖(拜糖平)属于哪一类药物,它有什么作用	98

14. 阿卡波糖有不良反应吗,是否所有患者都可以用该药	98
15. 噻唑烷二酮衍生物的作用机制及注意事项	99
16. 目前已上市的列奈类药物有哪些,有什么优点	99
17. 不同体型糖友选药有讲究	100
18. 服用降糖药有三个技巧	100
19. 降糖就是硬道理吗	101
20. 糖友擅自停药害处多	102
21. 服降糖药未必都发胖	102
22. 老人降糖急不得	103
23. 哪些药品让血糖不稳定	103
24. 酵母片辅助治疗糖尿病	104
25. 糖尿病患者应坚持服用阿司匹林	105
(七) 胰岛素治疗	105
1. 胰岛素作用特点	105
2. 胰岛素治疗的利弊	105
3. 哪些人需要胰岛素治疗	106
4. 短效胰岛素的种类和使用注意事项	107
5. 中效胰岛素及其用法	107
6. 长效胰岛素及其用法	108
7. 市售预混胰岛素的种类及其优点	108
8. 门冬胰岛素——新型胰岛素的优点	108
9. 哪些人需要胰岛素补充治疗,如何分配	109
10. 如何使用胰岛素治疗	109
11. 血糖控不好早用胰岛素	110
12. 注射胰岛素也要严格控制饮食	110
13. 注射胰岛素把握三要点	110
14. 胰岛素的不良反应及预防	111



15. 怎样打胰岛素才不疼	111
16. 为什么注射胰岛素前应充分摇匀	112
17. 如何保存胰岛素制剂	112
(八) 中医中药	113
1. 糖尿病患者在下什么情况下适合看中医	113
2. 单纯高血糖中医药方	113
3. 清代大医家——叶天士治糖尿病秘方	114
4. 贾河先治糖尿病方	114
5. 中草药	115
(九) 药膳调治糖尿病食疗举例	117
1. 天花粉粥	117
2. 山药羹	117
3. 山药黄精槐根饮	118
4. 鲜柠檬降血糖	118
5. 洋葱醋——糖尿病	118
6. 糖尿病患者进补吃黄芪山药粥	118
7. 糖尿病试试藕汁	119
8. 常喝咖啡能防糖尿病	119
9. 糖尿病患者宜吃黄鳝	119
10. 糖友可适当多吃鱼油	120
(十) 糖尿病治疗进展	120
1. 手术治疗	120
2. 自体干细胞移植术	121
3. 指南降糖药——利拉鲁肽(诺和力)	121
4. 二肽基肽酶-4 抑制剂:西格列汀(捷诺维)	121
5. 瑞格列奈与二甲双胍适用于中国 2 型糖尿病患者	122
6. 1 型糖尿病基础研究取得关键性突破	122

7. 血糖控制目标更加个体化	123
----------------------	-----



二、糖尿病与代谢综合征相关性疾病的 关系和防治概要

(一) 糖尿病与高血压	125
1. 你的血压理想吗? 正常血压是怎么分类的	125
2. 哪些人易患高血压	126
3. 高血压与糖尿病的关系	127
4. 降压治疗	128
5. 食疗举例	129
(二) 糖尿病与高脂血症	130
1. 血脂的来源	130
2. 高脂血症与糖尿病的关系	131
3. 高脂血症合并糖尿病的危害	132
4. 糖尿病患者合并血脂异常有哪些类型	132
5. 糖尿病患者高脂血症有什么特点	132
6. 合并高脂血症患者应注意什么	133
7. 合并高脂血症的药物治疗	134
8. 食疗举例	134
(三) 糖尿病与冠心病	135
1. 冠心病的危险因素有哪些	135
2. 冠心病可分为五个类型	136
3. 糖尿病与冠心病有何关系	136
4. 冠心病有哪些表现,发生冠心病应怎么办	137
5. 糖尿病患者的冠心病有哪些诱发因素	137
6. 什么是糖尿病性心肌病及其诱发因素	138

7. 控制血糖对保护心血管有什么意义	138
8. 如何治疗糖尿病引起的心脏病变	139
9. 糖尿病合并冠心病时如何选用药物	139
10. 食疗举例	140
(四) 糖尿病与脑卒中	140
1. 为什么会发生脑卒中	140
2. 糖尿病对脑血管的损害有多大	141
3. 糖尿病患者发生脑血管病变的常见症状有哪些	142
4. 糖尿病患者为何易发生脑血管病	142
5. 已经患有脑卒中,日常生活应该注意些什么	143
6. 怎样从日常生活中预防脑卒中	144
7. 食疗举例	144
(五) 糖尿病与痛风	145
1. 什么是痛风	145
2. 什么是原发性痛风	145
3. 什么是继发性痛风	145
4. 糖尿病与痛风的关系	146
5. 痛风患者为何会有高胰岛素血症	146
6. 痛风合并糖尿病怎么办	147
7. 食疗举例	148
(六) 糖尿病与骨质疏松	149
1. 什么是骨质疏松	149
2. 糖尿病与骨质疏松症的关系如何	149
3. 为何糖尿病患者易发生骨质疏松	151
4. 糖尿病合并骨质疏松有哪些症状	152
5. 如何确定发生了骨质疏松	152
6. 骨质疏松如何治疗	152

7. 食疗举例	152
(七) 糖尿病与肥胖	153
1. 肥胖的评估方法有哪些	153
2. 中国人肥胖的诊断标准是什么	154
3. 肥胖症的危害	154
4. 糖尿病与肥胖的关系	155
5. 肥胖者易患糖尿病	156
6. 减肥是治疗糖尿病的重要环节	156
7. 肥胖症的饮食	156
8. 有利减肥的食物和中药如下	157
9. 药物及手术干预	157
10. 食疗举例	158
(八) 代谢综合征	159
1. 何为代谢综合征,有什么危害	159
2. 代谢综合征如何判断	160
3. 代谢综合征如何防治	161
附表	174

4. 血糖是怎么代谢的

血糖的代谢途径:①血糖的主要去路是在全身各组织细胞中氧化分解成二氧化碳和水,同时释放出大量热量,供人体利用消耗;②进入肝脏变成肝糖原储存起来;③进入肌肉细胞变成肌糖原贮存起来;④转化为脂肪储存起来;⑤转化为细胞的组成部分。

5. 我国糖尿病发病情况如何

前不久,国际著名医学期刊《新英格兰医学杂志》公布了一项调查结果:在二十岁以上的中国成年人中,有 9.7%,或者说 9240 万糖尿病患者,接近 1 亿人;还有 15.5%,或者说 1.48 亿人属于糖尿病“后备军”——糖尿病前期。

尤其令人忧虑的是,九千多万糖尿病患者中,六成以上的人未被诊断,并不知道自己的患病情况。

不仅如此,农村的糖尿病患者也在迅速增长,发病率(8.2%)不但已经和城市人群(11.4%)相当接近,增长速度也明显加快,有 4310 万,或者说接近一半的糖尿病患者来自农村。而且农村糖尿病患者发现率明显偏低,有报道推测,远超六成未被发现。

6. 哪些人易患糖尿病

常见的糖尿病易患因素主要有以下八个方面:

(1)肥胖:肥胖是诱发糖尿病的重要因素。肥胖就是脂肪细胞增多、增大,脂肪细胞生成和分泌许多细胞因子。这些细胞因子有些可引起胰岛素抵抗,使胰岛素的降糖作用欠佳,于是血糖增高。

(2)进食热量过多。

(3)运动不足。

(4)糖尿病家族史。

(5)1 型糖尿病是由于感染引起胰岛素细胞炎症及自身免疫反应,于是胰岛素细胞受损,胰岛素分泌不足,发生糖尿病;2 型糖尿病是由于胰岛素分泌不足和胰岛素抵抗,其机制更复杂,慢性炎症可能