

糖尿病 是怎么回事儿

糖尿病不可怕，可怕的是糖尿病并发症

◎ 裯影妍 / 编著

食品交换法要“两两计较”

糖尿病病人没有绝对不能吃的食物
蜂蜜水、糖水、巧克力等高糖食物
也许就是您的“救命”之品



从业10余年，每年发表科普文章近千篇
《健康报》《中国中医药报》《健康时报》《家庭医生报》等
主流专业媒体特约作者

国内资深健康宣教专家**裯影妍**中医师
为您解读——糖尿病是怎么回事儿

中国中医药出版社



糖尿病 是怎么回事儿

◎ 榻影妍 / 编著

中国中医药出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病是怎么回事儿/禤影妍编著. —北京: 中国中医药出版社, 2016. 1

ISBN 978 - 7 - 5132 - 2649 - 3

I. ①糖… II. ①禤… III. ①糖尿病 - 防治

IV. ①R587. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 167421 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
三河市西华印务有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 710 × 1000 1/16 印张 16.5 字数 227 千字
2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 2649 - 3

*

定价 32.00 元
网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>



现代社会里，人们的物质生活越来越丰富，但人们的精神压力却越来越大，生活方式也越来越“宅”，这种强烈的反差使得外号“甜蜜杀手”的糖尿病发病率不断增高，以往主要发生在生活条件优越的老年人身上的糖尿病，现在却普遍见于各个阶层和年龄段，甚至连儿童、青少年、孕妇都不能幸免。

和其他慢性疾病不同，糖尿病是对患者自我管理要求最高的疾病之一。医生的药物治疗都是建立在患者严格的饮食控制、适度运动和良好的心理调节等健康生活方式基础之上的。即使在糖尿病的自我监测、并发症的发现和检查以及药物的使用等方面也需要患者的高度配合，并在实际生活中能够持之以恒地执行，才能有效地预防、延缓糖尿病并发症的发生和发展。对非医学专业、文化水平参差不齐的患者来说，非常需要一本让他们能够看得懂、记得住、学得会、用得上的糖尿病指导用书。作为一名资深中医科普作者，裯影妍中医师撰写的《糖尿病是怎么回事儿》内容丰富，涵盖面广，全书秉承其一贯的写作风格，语言通俗易懂，比喻形象生动，图文并茂，实用性强，贴近患者的日常生活需要。在向老百姓传递专业的糖尿病养生知识的过程中，这本书起到了很好的“解码”作用，无论是糖尿病病人本人，还是他们的家人以及关注健康养生的朋友，只要具备基本的文字理解能力，都能从该书的阅读和使用中受益。例如，针对部分糖尿病病人认为使用胰岛素治疗后容易“上瘾”，日后不能停用的认识误区，该书不但详细地阐明了医理，而且举了让“病牛”休养生息，借用“外援”耕牛工作的比喻，即使

患者文化水平不高，也能理解糖尿病强化治疗的重要意义；又如，在糖尿病病人自我监测血糖方面，书中为患者设计了一个颇为实用的血糖监测表，科学地设置了具体的血糖监测时间段和影响血糖情况的备注事由，以便患者能及时发现引起血糖升高的原因，采取相对应的调整措施，实现监测血糖的真正意义；再如，为了让糖尿病病人既能变换口味和花样，又能稳定地控制血糖，该书列出了详细、明晰的等值热量交换表，患者可以很方便地在同一食物大类中以“份”为单位交换着吃，省去了计算热量的麻烦，可操作性很强。而对一些与糖尿病保健密切相关的实用的生活常识小窍门以及让人容易忽视的细节问题，作者也细心地捕捉到并分成小章节分门别类地介绍。像怎样揉面才能使面食更筋道，食后不易使血糖升高；同一食物的升糖指数并非一成不变，烹饪的时间越长，升糖指数就越高；老年糖尿病病人的血糖控制标准可适当放宽，不必严格拘泥于正常值标准，否则易引起急性脑梗死、低血糖昏迷等，书中类似这样的例子很多。这些糖尿病保健知识并不是什么复杂高深的医学新知，在专科医生看来很简单，但对于患者来说却既实用又好操作。在日常生活中，每一个控糖的细节都注意到了、做足了，糖尿病也就容易驾驭了。目前国际上公认的治疗糖尿病的“5架马车”是：糖尿病教育、饮食控制、运动疗法、药物治疗和自我血糖监测。糖尿病教育是排在首位的，只有先让患者“知之”，才能使其“行之”。从患者的角度出发，用他们听得懂的语言、学得会的方法、见得到的效果进行科普教育也是一门很深的学问。除了要有医学专业知识外，还必须掌握医学科普知识的传播方法和娴熟的写作手法，才能把健康科普书写得更加“好看”。该书可以说是作者长期从事医学知识传播工作，积累了丰富的医学科普经验后，发力而为的心血之作，也是糖尿病病人控制血糖、稳定病情的好帮手。

该书的另一个突出的特点是善于挖掘中医中药宝库，从中汲取营养，用于糖尿病的养护和治疗。糖尿病是一种古老的疾病，早在两千年前，中医就已经发现并把糖尿病命名为消渴病。虽然现在现代医学在



糖尿病的治疗中占据了主要地位，但中医在防治糖尿病方面也积累了不少经验，至今仍有效地指导着临床实践，像情志调养、运动养生、中药内服、药膳食疗、推拿按摩、艾灸等，不但能减轻降糖药带来的副作用、预防或延缓并发症的发生，而且可改善体质，提高生活质量。其中很多中医养生保健方法，患者都是可以轻而易举学会的。例如，在按摩保健方面，该书以“看图说话”的方式，简单明了地介绍了各种手法和适应证；药膳则以糖尿病并发症为纲、中医辨证为目，提供了各类丰富多样的食疗方，简便易行。在中医看来，糖尿病并非只是胰岛素分泌不足的问题，而是涉及阴阳不调、五脏六腑功能失衡的问题，中医的保健智慧在于“因天之序，合道而行”，顺势养生，以求达到阴平阳秘、生生不息的目的。

通过这本书可以看到，糖尿病及其并发症的中西医防治、调理知识并非那么复杂和难以掌握，其中很多方法广大糖尿病病人都是可以在主治医师的指导下学习和应用的。大众对糖尿病预防、保健和治疗的知识多了解一些，并发症的发生就会少一些，从而减少糖尿病对患者及其家庭甚至整个社会的危害。

邬素珍

2015年7月28日于佛山

邬素珍 主任中医师，广东省“百名优秀中医临床人才”，广州中医药大学教授、硕士研究生导师，佛山市禅城中心医院副院长，治未病调养中心主任，在亚健康调养、内分泌调理、抗衰老等方面有深入的研究和丰富的经验。



第一篇 糖尿病知识早知道	1
一、糖尿病的主要危害是血糖过高引起的器官组织损害	3
二、昔日“富贵病” 今日“草根病”	3
三、中医称糖尿病为“消渴”	4
四、糖尿病发现越晚医疗费用越高	6
五、临床上怎样发现糖尿病	7
六、多数糖尿病病人没能及早确诊糖尿病	8
七、哪些高危人群要做定期糖尿病筛查	9
八、空腹血糖超过 6.1mmol/L 进入糖尿病“预备队”	10
九、血脂水平畸高或高居不下要查血糖	11
十、糖尿病症状依次看	12
十一、糖尿病有四大分型	14
十二、糖尿病病人要学会看懂三个常见的血糖指标	16
十三、四种因素易导致糖尿病发生	19
第二篇 可怕的糖尿病并发症	23
一、糖尿病并发症要早知道早预防	25
二、血糖正常了不一定没有并发症	26
三、糖尿病并发症之心脑血管病变	27
四、糖尿病并发症之糖尿病足	28
五、糖尿病并发症之眼底病	29
六、糖尿病并发症之尿毒症	30
七、糖尿病与代谢综合征	31

八、糖尿病并发症之神经病变	31
九、糖尿病并发症之胃肠道病变	31
十、糖尿病并发症之酮症酸中毒	32
十一、糖尿病并发症之性功能障碍	32
十二、糖尿病并发症之其他	32
十三、糖尿病并发症病例实录	33
 第三篇 糖尿病科学用药与日常监控指南	43
一、糖尿病病人要信赖专科医生	45
二、糖尿病病人用药要私人订制	46
三、妊娠期糖尿病患者也应该使用药物治疗	47
四、胰岛素并非疾病晚期才开始使用	48
五、有些情况胰岛素不适合一直使用	50
六、用胰岛素后也要忌口	51
七、胰岛素应该怎么使用	51
八、胰岛素应该怎么保存	53
九、警惕胰岛素的不良反应	54
十、治疗糖尿病的新“利器”——胰岛素泵	55
十一、胰岛素泵的优点	56
十二、胰岛素泵优先适用哪些糖尿病病人	57
十三、使用胰岛素泵要注意什么	58
十四、科学监控血糖要长期坚持	59
十五、居家如何自测血糖	60
十六、选购适合自己的家用血糖仪	62
十七、去医院测血糖注意什么	63
十八、有些血糖异常要倍加警惕	64
十九、医院定期体检一定要坚持	64
二十、老年糖尿病病人血糖标准可适当放宽	66
 第四篇 糖尿病病人饮食指南	69
一、糖尿病病人无须禁忌的食物	71

二、糖尿病主食指南	71
三、糖尿病副食指南	77
四、科学选用食用油	87
五、学会“食物交换法”	88
六、糖尿病病人怎么吃水果	91
七、糖尿病病人怎样喝酒	93
八、糖尿病病人怎么吃零食	94
九、糖尿病病人怎么喝饮料	96
十、糖尿病病人怎么喝水	99
十一、糖尿病病人宜少吃生凉食物	100
十二、糖尿病病人腹胀时宜少吃产气食物	101
十三、糖尿病病人在什么情况下不宜吃发物	102
十四、糖尿病病人选保健品、无糖食品时要练就“火眼金睛”	103
十五、各类糖及糖醇类的升糖指数	104
 第五篇 糖尿病病人一日三餐怎么吃	107
一、早餐篇	109
二、午餐篇	115
三、晚餐篇	119
四、糖尿病病人吃饭别泡汁	123
五、糖尿病病人怎样赴宴	124
六、糖尿病病人的节日餐怎么吃	125
 第六篇 糖尿病病人生活起居指南	127
一、春季起居保健篇	129
二、夏季起居保健篇	130
三、秋季起居保健篇	133
四、冬季起居保健篇	135
五、糖尿病病人怎么睡	139
六、糖尿病病人怎么穿	141

七、糖尿病病人怎样过性生活	142
八、糖尿病病人一定要戒烟	143
九、女糖尿病病人经期如何调理身体	145
十、糖尿病病人怎样去旅行	145
十一、年轻糖尿病病人别戴隐形眼镜	146
十二、保护靶器官，防止并发症	147
 第七篇 糖尿病病人运动与情绪养生指南	155
一、哪些糖尿病病人不适合运动	157
二、运动前先做好准备	158
三、做好每天的运动计划	159
四、适合糖尿病病人的运动项目有哪些	165
五、情绪管理很重要	176
六、中外名人“抗糖”佳话	178
七、好品格有助“养心”	183
八、经常运动可“养心”	185
九、糖尿病与抑郁症的关系	185
十、糖尿病病人怎样提高快乐指数	187
十一、糖尿病病人在不同阶段的心理保健处方	192
 第八篇 中医防治糖尿病有方法	197
一、中医治疗糖尿病不以降糖为目的	199
二、中西医结合治疗糖尿病效果好	200
三、糖尿病经络按摩疗法	201
四、常用的灸法	216
五、刮痧	222
六、拔火罐	224
七、其他疗法	225
 附录：可改善糖尿病并发症的药膳	229



第一篇

糖尿病知识早知道



一、糖尿病的主要危害是血糖过高引起的器官组织损害

很多患者患病后都会问，糖尿病是怎么回事？糖尿病仅仅是尿液里面的糖分高吗？

事实上，糖尿病是一种累及全身多系统多器官的慢性进行性疾病。由于胰岛 β 细胞分泌的胰岛素相对不足或绝对不足，或机体对胰岛素的敏感性下降，使得血糖水平升高，并由此影响血管以及血液循环经过的多个器官和系统，从而导致心脏、脑、肾脏、眼等组织器官的慢性进行性病变。随着病程的延长，并发症不断增多，程度日渐加重，严重危害糖尿病病人的身体健康乃至生命。

简单地说，有着“甜蜜”名称的糖尿病，实际上却是一名“百变杀手”，它的危害是血液中的高糖分沿着血管，不断地“蚕食”人体健康。随着病程的延长，血糖不断“侵蚀”血管，使血管出现病变，凡血液流经的器官和组织都受其“荼毒”，从而出现多系统、多器官和多组织的病变。事实上，多数糖尿病病人最终也是因糖尿病的多种并发症而致残、致死的。

虽然目前还没有很好的办法根治，让糖尿病病人彻底摆脱糖尿病的“魔爪”，但只要糖尿病病人掌握健康的饮食和生活习惯，坚持系统规范的药物治理，保持良好的心情，“号”准控制血糖的“脉”，也可以长时间地把血糖控制在一个稳定的范围内，不让其肆虐，延迟各种并发症的发生，与糖尿病和谐共处。



二、昔日“富贵病”今日“草根病”

仅仅在几十年前，糖尿病还一直被称为“富贵病”。在物质匮乏的年代里，大多数人的日常饮食以满足温饱为主，且生活条件不便利，无论是工作谋生，还是家务、出行等，都需要付出较多的体力劳动，胖子非常少见。因此，除了遗传的1型糖尿病外，2型糖尿病病人主要见于生活富足、食不厌精、养尊处优、很少劳动和参加体育活动的“富贵”

一族。

时至今日，糖尿病已放下“富贵”的身段，逐渐走向“草根”了。在寻常百姓家中，家庭成员或亲朋好友患上糖尿病的例子屡见不鲜。物质极大丰富，各种山海百味，肥甘厚味，人们有条件想吃就吃；交通工具便利，电梯越来越普及，人们的肢体活动日趋减少。吃的多，动的少，随着老龄化社会的来临，糖尿病高发模式已经启动，在成年人中，糖尿病的发病率已超过10%，成为中老年人的常见病和高发病。糖尿病离我们越来越近，不但老年人糖尿病发病率高居不下，大腹便便的中年人进入糖尿病前期，成为糖尿病的“预备军”，而且青少年儿童发生糖尿病的年龄也一再降低，“小糖人”越来越多见。

糖尿病如此高发，而且在中低收入家庭中迅速蔓延，已经难言“富贵”，成为大众都需要关注的“草根病”，主要原因：一是社会生活水平总体提高，普通老百姓也能吃饱穿暖，人们的生活趋于舒适，需要体力劳作的机会不多，但生活节奏加快，精神压力增大；二是“草根”一族的健康意识并没有和经济水平的发展同步跟上，很多市民的饮食还停留在满足口腹之欲的基础上，营养要求不高，体力劳动减少后却没有主动运动的意识，造成肥胖的人越来越多，催生和诱发糖尿病，而经济条件好又有健康意识的人，生活方式已发生变化，他们在饮食上趋向于营养全面、配搭合理，口味上要求低脂、低盐和低糖，养成定期运动的习惯，平时注重养生保健。因此，糖尿病的发病人群已悄然发生了改变，从“富贵病”沦落成“草根病”。

三、中医称糖尿病为“消渴”

古人很早就认识了糖尿病。两千多年前的西汉才子司马相如，就是文字记载的第一位糖尿病病人。《史记》中记载：“相如口吃而善著书，常有消渴疾”。消渴是糖尿病在祖国传统医学中的病名。因古人观察到糖尿病病人有“三多一少”的典型症状，即多饮、多食、小便多、体重减少，故命名为消渴病。

正因为消渴病“三多一少”的典型症状深入人心，以致不少糖尿病病人在被查出患糖尿病时觉得难以置信，他们往往并没有多饮、多食、多尿和消瘦乏力等糖尿病的“知名”典型症状，相反体型还比较肥胖，怎么就和糖尿病扯上关系了呢？有的糖尿病病人因此不相信检查结果，坚信自己的身体没有问题，拒绝治疗和改变饮食和生活习惯，使得糖尿病病情迅速发展，到疾病的中后期时，并发症接踵而来，甚至危及生命，此时才为自己当初耽误了治疗而后悔。



司马相如是中国第一位
被记载的糖尿病名人

从现代临床观察来看，出现“三多一少”症状的消渴病人，在糖尿病病人中只占很少一部分，且绝大多数在糖尿病的晚期才会出现，将近4/5的糖尿病病人并没有表现出明显的上述症状，有些早期的糖尿病病人甚至像常人一样没有任何症状。但这并不能说明古人的观察是错误的，因为科技的发展和水平的提高，人们的生活习惯随之而改变，糖尿病无论是内涵还是外延都已发生很大的改变，中医的证型表现也与过去不同。在20世纪80年代之前，糖尿病病人多是体型消瘦，内分泌科医生很少看到体型肥胖的糖尿病病人，多饮、多食、多尿的症状表现比较普遍。中医对糖尿病的辨证多为阴虚为本，燥热为标。而20世纪90年代后，随着水平的提高，人们的饮食极大丰富，很多人嗜食肥甘厚味，所谓“肥者令人内热，甘者令人中满，故其气上溢，转为消渴”。此外，人们体力劳动减少，运动不足，生活中普遍使用空调，再加上摄入各类添加了激素、抗生素的肉食，使相当一部分人的体质转向虚寒或痰湿型。中医认为，肥胖的发生多与“湿、痰、虚”有关，阳气不足，痰湿内停，催生了虚肥假胖，也孕育了更

多的糖尿病“后备军”。而随着人们健康意识的加强，体检日益普遍，糖尿病的诊断也相对及时，并不需要观察到明显的症状才确诊，不少糖尿病病人通过简单的血糖筛查就可以在早期发现糖尿病。

以上种种原因，使糖尿病病人在早期常常没有症状表现。消渴的典型症状表现在当今的糖尿病病人中大多只见于疾病的后期。故糖尿病病人不能“轻信”自己身体的症状“表现”，防治糖尿病不但要保持健康的生活方式，而且还要定期体检，做到有病早发现、早治疗。

四、糖尿病发现越晚医疗费用越高

虽然患糖尿病的平民百姓越来越多，但糖尿病的治疗费用不菲，这也是它被称为“富贵病”的另一个原因。作为一种并发症不断出现，并且伴随终身的慢性疾病，糖尿病需要患者长期进行自我监测，并定期随诊、终生坚持服药。要把糖尿病控制好，除了医疗技术、患者的医嘱依从性、生活习惯的改变等因素外，还需要个人和社会巨大的经济支撑。据美国糖尿病协会的数据显示，糖尿病的医疗费用占到了美国医疗总支出的10%左右。我国的相关调查也显示，糖尿病的治疗费用约占整个医疗费用5%左右。可见糖尿病的治疗费用确实惊人，对于没有医保的患者，或本身经济条件不好的家庭，糖尿病高昂的治疗费用可能会让糖尿病病人感到“吃不消”，精神压力增加，也难以继续接受规范治疗。

糖尿病的治疗费用到底高在哪里？

在整个糖尿病的治疗过程中，花费最巨大的并非是降糖药和胰岛素的药费，而是糖尿病伴随症和并发症的治疗。例如，对糖尿病足的处理，不但要涉及药物的内服、外敷以及特殊的护理，可能还要手术治疗，病人或要面临截肢的风险，治疗周期长，医疗费用高。十分常见的糖尿病肾病可导致病人出现肾功能衰竭，疾病后期不得不通过透析维持生命，血透费用高昂，病人的生活质量也大受影响。糖尿病并发心脑血管疾病，也是造成糖尿病病人致残、致死的重要原因。就拿中风偏瘫来

说，医药费、康复费和护理费等，对很多家庭来说，都不是容易承受的经济压力。糖尿病眼底病常可导致患者发生不可逆转的失明，生活难以自理。

可是，如果糖尿病在发病之初就能及时发现，此时并发症还未出现，也就无须治疗危害较大的并发症。治疗费用只有一些监测血糖的检查费和降糖药费（降糖药或胰岛素），治疗费用总体并不高。若能在糖尿病前期就能通过相关检查发现其“蛛丝马迹”，那么糖尿病的“预备军”不需要服用药物，只需要通过控制饮食和积极锻炼就可以控制好血糖，从糖尿病的“灰色地带”重新回到健康人的行列，不但推迟了糖尿病的发生、发展，而且不需要花费药物费用。

因此，糖尿病只有早发现、早控制，避免或延缓并发症的出现，才能更好地降低治疗成本，降低致残率，减轻家庭和社会负担。

五、临床上怎样发现糖尿病

糖尿病既然早期没有明显不适症状，那么临床上怎样发现糖尿病呢？

有人疑惑：糖尿病病人的尿液是甜的吗？自己在家验尿是否可以及早查出糖尿病？

事实上，对糖尿病的诊断必须通过检查患者血液的相关指标，如空腹血糖、餐后血糖、糖化血红蛋白等，才能确诊。虽然部分糖尿病病人尿液里也会出现糖分偏高的现象，但尿糖的监测受较多因素的影响，除了血糖外，还有肾脏对葡萄糖的吸收，以及外源性的一些还原性食物或药物等。因此，对糖尿病的诊断主要还是依靠对血糖指标的监测，尿糖已不作为参考的指标。

糖尿病起病隐匿，临床上是怎样发现糖尿病的呢？

绝大多数糖尿病病人都是通过以下两种途径被确诊为糖尿病的：

一是在常规体检时，因血糖指标异常，经过进一步检查被确诊为糖尿病；二是已出现明显的糖尿病并发症，例如糖尿病病人出现眼病的症