



糖尿病可怕，对糖尿病的无知更可怕！

这些事， 医生没有 告诉你 ③

主编 / 崔爽爽



- 医生知道很多，但医生没有时间告诉你一切！
- 糖尿病并不可怕，只是没有人全面指导你！
- 知道这些事，就可以为自己量身制订一套科学的糖尿病预防和改善计划！

——远离糖尿病



这些事， 医生没有 告诉你 ③



主编/ 崔爽爽

——远离糖尿病



编委：肖冉 王勇 李凯 黄艳梅 崔爽爽 安雅宁
高玉荣 梁旭 白兰 杨洁

插图：李筱雷

图书在版编目 (CIP) 数据

这些事, 医生没有告诉你 3——远离糖尿病/崔爽爽主编. —南宁: 广西科学技术出版社, 2008. 10

ISBN 978-7-80763-096-8

I. 这… II. 崔… III. 糖尿病—防治 IV. R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 139675 号

ZHAXIE SHI, YISHENG MEIYOU GAOSU NI 3——YUANLI TANGNIAOBING

这些事, 医生没有告诉你 3——远离糖尿病

主 编: 崔爽爽

策 划: 陈 瑶 冯靖城

装帧设计: 卜翠红

责任印制: 韦文印

责任编辑: 张桂宜 冯靖城

责任校对: 曾高兴

责任审读: 梁式明

出 版 人: 何 醒

社 址: 广西南宁市东葛路 66 号

电 话: 010-85893724 (北京)

传 真: 010-85894367 (北京)

网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 中国农业出版社印刷厂

地 址: 北京市通州区北苑南路 16 号 邮政编码: 101149

开 本: 710mm×1 020mm 1/16

字 数: 142 000 印张: 10.5

版 次: 2008 年 10 月第 1 版

印 次: 2008 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80763-096-8/R·30

定 价: 20.00 元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-85893724 85893722

这些事，医生没有告诉你

随着生产力的发展、科技的进步、劳动强度的减轻、生活水平的提高及社会的老龄化，各国糖尿病的发病率正在逐年增加。糖尿病继心脑血管疾病、恶性肿瘤之后已成为第三大慢性非传染性疾病。西太平洋地区非传染性疾病的流行趋势已超过了传统的健康问题并成为该地区死亡的主要原因。在该地区，糖尿病已成为危害健康和导致死亡的主要原因之一。

世界卫生组织（WHO）有关资料表明，全球糖尿病患者近1亿。初步估计我国糖尿病患者已超过2 000万人。我国1994年对17个省、市的19万名年龄在25岁以上的被访者所做的糖尿病流行病学调查表明，我国糖尿病患病率为2%~2.5%。

目前我国大量无症状糖尿病患者未被发现，已确诊的患者约有60%血糖控制很差，如不改变将会导致严重慢性并发症而致残、致死。据统计，糖尿病患者与非糖尿病患者相比较，缺血性心脑血管疾病患病率高3倍，下肢坏疽患病率高57倍，肾功能不全患病率高17倍，双目失明患病率高25倍。

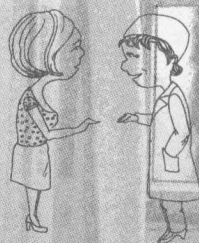
但是，有关糖尿病的消息并不全是坏的。现在已有不可辩驳的证据显示，即使在糖尿病的高发人群中，该病也是可以被预防或延缓发生的，并且其并发症的恶化是可以被阻止的。

血糖的检测可以通过血糖仪自我测试，以达到随时监测的目的。无论对健康人还是糖尿病前期（统称为糖调节受损）患者，实行自

我保护检查都十分必要。

我们应普及糖尿病知识，积极控制糖尿病患者的血糖，防止或延缓并发症的发生、恶化，加强高发人群的预防、检查；正确认识糖尿病，减少糖尿病对人类健康与生命的危害，同时减少其对社会经济造成的巨大负担。

本书就是基于这样的初衷，提醒你关注自己同家人的健康，增加糖尿病的防范知识及治疗方法，并希望通过这本书帮助了解更多的糖尿病相关知识——因为有很多事——重要的事，医生并没有告诉你！



第一章 关于糖尿病的真相

- 2 生命的隐形杀手——糖尿病
- 4 为什么会得糖尿病
- 8 糖尿病能治好吗
- 11 吃糖多就容易得糖尿病吗
- 12 什么是 I 型糖尿病
- 14 什么是 II 型糖尿病
- 15 什么是妊娠糖尿病
- 17 糖尿病也有真假之分
- 19 会将糖尿病遗传给孩子吗
- 20 糖尿病的慢性并发症
- 22 危及生命的急性并发症

第二章 你在走向糖尿病吗

- 26 翻开你的家谱
- 27 你经常运动吗
- 28 生过巨大儿的母亲和有“将军肚”的男人
- 30 新的糖尿病高危人群——股民

- 31 警报！患上糖尿病的早期信号
- 34 心理压抑也会引发糖尿病
- 35 糖尿病更“青睐”不吃主食者

第三章 先做个细致的诊断

- 38 糖尿病的检查项目有哪些
- 40 糖尿病诊断标准是什么
- 41 糖尿病的诊断误区
- 44 什么是口服葡萄糖耐量试验
- 46 尿糖阳性肯定是糖尿病吗
- 48 什么是尿蛋白检查
- 50 为什么要做眼底检查
- 52 尿酮体检测
- 54 破译糖尿病化验单
- 57 通常要做的几种测验
- 60 警惕无症状性糖尿病
- 61 维生素 C 会影响血糖、尿糖化验结果

第四章 糖尿病患者的饮食计划

- 64 糖尿病患者的饮食原则
- 67 每天喝杯咖啡

- 68 喝酒对病人利大于弊吗
- 70 多吃坚果预防糖尿病
- 71 苦瓜的妙用
- 72 木瓜也能降糖
- 74 可以吃西瓜吗
- 75 可以吃蜂蜜吗
- 76 糖尿病饮食禁忌
- 77 糖尿病患者换季饮食七大误区
- 79 老年糖尿病患者的饮食
- 81 糖尿病饮食治疗“十好原则”
- 83 妊娠糖尿病饮食
- 87 糖尿病饮食误区举例

第五章 糖尿病患者的生活哲学

- 92 糖尿病患者吸烟等于自杀
- 94 制订一个运动计划
- 96 糖尿病患者适合的运动
- 98 糖尿病患者不适合的运动
- 100 定期自我监测
- 102 糖尿病患者的有关故事
- 104 糖尿病患者能过性生活吗
- 105 自我按摩预防糖尿病
- 107 保护好自己的脚



109 感人的家庭力量

第六章 对患者和照顾者的特别说明

- 112 低血糖反应时你该怎么办
- 114 患者出现昏迷时的紧急措施
- 116 “苏木杰反应”
- 117 “苏木杰反应”的防治
- 118 夜间低血糖的家庭急救
- 120 糖尿病性心肌梗死的急救原则
- 122 谨防糖尿病心肌梗死
- 124 糖尿病患者跌倒后如何急救
- 126 糖尿病孕妇注意事项
- 128 注射胰岛素查四次四段尿

第七章 为未来做准备，从今天开始预防

- 132 让神经适当地放松
- 134 把好吃喝关，远离糖尿病
- 135 有利于糖尿病治疗的食物
- 138 瑜伽能不能预防糖尿病
- 140 怎样预防婴幼儿及青少年糖尿病
- 142 唤起积极的情绪

- ①④④ 预防糖尿病，把好三道关
- ①④⑤ 每日快步 1 小时预防糖尿病

⑧ 第八章 清除头脑中错误的糖尿病认识

- ①④⑧ 错误一，拒绝水果
- ①④⑧ 错误二，滥用胰岛素
- ①⑤⑦ 错误三，滥用保健品
- ①⑤⑧ 错误四，无糖主义
- ①⑤④ 错误五，经常吃糖易得糖尿病
- ①⑤⑤ 错误六，重视药物治疗，忽视饮食和运动
- ①⑤⑥ 错误七，坚持晨练
- ①⑤⑦ 错误八，多吃南瓜防治糖尿病
- ①⑤⑧ 错误九，糖尿病患者不可多喝水

第一章

关于糖尿病的真相

春天如约拉开序幕，青春、生命的气息铺天盖地。你只需抬头望望天空，就可以看到透亮的蓝天，纷飞的风筝；目光顺着往下，则看到青翠的大杨树叶，还有街心公园里富有朝气的面孔，飘扬的秀发……可是，谁能知道有多少人因为这样那样的种种疾病而忍受着痛苦，感觉生命的气息日渐微弱呢？其中“糖尿病”这个字眼已越来越多地被我们摆上桌面，它正危害着现代人的健康和生命。

生命的隐形杀手——糖尿病

把糖尿病称作生命的隐形杀手是有道理的，首先它不像癌症那样使人闻风丧胆，它是很温和的，以至于很多时候我们会忘记它的存在；其次，它也不像烈性传染病那样片刻便可“风靡”大江南北，它悄悄地侵入你的生活，慢慢地腐蚀你，然后你就被这个以前很不起眼的疾病夺去生命……这绝不是危言耸听。



人类受到糖尿病威胁的相关数据

☆2005年，全球约290万人死于糖尿病，80%的糖尿病死亡发生在中低收入国家。

☆在全球范围内，每10秒就有一个人死于糖尿病，同时在这10秒内又有2个人罹患糖尿病。

☆全球每30秒就有一人因糖尿病而截肢。

☆每年患糖尿病的人数增加700万，而且多数集中在亚洲。

☆在发达国家，糖尿病是成年人失明和视力障碍的主要原因。

☆每年死于糖尿病的人数远远高于死于艾滋病的人数。

☆在发展中国家，35~64岁的年龄段中，每10个人至少有一人死于糖尿病。

☆糖尿病发病年轻化，增加了心血管疾病的危险性，导致过早死亡。

☆约50%的糖尿病死亡人群年龄在70岁以下，其中55%是女性。

☆老年人（65岁以上）患糖尿病的危险性是20~40岁人群的10



倍。

☆到2007年，欧洲将有1/3人口的年龄超过50岁，60~79岁人群将是糖尿病患者的最高患者群。在其他一些地区，如南美洲、东南亚和西太平洋地区，40~59岁的人群也将承受糖尿病高发的猛烈冲击。

☆糖尿病还对社会及家庭产生影响。2007年，全世界糖尿病及并发症的医疗费用达到2150亿~3750亿美元，大多数费用在发达国家之中。

☆在发展中国家，患有糖尿病的贫困人群25%的年收入用于糖尿病的治疗，使经济贫困的人们更加拮据。

☆据世界卫生组织预计，在接下来的10年间，中国因心脏病、脑卒中及糖尿病所导致早死而减少的国民收入总值估计为5580亿美元。

糖尿病的死亡率和致残率何以如此之高呢？

你一旦得了糖尿病，体内的胰岛素分泌就会出现紊乱，从而导致血糖、尿糖的升高，这时你就会感觉到有多饮、多食、多尿、乏力等症状的出现。有的糖尿病患者甚至没有一点症状，只是在偶然的检查中才发现自己的血糖、尿糖很高，这就容易延误治疗的时机。而如不能得到及时的治疗，特别是不能按照专家为你制定的治疗方案实施准确而有效的治疗，你就会出现各种各样的糖尿病并发症。

最常见的并发症有心脑血管病变、肾病、眼病、神经性病变、糖尿病足病、性欲减退、月经失调、糖尿病皮肤病变等。糖尿病心脑血管病变引起的死亡就占糖尿病患者死亡率的80%；糖尿病如治疗不当或不及时，几年内就会合并肾病，并危及生命，糖尿病肾病也成了影响糖尿病病人寿命的主要因素之一；糖尿病视网膜病变也



是糖尿病患者中最常见的特殊血管并发症，它能导致您的视网膜微血管的闭塞和漏出，最终出现视网膜病变，造成彻底失明。

总之，糖尿病的每一种并发症都是极其严重的，并发症的出现往往是由于你没有及早发现，或发现后没有及时进行有效的康复治疗所造成的。所以一旦你得了糖尿病，而又没有很好的糖尿病专家为你诊断治疗，并对你的病情制定适合你的、行之有效的“糖尿病康复计划”，你的病情就会越来越重，以致花很长的时间和大量的费用，也很难治好。

为什么会得糖尿病

很多糖尿病患者都曾无比绝望地问：为什么我会得上这种病？曾经有一个朋友，在她还小的时候她的母亲就得了糖尿病，她一直很坚强，帮助母亲度过了许多艰难的岁月，可是有一天她见到我，忍不住号啕大哭起来：“我真的受不了了，为什么要我的妈妈得上这种病？”她的母亲那段时间因为一些并发症痛苦不堪。是的，为什么我们会得上糖尿病呢？现代医学还未能对此做出明确的解释，不过，一些因素已经被证实与糖尿病发病紧密相关。

● 基因惹的祸

举世公认，糖尿病是遗传性疾病。遗传研究表明，糖尿病发病率在血统亲属中与非血统亲属中有显著差异，前者较后者高出5倍。在Ⅰ型糖尿病的病因中遗传因素占50%，而在Ⅱ型糖尿病中则占90%以上，因此引起Ⅱ型糖尿病的遗传因素明显高于Ⅰ型糖尿病。

● 精神状态

近十年来,中外学者确认了精神因素对糖尿病发生、发展的影响,认为伴随着精神的紧张、情绪的激动及各种应激状态,会引起升高血糖激素的大量分泌,如生长激素、去甲肾上腺素、胰升糖素及肾上腺皮质激素等。

小贴士

据国内流行病学调查统计:工作节奏快,生活紧张,一天到晚永远把精神绷得紧紧的人易患糖尿病。

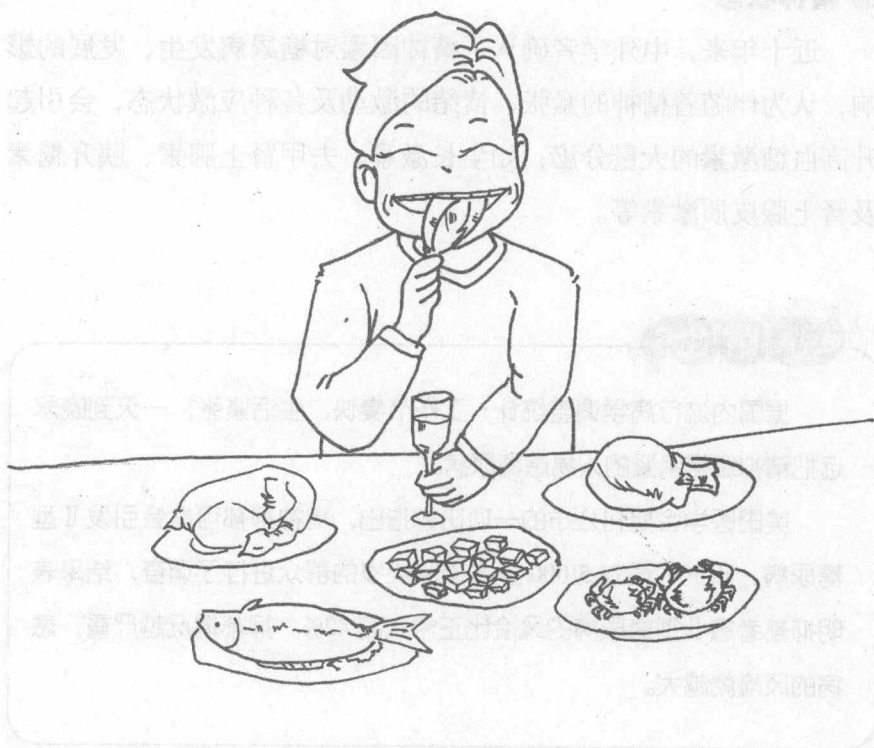
美国医学会期刊公布的一项研究指出,精神抑郁可能会引发Ⅱ型糖尿病。研究人员对 5 000 多名 45~84 岁的群众进行了调查,结果表明抑郁者患Ⅱ型糖尿病的风险比正常人高 42%。抑郁情况越严重,患病的风险就越大。

● 肥胖因素

肥胖是糖尿病的一个重要诱因,有 60%~80% 的成年糖尿病患者,在发病前均为肥胖者,肥胖的程度与糖尿病的发病率呈正比。不合理的膳食结构和日益减少的劳动量是现代人肥胖的重要因素,并有日渐年轻化的趋势。这是肥胖的中老年人中糖尿病明显增多的主要原因之一。

● 贪吃的罪过

饮食过多而不节制,营养过剩,使原已潜在有功能低下的胰岛素 B 细胞负担过重,从而诱发糖尿病。现在国内外都达成了“生活越富裕,身体越丰满,糖尿病越增多”的共识。



● 感染

I型糖尿病与病毒感染有显著关系，感染本身不会诱发糖尿病，仅可以使隐性糖尿病得以表现出来。

感染在糖尿病的发病诱因中占据非常重要的位置，是I型糖尿病的主要诱发因素。病毒感染可引起胰岛炎，可导致胰岛素分泌不足而产生糖尿病。另外，病毒感染后还可使潜伏的糖尿病加重而成为显性糖尿病。

● 体力活动少

我国农民和矿工的糖尿病发病率明显低于城市居民，可能与城市人口参与体力活动较少有关。体力活动增加可以减轻体重或防止肥胖，从而增加胰岛素的敏感性，使血糖能被利用，而不出现糖尿

病。相反，若体力活动减少，就易导致肥胖，从而降低组织细胞对胰岛素的敏感性，使血糖利用受阻，就可导致糖尿病。

● 怀有 baby 时

有关专家发现妊娠次数与糖尿病的发病有关，多次妊娠易诱发糖尿病。

妊娠期间，雌激素增多，雌激素一方面可诱发自身免疫，导致胰岛 B 细胞破坏，另一方面，雌激素又有对抗胰岛素的作用，因此，多次妊娠可诱发糖尿病。

● 生活环境

在遗传的基础上，环境因素作为诱因在糖尿病发病中占有非常重要的位置。环境因素包括：空气污染、噪音、社会竞争等，这些因素可诱发基因突变。突变基因随着上述因素的严重程度和持续增长而越来越多，当突变基因达到一定程度（即医学上称之为“阈值”）时，即发生糖尿病。

近年来，大量科学研究表明：多种诱因综合引发细胞介导的免疫功能降低，从而出现糖尿病——初始原因可能为病毒入侵，在遗传的基础上发生自身免疫反应低下，引起胰岛炎症，破坏了胰岛细胞，导致胰岛素分泌不足；加上肥胖、感染、妊娠等诱因而催发病情。

● 营养不足

大家都知道营养过剩会造成肥胖从而诱发糖尿病，便认为营养不足就不会患糖尿病了。但医学家们已注意到某些糖尿病患者却营养不足，大多消瘦。

营养不足会促使遗传因子在某些糖尿病患者身上表现出来。因