

健康咨询丛书

健康
咨询
丛书

何戎华 编著



糖尿病

200问

健康
咨询
丛书

江苏科学技术出版社

健康咨询丛书

糖尿病 200 问

何戎华 编著

江苏科学技术出版社

前 言

糖尿病是一种世界性疾病，发病率高、全身受害、无法根除为其三大特点。至目前为止，估计全球糖尿病病人总数已超过1.2亿，而我国糖尿病病人总数至少在1000万以上，这个庞大的数字足以显示糖尿病对人类健康的危害性是何等之大。令人担忧的是，糖尿病患病人数尚在与日俱增。因此，普及糖尿病知识、强化糖尿病教育实为广大医务人员义不容辞的重任。有鉴于此，我利用业余时间编写了这本小册子。在本书编写过程中，除参考了国内多本有关读物及新近国外参考资料外，也渗入了自己多年从医的临床经验与心得。

全书所列问答均为糖尿病患者及医务人员必须掌握的内容。一些较为繁琐而又不切合实际的问题，例如复杂的饮食计算法等均去繁求简、尽量用文字说明，以避免令人厌烦的计算公式与纵横交错的图表，从而有利于读者理解与实施。

目前，糖尿病虽无法根除，但并非不治之症。合理而有效的治疗可使病情长期稳定，使病人的生活质量及寿命与常人无异。欲要达到这一目的，除了需要医生的精心指导与治疗外，更重要的是要靠病人自己熟练掌握如何防治糖尿病及其并发症的基本知识与具体措施。通过阅读本书可帮助读者达到这一目标。

本书编写过程中,罗春媛、孔连宝两位医师及何铁雨老师多次提供帮助,王虹主任给予精神上的支持,在此一并表示由衷感谢。

何戎华

1996年6月

于南京医科大学第一附属医院

目 录

1. 什么是糖尿病？引起糖尿病的原因有哪些？ 1
2. 糖尿病是如何分型的？ 2
3. 我们通常所说的糖尿病是指哪种类型？ 3
4. 你知道人类对糖尿病研究的发展史吗？ 3
5. 我国中医对糖尿病是怎样认识的？ 4
6. 糖尿病是一种世界性疾病吗？它的发病情况如何？
..... 5
7. 我国糖尿病的发病率如何？ 5
8. 性别、年龄与糖尿病的发生有关吗？ 5
9. 职业、饮食与生活方式对糖尿病的发生有影响吗？
..... 6
10. 糖尿病会遗传吗？ 6
11. 什么是碳水化合物？什么是血糖？二者之间有什么
关系？ 7
12. 正常人血糖波动范围是多少？它是如何维持平衡
的？ 7
13. 什么是胰岛素？它是由哪个器官分泌的？正常人
胰岛素分泌有何特点？ 8
14. 糖尿病病人胰岛素分泌有何异常？ 9
15. 胰岛素对血糖的控制起什么作用？ 10
16. 除了促进葡萄糖的利用与转化为糖元贮存外，
胰岛素尚有哪些重要生理作用？ 10

17. 什么是胰岛素受体？它有什么作用？	11
18. 糖尿病病人胰岛素受体有何改变？	11
19. 什么是肾脏的排糖阈值？为什么糖尿病患者尿 中会出现葡萄糖(即尿糖阳性)？	11
20. 什么是C肽？它与胰岛素有何关系？	12
21. 长期吃大量糖类食品会诱发糖尿病吗？	13
22. 肥胖或超重的人容易得糖尿病吗？	13
23. 精神因素是否可诱发糖尿病？	14
24. I型与II型糖尿病在病因方面有何不同？	15
25. I型与II型糖尿病对身体危害性有差别吗？ ...	16
26. I型与II型糖尿病在临床特点上有哪些区别？	16
27. I型与II型糖尿病胰岛变化及实验室检查方面 有何区别？	18
28. 什么是缓慢进展型I型糖尿病？	20
29. 什么是成年发病型青年糖尿病？	20
30. 什么是脆性糖尿病？	21
31. 糖尿病是终身性疾病吗？能否根治？	22
32. 糖尿病对人体的危害有哪些？	22
33. 高血糖造成人体组织器官及血管损害的主要原 理是什么？	25
34. 糖尿病有哪些临床症状？是否每个糖尿病病人 都出现临床症状？为什么有的糖尿病病人没有 自觉症状？	26
35. 糖尿病代谢紊乱及慢性并发症引起的急症有哪 些？它们的主要特点及危害是什么？	29
36. 病程较长及控制不良的糖尿病病人会发生哪些	

全身性病变与慢性并发症?	33
37. 什么是糖尿病大血管病变? 它涉及哪些范围?	33
38. 什么是糖尿病微血管病变? 它涉及哪些范围?	35
39. 什么是糖尿病性眼病及视网膜病变?	35
40. 什么是糖尿病性肾病? 根据其临床发展经过及 表现可分几期?	36
41. 什么是糖尿病性心肌病? 它与冠心病有何区别?	38
42. 糖尿病性神经病变有哪些类型? 它们各有何特 点?	38
43. 糖尿病病人容易发生高血压吗? 为什么?	41
44. 糖尿病病人容易发生哪些肝病?	41
45. 糖尿病病人为何易患胆囊炎与胆石症?	42
46. 什么是糖尿病性骨关节病?	43
47. 糖尿病病人易患哪些皮肤病? 其中哪些为糖尿 病特有的病变?	43
48. 什么是糖尿病足? 它包括哪些病变?	44
49. 为什么糖尿病病人容易发生各种感染? 其危害 性如何?	45
50. 哪些因素影响糖尿病各种慢性并发症的发生?	46
51. 糖尿病病人常伴有高脂血症和高尿酸血症吗?	48
52. 哪些情况下应想到糖尿病的可能?	49
53. 出现“三多一少”症状(多饮、多食、多尿、体重减	

少)是否就提示有糖尿病?	50
54. 糖尿病病人应接受哪些实验室检查协助诊断? 其中最简易而又可靠的检查项目是什么?	50
55. 为什么不能根据尿糖检查来诊断糖尿病?	51
56. 有无比血糖更为快速简便的检测方法来诊断 糖尿病?	52
57. 何谓葡萄糖耐量试验? 哪种情况下需作此项试 验?	52
58. 如何保证葡萄糖耐量试验的准确可靠性?	53
59. 如何判断葡萄糖耐量试验结果是否正常?	54
60. 糖尿病的诊断有统一标准吗?	54
61. 空腹血糖正常是否可以排除糖尿病?	55
62. 糖尿病的完整诊断应包括哪些内容?	56
63. 什么是葡萄糖耐量受损? 它与糖尿病有何区别? 是否应引起重视?	56
64. 有些人在患其它疾病、手术、外伤等情况时血糖 升高已达到糖尿病诊断标准,是否可肯定为糖尿 病?	58
65. 什么是糖化血红蛋白? 它有什么临床价值? 可 否用于诊断糖尿病?	58
66. 什么是果糖胺? 它有什么临床价值? 可否用于 诊断糖尿病?	59
67. 什么是胰岛素及C肽释放试验? 它有什么临床 价值? 可否用于诊断糖尿病?	59
68. 测定血糖的方法有几种? 它们各有何优缺点? 所测得血糖数值是否有差别?	60
69. 常用的尿糖检测方法有几种?	61

70. 如何配制班氏试液?	62
71. 尿酮检测方法有几种? 如何自测尿酮及判断结果?	62
72. 如何配制酮体粉?	63
73. 儿童糖尿病有何特点? 它的诊断标准与成人是否相同?	63
74. 什么是妊娠期糖尿病? 它有何特点? 诊断标准是否与一般人相同?	64
75. 老年糖尿病有何特点? 诊断标准是否与一般人相同?	64
76. 判断糖尿病病情轻重的指标有哪些?	65
77. 病人复查血糖时是否要停用降血糖药?	66
78. 糖尿病病人是否要经常检查血糖及尿糖?	67
79. 患了糖尿病之后,病人在思想上首先要明确哪些概念?	68
80. 糖尿病的治疗方法有哪些?	69
81. 糖尿病的治疗应达到什么目的?	70
82. 如何判断糖尿病治疗效果?	71
83. 饮食控制对糖尿病病人有什么益处?	72
84. 哪些糖尿病病人应首先采用饮食治疗而不急于先使用降血糖药?	73
85. 饮食治疗的原则和目的是什么?	73
86. 糖尿病病人如何计算自己的标准体重与每日进食量?	74
87. 有人得了糖尿病后不敢吃米饭或面食,只吃豆制品,这种做法对吗?	78
88. 糖尿病病人一日吃几餐较为适宜?	78

89. 如果饮食控制时饥饿感十分明显应如何处理?	78
90. 饮食中增加食物纤维素对糖尿病病人有什么益处? 糖尿病病人是否要补充维生素?	79
91. 糖尿病病人如何选择烹调用油和各种调味品? 能代替食糖的调味品有哪些? 如何选用?	81
92. 糖尿病病人是否应限制胆固醇的摄入量?	83
93. 糖尿病病人是否能吃水果及瓜子、花生、核桃等坚果类零食?	83
94. 糖尿病病人为什么要戒除烟、酒嗜好?	84
95. 糖尿病病人饮茶好还是喝白开水好? 每日应喝多少茶水为宜?	86
96. 糖尿病病人能喝哪些饮料?	87
97. 什么是食品交换法? 它有什么好处? 如何进行食品交换?	87
98. 肥胖的糖尿病病人如何减轻体重? 能否服减肥药?	88
99. 在减轻体重过程中应注意哪些事项?	89
100. 体育运动疗法对糖尿病病人有益吗? 是否每个糖尿病病人都适宜作运动疗法?	90
101. 糖尿病病人适宜作哪些体育运动?	91
102. 在进行运动疗法时应注意哪些事项?	91
103. 口服降血糖药有几类?	93
104. 磺脲类降血糖药降低血糖的原理是什么? 哪种类型糖尿病病人适合用该药治疗?	94
105. 磺脲类降血糖药有哪些副作用? 如何防治?	95

106. 临床常用的几种磺脲类降血糖药各自的特点
是什么？服用方法及剂量如何？ 96
107. 双胍类降血糖药降低血糖的原理是什么？哪
种类型的糖尿病病人适合用此药治疗？ 97
108. 双胍类降血糖药有哪些副作用？如何防治？
..... 98
109. 双胍类降血糖药服用方法及剂量如何？ 98
110. 各种磺脲类降血糖药能否长期服用？由于磺脲
类降血糖药可刺激胰岛素分泌，长期用药是否
会引起胰岛B细胞分泌功能衰竭？ 99
111. 各种磺脲类降血糖药是否可同时服用？ 99
112. 当决定使用磺脲类降血糖药时，首先选择哪一
种为宜？ 99
113. 各种磺脲类降血糖药之间是否可以互换服用？
在什么情况下需要换服？如何换服？ 100
114. 磺脲类与双胍类两种口服降血糖药在什么情
况下可同时服用？ 100
115. 磺脲类与双胍类两种降血糖药相比，哪一种效
果较好？ 101
116. II型糖尿病病人如何选择使用口服降血糖药
治疗？ 101
117. 开始使用口服降血糖药时应如何掌握用药剂
量？ 102
118. 糖尿病病人，特别是用磺脲类药治疗者，不宜
同时服用哪些药物？ 102
119. 口服降血糖药是否会发生治疗失效？ 103
120. 对口服降血糖药治疗失效是如何分类的？ ... 104

121. 口服降血糖药治疗失效的判断标准有哪些？	104
122. 口服降血糖药治疗失效的原因有哪些？	105
123. 磺脲类与双胍类两种降血糖药哪一种易发生 治疗失效？在发生原因上有何区别？	105
124. 口服降血糖药治疗失效发生后应如何处理？	106
125. 胰岛素制剂的来源有哪几种？它们有什么区 别？	107
126. 按照作用发生的快慢和持续时间的长短，胰岛 素可分为几种类型？	108
127. 胰岛素治疗的适应症有哪些？	108
128. 皮下注射胰岛素的部位应如何选择？各个部 位在胰岛素吸收上有无区别？	109
129. 注射胰岛素应使用哪种注射器和针头？何谓 胰岛素笔？	110
130. 糖尿病病人选用哪种胰岛素制剂最合适？ ...	111
131. 糖尿病病人应如何选择短效、中效、长效胰岛 素治疗？	112
132. 单独使用长效胰岛素(PZI)治疗有何优缺点？ 什么病人可单独用长效胰岛素治疗？	113
133. 病人自己注射胰岛素的步骤和注意事项有哪 些？	113
134. 开始注射普通胰岛素之起始剂量如何确定？	115
135. 如何调整普通胰岛素的用量？	116
136. 用普通胰岛素治疗的病人在何种情况下可考	

考虑改用或加用中、长效胰岛素?	118
137. 普通胰岛素与鱼精蛋白锌胰岛素混合之后会产生何种变化?	119
138. 普通胰岛素与鱼精蛋白锌胰岛素混合注射治疗的方式有几种? 各适用于哪种病人?	120
139. 普通胰岛素与鱼精蛋白锌胰岛素混合注射时如何调整各自的剂量?	121
140. 如何将每日注射普通胰岛素 3 次(或 4 次)治疗方案,改为混合胰岛素早晚两次注射治疗?	121
141. 当鱼精蛋白锌胰岛素与普通胰岛素混合注射时,若前者剂量等于或超过后者剂量,会产生什么结果?	123
142. 中效胰岛素(中性鱼精蛋白锌胰岛素、NPH)如何使用?	123
143. NPH 与普通胰岛素混合后产生什么变化?	124
144. 开始单用 NPH 时剂量如何确立? 以后如何调整? 在什么情况下加用普通胰岛素?	125
145. NPH 与普通胰岛素混合注射时二者在比例上有什么要求?	125
146. 如何将每日注射 3 次(或 4 次)普通胰岛素治疗方案改为与 NPH 混合注射方案?	126
147. 用胰岛素治疗的病人应如何做到灵活掌握胰岛素剂量的调节?	127
148. 每日胰岛素用量是否像口服降血糖药那样有一个最大限度?	128

149. 什么是胰岛素抗药性?	128
150. 发生胰岛素抗药性后如何处理?	129
151. 用胰岛素治疗的糖尿病病人,当血、尿糖正常 或接近正常后是否可减少用量或完全停用胰 岛素?	129
152. 许多病人及其家属都认为胰岛素注射后会成 癮,故都惧怕使用,这种观点对吗?	130
153. 胰岛素治疗时有哪些不良反应与副作用? ...	130
154. 如何防治胰岛素引起的皮下脂肪萎缩及肥大?	132
155. 如何处理胰岛素引起的水肿?	132
156. 如何处理胰岛素诱发的神经痛?	133
157. 什么叫低血糖? 糖尿病病人发生低血糖的常 见原因有哪些?	133
158. 糖尿病病人发生低血糖时有哪些临床表现? 如何证实是低血糖发作?	134
159. 低血糖有哪些危害?	135
160. 发生低血糖时应如何进行紧急处理?	136
161. 糖尿病病人如何预防低血糖的发生?	136
162. 口服优降糖引起的低血糖有何特点? 在处理 时应注意什么?	137
163. 治疗糖尿病的常用中成药有哪些? 它们是否 会引起低血糖?	138
164. 如何防治胰岛素引起的过敏反应?	139
165. 什么叫黎明现象? 什么叫苏莫杰(Somogyi)现 象? 二者如何区别? 在处理上有何不同?	140
166. 胰岛素能否口服或通过其它途径给药而达到	

治疗作用?	141
167. 有人按年龄或体重来估计胰岛素用量,这种方法可行吗?	142
168. 贮存胰岛素时应注意哪些问题?	143
169. 在家中如何进行注射器消毒?	143
170. 什么是糖尿病“蜜月期”? 它的判断标准是什么?	144
171. 怎样正确理解与对待糖尿病“蜜月期”?	145
172. 人工胰岛装置有几种? 适用于哪些病人? ...	145
173. 胰岛移植与胰腺移植有何不同? 主要用于哪种糖尿病病人? 应用前景如何?	146
174. 什么样的 I 型糖尿病病人可考虑作胰腺或胰岛移植术?	147
175. 葡萄糖耐量减低的病人是否要进行治疗? 如何治疗?	147
176. 老年糖尿病病人治疗时应注意哪些事项? ...	148
177. 孕妇伴糖尿病时在治疗方面应注意哪些问题?	149
178. 儿童、青少年患糖尿病时在治疗方面应注意哪些问题?	150
179. 糖尿病病人发生昏迷的常见原因有哪些? 当在家中(或单位)发生昏迷时应如何紧急处理?	151
180. 糖尿病肾脏病变应怎样治疗与预防?	153
181. 糖尿病肾病发展到晚期如何治疗?	154
182. 卡托普利(开博通)是否能治疗糖尿病肾病?	154

183. 如何防治糖尿病性视网膜病变与白内障? ...	154
184. 糖尿病伴高血压时应如何治疗?	155
185. 糖尿病合并高脂血症时应如何治疗?	157
186. 力平脂在治疗糖尿病病人伴高脂血症方面有 何优点? 常用剂量是多少?	158
187. 如何防治糖尿病性神经病变?	158
188. 糖尿病病人因神经病变引起排尿困难及尿滞 留时应如何治疗?	159
189. 糖尿病合并胆囊炎胆结石时应如何治疗? ...	160
190. 糖尿病病人合并脂肪肝时应如何治疗?	160
191. 糖尿病性肠病如何治疗?	161
192. 糖尿病病人伴发阳痿时应如何治疗?	162
193. 糖尿病病人如何护理自己的双足?	162
194. 糖尿病病人如何防止口腔并发症? 能否接受 拔牙术?	164
195. 如何防治糖尿病性骨关节病?	164
196. 糖尿病合并肢体坏疽时是否均须截肢?	165
197. 糖尿病合并骨质疏松时应如何治疗?	165
198. 如何防治糖尿病并发结核病?	165
199. 糖尿病病人可以耐受手术吗?	166
200. 有无能防治糖尿病血管、神经及肾脏等慢性并 发症的药物?	167
201. 哪些中草药可作为治疗糖尿病的辅助药物? 它适用于哪种糖尿病病人?	168
202. 应当尽力避免哪些易致糖尿病恶化的因素?	170
203. 糖尿病妇女是否可以怀孕生育?	171

204. 糖尿病孕妇在什么情况下应终止妊娠?	171
205. 糖尿病妇女分娩后可给婴儿哺乳吗?	172
206. 糖尿病病人如何对待结婚与生育这两件人生 大事?	172
207. 糖尿病病人适宜作何种性质的工作?	173
208. 糖尿病病人可以外出旅游吗?	173
209. 少年儿童得了糖尿病后智力和生长发育会受 到影响吗?	174
210. 学生患了糖尿病后是否要休学?	174
211. 患糖尿病的学生能参加体育课吗?	175
212. 糖尿病病人随身携带“糖尿病卡”有什么好处?	175
213. 加强对糖尿病病人的教育与训练很重要吗? 糖 尿病人家属应起什么作用?	176
214. 得了糖尿病后寿命是否会缩短?	177
215. 糖尿病能够预防吗?	177
216. 糖尿病病人主要的死亡原因是什么?	178
附表 1 等值食品交换表	180
附表 2 25 克谷类可换用水果重量	182
附表 3 部分水果中含糖量比较(每 100 克含糖克 数)	182
附表 4 各类食品营养成分及产生热量	183
附表 5 食物的胆固醇含量(每 100 克食物的含量)	184
附表 6 食物纤维素含量比较	185
附表 7 常用食油中的饱和、多不饱和、单不饱和脂 肪酸含量	185