

· 名医与您面对面 ·

知名专家细说 糖尿病

杭建梅/编著

- 您是否有过“挂名医号难，名医指导更难”的抱怨？
该丛书帮您把京城名医请回家，您来问，他来答。
- 时刻给您的求医问药答疑解惑，
为您的生命健康保驾护航！

· 名医与您面对面 ·

知名专家细说 糖尿病

杭建梅/编著

中国盲文出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

知名专家细说糖尿病：大字版/杭建梅编著. —北京：中国盲文出版社，2015.11

ISBN 978 - 7 - 5002 - 6474 - 3

I. ①知… II. ①杭… III. ①糖尿病—防治
IV. ①R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 260960 号

知名专家细说糖尿病

著 者：杭建梅

出版发行：中国盲文出版社

社 址：北京市西城区太平街甲 6 号

邮政编码：100050

印 刷：北京汇林印务有限公司

经 销：新华书店

开 本：787×1092 1/16

字 数：150 千

印 张：15.25

版 次：2015 年 12 月第 1 版 2015 年 12 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978 - 7 - 5002 - 6474 - 3/R · 949

定 价：28.00 元

销售服务热线：(010) 83190297 83190289 83190292

前 言

目前全球有 2 亿多患者正遭受着糖尿病的侵袭，其中 40~59 岁的中老年人占 46%，而糖尿病患病人群有向年轻人肆虐蔓延的趋势。国际糖尿病组织在权威杂志上公布的数据显示，未来 20 年内如果不采取有效的防治措施，全世界罹患糖尿病的总人数将突破 3.8 亿。糖尿病正快速发展成为 21 世纪危害人们健康的“瘟疫”，它正偷偷向人们袭来。

中国糖尿病患病率的增长速度非常快，年增长率已达 4%~6%。目前中国有糖尿病患者 4000 多万，以目前的增长趋势，预计到 2025 年，中国的糖尿病患者数量将达到 6000 万。随着中国经济的快速发展和都市化步伐的加快，这个预计都有可能过于保守了。

糖尿病严重危害人类的健康，成为仅次于癌症和心脑血管疾病的威胁人类生命的“第三杀手”。因糖尿病而引发的冠心病、肾病、脑卒中等并发症长期困扰着广大患者，给他们带来了极大的痛苦，45 岁之后的中老年人患糖尿病的概率尤其高。由于糖尿病以高血糖为特征，发病隐匿，往往在不知不觉中发生，而且对身体危害很大，所以称它为悄然袭来的“甜蜜杀手”。

面对肆虐猖獗的糖尿病，我们应保持清醒的认识。即使患了糖尿病也不要害怕，只要树立健康的饮食观念，合理安排自己的生活方式，纠正不良的生活习惯，掌握糖尿病自我防控知识，糖尿病是完全可以预防 and 控制的。

为了让患者及其家属了解一些糖尿病基础知识，配合医生一起来战胜糖尿病，特编写此书。相信经过大家一起努力，糖尿病患者就一定能战胜病魔，远离糖尿病的危害，健康快乐地生活下去。

目 录

第 1 章 糖尿病基础知识面面观

健康测试：你是不是已经患了糖尿病 /2

什么是糖尿病 /3

健康杀手——糖尿病 /4

糖尿病“偏爱”的高危人群 /6

中老年人易患糖尿病的原因 /8

糖尿病患者的典型症状及不明显症状 /9

糖尿病类型有多少 /12

糖尿病的病因及诱发因素 /13

血糖与血糖指数 /17

糖尿病的诊断及自我诊断 /18

2 型糖尿病的三个阶段 /21

常见的糖尿病并发症有哪些 /23

不要陷入糖尿病认识的误区 /25

第2章 糖尿病治疗从预防开始

健康测试：你的生活方式健康吗 /30

了解糖尿病防治的三个步骤 /32

日常生活中预防糖尿病的几点措施 /33

中老年人预防糖尿病的五招 /34

防治糖尿病有四点 /36

控制糖尿病应同时纠正代谢综合征 /38

糖尿病高危人群的早期预防方法 /39

预防糖尿病并发症的方法 /41

第3章 糖尿病及其并发症的科学治疗

健康测试：你对糖尿病知识了解多少 /44

糖尿病患者经常使用的口服降糖药物 /47

科学选择口服降糖药物和剂量 /50

服用口服降糖药物的最佳时间 /51

服用口服降糖药物存在的误区 /53

需要胰岛素治疗的糖尿病患者 /57

胰岛素的种类 /59

注射胰岛素的时间 /61

保存胰岛素的方法 /63

注射胰岛素的方法 /64

糖尿病酮症酸中毒的防治方法 /67

糖尿病非酮症高渗性昏迷的防治 /70

- 糖尿病乳酸性酸中毒的防治 /72
- 糖尿病足的防治方法 /74
- 糖尿病患者克服性障碍的方法 /77
- 防治糖尿病肾病的成功之路 /78
- 糖尿病患者夜间低血糖的急救措施 /81

第4章 重视生活细节，远离糖尿病

- 健康测试：你属于易胖体质吗 /84
- 糖尿病患者春季的护理方法 /85
- 糖尿病患者如何安然度夏 /87
- 糖尿病患者秋季要防燥 /89
- 糖尿病患者冬季的护理方法 /90
- 给糖尿病患者的三点忠告 /92
- 糖尿病患者的衣着有讲究 /95
- 糖尿病患者日常生活 10 宜 /96
- 糖尿病患者日常生活 17 忌 /100
- 糖尿病患者出差、旅行时的注意事项 /108
- 糖尿病患者应定期检查自己的眼睛 /110
- 糖尿病患者应坚持自我监测 /113
- 老年糖尿病患者避免摔倒的预防措施 /114

第5章 饮食得当，糖尿病吃对不发愁

- 健康测试：糖尿病患者，你的饮食合理吗 /118

- 饮食是糖尿病治疗的基础 /119
- 糖尿病患者可以这样吃 /122
- 糖尿病患者一天应摄入的总热量 /125
- 糖尿病患者不吃早餐危害多 /127
- 糖尿病患者每日吃肉不宜超过 200 克 /130
- 糖尿病患者一天吃多少主食 /131
- 防治糖尿病，六款蔬菜来帮忙 /132
- 糖尿病患者吃豆制品要适量 /133
- 糖尿病患者可放心喝牛奶 /134
- 糖尿病患者应科学吃水果 /136
- 每日摄入不低于 40 克的膳食纤维 /138
- 糖尿病患者每天宜吃 250 克左右的
碳水化合物 /140
- 糖尿病患者每天应减少脂肪的摄入量 /142
- 糖尿病患者每天应摄入适量蛋白质 /142
- 糖尿病患者冬季进补须科学 /143
- 糖尿病患者食疗药粥 /144
- 糖尿病患者食疗汤 /147
- 糖尿病合并高血压患者的正确吃法 /149
- 糖尿病患者日常饮食五禁忌 /150

第 6 章 适当运动，病痛早消除

- 健康测试：糖尿病患者，你适合运动吗 /154
- 运动对糖尿病患者的治疗作用 /155

- 老年糖尿病患者的运动 /158
- 不适合运动的糖尿病患者 /160
- 做好运动前的准备工作 /162
- 在适宜的时间进行运动 /163
- 运动要保证“安全第一” /164
- 提高糖尿病患者运动积极性的方法 /165
- 运动时的注意事项 /167
- 糖尿病患者运动三步曲 /169
- 糖尿病患者运动中防止发生低血糖的方法 /171
- 糖尿病足患者的运动方法 /172
- 糖尿病患者游泳要科学 /173
- 散步让你远离糖尿病 /175
- 适合老年糖尿病患者的瑜伽 /177

第7章 调整心态，让糖尿病走远

- 健康测试：糖尿病患者，你的心理健康吗 /180
- 糖尿病治疗重在养心 /181
- 糖尿病患者要树立正确的疾病观 /182
- 糖尿病患者的自我心理护理 /184
- 糖尿病患者的心理误区 /187
- 糖尿病患者自我心理调适方案 /190
- 解开糖尿病患者的心理疙瘩 /193
- 糖尿病患者常见的心理障碍 /196
- 解除糖尿病患者精神紧张的方法 /198

糖尿病患者避免情绪刺激的两个措施 /201

第8章 中医调养，健康随行

健康测试：你了解中医知识吗 /204

可治疗糖尿病的中药材 /205

可治疗糖尿病的常用中成药 /206

可治疗糖尿病的中药单方 /208

可治疗糖尿病的中药验方 /212

降糖中成药的联用知识 /219

糖尿病的针灸疗法 /220

糖尿病的拔罐疗法 /223

糖尿病的药浴疗法 /225

2型糖尿病的推拿按摩疗法 /228

第 1 章

糖尿病基础知识面面观

目前我国糖尿病患病率增长的速度非常快，年增长率为 4%~6%，仅次于印度，居世界第二位。糖尿病是一种常见的、终身性的内分泌代谢系统疾病，它本身并不可怕，可怕的是由此而导致的各种并发症，严重危害患者的身心健康。只有了解糖尿病的基础知识，才能更好地防治糖尿病，减轻患者的痛苦。

健康测试

你是不是已经患了糖尿病

糖尿病是一种以血糖升高及全身代谢紊乱为特征的疾病，是威胁人类健康的三大病症之一，仅次于癌症和心脑血管疾病，也是引发冠心病、脑梗死、肾衰竭和白内障乃至失明的重要原因之一。那么，怎样才能知道自己是否患了糖尿病呢？

早期糖尿病一般表现为下列症状，你可以根据自己的身体状况对比一下：

- (1) 尿频。
- (2) 易饿，易渴。
- (3) 肥胖。
- (4) 不明原因的体重减轻。
- (5) 视力突然发生变化，如视线不清。
- (6) 手脚麻木。
- (7) 伤口不易愈合。
- (8) 皮肤、口腔或膀胱经常发炎。
- (9) 疲倦或是有“精力耗尽”的感觉。
- (10) 呼吸急促。
- (11) 皮肤干燥、发痒。
- (12) 头痛。
- (13) 高血压。

(14) 情绪波动大，烦躁不安或抑郁。

测试结果

如果你出现上述症状中的两项或两项以上，最好去医院检查一下，做到早发现、早治疗。

什么是糖尿病

糖尿病是一种什么病呢？顾名思义，糖尿病是一种尿中含有糖分的疾病。尿中为什么会有糖分呢？这还得从人体机体的糖代谢说起。人体机体的一切生理活动，都需要从各种食物中摄取营养，而葡萄糖则是参与人体生理活动最重要的营养物质，也是供应人体能量最基本的物质。当我们摄取食物后，食物中的碳水化合物在肠道中经过消化，转变成葡萄糖，随后葡萄糖在小肠内被吸收进入血液。此外，在人体的机体中有一个被称为“胰腺”的内分泌腺体，它可以分泌产生一种叫做“胰岛素”的物质，这种物质对人体是非常重要的。胰岛素可以帮助血液中的葡萄糖进入到人体的各种细胞里。在细胞中，胰岛素又可以促进葡萄糖进行能量的储备，或者促进葡萄糖进行代谢以释放出能量，供人体所需。如果人体胰岛素水平过低，或者胰岛素不能发挥其生物作用，将会导致血液中的葡萄糖无法被人体利用，使得葡萄糖在血液中蓄积，导致血液中葡萄糖水平升高，产生“高血糖”这一情况；而高血糖则会进一步引起口渴、多尿、视力下降、易

疲劳以及其他症状。

健康杀手——糖尿病

随着人们生活水平的不断提高，患糖尿病的人越来越多，而且多发于中老年人。糖尿病已逐渐成为中老年人的健康隐患。

许多糖尿病患者面色红润，看着和健康人没什么不同。事实真是这样吗？其实，糖尿病本身并不危及生命，但由于患者的血糖升高，蛋白质分解增加，机体抵抗力降低，很容易引起病菌感染，严重者可因感染或其他并发症而诱发急性代谢紊乱，引起酮症酸中毒或非酮症高渗性昏迷。因此，有些患者表面看起来很健康，其实其机体处处潜伏着危机。由糖尿病派生出来的疾病有很多，医学上称它们为糖尿病并发症，这些并发症可致死、致残，因此，糖尿病又被称为“健康杀手”。

(1) 糖尿病可并发血管病变。血管病变是糖尿病的常见并发症，常波及主动脉、冠状动脉、大脑动脉、肾动脉、足背动脉等中大型血管，引起动脉粥样硬化，因而并发高血压、冠心病、脑血管栓塞、下肢坏疽；对小动脉、微血管而言，也产生增生、变性作用，进一步损伤许多组织，最常见的如肾小球硬化症、糖尿病性心肌病变、视网膜病变等，会造成肾功能不全、尿毒症、心脏衰竭、眼睛失明等。

(2) 糖尿病可引起神经变性。因受糖分代谢障碍及供血不足影响，糖尿病会使神经能量供应不足。最常见的是糖尿

病性多发性神经炎，若为知觉神经变性，患者会产生“手部戴手套，脚上穿袜子”的错觉；若为自主神经变性，则会发生便秘、腹泻、尿失禁、阳痿、盗汗、瞳孔变化等各种各样的功能障碍。

(3) 糖尿病可引起视力变化。糖尿病易诱发白内障，尤其是视网膜病变，甚至会导致眼底出血、失明等。

(4) 糖尿病可降低免疫力。因为血液中糖分高，对侵入的细菌来说，营养好，容易生长；对自卫的白细胞来说，活动环境不利，吞噬能力受到抑制，使得患者抵抗力差、易感染。

(5) 糖尿病会引起烂脚。不少糖尿病患者因为下肢远端血管和神经病变，血液循环不畅，加上神经功能障碍，一旦皮肤出现破溃，不易愈合，形成老烂脚，即坏疽，最后不得不截肢。外科截肢的患者主要是糖尿病患者。

(6) 糖尿病可引发多种感染。因糖尿病而引发的感染有很多，无论是细菌、病毒，还是真菌、原虫等，从里到外、从头到脚，都无孔不入。因此，一旦患上糖尿病，一定要特别小心，保护好自己的身体。

专家提示

年过40岁的中老年人每年都应检查一次血糖和尿糖，这有助于发现早期糖尿病。一些有糖尿病家族史或妊娠糖尿病史的人，以及肥胖的、怀疑有糖尿病的人也应定期进行血糖和尿糖检查。

糖尿病“偏爱”的高危人群

医学上将易患糖尿病的人称为糖尿病高危人群，高危人群比普通人患糖尿病的概率要高很多。那么，糖尿病“偏爱”的高危人群有哪几类呢？

(1) 肥胖或有肥胖史者。肥胖是糖尿病的诱发因素之一，如果发现自己比以前胖了很多，应注意检查血糖。肥胖者由于摄食过多造成血糖升高，刺激胰岛素分泌，细胞负荷过重，加上脂肪细胞抵抗胰岛素，所以容易患糖尿病。

(2) 有糖尿病家族史者。糖尿病的发病除后天原因外，与遗传因素也有关，如果家族中有糖尿病患者，应加强血糖监测。

(3) 45 岁以上者。糖尿病的发生率与年龄也有很大关系。45 岁以上人群是糖尿病的高危人群，应开始做糖尿病筛查，每年至少筛查一次。

(4) 轻度血糖升高者。轻度血糖升高的人是最危险的人。所谓轻度血糖升高就是空腹血糖超过 100 毫克/分升，或者吃饭 2 小时内血糖达到 200 毫克/分升，这样的人易患糖尿病，因为他们可能已经是糖尿病早期人群。

(5) 精神压力大、心理负担重者。糖尿病的发生与人的情绪也有很大的关系，心情愉快的人不易患糖尿病。

(6) 具有不良饮食、作息习惯者。生活不规律，常食细粮、高糖、高脂肪、高淀粉、高蛋白、高盐；饮食不均衡、暴饮暴食、劳逸无度、嗜好烟酒的人也易患糖尿病。