

王宏才 马方 翟煦 著



七招遏制糖尿病

——糖尿病的根源与应对策略

◆ 国医大师程莘农院士推荐 ◆

◆ 中国中医科学院、北京协和医院专家合力打造 ◆



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

本书内容丰富，文笔流畅，言简意赅，通俗易懂，是一本预防和治疗糖尿病的好书。因此，作为一名多年从事糖尿病防治工作的医务人员，我愿向广大读者推荐《七招遏制糖尿病》一书，愿这本书能为糖尿病患者以及从事糖尿病防治工作的基层医务人员更好地预防和治疗糖尿病提供更多的帮助。

糖尿病防治“五驾马车”创始人、著名糖尿病专家
北京协和医院糖尿病中心主任 向红丁 教授

我们可能很难消灭糖尿病，但是，我们已经知道如何活得更健康、更长远和更富有意义。我们可以从本书中获得从容的力量来应对糖尿病。

《健康时报》总编辑 孟宪励

浓缩糖尿病知识精华，展现最新研究成果。本书作者以其深厚的专业背景和简明的语言，讲述了糖尿病的根源，糖尿病与饮食、情绪、性、环境等的关系，指出了防治糖尿病的许多方法和策略。

北京大学医院院长 张宏印 教授

责任编辑：吴杰 王华丽
封面设计：拓睿设计(www.toproot.cn)

西安交大医学出版
<http://med.xjtupress.com>

ISBN 978-7-5605-3367-4



定价：32.00元

◆国医大师程莘农院士推荐◆

◆中国中医科学院、北京协和医院专家合力打造◆

七招遏制糖尿病

——糖尿病的来源与应对策略

王宏才 马方 翟煦 著



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

内容简介

本书结合作者临床体会和糖尿病的新研究、新观念,教你如何预防糖尿病的发生、发展。内容涵盖了糖尿病的来源,早期发现,亚临床阶段的早期干预,以及糖尿病饮食、运动、监测、养生、并发症防治等方面的知识和小技巧。

图书在版编目(CIP)数据

七招遏制糖尿病——糖尿病的来源与应对策略 / 王宏才等著. —西安:
西安交通大学出版社, 2010. 1

ISBN 978 - 7 - 5605 - 3367 - 4

I. 七… II. 王… III. 糖尿病—并发症—防治 IV. R587.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 227453 号

书 名 七招遏制糖尿病——糖尿病的来源与应对策略

著 者 王宏才 马 方 翟 煦

责任编辑 吴 杰 王华丽

出版发行 西安交通大学出版社

(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)

网 址 <http://www.xjtpress.com>

电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)

(029)82668315 82669096(总编办)

传 真 (029)82668280

印 刷 陕西江源印刷科技有限公司

开 本 727mm×960mm 1/16 **印张** 15 **彩页** 1 页 **字数** 182 千字

版次印次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5605 - 3367 - 4/R · 82

定 价 32.00 元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82665546

读者信箱:xjtpress@163.com

版权所有 侵权必究

序言一

Preface

目前在全世界范围内,糖尿病患病率都在迅速增长。据权威部门估计,2010年全世界糖尿病患者总数将达到2.85亿,用于糖尿病的花费约3760亿美元;到2035年全世界糖尿病患者将达到4.38亿,预期花费4900亿美元。作为从穷到富发展中的国家,目前我国糖尿病患病率也日趋增加,目前约为5%~6%,患者总数约6000万以上。我们自己的资料表明,由于糖尿病知晓率、治疗率及达标率的不足,我国糖尿病患者中高血压、大血管病变、糖尿病眼病、糖尿病肾病的发生率均约为1/3,神经病变的发生率约为2/3。4位中国糖尿病患者中,就有3位有一种以上的糖尿病并发症。可以说,我国糖尿病防治形势严峻。然而,尽管糖尿病患病率剧增,危害巨大,糖尿病仍是一种可防可治之病。只要我们共同努力,就可以遏制糖尿病及其并发症的发生和发展,把糖尿病给人类带来的危害降低到最低限度。防治糖尿病的先导,就是科学地、持续地、日臻完美地进行糖尿病教育工作。

《七招遏制糖尿病》的初稿摆在我的眼前,让我很高兴。作者都是年富力强的糖尿病防治专家,他们把糖尿病的防治比作是遏制糖尿病的七招,包括提早出手、知己知彼、吃出健康、走为上策、科学养生、定期化验和医患联手。这种观点与我的“三五防糖法”,即预防糖尿病的“五个要

点”、治疗糖尿病的“五驾马车”以及监测糖尿病的“五项达标”有异曲同工之美。

该书内容丰富,文笔流畅,言简意赅,通俗易懂,是一本预防和治疗糖尿病的好书。因此,作为一名多年从事糖尿病防治工作的医务人员,我愿向广大读者推荐《七招遏制糖尿病》一书,愿这本书能为糖尿病患者以及从事糖尿病防治工作的基层医务人员更好地预防和治疗糖尿病提供更多的帮助。

北京协和医院糖尿病中心主任 向红丁教授

2009年12月15日

序言二

Preface

长期以来,医学上的一些结论给糖尿病患者带来了消极的暗示,“终身疾病”的概念让许多患者背上了沉重的思想包袱。实际上,有许多疾病都是终身的。人类的进化与环境的冲突会产生许多带有文明特征的终身疾病。糖尿病虽然暂时不能根治,但是,我们不必背负终身疾病的包袱,我们可以用知识的光辉照亮自己,快乐地生活。

医学应该最大程度地帮助患者恢复心身的自由。过去,我们过分相信实验室的数据和从一个局部研究中得出的结论。我们应对糖尿病的模式与患者的需求存在很大差距。就拿“吃”来说,过去我们一味强调“控制”、“管理”等概念,泛化其使用对象。然而,新的观点则要求饮食方案的制定,要考虑患者代谢特点、生活方式、具体病情、工作状况、患者的乐趣和感受等因素,综合制宜。

应对糖尿病的策略需要从传统观念和方法中解脱出来,抓住已经闪现在我们面前的一些希望之光,在尊重科学的同时,能够超越医学本身的局限,把糖尿病放在一个更大的背景下来认识和讨论,给予糖尿病患者更多的人文关怀。这也是本书作者的一个目的。希望她似一缕清风吹

过,为您释放多年的疾病负担。

当人类在 1922 年第一次使用胰岛素的时候,曾有人预言糖尿病会从此消失,在此后的每一次重大成果取得时,人们总是禁不住地再次欢欣鼓舞。然而欣喜之余是更多疑问,以及对糖尿病认识的变迁。糖尿病的来源在那里,怎样有效地防治并发症,包括饮食、情感、性、环境等生活方式是如何影响糖尿病和并发症的?本书作者以其广博的专业背景和简明的语言,为我们指出了应对各种问题的策略和方法。它就像一剂良方,受用终身。

王发祥 主任医师

2009.12.10

前言

Foreword

——我们为什么会得糖尿病

每一个糖尿病患者都会问：糖尿病究竟是怎么来的？伴随着医学的发展，治疗糖尿病的药物越来越多，技术也在不断创新，然而，糖尿病不但没有被控制住，反而发病率在逐年攀升。这又是为什么呢？

关于糖尿病的发病学说，很多患者已经分享到了医学研究所带来的硕果。糖尿病是遗传因素与多种环境因素作用的结果，与胰岛素抵抗、胰岛素分泌绝对或相对不足、免疫反应等多方面因素有关，是一组代谢综合征。

然而，我们从传统糖尿病教育所获得的知识，并没有深刻地解释为什么在我们今天生活的时代，糖尿病呈爆发式流行。过去有一句话说，糖尿病是文明病。如果有人告诉你说，糖尿病是人类文明速度太快后的一个副作用，是人类基因进化与文明发展在速度上的错位。你会如何看待这听起来有几分消极的结论，又该如何审视我们今天的生活方式？

对今天面临的许多健康问题，如果把问题放在人类的自然进化背景下来认识，可能会有一些有益的启示。

疾病在很大程度上应该被当作生态进化过程中的一个结果。有些

疾病或症状的产生,甚至是在保护我们的生存。比如,我们常见的发烧,它是机体抵抗感染的机制之一。再比如,镰状细胞性贫血,它是非洲和美国黑人中常见的遗传疾病,你可知道,引起镰状细胞性贫血的基因可以防治疟疾。还有,痛风病是人类为了获得长寿出现的一个意外结果,精神分裂症易感基因有利于增加人的创造力,等等。尽管一些医学家不习惯于功能性假说,因为他们被灌输只相信培根倡导的实验科学结论。然而,从生物进化角度建立起来的一些疾病观念,虽然没有经过经典的科学实验,但是,它们已经解释或预见了像糖尿病等一些疾病的许多问题。

在石器时代,要想获得一个甜果子并非一件容易的事,糖和盐在人类绝大多数的时间里一直是缺乏的东西。也许是甜而不得,在生物进化过程中形成了味觉上对甜东西的渴望。而今天糖和盐极大地丰富在我们的餐桌上和随手可及的零食中。这种后果不单单是造成了龋齿的流行(在工业化以前龋齿是很少的),还带来了许多健康方面的问题,如糖尿病、高血压等。现代社会文明病都有共同的生活方式基础。

不仅仅是糖和盐,在人类早期的进化过程中,由于生产力低下,长期贫困,为适应狩猎采集的生活模式,人类在自然选择中逐渐获得了一种基因。这种基因的作用是把从食物摄取的能量贮存起来,以备挨饿,所以有人形象地称它为“节约基因”。在今天的人类,节约基因的比例仍很高,因为,进化需要时间,而且是以千年为单位来计数的时间。然而,我们的生产力、文明发展似乎在一夜间变化了,发展速度之快,没有给基因留出足够的时间来适应它。于是,在丰富的物质和精神生活面前,“节约基因”的功能与“优越”的生活发生了冲突,节约基因非但不能帮助转化能量,反而使其变成过剩的脂肪,引起肥胖、胰岛素抵抗、糖尿病等。

人类始终生活在营养不良和营养过剩的悖论之中。美国密执安大学遗传学家尼尔(James Neel),在1962年提出“节约基因”理论之前,发生了一件值得深思的事情。亚利桑那的皮迈印第安人,很长时期处在营养不良的境地中,为了改变他们的营养状况,人们采取了行动,他们获得了大量的生活补给。但是,一个意外的事情发生了,肥胖者和糖尿病患者大大增多了。在后来的几十年里,在世界上快速富裕起来的国家和地区,如美国、瑙鲁、新加坡、印度、中国等,要经历一个糖尿病高发阶段。这些事实不断地在提醒我们,营养问题不是由我们的味觉决定的。好吃的东西往往对身体并非有益。

糖尿病今天流行的根源在石器时代就埋下了很深的种子。“节约基因”表达了超越医学、哲学的进化原理,由此可预见,一个假说与人们的理想是相背的。那就是:糖尿病高发态势可能要持续相当长的时间。这听似有些悲观的论调并不意味着我们面对糖尿病只能听之任之,坐以待毙。恰恰相反,认清糖尿病的本来面目,是为了更好地调整我们的研究策略,更好地调整我们的生活方式。虽然我们不可能牺牲今天的文明重回原始,但是,在追求生活享受的同时,应该注意自己的进化根源。对糖尿病患者来说,再没有比吃更重要的了;再没有比预防它的发生更重要的了。本书正是从这一观念出发,告诉人们如何从容应对糖尿病,如何积极地行动起来,通过改变自己的生活方式来降低糖尿病对我们的危害。

最后,我们要特别荣幸和骄傲地提到一些名字,他们是:中国工程院院士、“阿尔伯特·爱因斯坦世界科学奖”获得者、国医大师程莘农教授,糖尿病防治“五驾马车”创始人、中华医学会糖尿病学分会糖尿病专业委员会主任委员、北京协和医院糖尿病中心主任向红丁教授,以及中西医

结合糖尿病防治专家王发祥主任医师，他们的大力支持和殷切希望一直是我们的动力。我们还要感谢何建成教授、董建勇教授、孟宏副教授、郭轶君、王晓珊、黄凤、何孟冬等为本书作出的贡献。由于时间的仓促，本书难免有疏漏之处，望广大读者与专家批评和指正。

作者

2009年12月于北京

目录

Contents

序言一

序言二

前言 —— 我们为什么会得糖尿病

上 篇

第一招 提早出手 防患未然

糖尿病被称为终身疾病,但是你可知道有一个阶段是可以逆转的,提早发现糖尿病的危险会让你终生受益。如果你以前没有注意到这一点,如果你的家族有糖尿病患者,如果你是糖尿病患者而且有兄弟姐妹或下一代,那么这部分内容会对你有所启发。

糖尿病为何如此流行 / 002

糖尿病发展的必由之路——糖调节受损阶段 / 004

血糖在不知不觉中超标 / 005

糖调节受损阶段意味着什么 / 006

捕捉隐匿的高血糖 / 006

你患糖尿病的风险有多大 / 007

发现自己糖调节受损怎么办 / 010

把握自己的血糖变化 / 011

准糖尿病患者应当如何吃 / 013

对控制血糖有帮助的药茶 / 015

运动的魔力 / 017

对你的身体实行“年检”制 / 019

点穴改善糖代谢 / 021

糖调节受损阶段需要吃药吗 / 023

第二招 知己知彼 百战百胜

没有知识就有误区。明白糖尿病是怎么回事对糖尿病这种慢性的复杂的疾病来说是不可或缺的。把糖尿病完全推给医生是对自己的不负责,一些必要常识将对患者今后的生活有不可估量的益处。1995年世界糖尿病日的主题是“无知的代价”,让我们一起来感受知识的力量,用知识的光辉照亮自己。

话说血糖 / 025

血糖从哪来到哪去 / 026

胰岛素的故事 / 027

当胰岛素失灵时 / 029

- 什么是胰岛素抵抗 / 030
- 发现糖尿病的蛛丝马迹 / 030
- 糖尿病就是尿中有糖吗 / 031
- 你是哪种糖尿病患者 / 034
- 不同类型的糖尿病不同的处理方式 / 036
- 中国古代对糖尿病的认识 / 038
- 找到糖尿病的元凶 / 040

第三招 掌握技巧 吃出健康

饮食问题永远是糖尿病患者最关注的问题之一,如果认为“糖尿病饮食”就是索然无味、令人厌烦的食物那就错了。有人认为糖尿病饮食就是不能吃甜的东西,不能有个人的饮食爱好,其实,糖尿病患者可以和正常人一样,享用各种美味可口的食物。糖尿病患者饮食的关键是选择健康的食物,适度饮食。糖尿病患者应多多注意日常饮食究竟怎样影响了身体和血糖水平。

- 吃有多重要 / 047
- 每天应当吃多少 / 048
- 不可缺少的营养物质 / 049
- 确定每天的饮食总量 / 052
- 营养平衡掌握好 / 055
- 让糖尿病饮食丰富多彩 / 056
- 喝酒是把双刃剑 / 058
- 吃甜食不是禁忌 / 059

不含糖的甜味剂 / 060

如何对付饥饿感 / 061

抵御诱惑 / 062

精选小食谱 / 063

第四招 走为上策 运动降糖

两千多年前,医学之父希波克拉底说:运动与阳光,空气和水是健康的四大源泉。虽然人们深知运动的好处,但是在当今社会,人们习惯把大多数时间花在开车、打电话、坐办公室和看电视,而少了散步和参加运动的时间。当你在决定吃药前,先尝试一下运动的奇妙作用吧。

运动是健康之源 / 076

运动的奇妙作用 / 077

跨越运动的障碍 / 078

运动,你准备好了吗 / 078

哪些糖尿病患者不宜运动 / 079

掌握运动的“火候” / 080

晨练的利弊 / 081

最时尚的运动方式 / 081

如何选择适合自己的运动强度 / 082

给并发症患者的运动提示 / 083

1型糖尿病患者如何运动 / 084

战胜厌倦,保持运动的魅力 / 085

第五招 科学养生 辅助治疗

我国自古就有养生传统,养生思想更是博大精深,之所以能流传至今,定有它的道理。虽然有些道理我们还不能完全解释,但有一点是确定的,即养生的思想和方法可以帮助我们的身体朝着健康的方向发展。

科学养生的精华所在 / 086

人体也有一个太阳 / 088

糖尿病患者的春夏秋冬 / 089

走出情绪的低谷 / 090

直面紧张与压力 / 091

由怒而生的身体毒素 / 091

心不快乐空服药 / 093

养生六法保健康 / 094

什么是导引之术 / 097

别小看按摩 / 098

什么时候需要维生素 / 100

新的生命要素——几丁质 / 101

天然的血管清道夫——蜂胶 / 101

如何获得有益的微量元素 / 102

橄榄油的好处 / 103

巧用调味品 / 104

蔬菜的功能 / 104