

借 meDoctor

警惕 高血糖

图解高血糖患者生活读本

井藤英喜 著
张 帆 译



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

警惕高血糖

井藤英喜 著
张 帆 译

图书在版编目(CIP)数据

警惕高血糖 / (日)井藤英喜著;张帆译. —南京:
江苏科学技术出版社, 2005. 9

ISBN 7-5345-4552-8

I. 警... II. ①井... ②张... III. 高血糖病—防治
IV. R589.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 053796 号

警惕高血糖

著 者 井藤英喜
译 者 张 帆
责任编辑 邓海云
编辑助理 陈 静
责任校对 李 峻
责任监制 徐晨岷

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)
网 址 <http://www.jsjpub.com>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京紫藤制版印务中心
印 刷 江苏高淳印刷有限公司

开 本 787mm×1 092mm 1/32 印 张 5.5
字 数 120 000
版 次 2005 年 9 月第 1 版 印 次 2005 年 9 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 7-5345-4552-8/R·881
定 价 12.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

NYOSANCHI GA TAKAI HITO GA YOMU HON

by KAMATANI Naoyuki

Copyright © KAMATANI Naoyuki

All rights reserved.

Originally published in Japan by SHUFU-TO-SEIKATSUSHA LTD. , Tokyo.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with

SHUFU-TO-SEIKATSUSHA LTD. , Japan

through THE SAKAI AGENCY and CHINA NATIONAL PUBLICATIONS

IMPORT & EXPORT CORPORATION

合同登记号 图字：10 - 2004 - 199 号

总 策 划 胡明琇 黎 雪

版权策划 孙连民 邓海云

远离糖尿病， 愉快地度过一生

——序言——

检查发现血糖值升高的人正在日趋增多。提起血糖升高的疾病，首先让人想到的就是糖尿病。日本的糖尿病患者人数已经高达 690 万人，如果包括“预备役”（临界型）在内，据估计将有 1 370 万人都是高血糖患者。高血糖已经成为名副其实的现代生活习惯病。

在这种严峻形势下，糖尿病的治疗方法也日新月异，特别是近几年取得了突飞猛进的进步。因此，曾经是让人感到可怕的、被称之为“折寿”的糖尿病，现在也鲜见有因此病而致死的病例，糖尿病已经不是影响患者长期生存的疾病。

但是，由于糖尿病并发症而使生活受到威胁、直面死亡危险的病例，随着患者人数的增加、长期生存病例的增加而激增。现在，糖尿病的治疗目标是：避免并发症；如果有并发症，应避免更进一步的恶化；尽量使并发症的症状减轻；愉快地度过包括晚年在内的完整人生。

另一方面，最近已经证实，被称为“预备役”的临界

型,不仅存在转化为糖尿病的危险,而且单纯临界型就可能引起动脉硬化。

糖尿病及其临界型,都是以遗传因素为背景,以生活习惯不健康为诱因而发病。因此,治疗的基本原则应放在改善生活习惯(主要是饮食和运动)方面。这就是说,患者的自我生活管理直接关系到治疗的成败。

每看到一直在严格管理自己生活、控制血糖的患者的身影时,一种尊重他们的感情就会油然而生。本书正是以此种感情为出发点,尽量写得让每一位糖尿病及其“预备役”的临界型患者明白易懂,归纳出每一位患者努力实践或者说是自我管理的诀窍。

如果本书能对正为高血糖而苦恼的患者从今以后愉快地度过人生有所裨益,本人将感到不胜荣幸。

井藤英喜



▶ 序言	1
------------	---

第1章

你的体内发生了什么变化

● 意识到血糖升高时	2
● 血糖就是这样升高的	4
● 血糖多高才是糖尿病	6
● 为什么不能多食或者肥胖	8
● 尿糖和血糖的区别	10
● 糖尿病是什么病	12
● 糖尿病有几种类型	14
● 即使没有自觉症状也不能掉以轻心	16
● 为了解病情进行的常规检查	18
● 根据病情进行必要的检查	20
● 影响到人体生命的糖尿病并发症	22
● 糖尿病性视网膜病变多导致失明	24
● 很多糖尿病患者由于糖尿病肾病要做 人工透析	26
● 不能轻视的神经病变	28
■ 小知识 神经病变的症状很复杂	29
● 糖尿病的治疗方法	30
■ 专栏 除糖尿病外其他血糖升高的疾病	32

第2章

为控制血糖的 饮食疗法

- 合理控制饮食物量 34
- 这样分配一日三餐 36
- 针对肥胖患者的饮食疗法 38
- 什么是均衡的饮食 40
- 并发症患者的饮食疗法(糖尿病肾病) 42
- 小知识 人工透析患者的饮食 43
- 并发症患者的饮食疗法(高血压) 44
- 并发症患者的饮食疗法(高血脂、动脉硬化) 46
- 高龄患者饮食疗法注意事项 48
- 专栏 糖尿病营养指导师的资格认证制度 50

第3章

饮食疗法的 成功要点

- 顺利推进饮食疗法 52
- 可以食用多少米饭 54
- 注意数量不易确定的面条类 56
- 尽量少吃油炸食物 58
- 控制用油量的技巧 60

● 食用肉类食物时需要选择部位	62
● 关注鱼类料理的意外作用	64
● 多吃大豆和大豆制品	66
● 了解蔬菜的恰当烹饪方法	68
● 蔬菜汁能代替蔬菜吗	70
● 多吃蘑菇和海藻类	72
● 男性小心酒精, 女性注意甜食	74
● 关于点心的建议	76
● 在外面吃饭的饮食窍门	78
● 享受宴会饭菜的饮食方法	80
● 外卖食物也有“长处”	82
● 正确食用快餐食品	84
■ 小知识 从患者处了解到的快餐食品食用方法	85
● 低热量增加“体积”的窍门	86
专栏 这样利用能够控制热量的食物	88

第4章

运动疗法

● 为什么需要运动疗法	90
● 最合适的运动	92
● 步行是适合大众的“推荐运动”	94
● 一日运动量的目标	96
● 注意运动的强度	99
● 运动前后要做准备 · 整理体操	101
● 并发症患者的运动疗法	103

● 高龄患者注意事项	105
● 身体状况不好时不要勉强运动	108
■ 小知识 实施药物疗法患者的运动	109
专栏 怎样才能知道运动疗法的效果	110

第5章

药物疗法

● 药物疗法开始之前	112
■ 小知识 不能单纯依赖药物的理由	113
● 在这些情况下使用口服降糖药	114
● 哪些患者需要注射胰岛素	116
● 低血糖对策	118
● 身体状况不好时采取的措施	121
专栏 哪些患者需要自我测定血糖	123

第6章

糖尿病人的生活指导

● 以积极的态度,化危机为转机	125
● 如果被建议住院	127
● 提防感染疾病	130
● 请爱护双脚	132
● 妊娠和临产者的注意事项	134

● 一个人单独生活的注意事项	136
● 数值改善时更要振奋精神	138
● 避免精神过度紧张	140
● 彻底刷牙	142
● 一定要彻底戒烟	144
● 外出旅行时的注意要点	146
● 患者家属注意事项	148
● 向周围的人公开你有糖尿病	150
■ 小知识 药物治疗患者的职业	151
● 民间偏方的治疗效果	152
● 医院和医生的选择及相处	154
■ 专栏 小儿糖尿病患者的监护人注意事项	156
■ 术语解说 加深有关糖尿病的知识	157

第1章

意识到血糖 升高时

放任病情不管是非常危险的

目前,随着医学知识的普及,如果发现血糖升高,人们都会担心是否患上了糖尿病。大家的确都知道,血糖升高的代表性疾病就是糖尿病,也认识到早期治疗非常重要。但是,现实生活中,也有为数不少的人虽然发现血糖升高,但对其放任不管,直到引发其他严重并发症时才去医院治疗。

这其中的重要原因是,虽然血糖升高,但只要不十分严重,基本上不会有自觉症状。高血糖的典型症状表现为消渴、多尿、嗜甜,这些自觉症状都是对高血糖极度放任的恶性后果。糖尿病的可怕就在于,在没有自觉症状的情况下逐渐加重,发生动脉硬化。在你意识到患病的时候,疾病已经处于如 22~29 页所述的威胁生命的状态(并发症)。

如果简单认为,“在血糖稍微有所升高的时候,对饮食有所节制就行了”,那就很容易出现严重的事态。希望大家能具有这样的认识:不能放任血糖有一丁点升高,接受适当治疗是非常重要的。

治疗目标是：和正常人一样生活

经常有人会问：“听说糖尿病一辈子也治不好，是这样的吗？”糖尿病简单地说，就是血糖一直居高不下的疾病，因为人类的体质自远祖以来就是血糖容易升高，因此无法治愈。从这种意义上来说，对于这个问题的回答只能说“是”。

但是必须认识到这一点，可以通过饮食、运动、服药等治疗方法，使血糖降低到一个合适的水平，这就是“控制血糖”。如果血糖得到控制，并发症和动脉硬化等将得到预防，能够处于一个和治愈一样的状态。也就是说，过着和正常人一样的生活。

糖尿病给人的印象是：复杂、难治愈。但治疗目标就是如此简单。

如果血糖得到控制……



要和正常人一样生活

血糖就是这样升高的

饮食导致血糖升高

我们的日常饮食当中,包含着各种各样的营养成分。其中,米饭、面包、面条等谷物类以及糖类、水果类、薯类等富含的糖分(碳水化合物),构成了我们的能量来源。

大多数糖分是以葡萄糖的形式,作为能量来源在血液中循环到各个组织中去。血液中葡萄糖的浓度被称为“血糖”。在日本,血糖的单位是以毫克/分升形式表示。

血糖经常不断变化,一般来说饭前为 70~100 毫克/分升,再高也不会超过 110 毫克/分升,血糖在饭后会升高,但也有上限,正常情况下不会超过 140 毫克/分升。

只有胰岛素能有效降低血糖

导致血糖升高的原因包括高血糖素和儿茶酚胺等激素的作用,而只有胰岛素才能有效降低血糖。

胰高血糖素和胰岛素都是由胰脏中的胰岛分泌的,但不同的是,胰高血糖素由 α 细胞分泌,胰岛素是由 β 细胞分泌。

如果这种胰岛素的分泌由于何种原因受到损害,或者体

细胞、组织不能很好利用胰岛素,血糖就会升高。因为只有胰岛素能降低血糖,因此只要这种状况不能得到改善,血糖就不会恢复到正常状态。

遗传因素和不良生活习惯导致糖尿病

产生糖尿病的原因在于饮食过量、肥胖、缺少运动、精神紧张等不良生活习惯或生活环境以及年龄因素等。

但是,这些诱因并不一定导致糖尿病,美食家中也有人虽然肥肥胖胖但血糖很正常的。这是因为,糖尿病的发病和遗传因素是分不开的。虽然说有遗传原因,但遗传的并不是糖尿病,而是容易患糖尿病的体质。

此外,过量酗酒导致胰腺炎,引起胰腺胰岛 β 细胞破坏的疾病,胰腺摘除手术等多种原因都可使糖尿病发生。但其数量较少,由于生活习惯等诱因发病情况占了绝对多数。此外,还有多种原因能导致糖尿病发病或病情恶化(如图),要充分注意。



糖尿病的产生方式

血糖多高 才是糖尿病

通过检查血糖和糖耐量试验来诊断糖尿病

由于通过常规检查来诊断糖尿病的可靠性受到质疑，现在采用的精密检查是“75 克葡萄糖耐量试验”。这种检查的方法是，将溶有 75 克葡萄糖的水溶液喝下去，分别检测服前、服后 30 分钟、60 分钟、2 小时后的血糖。用这种方法来诊断糖尿病时，比较重视空腹和服后 2 小时的血糖，服后 30 分钟、60 分钟的血糖只是在更详细的诊断时才用来做参考。75 克口服葡萄糖耐量试验方法诊断糖尿病的标准如下页所示。

由于血糖不断变化，健康状况及其他原因都可能使血糖出现偏差。如果血糖不是明显升高，但具有糖尿病特有症状，这就需要改日再做一次同类检查。

即使是临界型也决不能掉以轻心

如下页诊断标准所示，“临界型”是指血糖虽然不正常，但没有明显的糖尿病症状。

“临界型”的大多数情况可以认为是“糖尿病准备状态”。