

日本糖尿病指导医生倾情打造  
最具实用性的“家庭医生”养病宝典



名医图解



# 糖尿病

## 正确治疗与生活调养

名医の図解 糖尿病に克つ生活読本

[日] 相磯嘉孝 著 李霖 译



让糖尿病患者不再困惑！  
糖尿病专家告诉你，  
糖尿病患者该吃什么，怎么吃。

● 饮食调理 ● 运动锻炼  
● 生活调养 ● 药物治疗

四大基石

为你构建甜蜜无忧的健康生活



广西科学技术出版社



名医图解



# 糖尿病

## 正确治疗与生活调养

名医の図解 糖尿病に克つ生活読本

[日] 相磯嘉孝 著 李霖 译

广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字: 20-2009-060号

MEI NO ZUKAI TOUNYOUBYOU NI KATSU SEIKATSU DOKUHON

Copyright © 2006 by Yoshitaka Aiso

Original Japanese edition published by SHUFU TO SEIKATSU SHA.

Chinese simplified character translation rights arranged with SHUFU TO SEIKATSU SHA through Timo Associates Inc., Tokyo.

Chinese simplified character translation rights © 2010 by Guangxi Science & Technology Publishing House

### 图书在版编目(CIP)数据

糖尿病正确治疗与生活调养 / (日) 相矾嘉孝著; 李霖译. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2010.6

(名医图解)

ISBN 978-7-80763-465-2

I. 糖… II. ①相… ②李… III. 糖尿病—防治—图解 IV. R587.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第039479号

TANGNIAOBING ZHENGQUE ZHILIAO YU SHENGHUO TIAOYANG

糖尿病正确治疗与生活调养

作 者: [日] 相矾嘉孝  
策 划: 冯靖城 陈 瑶  
装帧设计: 卜翠红  
责任印刷: 韦文印

翻 译: 李 霖  
责任编辑: 陈 瑶  
责任校对: 曾高兴 田 芳

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: 北京盛源印刷有限公司  
地址: 北京市通州区潮庄镇后地村村北工业区  
开本: 710mm × 1030mm 1/16  
字数: 180 千字  
版次: 2010年6月第1版  
书号: ISBN 978-7-80763-465-2 /R · 110  
定价: 28.00元

邮政编码: 101109

印 张: 14.75  
印 次: 2010年6月第1次印刷

### 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 团购电话: 010-85808860-801/802

## 愿为患者带来最好的治疗指导和保健方法

虽然我们的生活条件越来越好，但始终也不能阻止疾病的发生。因为随着人类的发展，疾病也在不断演化，所以说任何人都很难逃脱“生老病死”的自然法则。但是，现在的致病因素已经与以往大不相同，恶化的自然环境、现代社会的工作压力、暴饮暴食等不良的生活习惯等，使我们的健康受到极大的挑战，亚健康人群的比例也在不断上升。

最新发布的2009年《中国城市人群健康白皮书》显示，一线城市的白领亚健康比例达76%，处于过劳状态的接近六成，真正意义上的“健康人”却不到3%，这是一个多么令人震惊的数字啊！调查还显示，目前中国人的八大致死疾病分别是：恶性肿瘤、心脏病、脑血管疾病、呼吸系统疾病、内分泌疾病、消化系统疾病、泌尿系统疾病、精神障碍疾病。“三高”、心脏病、痛风、肾病、哮喘、过敏等现代生活方式病，使越来越多的患者备受困扰。

虽然全国拥有众多的医疗机构，政府也在不断加大相关医疗投入，但对于患者而言还是远远不够的。从某种程度来说，医生还是“供不应求”。很多患者都有这样的体验，在医院排几个小时的队，而与医生交流的时间却只有短短几分钟，医生能为患者诊断开药的时间是很有限的，更谈不上向患者传授一些相关的医疗知识和日常保健的点点滴滴，关于疾病的很多事，医生没有时间完整地告诉你。

作为普通患者，我们又应该怎么办？道听途说还是对疾病不闻不问？现代社会给我们的健康造成了很多负面影响，因此，也就要求我们比以往任何时候都应更加关注健康，不断丰富自己的保健知识。不是每个人都需要成为医生，但了解自己身体的状况，明确自身疾病的特点，了解相关的健康保健常识、日常生活注意事项，却应该成为现代患者的必修课。医院能提供给我们的仅仅是

几分钟的门诊诊断或者几个月的住院治疗，而其余的时间，我们都将在家里，在工作单位，以及其他地方度过。掌握日常生活禁忌，知道哪些饮食对身体有益、哪些运动适合自己，甚至了解常用的医院检查手段和当下市场上的常见药物，都是患者本人及家属应该知道的问题。

基于以上种种，我社在众多常见病外版图书中精选了这套“名医图解”系列丛书引进出版。本套丛书融合了当前世界先进的治疗技术和日常保健知识，追求的是最适用于百姓的治疗方法。

本丛书之所以名为“名医图解”及“正确治疗与生活调养”，是因为具有以下特点：

一、权威性。本丛书作者均为日本各疾病研究领域的医学专家、院长、医疗项目负责人，他们凭借数十年的临床经验，专门为普通读者精心撰写了这套防治常见病的生活读本，可以说是专业医生开出的保健处方。

二、通俗性。本丛书一改同类书惯常做法，不仅文字通俗易懂，涵括患者及高危人群的衣食住行，更配以大量简洁、生动的插图，简单讲解相应的器官构造，形象展示具体的运动动作和要领，让您把每个知识点，每个保健步骤都看得明明白白。

三、实用性。本丛书介绍各种疾病的成因，让读者知道自己为什么会得这种病，继而了解现在医院常用的检查手段，让患者就医前先有心理准备，知道做哪些准备工作。更告诉患者接受医院诊疗后，在日常生活中应该怎样从饮食、运动、工作、起居等方面自我照顾，自我保护。医疗专家们的细致提醒和全方位的治疗意见定会让患者们找到与以往不同的治疗捷径。

我们衷心地希望您能从这套丛书中得到自己想要的知识，同时感谢您购买并阅读本书，更感谢您对我们的支持与信任。也希望关注本书的专家和读者提出宝贵的意见和建议，以使这套丛书日臻完善。

广西科学技术出版社

2010年3月

## 避免糖尿病成为可怕的疾病

据统计,日本人中的糖尿病患者和疑似患者总人数高达近740万人。在40岁以上人群中,每10人中就有1名糖尿病患者。像类似流感这样的流行性疾病,虽然某一时期患者人数会急剧增加,但同样也会伴随时间段的过去而逐渐减少。而糖尿病却是一种不会自愈的慢性病。糖尿病患者数量目前已有许多,而且今后还将逐年递增,甚至可称之为日本的“国民病”了。

当您阅读完本书之后,您应该就会了解到糖尿病这种疾病的可怕之处了。

糖尿病在最初发病时并无任何自觉症状,在病情发展到一定程度之前,患者几乎不会感到自己身体有任何异常,仅仅是在检查报告上数值会显示血糖值存在异常。而这时,因糖尿病而诱发的疾病以及与糖尿病起因相同的其他疾病却也会在不知不觉中不断发展起来。

但是,如果尽早开始治疗的话,其实也可以说糖尿病属于比较容易处理的疾病之一。虽然糖尿病有多种类型,但大多数情况都属于2型糖尿病,最主要的发病诱因是不良生活习惯。如果在疾病初期就对生活习惯进行改善,就能够抑制疾病的发展。即使已经出现了轻微的症状,稍微借助医学的力量也不难处理。但如果对糖尿病置之不理的话,时间越长,它对健康的损害就越严重越可怕。

对生活习惯的改善取决于患者本人。那么如何去做才好呢,这要求具备一定的基础知识。本书的目的就是为大家提供这些必备的基础知识。糖尿病是否会变可怕,这完全取决于患者本人。如果本书能够对您有所助益,作者我将深感欣慰。

来吧,让我们通过自己的努力,远离糖尿病带来的可怕伤害。

## 序章 糖尿病属于需要依靠自己来治疗的疾病

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| 治疗的关键在于日常生活 .....             | 2 |
| > 都说“糖尿病一辈子也治不好”，这是真的吗 .....  | 2 |
| > 是否下定决心改善生活方式决定治疗的最终成败 ..... | 3 |
| > 治疗糖尿病的目标是降低过高的血糖值 .....     | 3 |
| > 重视与糖尿病医生的合作 .....           | 4 |
| 改变生活习惯，迈出治疗第一步 .....          | 4 |
| > 如果被诊断出糖尿病，就应该立即行动起来 .....   | 4 |
| > 全面了解治疗方法的含义 .....           | 5 |
| > 具备糖尿病相关基础知识 .....           | 6 |

## 第一章 了解糖尿病的真面目

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 糖尿病因胰岛素作用不足而产生 .....         | 8  |
| > 了解血糖 .....                 | 8  |
| > 胰岛素作用不足会导致血糖异常升高 .....     | 8  |
| > 胰岛素由胰腺分泌 .....             | 9  |
| 最大的发病原因是生活习惯与遗传 .....        | 10 |
| > 糖尿病根据病因可分为四种类型 .....       | 10 |
| > 即使同属2型糖尿病，也可能有各种不同诱因 ..... | 11 |
| 对照检查糖尿病发病诱因 .....            | 12 |
| 日本人是易患糖尿病的民族 .....           | 13 |
| > 6个成人中有1人是糖尿病“后备军” .....    | 13 |
| > 亚洲人在遗传上胰岛素的分泌量就较少 .....    | 13 |
| > 过去的日本人糖尿病患者数量较少 .....      | 14 |

|                          |    |
|--------------------------|----|
| <b>自觉症状是病情恶化的确凿证据</b>    | 16 |
| > 当糖尿病病情较轻时完全没有自觉症状      | 16 |
| > 随着病情持续发展, 将出现各种症状      | 16 |
| <b>糖尿病的检查方法</b>          | 18 |
| > “尿糖检查”能够推测血糖值是否偏高      | 18 |
| > 接受“血糖检查”以进行确诊          | 18 |
| > 通过葡萄糖耐量试验可了解很多事项       | 20 |
| <b>明确糖尿病状态的检查方法</b>      | 21 |
| > 能够追溯过去、了解血糖平均值的检查      | 21 |
| > 用于诊断1型糖尿病的免疫学检查        | 22 |
| > 了解糖尿病并发症发病情况的检查        | 22 |
| <b>对糖尿病置之不理会产生众多并发症</b>  | 24 |
| > 并发症的主要发病原因是高血糖所导致的血管病变 | 24 |
| > 糖尿病患者最常见的“三大并发症”       | 24 |
| <b>三大并发症之糖尿病视网膜病变</b>    | 26 |
| > 严重时会导致失明               | 26 |
| > 糖尿病视网膜病变的发展过程          | 27 |
| > 定期接受检查, 防止病变恶化         | 29 |
| <b>三大并发症之糖尿病肾病</b>       | 29 |
| > 左右肾会同时受损               | 29 |
| > 糖尿病肾病的发展过程             | 30 |
| <b>三大并发症之糖尿病神经病变</b>     | 31 |
| > 最早出现并会对全身造成影响的病变       | 31 |
| > 末梢神经病变                 | 32 |
| > 自主神经病变                 | 32 |
| > 运动神经病变                 | 33 |
| > 有些糖尿病神经病变无自觉症状         | 33 |
| <b>加速动脉硬化发生的“代谢综合征”</b>  | 35 |
| > 内脏脂肪积蓄时会使动脉硬化加速        | 35 |
| > 即使症状较轻也不能轻视            | 35 |
| > 可通过检查腹围了解内脏脂肪的状态       | 36 |

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 治疗的基础是饮食与运动 .....         | 38 |
| > 控制血糖值才是最重要 .....        | 38 |
| > 血糖值控制与否将影响患者以后的健康 ..... | 39 |
| > 采用饮食疗法，正常摄取热量 .....     | 39 |
| > 采用运动疗法提高能量的消耗 .....     | 40 |
| > 当状态不佳时采用药物治疗 .....      | 40 |
| 专栏：糖尿病性昏迷会带来致命危险 .....    | 41 |

## 第二章 改善饮食生活是治疗的基础

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| 饮食疗法需要注意时、质、量 .....              | 44 |
| > 所有糖尿病患者都需要采用饮食疗法 .....         | 44 |
| > 饮食疗法的要点是时、质、量 .....            | 44 |
| 掌握适合自己的饮食分量 .....                | 46 |
| > 不同年龄、不同身体状况需要摄入的热量不同 .....     | 46 |
| 人体必需六大营养素之糖类 .....               | 49 |
| > 非常有用的速效能量 .....                | 49 |
| > 糖类不足时，运动能力降低，头脑也会变迟钝 .....     | 49 |
| > 饮食疗法所说的“糖类”是指淀粉类食品 .....       | 50 |
| 人体必需六大营养素之蛋白质 .....              | 51 |
| > 长期缺乏蛋白质会导致生命危险 .....           | 51 |
| > 氨基酸的种类和质量决定蛋白质的价值 .....        | 52 |
| 人体必需六大营养素之脂类 .....               | 54 |
| > 不可或缺的人体构成材料、能量来源 .....         | 54 |
| > 即使节食也应保证摄取必需的脂类 .....          | 55 |
| > 多吃鱼类，保持理想的脂类摄入比例 .....         | 55 |
| > 注意坚果等多脂性食品导致的热量超标 .....        | 56 |
| 人体必需六大营养素之维生素 .....              | 57 |
| > 促进三大能量营养成分发挥作用的润滑剂 .....       | 57 |
| > 最好的维生素补充源是蔬菜 .....             | 57 |
| 人体必需六大营养素之矿物质 .....              | 60 |
| > 必须通过食物来摄取，对生理作用和骨骼形成不可或缺 ..... | 60 |

|                                    |           |
|------------------------------------|-----------|
| > 注意不要过量摄入钠 .....                  | 60        |
| <b>人体必需六大营养素之膳食纤维 .....</b>        | <b>63</b> |
| > 对生活习惯病非常有效的“第六种营养成分” .....       | 63        |
| > 抑制血糖上升，排出毒素 .....                | 63        |
| > 食用家常菜，达到目标摄取值 .....              | 65        |
| <b>饮食疗法实践技巧① 熟练应用“食物交换表” .....</b> | <b>65</b> |
| > 食物交换表帮助顺利实行饮食疗法 .....            | 65        |
| > 熟练应用的第一步是牢记食品的分类 .....           | 65        |
| > 饮食量以80千卡为1单位进行计算 .....           | 66        |
| > 不用考虑太多，利用菜谱进行预备演习 .....          | 67        |
| <b>饮食疗法实践技巧② 确定每天营养均衡的方法 .....</b> | <b>68</b> |
| > 饮食疗法期间，应严格遵守规定的食品比例 .....        | 68        |
| > 将每天的摄入总热量平均分配给一日三餐 .....         | 69        |
| > 制订食谱时考虑食材和烹饪方法 .....             | 69        |
| <b>饮食疗法实践技巧③ 食品的重量与热量的关系 .....</b> | <b>70</b> |
| > 最初的阶段应计算所有食品 .....               | 70        |
| > 测量食物的技巧 .....                    | 71        |
| <b>饮食疗法实践技巧④ 糕点与水果 .....</b>       | <b>73</b> |
| > 零食的热量也属于规定摄入总热量的一部分 .....        | 73        |
| > 要警惕糕点的热量、水果的糖分 .....             | 73        |
| > 应选择水果的种类，每日摄入量最多80千卡 .....       | 74        |
| <b>饮食疗法实践技巧⑤ 关于饮酒 .....</b>        | <b>76</b> |
| > 饮酒不仅会造成肥胖，还会妨碍血糖控制 .....         | 76        |
| > 原则上禁止饮酒 .....                    | 76        |
| <b>饮食疗法实践技巧⑥ 减少食用油使用量 .....</b>    | <b>78</b> |
| > 食用油的使用要注意 .....                  | 78        |
| > 用巧思降低油炸食品的热量 .....               | 79        |
| <b>饮食疗法实践技巧⑦ 减少食盐使用量 .....</b>     | <b>81</b> |
| > 食盐摄入过量很可能诱发并发症 .....             | 81        |
| > 精心烹饪，全家减盐 .....                  | 81        |
| <b>饮食疗法实践技巧⑧ 克服空腹感的技巧 .....</b>    | <b>83</b> |
| > 血糖控制不良和食物量不足导致老觉得肚子饿 .....       | 83        |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| > 最困难的前两三个月，可以采用各种措施加以解决 .....     | 84         |
| <b>饮食疗法实践技巧⑨ 低热量食品与合成甜味剂 .....</b> | <b>86</b>  |
| <b>饮食疗法实践技巧⑩ 外出就餐 .....</b>        | <b>87</b>  |
| > 要注意用油、糖较多的餐馆菜肴 .....             | 87         |
| > 外出就餐需要遵循的法则 .....                | 88         |
| <b>糖尿病肾病患者的饮食疗法 .....</b>          | <b>90</b>  |
| > 如能早期发现并及时治疗就有可能延缓病情发展 .....      | 90         |
| > 饮食疗法的基础是低盐、低蛋白质、高热量 .....        | 90         |
| > 应用专用的食品交换表，顺利进行饮食疗法 .....        | 92         |
| <b>高血压、痛风患者的饮食疗法 .....</b>         | <b>92</b>  |
| > 食盐摄取过量易导致高血压 .....               | 92         |
| > 过量饮食导致的肥胖比对痛风的影响更大 .....         | 92         |
| <b>高龄糖尿病患者的饮食疗法 .....</b>          | <b>95</b>  |
| <b>坚持进行饮食疗法的“12条军规” .....</b>      | <b>97</b>  |
| <b>为糖尿病患者推荐的食谱 .....</b>           | <b>99</b>  |
| > ①酒糟酱汁烤大马哈鱼菜谱 .....               | 101        |
| > ②炒鸡肉淋蘑菇沙司菜谱 .....                | 102        |
| > ③牡蛎牛奶锅菜谱 .....                   | 103        |
| > ④日式煎蛋菜谱 .....                    | 104        |
| > ⑤日式牛肉火锅菜谱 .....                  | 105        |
| > ⑥酱烤鲷鱼菜谱 .....                    | 106        |
| > ⑦萝卜丝纳豆菜谱 .....                   | 107        |
| <b>专栏：选择正确的节食方法 .....</b>          | <b>108</b> |

## 第三章 培养运动习惯，控制血糖值

|                         |            |
|-------------------------|------------|
| <b>为什么需要进行运动 .....</b>  | <b>112</b> |
| > 运动的第一目标是降低血糖值 .....   | 112        |
| > 所消耗的能量也是有限的 .....     | 112        |
| > 培养能量消耗量较高的体质 .....    | 113        |
| > 养成运动习惯可提高胰岛素敏感性 ..... | 114        |

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 适于运动疗法的运动项目 .....            | 114 |
| > 最有效的是使用全身肌肉的运动 .....       | 114 |
| > 选择脂肪利用率较高的运动 .....         | 114 |
| > 个人的体力也会影响运动强度 .....        | 115 |
| > 尽可能选择能够长期坚持的运动 .....       | 115 |
| 从任何人都能轻松进行的“快速步行”开始 .....    | 117 |
| > 运动疗法适合采用有氧运动 .....         | 117 |
| > 理想的方式是不同运动的组合 .....        | 117 |
| > 不管何时何地都能够独自进行的“快速步行” ..... | 119 |
| > 运动时服装和鞋子要慎重选择 .....        | 119 |
| 每天应该运动多久 .....               | 120 |
| > 了解需要通过运动消耗的能量 .....        | 120 |
| > 计算运动疗法所需的时间 .....          | 120 |
| 检查运动强度，确保安全性及效果 .....        | 122 |
| > 选择适合运动疗法的运动强度 .....        | 122 |
| > 通过检查脉搏来掌握运动强度 .....        | 123 |
| 运动疗法的效果 .....                | 125 |
| > 了解治疗效果的客观方法 .....          | 125 |
| > 了解治疗效果的主观方法 .....          | 126 |
| 并发症患者、高龄患者的注意事项 .....        | 128 |
| > 有并发症的患者必须遵照医嘱进行运动 .....    | 128 |
| > 当并发症程度较轻时，可以进行运动的情况 .....  | 128 |
| > 高龄患者进行运动时的注意事项 .....       | 129 |
| 专栏：认真完成热身活动和最后的整理活动 .....    | 131 |

## 第四章 适合糖尿病患者的生活方式

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 从力所能及的事情开始 .....       | 134 |
| > 直面一切诱发糖尿病的原因 .....   | 134 |
| > 只有在最初的阶段才会感到难受 ..... | 134 |
| > 如果感到困难，可逐一进行尝试 ..... | 135 |
| > 保持与医生和医务人员的交流 .....  | 136 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| <b>放弃吸烟的习惯</b>          | 136 |
| > 正是下定决心戒烟的好机会          | 136 |
| > 吸烟有害于糖尿病的原因           | 137 |
| > 现在就立刻告别香烟吧            | 138 |
| <b>精神压力会影响血糖</b>        | 139 |
| > 只要精神压力持续存在，其恶劣影响就不会消除 | 139 |
| > 首先远离紧张性刺激             | 140 |
| > 积极创造放松的机会             | 141 |
| <b>避免发生感染</b>           | 141 |
| > 血糖控制不佳易患感染性疾病         | 141 |
| > 感染性疾病将降低胰岛素的功能        | 142 |
| > 多加小心，避免被感染            | 142 |
| <b>全面关爱牙齿</b>           | 144 |
| > 血糖控制不良易患牙周病           | 144 |
| > 彻底刷牙并定期去除牙石           | 144 |
| > 应告知牙医自己患有糖尿病          | 146 |
| <b>中断治疗会造成无法挽回的后果</b>   | 146 |
| > 中断治疗会使得糖尿病恶化          | 146 |
| > 了解不足不彻底导致治疗中断         | 147 |
| <b>中医和民间疗法是否有效</b>      | 149 |
| > 中医疗法在治疗中起到的作用         | 149 |
| > 民间疗法的效果               | 149 |
| <b>对日常生活的影响</b>         | 151 |
| > 是否能够怀孕、生育取决于血糖控制情况    | 151 |
| > 对选择职业几乎没有限制           | 153 |
| <b>如何应付酒宴、节庆假日</b>      | 154 |
| > 参加酒宴就如同在餐馆吃饭          | 154 |
| > 吃菜的顺序也有讲究             | 154 |
| > 充分注意酒精                | 155 |
| <b>“糖尿病前期”人群的注意事项</b>   | 156 |
| > “糖尿病前期”已进入危险范围        | 156 |
| > 糖尿病前期会加速动脉硬化的发展       | 156 |

|                                 |            |
|---------------------------------|------------|
| > “糖尿病前期”可能恢复正常 .....           | 157        |
| <b>当家人患糖尿病时的注意事项 .....</b>      | <b>159</b> |
| > 给予患者精神支持 .....                | 159        |
| > 特殊待遇对患者并无好处 .....             | 159        |
| > 必须了解遇到紧急情况时的处理方法 .....        | 160        |
| > 当患者进行治疗的意愿不强时 .....           | 160        |
| <b>推荐加入糖尿病病友会 .....</b>         | <b>161</b> |
| > 不要一个人独自与糖尿病长期战斗 .....         | 161        |
| > 参加病友会能够通过各种形式获得信息 .....       | 162        |
| <b>专栏：高龄患者也应重视进行恰当的治疗 .....</b> | <b>163</b> |

## **第五章 采用药物疗法的时机**

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| <b>需要采用药物疗法的病例 .....</b>      | <b>166</b> |
| > 根据糖尿病的状态来判断是否需要采用药物疗法 ..... | 166        |
| > 注射胰岛素用于以下情况 .....           | 166        |
| > 口服降糖药适用于2型糖尿病患者 .....       | 167        |
| > 根据糖尿病病情的控制情况，决定停药时机 .....   | 167        |
| <b>口服降糖药的种类与用法 .....</b>      | <b>169</b> |
| > 需要开始使用药物的情况 .....           | 169        |
| > 药物使用量需根据使用后的反应情况来确定 .....   | 169        |
| > 口服降糖药有多种类型 .....            | 170        |
| <b>胰岛素注射药物的种类与用法 .....</b>    | <b>174</b> |
| > 如何判断需要使用胰岛素注射药物 .....       | 174        |
| > 有时候可停止注射胰岛素 .....           | 176        |
| > 胰岛素注射药物根据效果表现差异进行分类 .....   | 176        |
| > 胰岛素注射药物分为五类 .....           | 177        |
| > 混合使用，效果更好 .....             | 179        |
| > 腹部和大腿部是最佳的注射位置 .....        | 179        |
| > 胰岛素注射器有很多种类 .....           | 181        |
| > 通过自己检查血糖值来掌握血糖值的变化动向 .....  | 181        |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| <b>注意急性、慢性低血糖</b>         | 181 |
| > 药效过强会导致血糖值异常降低          | 181 |
| > 低血糖症状严重时可能导致昏迷          | 182 |
| > 如果出现低血糖应如此处理            | 182 |
| <b>出门旅行时的准备工作</b>         | 184 |
| > 出门旅行时也应坚持进行饮食疗法、运动疗法    | 184 |
| > 采用药物疗法的人出国旅行时的注意事项      | 185 |
| > 稍微多备一些药                 | 186 |
| <b>遇到其他疾病或紧急情况时的注意事项</b>  | 186 |
| > 如果患了其他疾病，应注意血糖值的变化      | 186 |
| > 患其他疾病时的处理方法             | 187 |
| > 采用药物疗法的患者遇到紧急自然灾害时的注意事项 | 188 |
| <b>专栏：糖尿病治疗的发展趋势</b>      | 189 |

## 第六章 防治恐怖的并发症

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| <b>良好的血糖控制可防止发生并发症</b>   | 192 |
| > 了解适合自己的血糖水平目标          | 192 |
| > 了解血糖控制状态的参考标准          | 192 |
| <b>糖尿病患者应多注意足部</b>       | 194 |
| > 以下人群容易因糖尿病引起足部病变（糖尿病足） | 194 |
| > 养成全面保护足部的习惯            | 195 |
| > 治疗因糖尿病引起的足部病变          | 196 |
| <b>如果发生了糖尿病视网膜病变</b>     | 197 |
| > 过于激烈的血糖控制措施反而会带来危险     | 197 |
| > 固化病变部位的光凝固疗法           | 197 |
| > 采用玻璃体手术处理已发展的视网膜病变     | 199 |
| <b>如果发生了糖尿病肾病</b>        | 200 |
| > 血糖控制能够有效治疗早期糖尿病肾病      | 200 |
| > 需要对血压进行彻底的管理           | 200 |
| > 改善血脂来阻止肾病的发展           | 202 |
| > 当出现肾功能不全时，必须采用人工透析     | 203 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| <b>如果发生了糖尿病神经病变</b> | 205 |
| > 绝不能轻视糖尿病神经病变      | 205 |
| > 较轻的症状可通过血糖控制来消除   | 205 |
| > 症状较重时采用药物疗法       | 206 |
| > 即使治疗时间较长，也不能丧失信心  | 207 |
| <b>保证动脉硬化不出现恶化</b>  | 208 |
| > 保持对动脉硬化的警戒        | 208 |
| > 糖尿病的治疗可防止动脉硬化发展   | 208 |
| > 用于对抗动脉硬化发展的药物疗法   | 210 |
| > 糖尿病与冠状动脉疾病        | 211 |
| > 注意脑血管病变           | 212 |
| <b>其他并发症的处理方法</b>   | 213 |
| > 下肢闭塞性动脉硬化症        | 213 |
| > 治疗白内障、青光眼         | 214 |
| > 治疗直立性低血压          | 215 |
| > 治疗痢疾、便秘           | 215 |

序

章

# 糖尿病属于需要 依靠自己来治疗的疾病