



# 不该只有医生知道 必须说的糖尿病

主编 田建卿 张新菊



有人的地方，就有糖尿病

您所了解的糖尿病，可能只是冰山一角

糖尿病的预防、治疗和控制

从来不是医生一个人的事

不该只有医生知道的健康密码，你真的很需要


附送专家  
视频讲座

 人民卫生出版社



# 不该只有医生知道 必须说的糖尿病

主 编 田建卿 张新菊

 人民卫生出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

不该只有医生知道：必须说的糖尿病 / 田建卿，张新菊主编. — 北京：人民卫生出版社，2017

ISBN 978-7-117-24452-7

I. ①不… II. ①田… ②张… III. ①糖尿病 - 防治  
IV. ①R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 153237 号

人卫智网	<a href="http://www.ipmph.com">www.ipmph.com</a>	医学教育、学术、考试、健康， 购书智慧智能综合服务平台
人卫官网	<a href="http://www.pmph.com">www.pmph.com</a>	人卫官方资讯发布平台

版权所有，侵权必究！

不该只有医生知道：必须说的糖尿病

主 编：田建卿 张新菊

出版发行：人民卫生出版社（中继线 010-59780011）

地 址：北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编：100021

E - mail: [pmph@pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)

购书热线：010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷：北京铭成印刷有限公司

经 销：新华书店

开 本：889×1194 1/32 印张：11.5

字 数：184 千字

版 次：2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-117-24452-7/R · 24453

定 价：38.00 元

打击盗版举报电话：010-59787491 E-mail: [WQ@pmph.com](mailto:WQ@pmph.com)

（凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换）



## 前言

先问大家一个很简单的小问题，请毫不犹豫地给出您的答案。“您现在够健康？够幸福吗？”相信很多读者朋友都会犹豫、需要考虑。那么，我们的健康和幸福去哪儿了呢？让你说对了，偷走我们健康和幸福的就是病患。

今天，我们进入了“盛糖”时代！您或许认为是我不小心写错了字，应该是唐代的“唐”。不，我没有写错，就是这个糖尿病的“糖”。如今咱们国家 13 亿人口，超 1 亿人都有糖尿病，糖尿病已经进入了寻常百姓家，谁要是说不知道糖尿病、没见过糖尿病，那可真是太“out”了。全世界每 5 秒钟就产生 1 个糖尿病患者，每 10 秒钟就会有 1 人因为糖尿病而死亡，每 30 秒钟就会有 1 人因为糖尿病

而截肢。您一定觉得这骇人听闻，但不幸的是，这就是正在发生的真实的数字。

糖尿病之所以大行其道、伤人无数，主要是因为我们对它了解的太少，认识的不深。每每在门诊告诉患者“您得了糖尿病”，患者往往是一脸茫然、满是疑惑，全然不知自己为什么就这么不幸地受到了糖尿病的青睐，甚至有些患者掩耳盗铃，就是不承认自己有糖尿病的事实。很多患者，对于糖尿病那是“宽宏大量”，不管不顾，或是心存侥幸，殊不知和糖尿病这个“坏蛋”为伍，友谊的小船早晚必然会翻。更多的患者，在糖尿病面前有心却无力，因为对糖尿病一知半解、误解误判，不知道该如何正确地和糖尿病战斗，甚至还会步入迷途，最终害己不浅，连累家人。

这二十年来，结实糖尿病病友无数。在和糖尿病每天相伴的日子里，有些病友的生活一样很健康、很幸福；有些病友的生活却被糖尿病“糟践”得一塌糊涂。俗话说，“知己知彼则百战不殆”，因此有“糖”的日子能否依旧

潇洒和精彩，就要看您对糖尿病的认识和了解有多深。通过本书的编写，我能够一吐为快，可以把积攒了二十年的关于糖尿病的压箱底干货拿出来与大家分享，大家就可以知道原来只有医生知道的那些“糖事”，更希望大家能够接过这根健康接力棒，继续传递知识，以使更多的人从中受益，保卫我们大家的健康和幸福。

知识就是力量，知识改变命运，拿起这本书吧，读一读不该只有医生知道的健康知识，用知识武装自己，做自己的健康顾问。健康的生活哪里来？要靠我们自己来创造！

田建卿

2017年7月1日



## 有糖尿病的日子一样精彩

今天，糖尿病对我们每个人来说不再是个陌生的话题。我国的糖尿病患者以每天至少3000人的速度增加，目前人数已超过1亿人。

糖尿病大体说来有“五性”。

**永久性** 糖尿病目前尚无彻底根治的治疗方法，一旦拥有，终身相伴。

**复杂性** 糖尿病不仅仅是血糖高一点，若不好好控制血糖，随之而来的糖尿病并发症很多，全身任何一个部位都可受到影响。

**麻烦性** 糖尿病和其他疾病的治疗不同，仅靠吃药是无济于事的，必须还要改变一个人多年来养成的生活习惯，要“管好嘴，迈开腿”。

**反复性** 血糖时刻变化，易波动，而造成波动的因素又很多，有时会令患者感到防不

胜防。

恼人性 糖尿病患者每天只要一拿起筷子，“糖尿病”这三个大字就一定会在脑海里出现，哪一天都不会把它忘记。

初患糖尿病的四种心态：自酿苦果

小王刚参加工作没多久，就被诊断患有糖尿病，一想到以后要“吃一辈子病号饭”“天天要吃药，甚至还要打针”，自己的事业、生活才刚刚开始，就遇到了这种“倒霉事”，自己真是一个“倒霉蛋”。从此好日子是一去不复返了，感到自己的未来就是梦，怨天尤人，认为“苍天不公”，认为都是父母基因不好，对生活失去了信心，情绪低落。血糖控制得一塌糊涂，为“糖”所困，日益憔悴。

张女士，确诊糖尿病以后，一直不能接受这一事实，害怕面对现实，自欺欺人，怀疑化验结果和医生的诊断，认为“家里人都没有糖尿病，我怎么会得糖尿病呢？”认为自己身体一直很好，无非就是血糖高一点，又没有其他任何不舒服的感觉，应无大碍，抱着满不在



乎，无所谓的态度，不接受治疗，不改变饮食习惯，3个月后出现昏迷，家人送到医院诊断为糖尿病酮症酸中毒，险些丢了性命。

李先生是单位里的中流砥柱，事业正处在蒸蒸日上之时，被确诊为糖尿病，不愿意让朋友、同事知道自己是个有病之人，担心别人，特别是公司老总得知自己生病后会影响到日后的“前程”，因此隐瞒了病情。一次单位聚会，李先生碍于面子，频频举杯之后，晕倒在酒桌上，同事慌忙将其送往医院，诊断糖尿病低血糖昏迷。

陈大妈刚刚退休在家，准备来个“幸福夕阳红”，当扣上糖尿病的“帽子”后很紧张，心情是既沉重又恐惧，感觉自己就是个病人，各方面都非常重视，任何事情都以糖尿病为中心，糖尿病成了自己生活的重头戏，以前的朋友也不来往了，四处寻访名医，以期讨到“灵丹妙药、祖传秘方”，饮食上更是“严格”控制，花了许多冤枉钱不说，人越来越没有力气，后来被医生诊断为营养不良。

正确心态：既来之，则安之

幸福生活的钥匙永远都掌握在自己的手中，幸不幸福完全由自己来决定。糖尿病会如何对待它的“主人”，这完全要看“主人”对它的态度，你不正确对待，它就会肆无忌惮，让你痛苦；你若认真对待，它就会老老实实，不敢乱来。所以我们要学会做糖尿病的“主人”。

糖尿病病友就应该有点“霸气”，就要有点“我是糖尿病病人我怕谁”的想法。既然糖尿病已经进入了你的生活，而且这也是无法改变的事实，为何还要自欺欺人、不敢面对、怨天尤人；既然已经开始了和糖尿病“与狼共舞”的生活，为何不能正视疾病、坦然面对、不畏困难、树立战胜疾病的信心。

糖尿病病友就应该接纳自己，面对现实。“既来之，则安之”。积极配合医生，积极开展饮食、运动及药物治疗，坚持正规治疗，不要道听途说，胡乱“试”药及乱用偏方秘方而花冤枉钱，甚至干扰治疗；让亲朋好友知道你患

了糖尿病，这样你会得到更多的关怀和帮助，督促你控制饮食、按时用药，定期检测血糖，并在你出现低血糖反应时能得到及时救治；告诉你的同事或老板，在工作上会得到适当的安排和必要的照顾。

换个角度看问题：有糖尿病的日子一样多姿多彩。

糖尿病其实并没有大家想象的那么可怕，只要你了解、认识它，就会觉得它其实并不可怕，完全可以被我们控制。糖尿病病友在与糖尿病“共同生活”的日子里，完全可以与糖尿病“和平共处”。糖尿病目前虽不能根治，但却可防可治，只要合理控制饮食、适当运动、科学用药、调整好个人状态，糖尿病病友完全可以很好地降住“糖魔”，稳定病情，让糖尿病并发症来得更晚些，甚至可以不来，完全能像健康人一样生活、工作、学习，既不会影响生活质量，也不会影响寿命。

生活对每个人都是公平的，我们度过的每一天，做的每件事，都有好又有坏，有喜也有

忧，没有哪一天、没有哪件事，全都是好与喜，或者全都是坏与忧。“塞翁失马，焉知非福”，这主要在于我们如何去看待它。生活中各种不好的事往往是不可避免的，唯有调整自己，保持乐观的心态，才能过得开心，活得有滋有味。

作曲家罗德里格斯说过：“生活中的一切都是礼物，它是一个提示，一个机会。自己可以在另外一堵墙上开几扇新的窗户。”

因为糖尿病，你的生活会因此发生很大的变化，这样虽然生活中少了一些东西，但同时又会多了一些原来所没有的东西；会少了一些原有乐趣，但又会增加一些新的兴趣和爱好，同时还会结识新的好朋友；糖尿病使我们更加认识到健康的真谛，拉近了我们和健康的距离。这样想来，新的生活又未尝不会变得更加精彩。

相信有糖尿病的日子一样多姿多彩。

# 1

## 糖尿病，是个什么鬼

- 为啥那么多人得糖尿病，说说拔河你就懂了 2
- 糖尿病万事俱备，还需东风，说说手枪你就懂了 5
- 尿糖退位，血糖登场 9
- 糖尿病的标尺——血糖的家事 15
- 糖尿病的内鬼——胰岛素，累了，想歇歇了 18
- 糖尿病的三张面孔，拨开迷雾见月明 22

## 糖尿病，驾到前总会先敲敲门

# 2

- 化验单上的“红绿灯”或不靠谱 28
- 血糖 5.6，你在意了吗 32
- 腰围，你的“健康预报” 37
- “五高”公告：坏蛋喜团伙作案、趁火打劫，  
别说我没告诉你 41
- 这些“小事”的真相，你还全然不知 46
- 当糖尿病来“敲门”，我们如何将其拒之门外 50



## 糖尿病，防治要有道

# 3

降糖也要抢占先机 60

治愈糖尿病的两个最佳时机，早知道早抓住 66

是谁伤害我于无意间 75

新老糖尿病患者的体检表 81

糖尿病患者的住院问题 89

播“种”治疗糖尿病 96

大胃变小胃，能否治愈糖尿病 101

吃的“彩虹法则” 105

一天到底该吃多少饭，三种办法供您选 112

节日餐桌，试试左手吃饭 132

“一三五七”，一起做运动 136

糖友运动，记个日记 143

# 4

## 糖尿病，多管齐下把控好

- 降糖药，用还是不用 150
- 选个“脾气相投”的降糖药 155
- 降糖，药和“筷子”搞好关系 159
- 说说二甲双胍的故事 164
- 有关二甲双胍的问答 171
- 吃二甲双胍，能做CT造影检查吗 180
- 一段关于磺脲的故事 185
- 不“化”的药片，吃了能管用吗 188
- 听说降糖药要换着使，一个药用久了会失效 192
- 苹果竟然和糖尿病有瓜葛 199
- 胰岛素“赶跑”新糖尿病 203
- 胰岛素虽好，但也不要贪恋 209
- 打胰岛素，为什么眼睛看不见了 213
- 胰岛素泵，有点“笨” 216
- 肚皮上打的“水”，除了胰岛素，还有这个 223
- 谁“偷吃”了妈妈的血糖 228
- 测血糖的“潜规则” 235
- 糖友们请注意：别让血糖欺骗了你 240

# 5

## 糖尿病，甜到忧伤

- 糖尿病，低血糖比高血糖更可怕 248
- 低血糖的“变脸”游戏 254
- 住进内分泌科的腹痛患者 259
- 糖尿病之“十面埋伏”，你中枪了吗 263
- 谁蒙上了你的眼睛 273
- 糖尿病患者：抬头看糖，低头看尿 278
- 直面“糖肾”七大威胁 283
- 断案“糖尿病 + 腿肿” 289
- 牙痛真的不是病吗 293
- 补了一辈子钙为啥还骨折 299
- 糖尿病神经病变也爱玩“变脸” 305
- 残缺的人生 313

## 糖尿病，面面俱到

- 糖尿病，上有老下有小 320
- 糖尿病，有一说一，有二说二 326
- 糖尿病，祸起萧墙 333
- 准妈妈的另一种“甜蜜” 339

# 6



# 1

糖尿病，是个什么鬼

说起糖尿病，大家的感觉可能是“这个我听多了、见多了”，也许您本人或是家人就是糖尿病的“体验者、持有者”，认为对糖尿病还是很熟悉、不陌生的；但是细细琢磨，一定又有相当多的不明白、为什么。

为什么那么多人得糖尿病？为什么有些人得，而有些人却不得？糖尿病到底是什么鬼，背后都有哪些猫腻？