

做自己的家庭医生系列 · 1

糖尿病

TANG NIAO BING XIN SHEN ZI LIAO FA

心身自疗法

疾病不仅是身体方面的问题，心理因素的影响也非常重要。
心身同治，才是真正全面的治疗。

北京安定医院副院长 李占江 | 著
中国青少年研究中心 朱松



通过本书您将了解到：

- 从生理到心理，揭示您成为糖尿病受害者的原因
- 放松心情，放松身体，不吃药的放松疗法也能降血糖
- 多运动、巧饮食，多种方法共同治疗糖尿病



做自己的家庭医生系列.1

糖尿病 心身自疗法

李占江 朱松◎著

 吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目(C I P)数据

糖尿病心身自疗法/李占江, 朱松著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 7
(做自己的家庭医生)
ISBN 978-7-5384-4831-3

I. ①糖… II. ①李…②朱… III. ①糖尿病—防治 IV.
①R587.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第112164号

糖尿病心身自疗法

著 李占江 朱 松
文字助理 李 冰 孙蓉蓉
出 版 人 张瑛琳
选题策划 李 梁
特约编辑 李静婷
责任编辑 隋云平
封面设计 长春市墨工文化传媒有限公司
技术插图 陈 璇
制 版 部落艺族
开 本 880mm×1230mm 1/32
字 数 100千字
印 张 5.5
印 数 1—8000册
版 次 2011年5月第1版
印 次 2011年5月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037698

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4831-3

定 价 25.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

什么是心身疾病

在传统的医学观点中，生物学指标是疾病确诊的最终标准，几乎也是唯一的标准。也就是说，我们生病去医院所做的那些检查比如CT、血常规、B超等等，决定了医生的诊断——我们到底得了什么病。但是我们会看到一些有趣的现象，比如有些人检查结果是阳性，被告知需要治疗，而事实上他们觉得自己的身体很好；有些人以为自己有病，感觉不舒服，而实验室检查却显示说他们没有病。

在美国，很多医生认为，传统的生物医学模式导致了不必要的住院、滥用药物、过多的手术和不适当的诊断试验的使用。科学家们在20世纪70年代提出了新的模式即生物心理社会医学模式，这个模式告诉我们，人的生命系统是一个有机的整体，构成整体的各个部分相互联系、相互影响。现代医学和心理学的研究证明，很多种疾病都能找到心理因素方面的原因。这些心理因素与人们熟知的病毒、细菌一样，也能引起躯体疾病。这种在疾病的产生和发展过程中，心理因素起着重要作用的躯体疾病即被称为心身疾病。当然这并不是说，如果自己感觉没病或没有不舒服，就可以不相信医生，不相信生物学诊断结果。这里想强调的是，除了生物学因



现代医学和心理学的研究证明，很多种疾病都能找到其致病的心理因素，这些因素与人们熟知的病菌、细菌一样也能引起躯体疾病。因此，现代医学的诊断应结合生理指标和心理因素共同诊断。

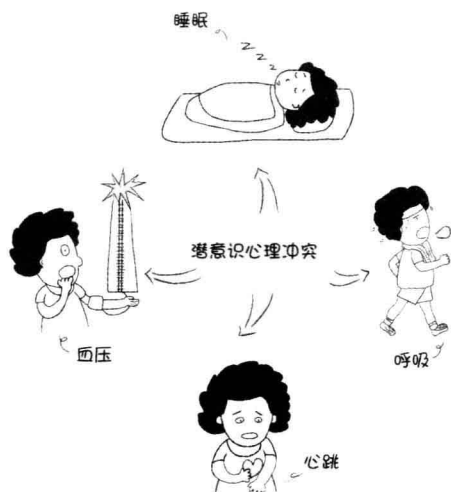


素，心理因素同样很关键，心理因素也是可以致病的。

那什么算是心理因素呢？心理因素近年来才受到重视，生物医学专家们一直把注意力放在细菌、真菌和病毒这样的小东西上，东西虽小，倒也是实实在在的，显微镜下也就现出了原形。而心理因素这种无形的元素，看不见，也摸不着，但它对民众的健康与生活确实有了越来越大的影响。心身疾病这才隆重登上“舞台”，吸引了众人的目光。其实心理因素对疾病的影响在传统中医学里早有记载：喜伤心，悲伤肺，思伤脾，怒伤肝，恐伤肾。这些喜怒悲思恐指的是情绪，广义的心理因素不仅仅包括情绪，它是指运动、变化着的心理过程，包括人的感觉、知觉和情绪等。比如，对于某件事情，你是怎样看待它的？你的感觉是什么？这件事情引起了你怎样的情绪？心理活动因人而异，这和每个人的个性以及所处的环境有很大关系。心理因素为什么会导导致躯体疾病呢？目前主要有3种理论来解释：

(一)心理动力理论

心理动力理论认为，是个体的潜意识的心理冲突引起了心身疾病的发生。潜意识心理冲突作用于植物神经系统，引起植物神经系统的功能失调，从而对某些器官造成影响，引起相应的病变。例如心理冲突引起迷走神经功能亢进，可造成哮喘、溃



疡病等，作用于自主神经使自主神经兴奋，可引起原发性高血压、甲状腺机能亢进等。

(二)心理生物学理论

心理生物学理论认为，心理—神经机制、心理—神经—内分泌机制和心理—神经—免疫机制是心理因素造成心身疾病的3种心理生理中介机制。由于不同的人对心理因素可能产生不同的生物学反应，不同的生理活动会涉及不同的器官和组织，因而不同的疾病可能存在不同的心理生理学机制。心理生物学研究重视不同种类的心理因素，如紧张的刺激和抑郁情绪可能产生不同的心身反应过程。心理生物学理论还重视心理因素在不同遗传素质个体上的致病性的差异。例如，有证据证明，高胃蛋白酶原血症的个体在心理因素作用下更可能产生消化



性溃疡，从而确认了个体素质上的易感性在疾病发生中的重要作用。

(三)学习理论

行为学习理论认为，某些社会环境刺激引发个体习得性心理和生理反应(习得就是指不是某个人天生就如此，而是在某种特定的环境或条件下学习获得的)，如情绪紧张、呼吸加快、血压升高等，由于个体素质方面的原因，或特殊环境因素的强化，或通过泛化作用，使得这些习得性心理和生理反应被固定下来而演变成为症状和疾病。紧张性头痛、过度换气综合征、高血压等心身疾病症状的形成，都可以此做出解释。比如，有的人工作压力比较大，就像医院急诊科的医护工作者，在遇到重伤患者的时候，这些医护工作者所承受的紧张性刺激和压力是很大的。可能一开始，只有遇到某几个病例时，他们的血压会因为压力增大而增高。但是久而久之，只要一进入工作场合可能血压就要升高，这就是一个习得的结果。

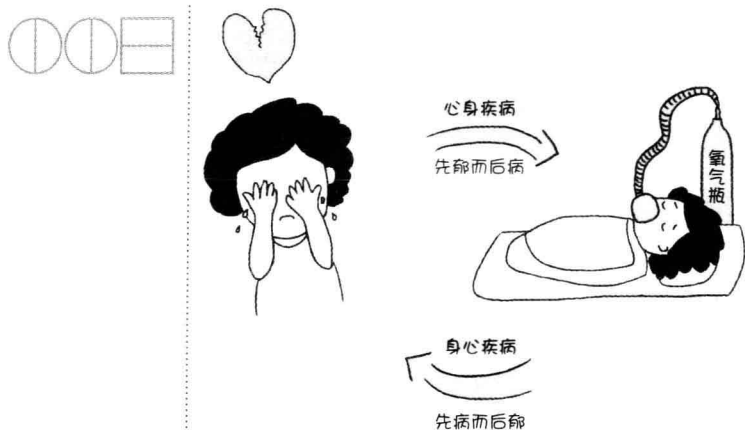
下面我给大家举一个例子，这样大家对心身疾病会有一个更具体的理解。冠心病是当今世界上最危害人类健康和生命，而且死亡率最高的疾病。经国内外近一个世纪的大量研究表明，冠心病与高血压、高血脂等因素有关。摄入过多的高脂肪食物一直被认为是冠心病的一个主要原因，很多人谈脂色变。但一些习惯吃高脂肪食物的国家和民族患冠

心病的人却并不多见，这说明肯定还有其他因素对疾病产生着重要影响。后来学者们经过研究发现，血液中胆固醇增高是引起冠心病的主要原因，但更重要的是心理因素包括心理应激、生活方式和习惯、性格、行为类型等。美国的心脏病学家发现，有一类人他们勤奋努力、争强好胜、苛求自己与他人、易被激怒、人际关系紧张、常有过度敌意，这类人的行为被称为是A型行为。而这类人患冠心病的人数是3倍于不是A型行为的人。我国的研究资料也表明，在冠心病患者中A型行为者占75.73%。从这里我们可以看到，与冠心病相关的危险因素有很多，其中包含了心理因素。并不是高血脂、高血压就一定会患冠心病，因为心理因素（比如A型行为）也是一个重要的影响因素；也并不是有A型行为者就一定会患冠心病，因为例如高血脂这样的生物学因素的影响也是不容忽视的。



所以，在心身疾病中，心理因素与生物学因素共同作用于疾病，两者均起到重要作用。当然也不必过分担心，不是每种疾病心理因素都起到非常关键的作用。我们想要传递的信息是，并不只是生物学因素可以致病，心理因素也是可以致病的。在某些疾病中，心理因素起到了非常关键的作用，我们编著这个系列书籍的目的也是提醒你，不要忽视心理因素。

其实，很多人并不明白，身心和心身有什么区别。需要提醒大家的是，心身疾病不等于身心疾病。



人们常将身心疾病和心身疾病混为一谈。一方面身心疾病也会出现某些心理问题，患身心疾病的人无法摆脱自身生理上的痛苦，对自身的人格产生否定的认识，此时，病人的精神表现同心身疾病患病的精神表现似乎相同。另一方面心身疾病患者会因社会刺激和自我意识问题而导致心理状态不平衡，也有生理上的痛苦，患者在这时候感到自己是真的“病”了。心身疾病为先郁而后病，身心疾病则先病而后郁。因此，身心疾病、心身疾病的治疗方法截然不同，对于心身疾病治疗来说，并不能只是重视心理因素而忽视躯体因素，最好采取心、身相结合的治疗原则，具体情况可以各有侧重。对于急性发病而又躯体症状严重的病人，应以躯体对症治疗为主，辅之以心理治疗。例如对于急性心肌梗死病人，综合的生物性救助措施是解决问题的关键，同时也应对那些有严重焦虑和恐惧反应的病

人实施临床心理指导；又如对于过度换气综合征病人，在症状发作期必须及时给予对症处理，以阻断恶性循环，否则将会使症状进一步恶化，呼吸性碱中毒加重，出现头痛、恐惧甚至抽搐等。对于以心理症状为主、躯体症状为次，或虽然以躯体症状为主但已呈慢性经过的心身疾病，则可在实施常规躯体治疗的同时，重点安排好心理治疗。例如对于月经失调和慢性消化性溃疡病人，除了给予适当的药物治疗，还应作好心理和行为指导等各项工作。



在我们的系列丛书中，会向大家介绍比较常见的心身疾病：高血压、冠心病、糖尿病、月经失调和肥胖症。每本书基本分为三个部分，第一部分讲述的是疾病的生物因素，这一部分侧重生理知识的讲解，就症状表现、诊断依据作了陈述。第二部分讲述的是疾病的心理因素，这部分着重对情绪以及压力、人格特点、生活习惯等与疾病之间的关系作介绍，另外，本章还提供了一些比较实用的测量工具供自评用，你可通过这些工具更好的了解自己的实际情况。在本书的第三部分，主要对疾病的相关疗法以及自我调节方法做介绍，通过对这部分内容的学习，读者可以选择适合自己的方法进行调节。这样一来，读者可以从心理和生物学两种角度来预防和治疗疾病，促进健康，提高生活质量。最后，希望本书能给大家带来更加美好而灿烂的明天！

目录

第一章 糖尿病的生物因素

C 什么是糖尿病	014
一、什么是代谢性疾病	016
二、什么是血糖	016
三、什么是胰岛素	020
C 糖尿病的分类	021
一、1型糖尿病	022
二、2型糖尿病	022
三、妊娠糖尿病	023
四、其他类型的糖尿病	023
C 糖尿病的症状	024
一、1型糖尿病的症状	024
二、2型糖尿病	027
C 糖尿病是怎样发生的	029
一、遗传素质	029
二、肥胖	031
三、应激因素（精神因素）	033
四、自身免疫系统缺陷	034
五、病毒感染	035
六、胰岛素抵抗	035
七、不良习惯“助阵”糖尿病	036
C 糖尿病的可怕——并发症	037
一、感染	039
二、酮症酸中毒	041
三、糖尿病肾病	043
四、心血管病变	045
五、神经病变和眼部病变	048
六、糖尿病足	051
C 糖尿病病人应该做哪些检查	053
C 糖尿病的检查项目具体	054
C 并发症的检查	058

第二章 糖尿病与心理社会因素

C 糖尿病病人常见的心理特点	060
一、恐惧焦虑心理	061
二、忧虑抑郁心理	062
三、悲观绝望心理	063
四、过分依赖心理	064
五、放任逃避心理	064
六、委屈埋怨心理	065
七、急功近利心理	065
C 糖尿病与情绪	066
一、糖尿病人普遍存在情绪问题	066
C 糖尿病与应激	081
一、什么是应激	081
二、应激对人有什么作用呢	083
三、哪些因素影响应激	083
C 应激的生理和心理反应	086
一、生理反应	086
二、情绪反应	086
三、行为反应	087
四、认知反应	087
C 应激与糖尿病是什么关系	090

第三章 糖尿病的预防与治疗

C 怎么才叫控制好	093
C 糖尿病的药物治​​疗	097
一、促胰岛素分泌剂	097
二、双胍类药	099
三、 α -葡萄糖苷酶抑制剂	100
四、噻唑烷二酮类	101
五、胰岛素	101
C 糖尿病与运动	103
C 怎样制订运动处方	105

目录

一、糖尿病病人运动三要素·····	105
二、确定适合自己的运动方式和时间·····	107
三、各种常见运动消耗热量及优缺点比较·····	108
四、注意事项·····	115
◎糖尿病与饮食·····	116
◎有益于糖尿病的营养元素·····	123
一、维生素和无机盐·····	123
二、膳食纤维·····	124
三、微量元素·····	130
◎糖尿病饮食注意事项·····	133
一、糖尿病患者应限制饮酒·····	133
二、不宜多吃水果·····	134
三、糖尿病患者不宜吃蜂蜜·····	135
四、不能用绝食或不吃主食来控制血糖·····	136
◎糖尿病与情绪管理·····	139
一、保持平和的心态·····	139
◎放松疗法·····	141
一、肌肉放松训练·····	143
二、心理放松·····	151
三、冥想/超觉静思法·····	154
◎纠正自己头脑中的错误信念·····	158
一、识别自动思维·····	160
二、列举不良认知的形式·····	161
三、改变错误和消极的观念或原则·····	161
四、检验错误认知·····	161
五、积极的自我对话·····	162
◎保持平和心态的其他小建议·····	164
◎音乐放松·····	166
一、音乐为什么能治病·····	166
二、中医的音乐疗法·····	169
三、糖尿病与音乐治疗·····	171
◎发展社会支持网络·····	172
后记：爱是最好的药·····	174



下面，
让我们来从头认识一下糖尿病



第一章 糖尿病的生物学因素

* * *



什么是糖尿病

糖尿病(Diabetes Mellitus)，被中医来称为“消渴症”，古已有之，我国最早的医学著作《黄帝内经》就对糖尿病有较为详细的记载：西方国家对于糖尿病的有关记载可追溯到古埃及。因此，人类发现、认识、研究、治疗糖尿病已有数千年的历史。有趣的是，现代社会里糖尿病被戏称为“富贵病”，似乎是因为人体摄入过多过盛的营养物质导致血糖高所致，甚至很多人认为是由于吃了太多“糖”所致。这样的理解也不能说是错，但准确地说，糖尿病是一种以血糖异常增高为主要特征的代谢性疾病。现代医学认为，糖尿病是在遗传因素和环境因素共同作用下引发的一种慢性、全身性的代谢性疾病，主要由于胰岛素分泌和(或)作用缺陷而引起身体内部各种物质的代谢性紊乱。如果控制不好糖尿病，会引发一些并发症，因此，糖尿病可以看做是一种代谢紊乱综合征。

据统计，全球糖尿病患者约为2.85亿，约有

第一章 糖尿病的生物因素

80%生活在低收入国家，其中，中国的糖尿病患者人数已超过4000万，是世界第二大糖尿病重灾区。预计到2025年，全球糖尿病患者约为4亿，中国的糖尿病患者总数将达到5930万。糖尿病被形容为“流行病”或“定时炸弹”，几乎在每个发达社会，糖尿病都是引起患者失明、肾衰竭、下肢截肢的主要原因，也是心血管并发症引起死亡的主要因素（70%~80%的糖尿病患者死于心血管疾病）。据有关专家称，目前每10秒钟就有1名糖尿病患者死亡，每30秒钟就有1名患者要接受下肢截肢手术。由于经济的快速发展和人口老龄化，中国很有可能面临糖尿病的暴发。

很多年来，人类一直在和糖尿病作斗争，1921年加拿大人发现胰岛素、人工合成胰岛素的成功，以及此后降糖药物的研发和使用等，在糖尿病的认识和治疗方面取得了里程碑式的成就。然而，到目前为止，对于糖尿病的病因和发病机制尚未完全阐明，根治的方法更是遥遥无期，应做好长期“抗战”的心理准备，但糖尿病并不是治疗困难的疾病，所以，如果患糖尿病的朋友积极配合治疗、注意日常调理，仍然可以很好地控制病情，像健康人一样生活和工作，并获得长寿。

2009年的11月14日是第16个“世界糖尿病日”，世界卫生组织和国际糖尿病联盟将此次主题确定为“关注糖尿病弱势群体”，以“糖尿病的关怀”为宗旨，号召全社会关爱每一位“糖人”。

015

要了解糖尿病，有3个关键词——代谢性疾病、血糖、胰岛素。

一、什么是代谢性疾病

糖尿病是一种代谢性疾病。简单地说，代谢性疾病就是人体新陈代谢的过程出现了障碍。新陈代谢是我们生命活动的基础，它包括两个过程：一个是合成新的物质，一个是把旧的物质分解掉。合成代谢也称为同化作用，是指人体从外界摄取营养物质并转变为自身物质的过程；分解代谢也称为异化作用，是指自身的部分物质被氧化分解产生能量供给人体并排出代谢废物的过程。通过新陈代谢，我们的身体和我们生存的环境之间不断进行物质的交换和转化，同时我们体内的物质又不断进行分解、利用与更新，为我们的生存、劳动、生长、发育和繁殖提供物质和能量。

说到糖尿病，必须提到中间代谢这个名词。我们通过饮食摄入了营养物质，营养物质进入机体后，在体内发生合成和分解代谢过程，这其中的一系列化学反应就叫做中间代谢。中间代谢如果某一个环节出现障碍，就会引起代谢性疾病。

二、什么是血糖

血糖是判断是否患有糖尿病的指标，在糖尿病的治疗中，最主要的一项就是控制血糖。

血液中的糖称为血糖，绝大多数情况下都是

