



编著 张揆一 郑秀华

糖尿病

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



- 国家最高科学技术奖获得者**吴孟超**院士作序推荐
- 国家卫生部原副部长**朱庆生**领衔主编

临床一线专家倾力打造的权威科普书
——科学指导饮食起居，预防保健

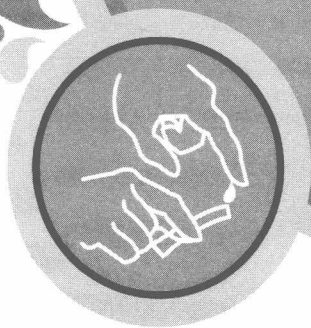
为患者及家属量身定做，丛书上市发行量突破

100
万册



编著 张揆一 郑秀华

糖尿病



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病 / 张揆一等编著. —南京: 江苏科学技术出版社, 2010.7

(非常健康6+1丛书)

ISBN 978 - 7 - 5345 - 7429 - 0

I. ①糖… II. ①张… III. ①糖尿病—防治 IV.
①R587.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第128343号

非常健康 6+1

糖尿病

编 著 张揆一 郑秀华

责任编辑 王 云

助理编辑 王 龙

责任校对 郝慧华

责任监制 刘 钧

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路1号A楼, 邮编:210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼, 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

印 刷 江苏凤凰通达印刷有限公司

开 本 880 mm×1 240 mm 1/32

印 张 6.75

字 数 110 000

版 次 2010年7月第1版

印 次 2010年7月第1次印刷

标准书号 ISBN 978 - 7 - 5345 - 7429 - 0

定 价 16.50 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

吴 序

“让医学归于大众”是我的老师裘法祖教授在60多年前向广大医务工作者发出的号召。

近几年来，随着生活水平的不断提高，人们对生活质量越来越讲究，对身心健康越来越加重视，对医学科普知识的需求越来越迫切。因此，裘老的这句口号更是被赋予了新的时代要求。

这两年，有关健康养生类科普图书犹如雨后春笋不断涌现。然而，繁荣的背后，也有些让人担忧的隐患。在内容严谨的医学科普图书不断面世的同时，粗制滥造甚至伪科学的所谓“大家之作”趁势充斥市场，混淆视听。我们的老百姓医学知识缺乏，辨别是非的能力还不够，受害屡见不鲜。要想真正把科学的医学知识普及到广大百姓中去，我们从事临床一线工作的医务工作者必须在临床工作之余，加强医学科普图书的创作，积极响应我们的先驱裘老院士“让医学归于大众”的号召。

我在60余年的临床工作中，经常会见到生活方式、饮食习惯不良，生病后缺乏基本的医学知识的病人，小病酿大病，大病不可治，乃至被病魔夺去生命。时代呼唤优秀的医学科普图书，呼唤医务工作者将深奥的医学理论普及化，传播给老百

姓。医学科普图书的创作，有时候比医学专著更难，应该具有科学性、规范性、简洁性、可读性、实用性等特点，要求作者知识渊博、思路清晰，语言要深入浅出、活发生动，要把复杂的医学知识、深奥的发病机制用通俗易懂的文字呈现出来。

“非常健康6+1”系列医学科普丛书就是这样一套科普读物。第一辑共36本，2008年在裘法祖院士的关心和指导下面世。每本书都是由各科的专家执笔，科学性强。在第二辑扩充到了近60本的编写过程中，裘老驾鹤仙去，全体编写人员在卫生部原副部长朱庆生同志的带领下，以无比崇敬的心情，带着裘老的良好意愿继续创作，终于如期完成了这套丛书的出版。图书的内容更加丰富、实用，相比于普通的医学科普图书，模式已有一定程度的突破，逐渐走向个性化，更贴近读者。

“一个医学家要做两件事，一是做个好医生，并将科学研究搞上去；另一件，就是要做科普工作。将普通医学常识教给老百姓，很重要。希望有更多的人参与科普工作，让医学归于大众。”这是裘老的遗愿，也是对医务工作者的殷切期望。为大众健康服务，是我们不断努力、不断创新的目标。很高兴看到江苏科学技术出版社“非常健康6+1”系列医学科普丛书第二辑如期付梓，相信该丛书一定会为大众带来福音！

吴孟超

中国科学院院士
国家最高科学技术奖获得者

朱 序

当今，随着经济社会的发展，生活水平的提高，人们的工作压力日益加大，生活方式发生了很大改变，对健康的要求越来越高，对健康知识的渴求也更加迫切。“让医学归于大众”，这是我国当代医学奠基人之一的裘法祖教授在1948年创办《大众医学》杂志时提出的口号。2006年初，为了向大众普及健康知识，宣传健康理念，帮助他们养成健康的生活方式，准确了解科学的医学常识，在裘法祖教授的倡导和指导下，我们特组织国内具有丰富经验的临床、营养、康复、护理乃至心理学专家、教授，联合编著了一套健康科普读物——“非常健康6+1”，第一系列丛书列共计36本，于2008年1月隆重推出。

第一系列丛书出版后，市场反响强烈。大量读者反映，通过“6+1”模式介绍疾病的诊治和病人饮食起居的方方面面，既不像一些类似专著的科普书内容艰深难懂，难以操作，也不像时下一些比较时髦的健康保健书内容空洞，可信度不高，这套书非常适合广大病人及家属参考，在保证严谨的科学性的同时，注意趣味性，形式活泼，内容浅显易懂，非常实用。阅读此书不仅可以了解医学常识，还能学会了健康的生活、工作和学习方式，学用并举，寓学于乐，是了解现代医学难

得的范本。在广大读者的强烈要求下，我们谨遵裘老的遗愿，发扬先人的精神，将医学知识普及到大众中去，将丛书规模扩大到近60本。

丛书作者均为临床一线专家，他们都具有丰富的临床经验，对于医学知识的理解和健康的体会非常深切，保证了丛书的科学性和权威性。在确保科学性的前提下，作者也特别注意遣词造句，语言生动活泼，形式图文并茂。在内容的安排上，每本书分为疾病诊治、生活起居、护理、饮食、运动、预防六个部分，每个部分写作过程中对要特别指出的问题以“专家提醒”的形式插于文中，既活化了版面，又起到警示作用。对一些读者可能感兴趣的话题和小知识，以“深度阅读”和“小贴士”的模式介绍给读者，以增加图书内容的趣味性和丰富性。

丛书的编写倾注了作者大量的心血，聘请了医学名家把脉，还征求了许多读者的建议，同时在江苏科学技术出版社编辑们的不懈努力下，内容翔实而生动。我为丛书的扩版表示祝贺。我相信，阅读她，不仅为您带来健康的理念，同时还能为您带来愉悦身心的享受。

朱度生

中华人民共和国卫生部原副部长
中国农村卫生协会会长



引言

最近，老张发现一个比较奇怪的现象，他家的卫生间里经常有蚂蚁爬来爬去，他感觉好像是经常在自己小便后就有蚂蚁爬过来。为了证实这个现象，他搜集了一点自己的尿液放在卫生间，果然不一会就有蚂蚁爬过来争先恐后地吮吸尿液。难道他的尿是甜的吗？他赶紧来到医院的专家门诊。专家告诉他，他可能得了糖尿病了。经过化验，他的血糖空腹为8.5毫摩尔/升，随时查血糖13.2毫摩尔/升。这说明他确实是患了糖尿病。

糖尿病是一种多发病、常见病。世界卫生组织估计，到2025年，中国糖尿病病人将达5 000万，成为全球第一糖尿病大国。1991年国际糖尿病联盟宣布，每年的11月14日为世界糖尿病日（WDD）。

糖尿病是继心脑血管疾病和癌症之后的健康的第三杀手。如果高血糖得不到控制，将严重影响心脑血管、肾脏、眼、皮肤及神经系统等的形态和功能，引起许多并发症，出现视力下降，手脚麻木、创口愈合缓慢，易发感染等症状。严重者会出现心、脑、肾功能障碍，导致中风、冠心病、尿毒症等危及生命。糖尿病的主要危害是它的并发症。因糖尿病并发冠心病和中风的，比一般人高2~7倍；因糖尿病导致白内障引发失明的，比一般人多10~25倍；因糖尿病导致肾功能衰竭的，比一般人高17倍；因糖尿病引起的肢体坏疽而造成截肢的，比一般人高5~20倍。据WHO披露：目前全球10秒就有一人死于糖尿病；30秒就有一人因糖尿病截肢。糖尿病已成为严重的公共卫生问题。

本书从六个方面深入浅出地讲述了糖尿病的诊断与治疗、生活安排、家庭护理、营养与配餐、运动康复及并发症防护。是一本科学性、趣味性、可读性融为一体的大众读物，是一本一看就懂、一学就会、一用就灵的科普指南，是一本图文并茂、吸引眼球、经济实惠的畅销书，是一本健康人、糖尿病病人必读的家用宝书。

自 测 题

.....

请试做下列自测题，看看你对糖尿病知识知多少，也看看你有没有患糖尿病的危险因素。

1. 糖尿病是一种代谢性疾病，病因是（ ）
 - A. 血中葡萄糖不适当地增高使尿中含糖，胰岛素分泌缺乏或作用缺陷
 - B. 甜的食物吃得太多，如糖果、饼干和含糖饮料
 - C. 胃内缺少消化糖所必要的酶

2. 通常糖尿病分几类（ ）
 - A. 胰岛素依赖型糖尿病（1型）
 - B. 非胰岛素依赖型糖尿病（2型）
 - C. 胃肠型糖尿病

3. 哪一因素会增加患糖尿病的危险（ ）
 - A. 家族史
 - B. 年龄
 - C. 肥胖
 - D. 民族和种族
 - E. 以上都是

.....

4. 以下哪些不是糖尿病的症状 ()

- A. 异常口渴 B. 多尿
- C. 焦虑发作 D. 极度疲劳

5. 治疗糖尿病的目标是什么 ()

- A. 使血糖保持在较高水平, 以代偿机体生成胰岛素不足的问题
- B. 使血糖尽可能保持在正常水平, 以求安全
- C. 使血糖保持在低于正常的水平, 使机体适应低水平的胰岛素

6. 治疗 2 型糖尿病的必要手段是 ()

- A. 每日注射胰岛素
- B. 每日口服降糖药, 并注射胰岛素
- C. 均衡饮食, 运动, 监测血糖
- D. 无糖饮食, 每周约见健康护理人员

.....

7. 以下哪些是糖尿病难以治疗的并发症 ()

- A. 心血管疾病 B. 肾脏疾病 C. 眼病
- D. 神经疾病和切断术 E. 以上全是

8. 健康的糖尿病饮食包括 ()

- A. 高蛋白饮食, 将碳水化合物降至最低
- B. 每日变换饮食, 控制脂肪和糖摄入
- C. 无糖饮食
- D. 为糖尿病病人特制的饮食

9. 如何按时检测血糖水平 ()

- A. 糖尿病病人每日自己在家中, 使用细针和血糖测试试纸测定
- B. 到医院请医护人员, 使用高级测试仪器测定
- C. 在采血站检测, 等 1 周后出报告

.....

您如果对上述自测题没有把握，不要紧，看完本书后，您就能找到明确的答案。



专家提醒

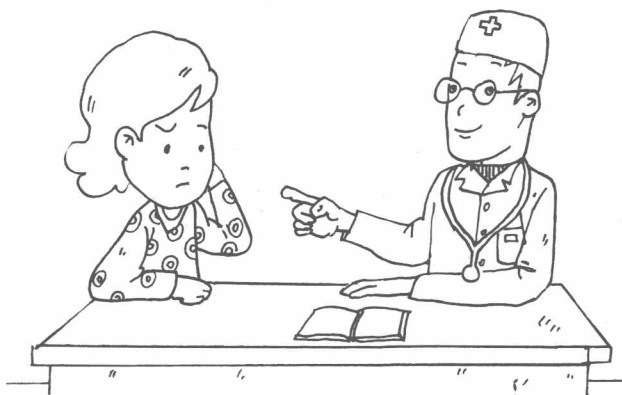
糖尿病病人当心陷阱！

陷阱 1：糖尿病能够彻底治愈

陷阱 2：糖尿病病人不用终身
服药

陷阱 3：糖尿病病人不用再控
制饮食

陷阱 4：祖传秘方能治好糖尿病



目 录

第一部分 P001
第一位医生是自己

一、血糖是生命活动的能量之源 / 005

- (一) 血糖的来龙去脉 / 005
- (二) 血糖是生命活动的能源 / 006
- (三) 血糖是怎样保持稳定的 / 006

二、甩不掉的“甜妞” / 007

- (一) 糖尿病到底是什么疾病 / 007
- (二) 糖尿病的病根在哪里 / 008
- (三) 引起糖尿病的原因有哪些 / 009
- (四) 哪些人易患糖尿病 / 010
- (五) 糖尿病是爹娘给的吗 / 010
- (六) 肥胖和糖尿病是“姊妹病” / 011
- (七) 糖尿病是吃糖引起的吗 / 012
- (八) 糖尿病与免疫力下降有关吗 / 013
- (九) 糖尿病与微量元素的关系 / 014

三、我离糖尿病有多远 / 015

- (一) 让糖尿病露馅 / 015

(二) 糖尿病症状的自查 / 017

(三) 1型2型糖尿病有啥不一样 / 018

(四) 撩起糖尿病的面纱 / 019

四、糖尿病可怕在哪里 / 022

(一) 糖尿病性低血糖症 / 023

(二) 随时会发生的急性并发症 / 025

(三) 长期累积发生的并发症 / 025

五、糖尿病治疗是一个长期的过程 / 027

(一) 糖尿病的治疗原则 / 027

(二) 糖尿病心理疗法 / 030

(三) 糖尿病的药物疗法 / 034

(四) 注射胰岛素控制血糖 / 045

(五) 家中如何进行胰岛素注射治疗 / 047

第二部分
生活规律

P051
起居有常

一、生活上要做到“三要两不” / 056

(一) 早睡早起 要睡够八小时 / 056

(二) 每日要饮八杯水 / 057

(三) 生活上要有规律 / 058

(四) 不要什么事都自己扛 / 058

(五) 糖尿病病人不宜长时间打麻将 / 059

二、禁烟、限酒 / 061

(一) 吸烟可诱发糖尿病 / 061

(二) 糖尿病与饮酒 / 062

三、糖尿病病人的衣帽鞋袜 / 063

(一) 衣 / 063

(二) 帽 / 064

(三) 鞋 / 065

(四) 袜 / 066

四、生活上要注意个人卫生 / 067

五、与糖共舞，战胜“糖凶” / 068

(一) 增强自我保健意识 / 068

(二) 心理调节 / 072

六、糖尿病病人的安全防护 / 074

(一) 防跌打损伤 / 074

(二) 防烫伤 / 074

(三) 修理指(趾)甲要当心 / 074

七、糖尿病的预防 / 075

(一) 四大要点 / 075

(二) 主要措施 / 076

第三部分

糖尿病的“维和部队”

P077

一、糖尿病的护理要点 / 082

(一) 糖尿病家庭护理大纲 / 082

(二) 酮症酸中毒的护理要点 / 082

(三) 糖尿病的日常护理 / 084

二、注意病情发展 / 085

- (一) 揪出糖尿病的“狐狸尾巴” / 085
- (二) 气候对糖尿病病情的影响 / 086
- (三) 精神刺激也是一种诱发因素 / 087
- (四) 做好病情观察并坚持记日记 / 087

三、正确测定血糖、尿糖 / 089

- (一) 血糖是怎样检测出来的 / 089
- (二) 如何自我测定尿糖 / 091

四、并发症的护理 / 093

- (一) 糖尿病足的护理 / 093
- (二) 糖尿病眼的护理 / 094
- (三) 糖尿病性心脏病的护理 / 095
- (四) 糖尿病性神经病变的护理 / 097
- (五) 糖尿病性肾病的护理 / 097
- (六) 糖尿病性性功能障碍的护理 / 098
- (七) 糖尿病引起女性外阴瘙痒的护理 / 100
- (八) 糖尿病感染性疾病的护理 / 101
- (九) 糖尿病酮症酸中毒的护理 / 103

第四部分

P105

糖尿病病人的饮食

一、饮食疗法 / 110

- (一) 饮食疗法的目的 / 110
- (二) 饮食疗法的原则 / 110
- (三) 强调均衡营养 / 111

二、饮食疗法的应用 / 115

(一) 应用要点 / 115

(二) 饮食宜忌 / 116

三、糖尿病饮食技巧 / 120

四、一日三餐的配制 / 121

(一) 配制三餐的原则 / 121

(二) 配制三餐的方法 / 121

(三) 六类食品每份 (80 千卡) 所含的营养素 / 122

(四) 六类食品的等值交换份 / 123

(五) 一日三餐配餐方案举例 / 125

(六) 糖尿病病人的食谱举例 / 126

(七) 夏日饮食 / 128

五、降糖药茶、药膳验方、食疗 / 131

(一) 药茶 / 131

(二) 药膳 / 133

(三) 食疗 / 134



第五部分 合理运动是法宝

P135

一、运动疗法是驾驭糖尿病的五架马车之一 / 138

二、糖尿病病人适合哪种运动 / 139

三、糖尿病病人怎样进行运动 / 140

(一) 运动治疗前做好三件事 / 140

(二) 建立完美的健身计划 / 141