

中医防治 慢性病系列

糖尿病

主 编 林明珠

中华人民共和国医师编号: 110350200000661

近年来我国慢性病发病人数快速上升, 目前确诊者已达2.6亿人, 死亡人数占总死亡人数的85%。慢性病严重危害脑、心、肾等重要脏器, 易造成伤残, 增加了社会和家庭的负担。

中医对慢性病的防治有着系统的理论知识和丰富的经验, 其完善的理、法、方、药体系, 形成了防治慢性病的优势。



NLIC2970868974



第四军医大学出版社

国家养生保健图书出版资质出版社

中医防治 慢性病系列

糖尿病



主 编 林明珠
副主编 程 洁
编 者 石秀林 王彩虹 陈 宁
肖方森 王佳佳 郑 楠
林月兰



NLIC2970868974

第四军医大学出版社·西安

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病/林明珠主编. —西安:第四军医大学出版社, 2013.1

(中医防治慢性病系列)

ISBN 978 - 7 - 5662 - 0287 - 1

I. ①糖… II. ①林… III. ①糖尿病 - 中医治
疗法 IV. ①R259.871

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 310643 号

Tangniaobing

糖 尿 病

主 编 林明珠

责任编辑 汪 英

出版发行 第四军医大学出版社

地 址 西安市长乐西路 17 号(邮编:710032)

电 话 029 - 84776765

传 真 029 - 84776764

网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>

印 刷 陕西奇彩印务有限责任公司

版 次 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

开 本 720 × 1000 1/16

印 张 11

字 数 150 千字

书 号 ISBN 978 - 7 - 5662 - 0287 - 1/R · 1158

定 价 25.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

前言

近年来我国慢性病发病人数快速上升，目前确诊者已达 2.6 亿人，死亡人数占总死亡人数的 85%，疾病负担占总疾病负担的 70%。慢性病严重危害脑、心、肾等重要脏器，易造成伤残，影响劳动能力和生活质量，且医疗费用极其昂贵，增加了社会和家庭的经济负担。

2012 年 5 月 21 日，卫生部等 15 个部门联合发布的《中国慢性病防治工作规划（2012—2015 年）》（卫疾控发〔2012〕34 号）中提出：“十二五”时期是我国加强慢性病防治的关键时期，要采取有力有效措施，尽快遏制慢性病的高发态势。

慢性病控制的关键在于防危险因素、防发病、防严重疾病、防疾病严重后果、防疾病复发，因此早诊、早治至关重要。中医对慢性病的防治有着系统的理论知识和丰富的经验，其完善的理、法、方、药体系，形成了防治慢性病的优势。

中医在整体观念指导下，全面动态地把握人体的生理病理，注重阴阳平衡，脏腑协调，形神统一，天人相应；注重人体内部整体恒动及与自然、社会 and 环境的和谐生存状态，形成整体调节的治疗理论与实践，从而确定疾病相应的治疗原则和方法。

中医在治未病方面有其独特的特点，包括“未病先防”“既病防变”“瘥后防复”，倡导早期干预，截断病势，在养生、保健、治疗与康复等方面采用早期干预的理念与方法，可以有效地实现维护健康、防病治病的目的。

此外，针对慢性病病程长、多脏器损害的特点，中医药具有简、便、验、廉、安的特点，能够更好地发挥整体调节、综合干预的优势，更适合脏腑功能减退、代谢功能较差、罹患慢性病的广大人群。

总之，中医治疗慢性病理论与实践具有一定的优势，疗效可靠，毒副作用小，费用相对低廉，特别是注重人体功能的整体调节，激发人体的抗病能力和康复能力，有利于对病因复杂的慢性病的综合治疗与康复。大力推广和应用中医防治慢性病的适宜技术和方法，对控制慢性病具有重要意义。

为此，我们组织国内多位专家编写了《中医防治慢性病系列》丛书。本套丛书从中医入手、从细节入手，用通俗易懂的语言全面揭示慢性病病人患病的秘密及防治方法。

《糖尿病》分册重点强调了“预防糖尿病，把病魔拒之门外”的糖尿病预防方法，“战胜糖尿病，从口做起”的糖尿病饮食疗法，“别样治疗，别拿运动不当回事”的糖尿病运动法，“巧用中医控糖”的糖尿病中医药、艾灸、刮痧疗法，以及“护理与保健，一个都不能少”的糖尿病日常生活细节。相信本书会成为读者了解糖尿病、防治糖尿病的良师益友。

目 录

第一章 认识糖尿病这个“沉默的杀手” ■■

糖尿病——人们口中的“富贵病”，曾经被人视之如虎，谈之色变；多少病人因患此病而失去生活的信心。虽然科学家始终致力于糖尿病的研究，可至今尚未找到根治的办法。糖尿病真是不治之症吗？真的有那么可怕吗？接下来我们将揭开它神秘的面纱！

- 认识糖尿病 /3
- 糖尿病有哪些表现 /5
- 糖尿病都有哪些类型 /8
- 如何确诊糖尿病 /11
- 糖尿病病人都有“三多一少”的表现吗 /12
- 血糖降得越快越好吗 /13
- 这些因素是导致糖尿病的元凶 /16
- 哪些人易患糖尿病 /19

第二章 预防糖尿病，把病魔拒之门外 ■■

糖尿病是继癌症、心脑血管疾病之后危害人类健康的“第三大杀手”，一旦患病，难以治愈。糖尿病有很多种类型，归根结底是由于我们的生活方式、饮食习惯不当所引起的。所以，如果我们平时多注意，“管住嘴，迈开腿”，不给它滋生的温床，糖尿病它再可怕也只不过是名词而已。

- 重视糖尿病的前期干预 /25
- 糖尿病的治疗目标与措施 /27

- 影响糖尿病疗效的因素 /30
- 糖尿病病人要有良好的睡眠 /33
- 糖尿病病人要养成良好的饮食习惯 /36
- 糖尿病病人要保持精神内守 /40
- 糖尿病病人要定期进行健康检查 /43

第三章 战胜糖尿病，从“口”做起

糖尿病是一种终身疾病，但它并不是不治之症，只要主动改变自己的生活方式，积极配合治疗，糖尿病也是可以控制的。所以，患了病再怕是不用的，眼前最重要的是如何战胜疾病。那么如何战胜糖尿病呢？首先从我们的“口”做起，要知道：祸从口出，病从口入。

- 糖尿病病人要先学会“吃” /47
- 糖尿病病人要在吃上“算计” /49
- “血糖生成指数”让你不再为吃担心 /53
- 如何选用“无糖”或“降糖”食品 /56
- 糖尿病病人可吃哪些甜味剂 /58
- 膳食纤维能改善糖尿病吗 /61
- 糖尿病病人喝水有限制吗 /63
- 糖尿病病人喝酒要讲策略 /64

第四章 别样治疗，别拿运动不当回事

生命在于运动，适当的运动对于任何人都是有益的。然而，随着人们生活水平的提高，生活环境的改变，人们的运动量越来越少，这也让糖尿病有了更多的可乘之机。而对于糖尿病病人来说，运动治疗被誉为糖尿病治疗的三大法宝之一，与饮食治疗、药物治疗有着同等重要的作用。

- 糖尿病运动疗法益处多 /69

- 并非所有糖尿病病人都适于运动 /71
- 糖尿病病人的运动处方要量身定制 /74
- 糖尿病病人要科学确定运动量 /78
- 糖尿病病人平日锻炼注意多 /80
- 糖尿病病人运动不当时的副作用 /82

第五章 巧用中医药控血糖

糖尿病，中医口中的“消渴证”，认为其多属阴虚为本，燥热为标，情志失调、肝气内郁、生热化燥所致。中医认为用辨证论治疗能够很好地改善症状，通过滋阴、活血防治糖尿病慢性并发症疗效佳；中医还认为不论是防还是治，配以精神调护，让病人始终保持愉快的心情更为上上之策。

- 糖尿病，中医怎么说 /87
- 中医治疗糖尿病有优势 /90
- 哪些糖尿病病人适合看中医 /93
- 糖尿病的中医治疗法则 /95
- 中医药治疗糖尿病 /99
- 糖尿病的针灸疗法 /105
- 糖尿病的经络锻炼疗法 /110
- 糖尿病的贴敷与刮痧疗法 /115
- 糖尿病的艾灸疗法 /121
- 糖尿病的拔罐疗法 /124

第六章 谨慎用药，安全治病

糖尿病，迄今为止尚不能根治，这就意味着糖尿病病人从确诊的那一天起，就要开始与各种降糖药长期相伴。为了更好地控制病情，选择疗效好的降糖药尤为重要。然而，药物却是一把双刃剑，再好的药物都或多或

少有一定的副作用，用好了“治”病，用不好“致”病。所以，选药一定要谨慎。

- 糖尿病病人应安全用药 /131
- 这些西药可以治糖尿病 /134
- 保健品是药吗？糖尿病病人能吃吗 /136
- 糖尿病病人何时用胰岛素 /139
- 使用胰岛素的注意事项 /142
- 四季、三法、三结合，控糖也要分季节 /145

第七章 护理与保健，一个都不能少

糖尿病是一种终身性疾病，之所以这么说，是因为目前还没有根治此病的技术和药物。而这也使许多糖尿病病人失去了生活的信心。其实大可不必这样，拥有健康的身体固然幸福，但身染疾病也未必就不幸福。如果护理保养得当，即使患了糖尿病也完全可以与常人一样生活工作，也会与常人一样幸福。

- 糖尿病病人如何应对“多事之秋” /151
- 糖尿病病人冬季保健方案 /154
- 糖尿病病人生活常识备忘 /157
- 糖尿病病人必须控制好你的体重 /160
- 糖尿病病人应严格遵从“七戒” /161
- 糖尿病病人如何生一个健康的宝宝 /164

第一章

认识糖尿病这个『沉默的杀手』

糖尿病——人们口中的“富贵病”，曾经被人视之如虎，谈之色变；多少病人因患此病而失去生活的信心。虽然科学家始终致力于糖尿病的研究，可至今尚未找到根治的办法。糖尿病真是不治之症吗？真的有那么可怕吗？接下来我们将揭开它神秘的面纱！



认识糖尿病

说起“糖尿病”，大家总会有一种熟悉而又陌生的感觉，熟悉是因为随着人们生活水平的提高，越来越多的人患上了糖尿病；陌生则是因为直到现在大多数人对它的了解也只是停留在表面。

糖尿病是血液中的葡萄糖堆积过多而引起的，是由遗传因素、免疫功能紊乱、微生物感染及其毒素、自由基毒素、精神因素等各种致病因子作用于机体，导致胰岛功能减退、胰岛素分泌或作用异常，导致人体内代谢发生紊乱，血糖水平不断升高的病症。正如其名，只要是患有糖尿病的病人，其尿中含有一定量的糖分。因糖尿病以消瘦、烦渴为主要特征，所以中医也称其为“消渴证”。一般情况下糖尿病发病较晚，四十岁以上的中年人患病率特别高，而且，血糖一旦控制不好会引发各种并发症，导致肾、眼、足等部位的衰竭病变，很难，或根本无法治愈。所以，国外人给它的别名叫“沉默的杀手”。

说到这里可能有人会问：糖好好的怎么就跑到尿里去了呢？弄清这个问并不难，只不过我们得先了解两个名词——血糖和胰岛素。

血糖，顾名思义就是血液中的糖。都知道糖是我们身体不可缺少的营养物质之一，而这些糖就来源于我们每天所吃的食物。

以含糖量最多的淀粉为例。其实，淀粉的消化从口腔就已经开始了。口腔中唾液淀粉酶会使淀粉转变为淀粉糊精、葡萄糖及麦芽糖等产物进入胃。然而，淀粉消化最主要的部位不在胃中，却是在小肠，在肠腔内的胰淀粉酶、糊精酶、麦芽糖酶的进一步消化下，最终形成可以被肠道吸收的单糖。单糖主要是葡萄糖，而血糖即是指经过消化

吸收入血的葡萄糖。

血糖进入肝脏后，其中一部分转变为肝糖原，并储存在肝脏中，在这里形成一个糖存库。其余的大部分血糖则经血液循环，被输送到全身各组织细胞，经分解燃烧产生能量，供人体需要。还有小部分糖以糖原的形式储存于其他器官，特别是肌肉组织中。肌肉内的糖原叫作肌糖原。虽然肌糖原只占肌肉重量的1%~2%，但肌肉在体内的重量最大，所以，肌肉是体内储存糖原最多的组织，就形成了糖的又一个储存库。如果糖的摄入过多，还可以转化为脂肪。当血糖供应不足时，即可动员糖的库存储备——肝糖原和肌糖原；肝脏还可以利用其他原料，如体内氨基酸、乳酸以及脂肪分解后产生的甘油合成葡萄糖——这就是所谓的糖异生作用。所以，糖原分解和糖异生的生理意义，主要是在于饥饿状态下，维持血糖水平的相对稳定。

血糖是糖类在人体内的运输形式。由于它随血液流经全身，与全身各种组织细胞的代谢密切相关，所以，血糖水平的稳定是维持机体正常生理活动必不可少的重要条件。正常情况下，血糖处于一种动态平衡状态。所谓动态，就是血糖在一天中不停地被利用、被消耗，又不停地被补充。这里说的平衡，就是来多少就去多少。因此正常人的血糖总保持在一个相当窄小的范围内。

人体内有一个器官叫“胰腺”。由于组成它的细胞团像海洋里的一个个小岛，所以这些细胞团，被称为“胰岛”。每一个胰岛内有多种细胞，其中有一种细胞，叫做 β 细胞，它可以生产胰岛素。胰岛素生成后，先在 β 细胞中储存，再根据人体的需要随时分泌到血液中发挥其作用。

作为人体内唯一的降低血糖的激素，胰岛素还可以促进蛋白质和脂肪合成。这么说吧，如果没有胰岛素，人体就不能正常合成蛋白质和脂肪。

正常情况下，胰岛素是通过“促进其走，抵制其来”来降低血糖的。也就是说胰岛素可以促进葡萄糖进入到肌肉、脂肪细胞中，促进葡

葡萄糖转化为脂肪，促进葡萄糖在肝脏、肌肉中转化为糖原，促进葡萄糖转化为能量。同时，胰岛素可以抑制肝脏葡萄糖的异生，抑制糖原分解为葡萄糖。从而实现降低血糖的目的。

胰岛素虽然能够降低血糖，但这种降血糖的作用不是无限制的。因为血糖又会反过来对胰岛素的分泌形成制约。当我们吃入碳水化合物后，肠道会先将其消化为葡萄糖，然后通过肠道毛细血管把葡萄糖吸收入血，血糖就升高，这时，血糖就立刻刺激胰岛 β 细胞，使胰岛素的分泌增加，发挥其降血糖的作用。当机体消耗葡萄糖后，血糖下降，胰岛素分泌减少，血糖就会回升。而人之所以患糖尿病就是胰岛发生了病变，不能分泌足够的胰岛素把血糖降低从而产生高血糖。高血糖不会因胰岛有了病变就减轻对它的刺激，相反会继续刺激胰岛分泌胰岛素。这种情况下糖尿病病人的胰岛就处于一种既有病，又疲劳的状态。如果不能有效控制糖尿病病人的血糖，使其长期处于高血糖的状态，就会使其胰岛长期处于疲劳状态而很快衰竭。

因此说，糖尿病的根本原因是胰岛素缺乏或不能发挥正常的作用。所以，只要血糖异常升高，就说明肯定是胰岛素出了问题。换一句话说，只要血糖升高了，就可能是缺乏胰岛素或同时伴有胰岛素不能发挥正常作用，那就是患上了糖尿病。

糖尿病有哪些表现

近年来，人们的生活水平有了突飞猛进的提高，而且其饮食结构也发生了本质的变化，大量高营养食物进入人体，再加上现代人的活动越来越少，造成能量过剩，所以糖尿病发病率大幅度增高。一旦患上糖尿病，人体的麻烦就随其而至，因为免疫功能减弱，就容易感染由感冒、肺炎、肺结核等所引起的各种感染性疾病，而且不易治愈；并且选择性地破坏细胞、吞噬细胞。抗癌细胞的防御功能会大大减弱，

至使癌细胞活跃、聚集。糖尿病进一步发展就会出现双目失明，下肢坏疽、中风或心肌梗死，最终危及生命，更有“得了‘糖尿病’，寿命减十年”的说法。所以，许多人对糖尿病畏之如虎，谈之色变。因此，医学界多年来一直致力于对糖尿病的攻关研究。

研究发现，早期糖尿病病人，一般会出现视物疲劳、视力下降的症状。所以，当你感到眼睛很容易疲劳，看东西模糊不清，站起来时眼前会发黑，眼皮下垂，视界变窄，眼睛突然从远视变为近视或出现老花眼现象等，要立即进行眼科检查。还有就是，早期糖尿病病人会出现顽固性手脚麻痹、手脚发抖、手指活动不灵及阵痛感、剧烈的神经炎性脚痛、下肢麻痹、腰痛、不想走路、夜间小腿抽筋、眼运动神经麻痹、重视和两眼不一样清楚，还有自律神经障碍等症状，一经发现就要及时去医院检查，不得拖延。

上面已说过，糖尿病病人由于体内胰岛素不足，不能把摄入体内的葡萄糖有效地组织氧化利用，而导致的血糖升高，代谢紊乱。所以，糖尿病病人的常见临床症状为多食、多尿、多饮、消瘦，也就是人们常说的“三多一少”。

多食

多食是糖尿病病人体内胰岛素绝对或相对不足所引起的。人体摄取的食物在肠胃消化后转为了葡萄糖，可是葡萄糖还没能被充分吸收利用，便从尿液排出体外。如此一来，机体没有足够的能量来维持正常的生命活动，就需要从体外摄取补充短缺的部分，所以，病人的饥饿反应加强，也就出现多食的现象。病人多食是为了补充失去的糖分，然而多食会导致血糖的升高，升高的血糖又会致多尿，尿糖会增加，机体糖分减少又会使饥饿感加强，如此形成恶性循环。所以，糖尿病病人即使多食易饥，也应该控制自己的饮食，遏制这种恶性循环，减轻胰腺的负担，有利于疾病的治疗。

多尿

多尿即排尿的频率多和（或）尿量多。因为糖尿病病人的血糖过高，大量的葡萄糖从肾脏排出，肾小球滤液中的葡萄糖又不能完全被肾小管再吸收，以致形成渗透性利尿，故出现多尿症状。一般尿量与尿糖成正比，尿糖越高尿量越大。糖尿病病人每日的尿量可以达到3000~5000毫升，甚至超过8000~10 000毫升。随着尿糖增加，尿量增大，肾囊膨胀，病人可出现腰酸背痛等症状。

多饮

多饮则是由于多尿引起的。多尿使体内流失大量水分，引起口干舌燥，甚至可以导致皮肤脱水而失去弹性。因为病人每日饮水量几乎与尿量相同，所以即使是多饮，但仍感饮不解渴。

消瘦

消瘦也就是体重减轻。体重减轻是糖尿病病人最常见的临床表现。由于糖尿病病人体内胰岛素不足，不能充分吸收利用葡萄糖，而身体就会用自身的蛋白质和脂肪来补充能量，加速了蛋白质和脂肪的分解速度，再加上水分丢失，病人体重急剧下降，形体消瘦。

截至目前，我国糖尿病病人已超过9000万，我国已经成为世界上糖尿病人数最多的国家，预计到2030年，世界糖尿病人数有可能达到4.35亿，而中国糖尿病人数有可能将增至近1.3亿。糖尿病人数之大，增长之快令人担忧。医学研究表明，有如此现象主要与国人错误的饮食观及不良的生活习惯有着重大的关系。

虽然，糖尿病至今仍是医学界的难题，尚无法根治方法。但医学界一致认为：糖尿病是可以防治的，并且，饮食治疗是最主要、最基础的方法。如果再加上适当的体育锻炼、合理的用药、及时的自我血糖检测和一定的心理治疗，在治疗糖尿病方面，完全可以取得满意的效果。

糖尿病都有哪些类型

根据世界卫生组织（WHO）1999年的糖尿病诊断标准，将糖尿病分为以下四个主要类型：1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠糖尿病（GDM）和其他特殊类型糖尿病。另外，如果按年龄划分，还可以划分为儿童糖尿病、老年糖尿病等。

在我国糖尿病病人中，最为常见的是2型糖尿病，占全部糖尿病病例的93.7%，1型糖尿病占5.6%，其他类型糖尿病仅占0.7%（卫生部2008年7月发布的《防治糖尿病宣传知识要点》）。

1 型糖尿病

1型糖尿病又称为胰岛素依赖型糖尿病（IDDM）。它的基本病理是胰岛 β 细胞大量破坏，胰岛素分泌严重缺乏，导致高血糖、高酮血症和酸中毒及由此引发的各种临床表现。这类糖尿病可发生在任何年龄，尤其以儿童多见，也有少部分成人患病。

1型糖尿病主要是由于遗传以及环境因素所致。研究发现遗传因素赋予个体的仅是1型糖尿病的易患性，它还受环境因素的影响，只有二者共同作用，个体才会发生糖尿病。环境因素涉及面较广，有物理性因素、化学性因素，其中主要有病毒感染、营养食品和化学食品等。这些因素可以直接或间接破坏胰岛 β 细胞，使胰岛素分泌缺乏。

1型糖尿病发病快，来势凶猛，大多数病人在很短的时间内，体内的胰岛 β 细胞就被彻底破坏，虽然部分病人会有一个缓冲期，但也只不过几个月罢了。这就如一个工厂，工厂被破坏了，肯定就不能再生产产品了。而胰岛 β 细胞被破坏掉了，当然也不能生产胰岛素了。从而导致胰岛素缺乏。因而，1型糖尿病病人只能通过体外补充胰岛素进行治疗。