

常见病防治丛书

CHANGJIANBING FANGZHI CONGSHU

静思之◎主编

糖尿病防治 一本通

TANGNIAOBING

FANGZHI

YIBENTONG

全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

常见病防治丛书

糖尿病

防治一本通

◎静思之 主编



中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病防治一本通/静思之主编. —北京: 中国中医药出版社, 2010. 7

(常见病防治丛书)

ISBN 978-7-5132-0009-7

I. ①糖… II. ①静… III. ①糖尿病-防治 IV. ①R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 095309 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
北京天竺颖华印刷厂印刷
各地新华书店经销

*

开本 787×1092 1/16 印张 21 字数 320 千字
2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-5132-0009-7

*

定价 40.00 元
网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720
读者服务部电话 010 64065415 010 84042153
书店网址 csln.net/qksd/

《糖尿病防治一本通》

编委会

主 编 静思之

编 委 (以姓氏笔画为序)

王乙飞	王少宇	卢中超	刘 勇
刘双喜	杨 红	杨 果	杨 勇
邳兰霞	邳智勇	肖 辉	肖永忠
张贤军	陈艳梅	钟发伟	袁爱莲
唐丹晖	曾志英	谢岚岚	廖学词
廖晓龙			

战胜糖尿病，从这里开始

糖尿病是现代疾病中的第二杀手，对人类的危害仅次于癌症。随着生活水平的提高和生活方式的改变，糖尿病队伍正以前所未有的惊人速度发展壮大。据统计，全球迄今有 2.5 亿 2 型糖尿病患者，预计于 2025 年可达到 3.8 亿人。目前，我国约有糖尿病患者 3000 万，患病率为 2% ~ 4%，其中 2 型糖尿病患者占绝大多数。在最近 20 年中，我国糖尿病发病率增长迅猛，高达 5 倍之多，中国已成为仅次于印度的世界第二糖尿病大国。

令人吃惊的是，近年来，在这支以中老年为主体的糖尿病大军中，出现了越来越多天真稚嫩的面孔，这不能不引起人们的关注。糖尿病年轻化的重要原因与肥胖、超重、家族史密切相关，尤其是肥胖可直接损害胰岛细胞功能，使之不能充分发挥降糖作用，导致胰岛素抵抗和糖代谢紊乱，引发糖尿病。

高血糖症或血糖升高是糖尿病无控制的一种常见的结果，久而久之，会严重损害人体许多系统，特别是神经和血管系统。糖尿病发展下去，可能损害血管、心脏、眼睛、肾脏和神经，对患者的健康和生命造成严重威胁，甚至导致残疾和死亡。

我国糖尿病伴慢性并发症者相当普遍，患病率已达到相当高的水平，其中合并有高血压、心脑血管病、眼及肾病变者均占 1/3 左右，有神经病变者占半数以上。大血管疾病，如高血压、脑血管和心血管病变的患病率较以前显著增多。心血管并发症的患病率虽较西方国家低，但已成为糖尿病致死率和致死率最高、危害最大的慢性并发症之一。

与我国糖尿病大军不断壮大形成鲜明对比的是，我国糖尿病相关知识普及率非常低，最终的糖尿病诊断率只占 23.6%，其中，使用胰岛素或口服药治疗的比例更低，将近 90% 的患者没有得到有效治疗，自我血糖监测的平均频率为 4.5 次/月，单独使用胰岛素的患者自我血糖监测的频率仅为 2.8 次/月。

所以，普及糖尿病相关知识势在必行，糖尿病并不可怕，可怕的是对糖尿病的无知。糖尿病患者只要掌握足够的疾病防治知识，与医生密切配合，做好病情自我管理，糖尿病的危害是可以降低的。

本书从患者的角度出发，介绍了糖尿病的相关知识，从糖尿病的检查、预防、治疗到糖尿病的并发症等多个方面，做了详细的介绍，内容具体详实，方法简单实用，是一本糖尿病患者自我管理的保健宝典。

战胜糖尿病，拥有幸福，就从现在开始吧！

《糖尿病防治一本通》编委会

2010 年 5 月

目录

content

第一章 糖尿病的基本知识	1
第一节 认识糖尿病	3
什么是糖尿病	3
什么是反应性低血糖	4
糖尿病是怎么得的	6
糖尿病可以预防吗	8
什么是妊娠糖尿病	11
糖尿病易引起的并发症	13
糖尿病有哪些早期症状	15
什么是糖尿病的“黎明现象”	17
1 型糖尿病病程有哪些特点	19
哪些糖尿病患者适合看中医	21
怎样预防脂肪肝升级到糖尿病	24
怎样区分 1 型糖尿病和 2 型糖尿病	25
第二节 糖尿病患者最关心的问题	29
如何预防隐性糖尿病	29
糖尿病患者能否怀孕	31
糖尿病患者可以开车吗	33
怎样预防糖尿病遗传	35
糖尿病患者怎样减肥	37
糖尿病患者用药误区	39
老年糖尿病患者如何减肥	41

儿童感冒也会引发糖尿病吗	43
为什么糖尿病患者一定要控制血压呢	44
第二章 糖尿病的预防	47
第一节 管理好膳食，预防糖尿病	49
糖尿病患者为何会多食	49
糖尿病患者饮食原则	51
糖尿病患者每天宜吃多少	53
糖尿病的“克星”食物有哪些	55
血脂血糖都高如何饮食	58
饥饿难耐时怎么办	60
糖尿病性白内障患者应怎样饮食	61
过量零食也是糖尿病的元凶吗	63
糖尿病患者不宜多吃盐吗	65
糖尿病患者喝水的是是非非	67
糖尿病患者每天吃多少油合适	69
糖尿病患者如何食瓜果	71
糖尿病患者喝蜂蜜行吗	73
糖尿病患者怎样喝粥	74
糖尿病患者睡前可喝奶吗	76
糖尿病的“六个不要”饮食	78
糖尿病患者能否吃肉	80
吃苦瓜降糖科学吗	82
糖尿病患者怎么吃海鲜	83
糖尿病患者吃多少蛋类	85
米饭变着花样吃也能降血糖	87
食疗降血糖，鱼汤功劳大	89
适合糖尿病患者的四种鲜汁	90
生活中“隐蔽”的糖	92
“糖友”应酬如何饮食	94
如何选用无糖食品	96

关于无糖食品的误区	98
“糖友”饮食的误区	100
妊娠糖尿病的饮食原则	102
服药后，如何缓解肠胃不适	104
第二节 科学运动，阻挡糖尿病脚步	107
糖尿病的爬山疗法	107
糖尿病患者如何旅游	108
糖尿病患者可以游泳吗	110
糖尿病患者踢毽子好吗	113
糖尿病是“熬”出来的吗	115
糖尿病患者在家享受运动	117
锻炼可以降低糖尿病危险吗	119
最适合糖尿病患者的运动是什么	121
糖尿病患者适宜“闻鸡起舞”吗	123
家务劳动可以代替体育锻炼吗	124
糖尿病患者运动的注意事项有哪些	126
“糖友”们：身心不适做做瑜伽	128
太极能帮助患者走出“唐人街”吗	130
第三节 控制糖尿病，心理呵护少不了	132
糖尿病患者应如何正确对待糖尿病	132
糖尿病患者常见的心理障碍是什么	134
对糖尿病患者怎样进行心理护理	136
对糖尿病阳痿患者怎样进行心理治疗	139
警惕糖尿病引起的精神抑郁症	141
糖尿病患者如何选择心理医生	143
降压比降糖更重要吗	145
第三章 糖尿病的治疗	147
第一节 糖尿病检查	149
怎样看糖尿病的化验单	149
糖尿病的诊断标准	152

糖尿病患者应经常检测哪些项目	154
如何自测尿糖	156
为什么要测定餐后血糖	158
预防并发症的发生需要做哪些检查	159
哪些人需要定期做糖尿病检查	162
第二节 血糖检测：糖尿病的“天气预报”	165
早餐和胰岛素用量正常，上午为何还会出现低血糖	165
维生素 C 会影响血糖和尿糖的检测吗	166
检测血糖的时间你选对了吗	168
自测血糖的注意事项	170
怎样选购血糖仪	172
什么原因造成血糖仪检测错误	175
第三节 胰岛素是调节血糖的金钥匙	177
关于胰岛素的误区	177
胰岛素是“血糖鸦片”吗	179
注射胰岛素的麻烦知多少	180
如何保存胰岛素呢	184
哪些人该用胰岛素治疗	185
胰岛素的种类	188
胰岛素的不良反应有哪些	190
胰岛素的十种用法	192
胰岛素初始剂量如何定	195
影响胰岛素剂量的因素	198
口服药能否取代胰岛素	200
使用胰岛素如何防止发胖	202
消除胰岛素抵抗需对症下药	204
在家注射胰岛素该注意什么	206
择“时”注射胰岛素	208
你适合使用胰岛素泵吗	211
使用胰岛素泵应注意什么	212

你知道胰岛素泵的选购方法吗	214
如何设定胰岛素剂量	217
第四节 糖尿病的用药指南	219
什么时间服用口服降糖药效果最好	219
家庭怎样合理使用口服降糖药	221
频繁换药为什么不可取	223
哪些中药可以降低血糖	225
不宜使用口服降糖药的情况有哪些	227
怎样选择治疗糖尿病的药物	229
糖尿病患者需要小心的药物	232
双胍类药物的“宜与忌”	234
认识磺脲类药物	236
糖尿病患者的中成药选择	240
老年糖尿病患者用药有讲究	242
糖尿病合并心血管疾病的治疗用药	244
第四章 糖尿病的并发症	247
第一节 糖尿病皮肤病	249
从皮肤预见糖尿病	249
糖尿病皮肤瘙痒怎么办	251
糖尿病易引起哪些皮肤病	253
为何糖尿病好发会阴部真菌感染	255
“糖友”们：冬季护肤很重要	257
药浴治疗皮肤病	259
夏天糖尿病患者应当心蚊子	262
第二节 糖尿病足	264
糖尿病患者如何护足	264
糖尿病足的信号	266
哪些检查有助于诊断糖尿病足	268
糖尿病足分级处理	270

第三节 糖尿病眼病	273
糖尿病导致视力下降的眼病	273
来自眼睛的糖尿病信号有哪些	275
糖尿病患者需要做哪些眼底检查	277
怎样防治糖尿病性眼病	279
防治糖尿病性眼病的误区	281
第四节 糖尿病肾病	284
“糖友”肾病何时治	284
微量蛋白尿真的“微不足道”吗	286
糖尿病性肾病的预防	288
糖尿病性肾病的早期症状	290
糖尿病性肾病的饮食疗法	292
中医治疗糖尿病性肾病	294
糖尿病性肾病的药膳方	296
第五节 糖尿病血管病变	299
不同的降压药对糖尿病的影响	299
糖尿病性心脏病的特点	301
“糖友”合并高血压如何饮食	303
糖尿病合并高血压的食疗方	305
糖尿病合并冠心病如何护理	307
糖尿病合并高血压的诱发因素	309
糖尿病：欲拔牙，先降糖	311
“糖友”患上高血压如何治疗	313
第六节 其他	316
糖尿病患者昏迷急救	316
酮症酸中毒有先兆	318
糖尿病乳酸性酸中毒的原因及预防	320
高渗性非酮症昏迷的诱因及危害	322

第一章

糖尿病的基本知识

爱人的一举一动，你之所以能心领神会，是因为你了解他，在爱人的身边，你感到安全，因为你熟悉他。之所以那么多人一谈到糖尿病就心惊胆战，是因为不了解它，不了解才会害怕，才会感到莫名的恐惧，因此，我们要做到了解糖尿病像了解自己的爱人一样。

第一节

认识糖尿病

什么是糖尿病



小故事

26岁的吴女士在一家网络公司做网页设计，工作繁忙，压力大，有时在电脑前一坐就是一天，缺乏运动，导致吴女士的体重严重超标，身高160cm的她体重竟有130多斤。因此，减肥势在必行，断断续续地节食、吃减肥药，但减肥效果并不明显。

最近，吴女士发现自己莫名其妙瘦了20斤，虽然在这期间，她偶尔会感到头晕、口干，但一直没放在心上。没想到，一周前，她竟出现呕吐的症状，到医院化验后，发现血糖高达28mmol/L，经抗体检验后确诊吴女士患的是成人1型糖尿病，而且发病已有一段时间。吴女士欲哭无泪，没想到年纪轻轻就加入了“糖人街”。



专家解答

“三多一少”是糖尿病的症状吗

是的，糖尿病属中医“消渴”的范畴。消渴是以多饮、多食、多尿、消瘦或尿有甜味为特征的病证。



医生支招

什么是糖尿病

糖尿病是一组以高血糖为特征的内分泌代谢疾病。其特点为：由于胰岛素绝对或相对不足和靶细胞对胰岛素的敏感性降低，引起碳水化合物、蛋白质、脂肪、电解质和水的代谢紊乱。西医管糖尿病叫做“甜性的多尿”，中医

管糖尿病叫做“消渴”，就是消瘦加上烦渴。

糖尿病是遗传因素和环境因素长期共同作用所导致的一种慢性、全身性、代谢性疾病，主要是由于体内胰岛素分泌不足或者对胰岛素的需求增多，引起血糖升高、尿糖出现，导致脂肪、蛋白质、矿物质代谢紊乱。患者一般都有多饮、多尿、多食以及体重和体力下降的表现。严重时发生水和酸碱代谢紊乱，引起糖尿病的急性并发症。如果糖尿病长期得不到良好的控制，还会造成脑、心脏、神经、眼和肾脏等重要器官的并发症，甚至导致残疾或死亡。

科普小课堂

糖尿病的发病趋势

糖尿病是最常见的慢性疾病之一。随着人们生活水平的提高，人口老龄化及肥胖发生率的增加，糖尿病的发病率呈逐年上升的趋势。糖尿病在中国的发病率达到2%，据统计，国内已确诊的糖尿病患者达4000万，并以每年100万的速度递增。

糖尿病在中医学中属于“消渴”的范畴，其主要发病原理为素体阴虚，饮食不节，过食甘肥，情志失调，劳欲过度，导致肾阴虚损。如病情拖延日久，则可导致阴损及阳，阴阳两虚。糖尿病患者有典型的“三多一少”症状，临床多不难诊断，经化验检查血糖升高达到标准者，即可确诊。而早期无明显症状者，则容易漏诊，除检查血糖、尿糖以外，应当结合病史及其他检查结果来决定是否为糖尿病。

贴心小提示

正确认识糖尿病，结合自身情况，早确诊，早治疗，早康复。作为本人和亲属应该正确认识糖尿病，不要回避，更不要讳疾忌医。

什么是反应性低血糖



小故事

苏女士，今年36岁，是一公司职员，工作相对轻松，轻松的环境让苏女

士的体重迅速飙升。苏女士正在为身上的赘肉发愁的时候，她却发现身体出现了一些异样。

最近一段时间，每次吃过饭后，苏女士就感到心慌，出汗，浑身无力，好几次差点跌坐在椅子上，开始她以为是自己太胖造成的，但似乎这种说法又有些说不通，于是，到医院接受检查，医生告诉她，这是反应性低血糖。



专家解答

反应性低血糖是在饭后发生吗

是的，由于多在饭后发生，所以反应性低血糖又叫餐后低血糖。



医生支招

易患反应性低血糖的人群

餐后低血糖又叫反应性低血糖，也可以是2型糖尿病发病前的一种现象，这类患者进餐后胰岛素的释放慢于血糖水平的升高，因此，当血液中的胰岛素浓度达到高峰时，血糖水平已开始下降，从而发生低血糖反应。主要表现为发作性的心慌、出汗、乏力，有“不由自主”感，并多在餐后2~4小时发生。

发作时，不宜服用糖类食物，它虽然能迅速缓解低血糖症状，但也可进一步刺激胰腺分泌胰岛素，从而加重病情。可当即吃些饼干、馒头片之类的食物。如伴有情绪焦虑、易激动、睡眠差等，还需配合一些药物治疗。

有的人会在每天早饭之后的1~2个小时发生低血糖的症状，如果不吃早饭的话，反而没有任何不良反应。当然也不能因此而不吃早饭，解决的办法是量少而多餐，使血液中的糖分缓慢上升，让胰岛细胞不至于过度反应。

科普小课堂

反应性低血糖的类型

反应性低血糖症一般不意味着有明确的病理性、器质性改变，常为功能性。但非绝对，通常反应性低血糖可分为三类：

1. 特发性餐后（功能性）低血糖

此类低血糖是反应性低血糖中最为常见的，约占70%，多在进食后2~4小时发作，尤其是进食含糖饮食后，出现无力、心慌、饥饿、出汗和头痛等