

MANAGING DIABETES

善待糖尿病

——医学专家谈正确对待糖尿病

主编◎许志桃 王晓岳

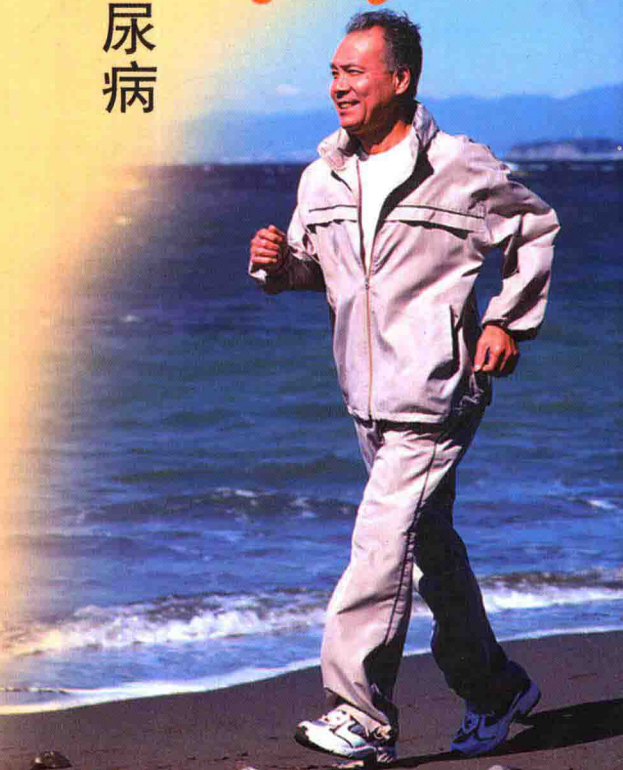
一书在手 全家受益

糖尿病并不可怕，可怕的是对它一无所知

- ◆解密糖尿病，分享专家的最新成果
- ◆介绍正确防治糖尿病的五驾马车
- ◆带你走出防治糖尿病的五误区
- ◆帮助你拥有健康人一样轻松愉悦的生活



天津科学技术出版社



善待糖尿病

——医学专家谈正确对待糖尿病

主 编 许志桃 王晓岳

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

善待糖尿病 / 许志桃, 王晓岳主编. — 天津: 天津科学技术出版社,
2012.4

ISBN 978-7-5308-6935-2

I. ①善… II. ①许…②王… III. ①糖尿病—防治 IV. ①R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 057877 号

责任编辑: 郑 新 郑东红

责任印制: 王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332674 (编辑室) 23332393 (发行部)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

岳阳晚报印务股份有限公司印刷

开本 787 × 1092 1/16 印张 17.75 字数 200 千字

2012 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 58.00 元

《善待糖尿病——医学专家谈正确对待糖尿病》

编 著 者

主 编：



许志桃 湖南省医学会寄生虫学会理事、主治医师。自 2005 年来对自己患糖尿病二十多年的防治情况进行了回顾，牵头撰写本书。



王晓岳 岳阳市内分泌专业委员会主任委员，岳阳市代谢内分泌重点实验室主任、岳阳市一医院内分泌科主任、主任医师、硕士生导师、岳阳市代谢内分泌学首席专家。

编著成员：



黄维恒 卫生部医学科学委员会血吸虫病研究委员会委员（特聘）、享受政府特殊津贴的专家、全国劳模、主任医师、岳阳市三医院名誉院长



罗长青 岳阳市内分泌专业委员会副主任委员、省糖尿病专业委员会青年委员、岳阳市一医院内分泌科副主任、副主任医师



孙清元 岳阳市内分泌专业委员会副主任委员、岳阳市代谢内分泌重点实验室副主任、岳阳市一医院东院综合内科主任、医学硕士、主任医师



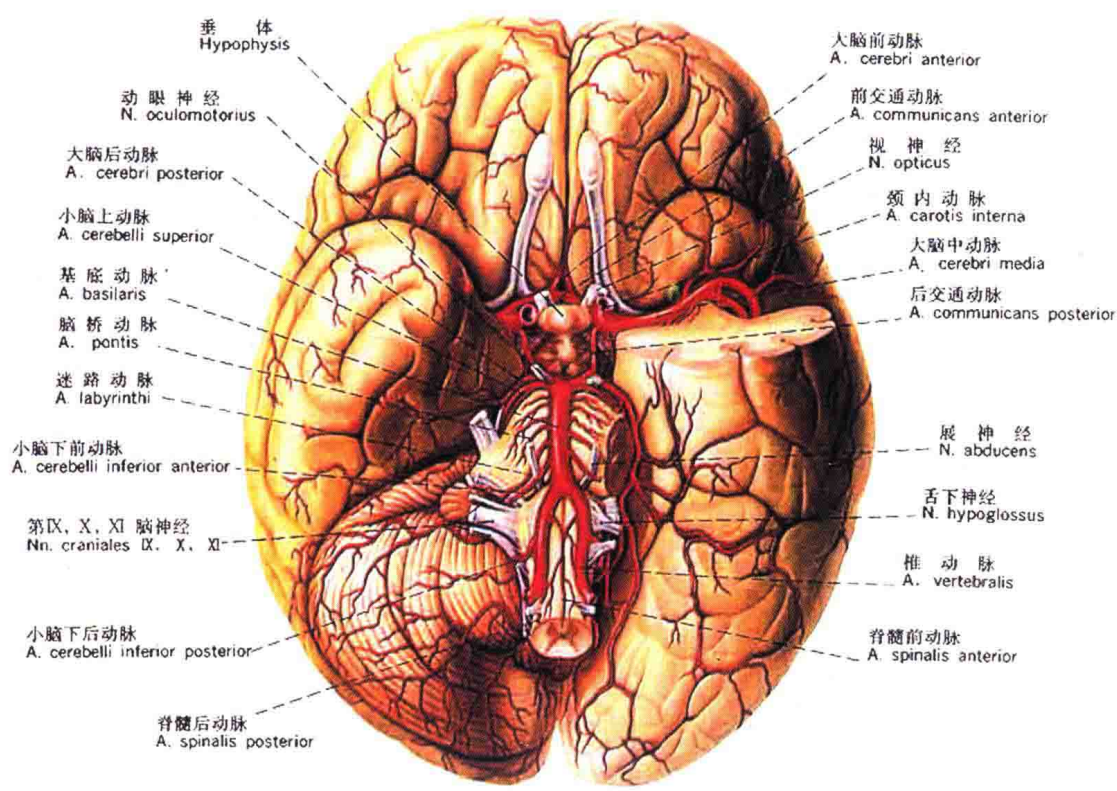
许 露 岳阳市内分泌专业委员会常委、湖南省人民医院青年医学会甲状腺组委员、岳阳市一医院内分泌科副主任医师



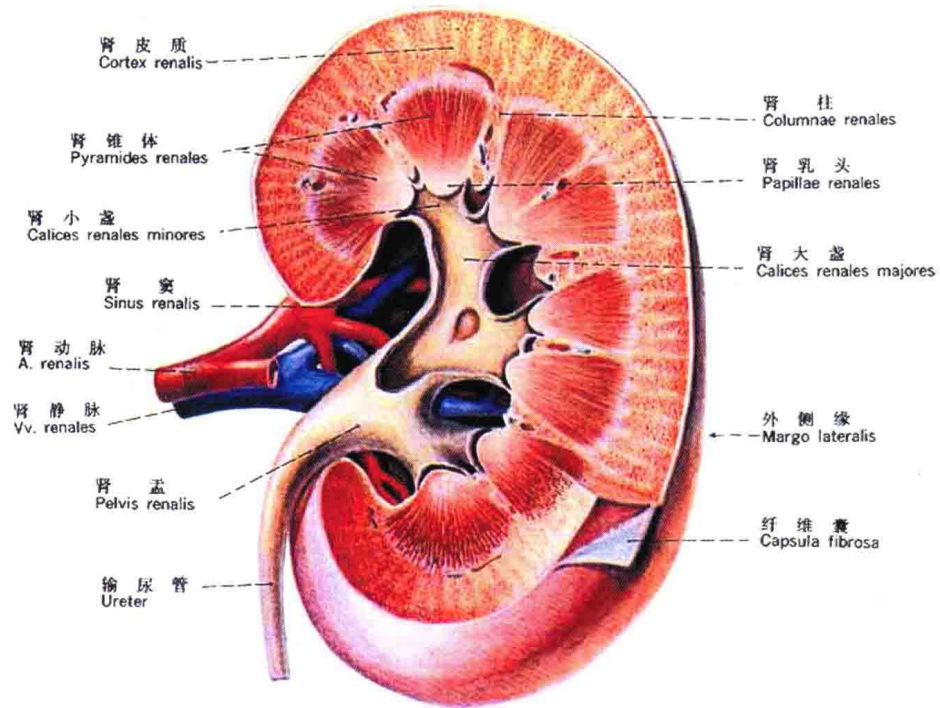
孙文利 岳阳市内分泌专业委员会副主任委员、中国老年病学会骨质疏松委员会委员、岳阳市二医院内分泌科主任、主任医师



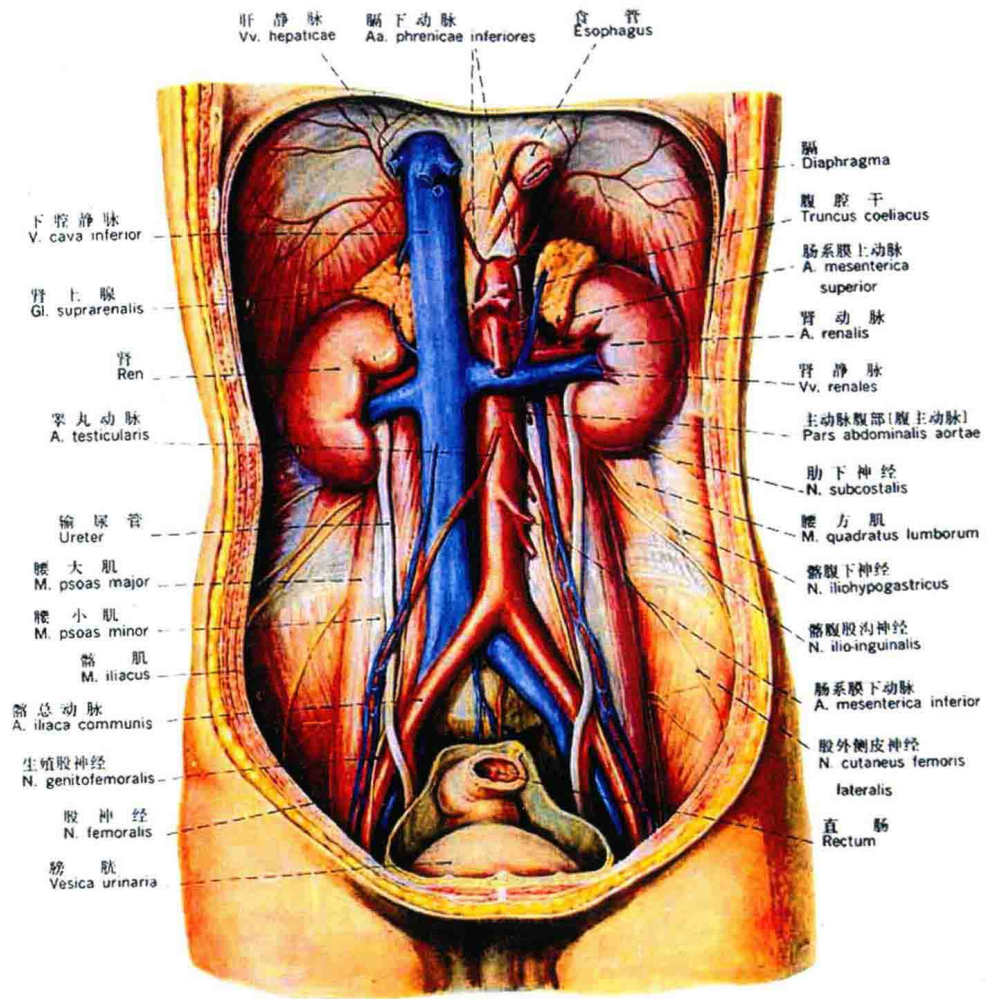
张响华 中华医学会会员、岳阳市内分泌专业委员会秘书、岳阳市一医院内分泌科主治医师、医学硕士



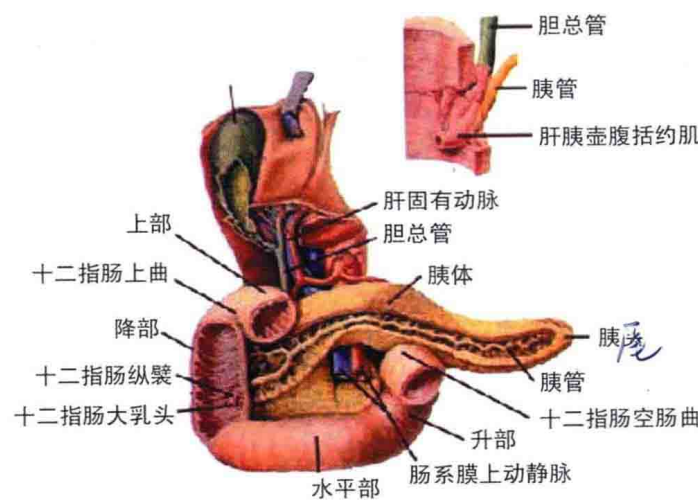
大脑底面观



肾脏剖面图

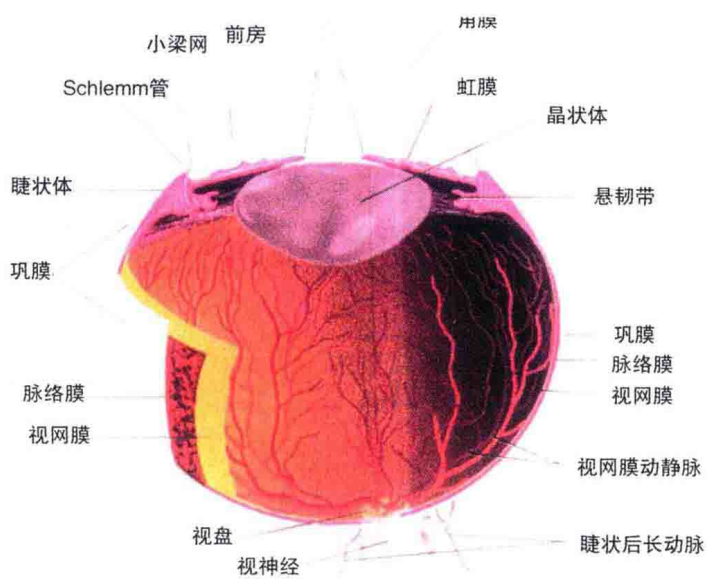


腹膜后

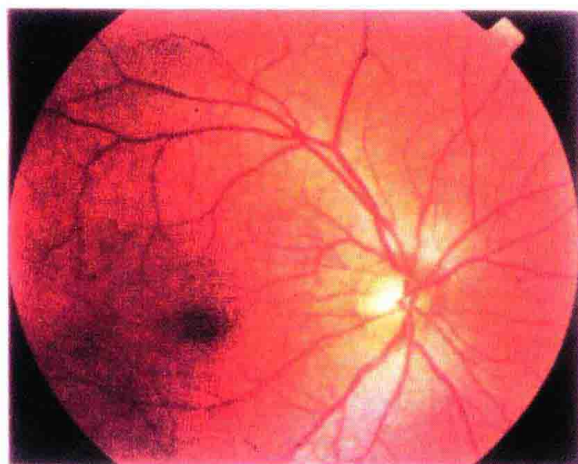


胰 腺

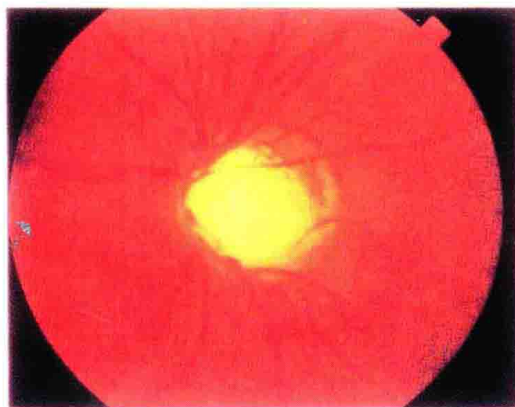
◎ 医学专家谈正确对待糖尿病



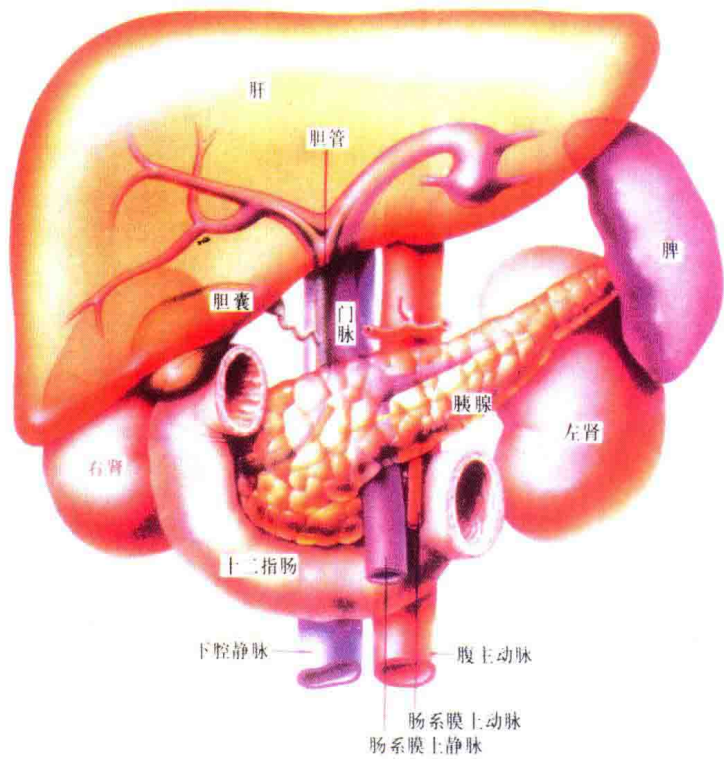
眼球



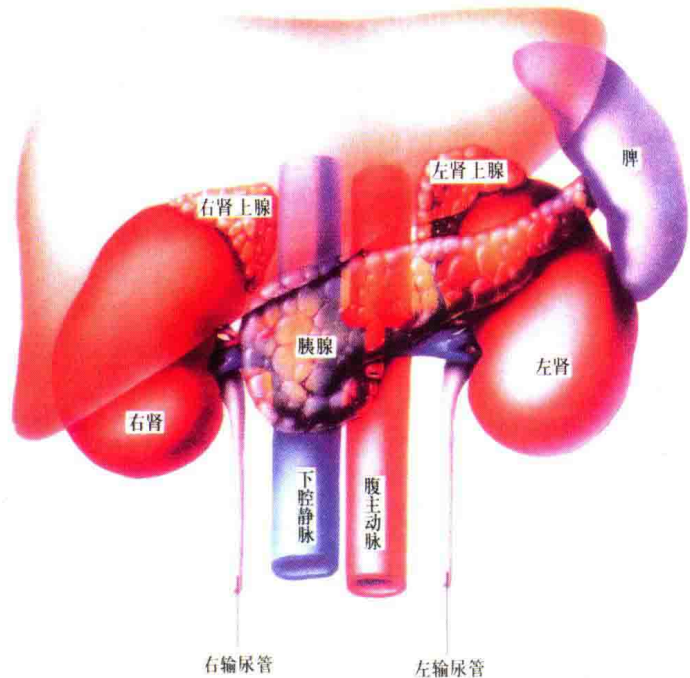
正常眼底



青光眼视盘凹陷 (眼底照相)

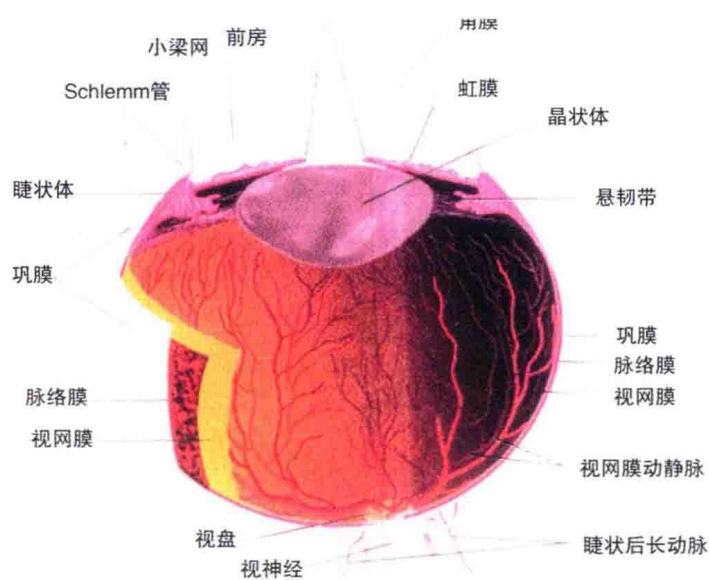


腹部超声检查的主要脏器

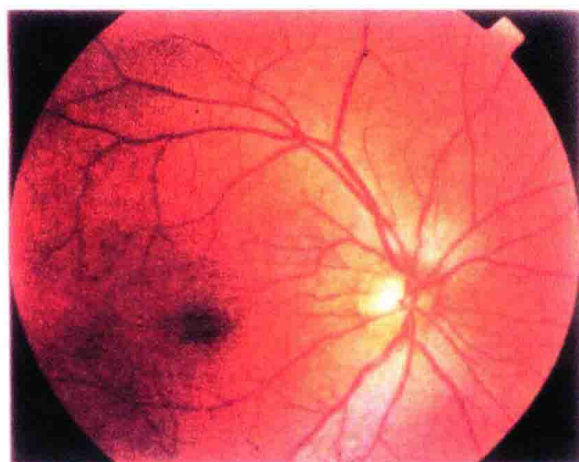


肾脏及其周围脏器 (前面观)

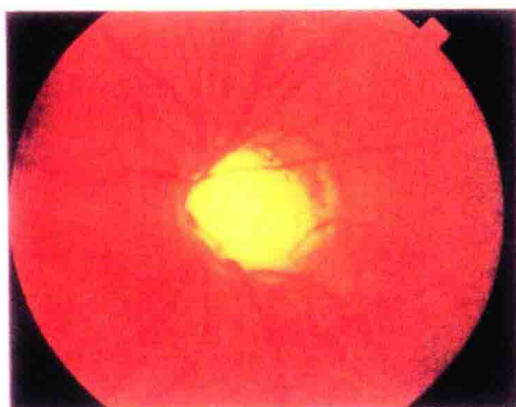
◎ 医学专家谈正确对待糖尿病



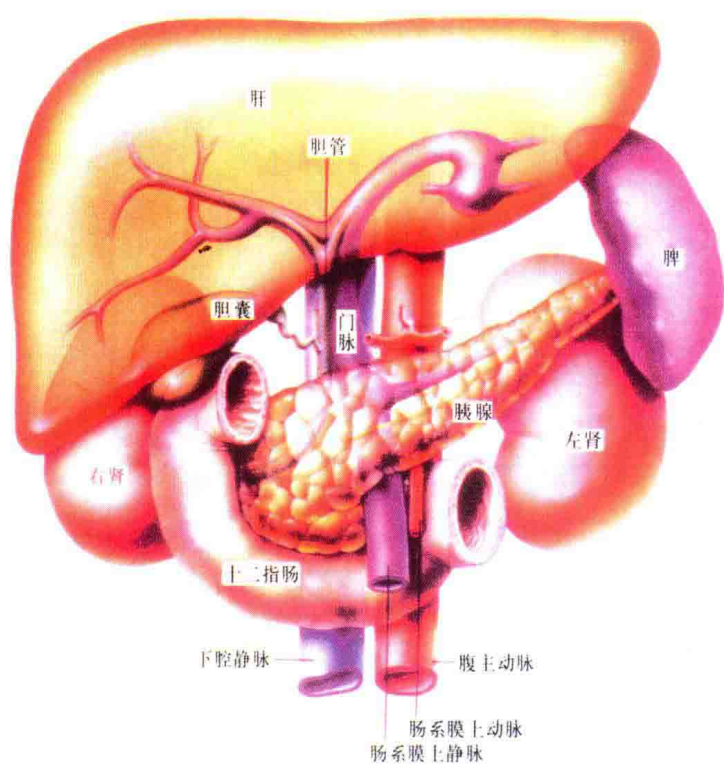
眼球



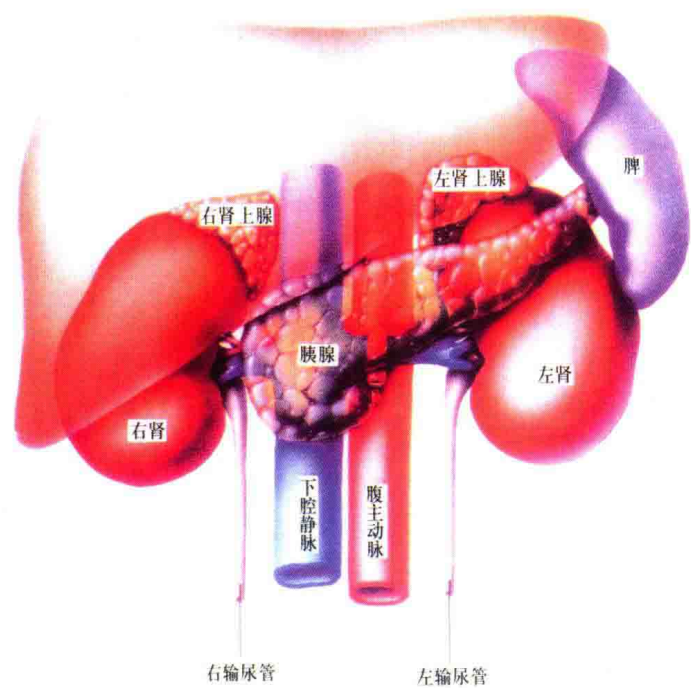
正常眼底



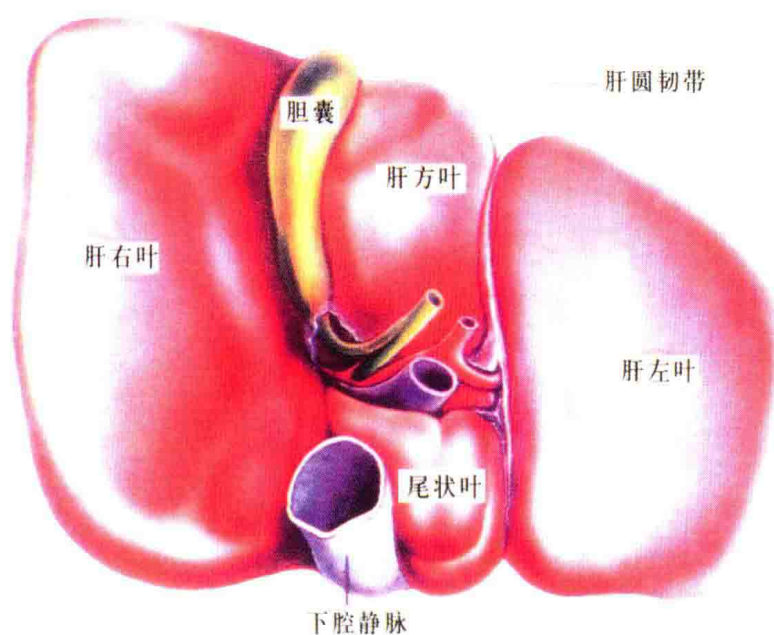
青光眼视盘凹陷 (眼底照相)



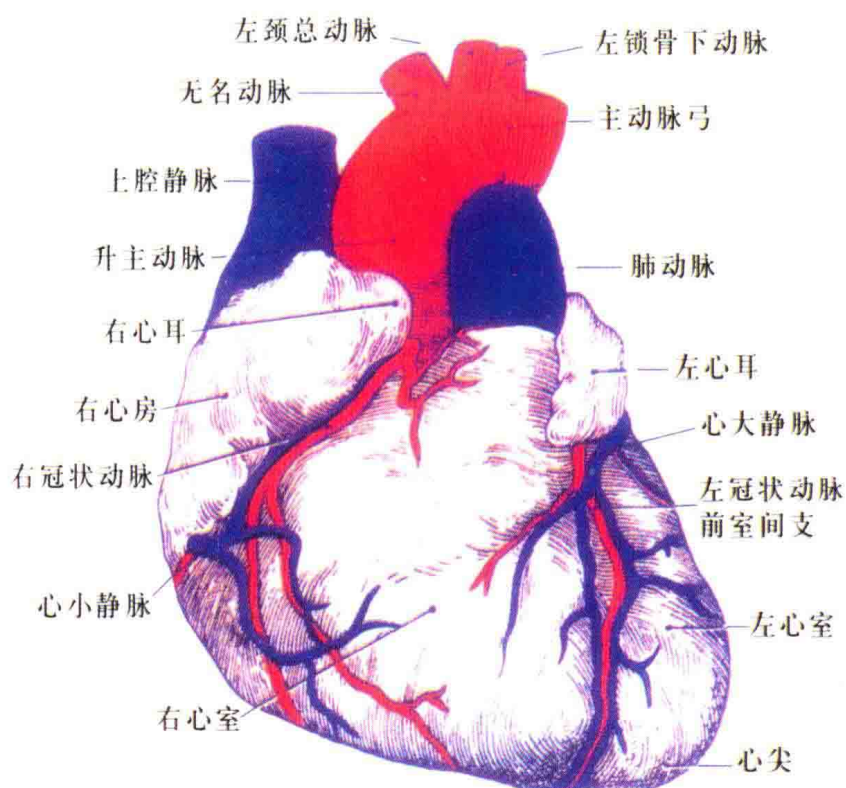
腹部超声检查的主要脏器



肾脏及其周围脏器（前面观）

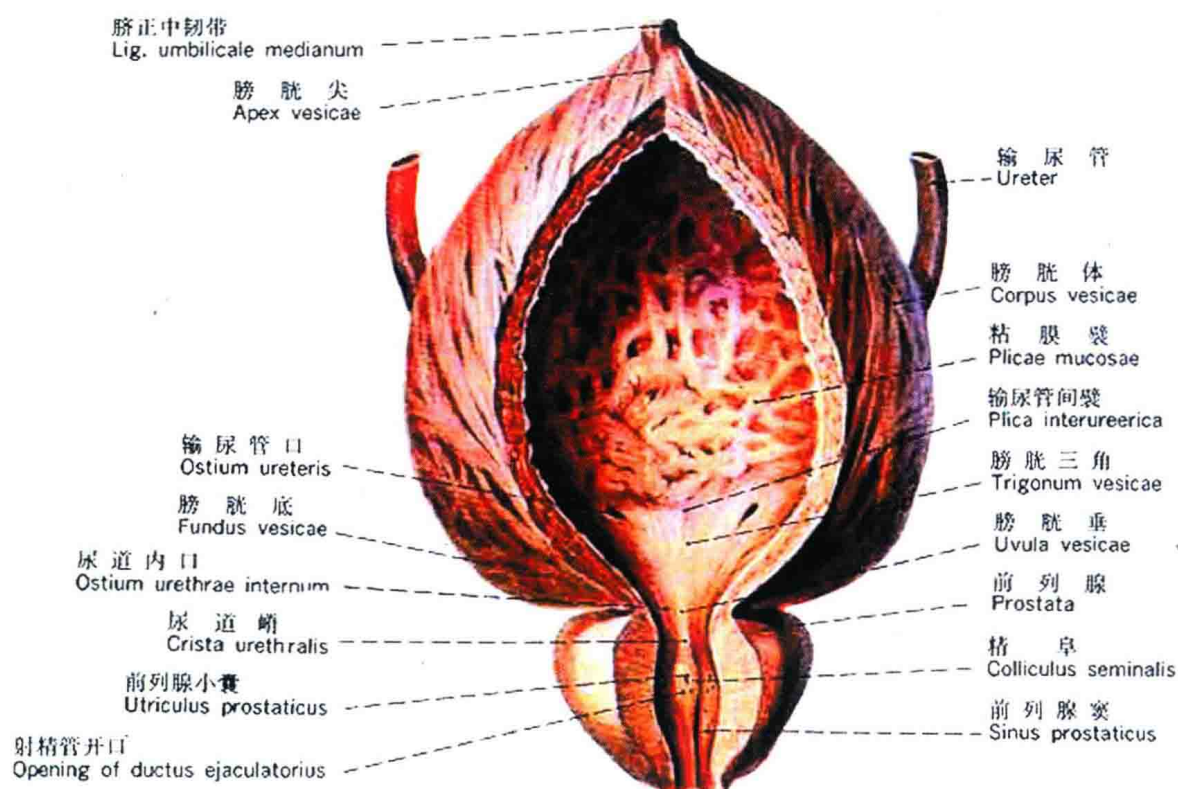


肝脏分叶图

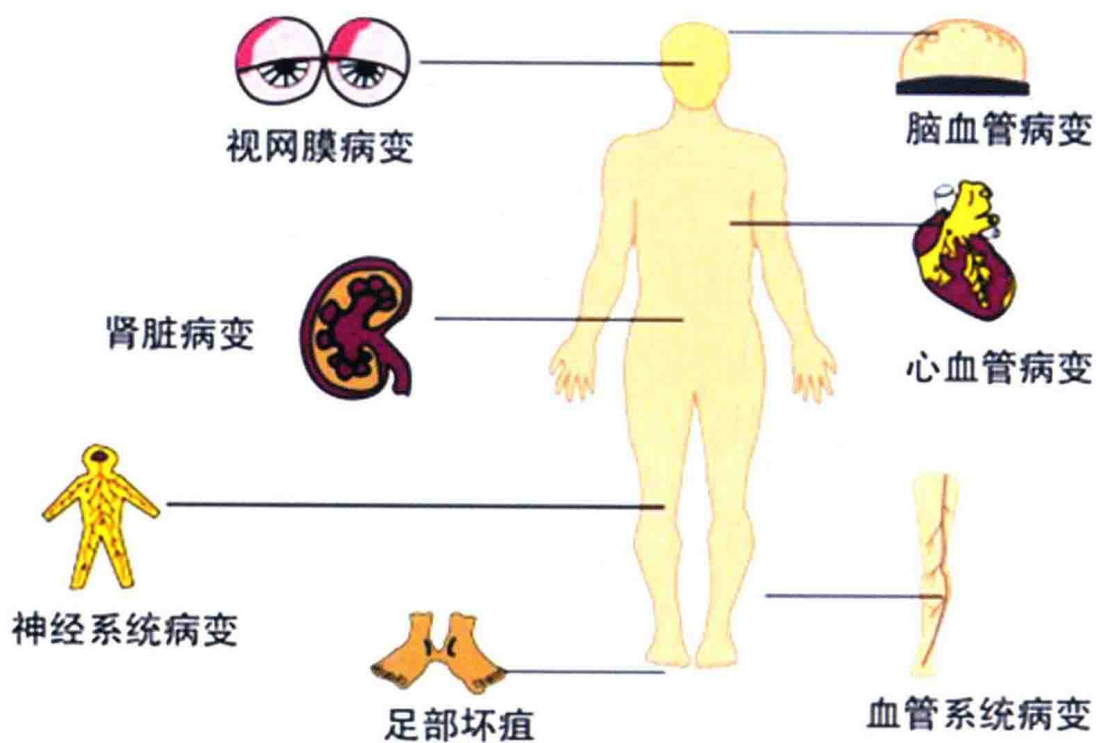


心脏 (前面观)

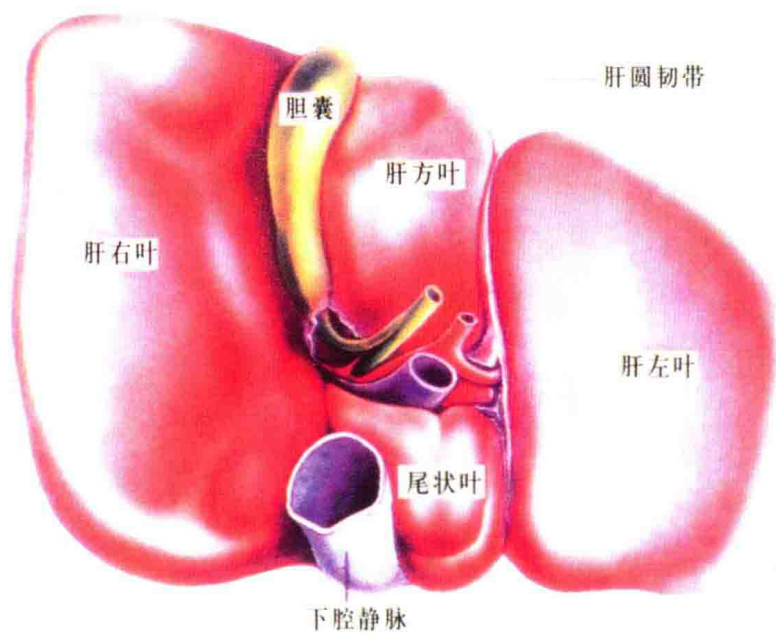
◎善待糖尿病



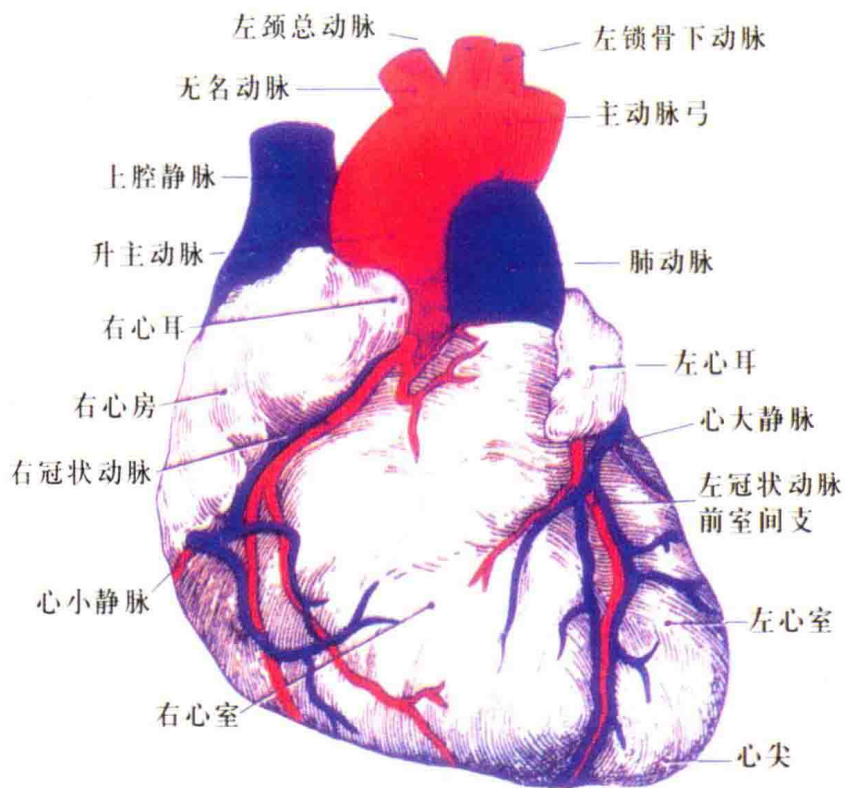
膀胱内部前面观



糖尿病可引起的病变

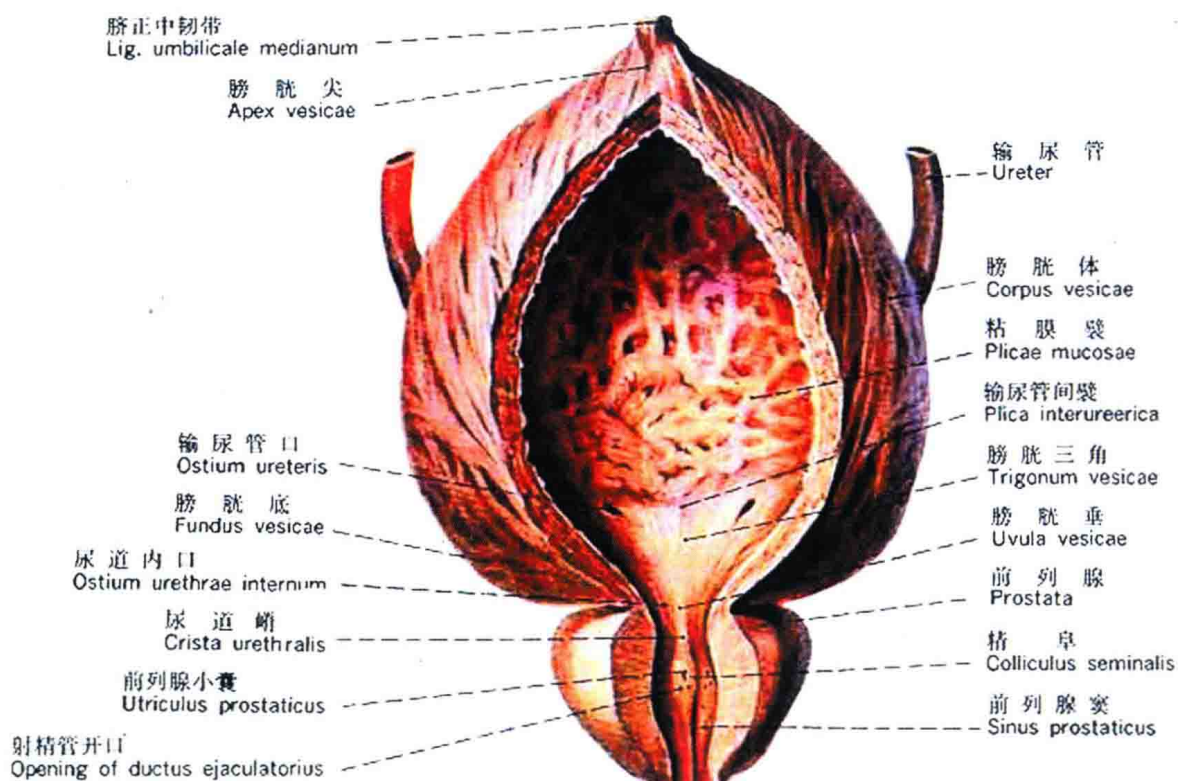


肝脏分叶图

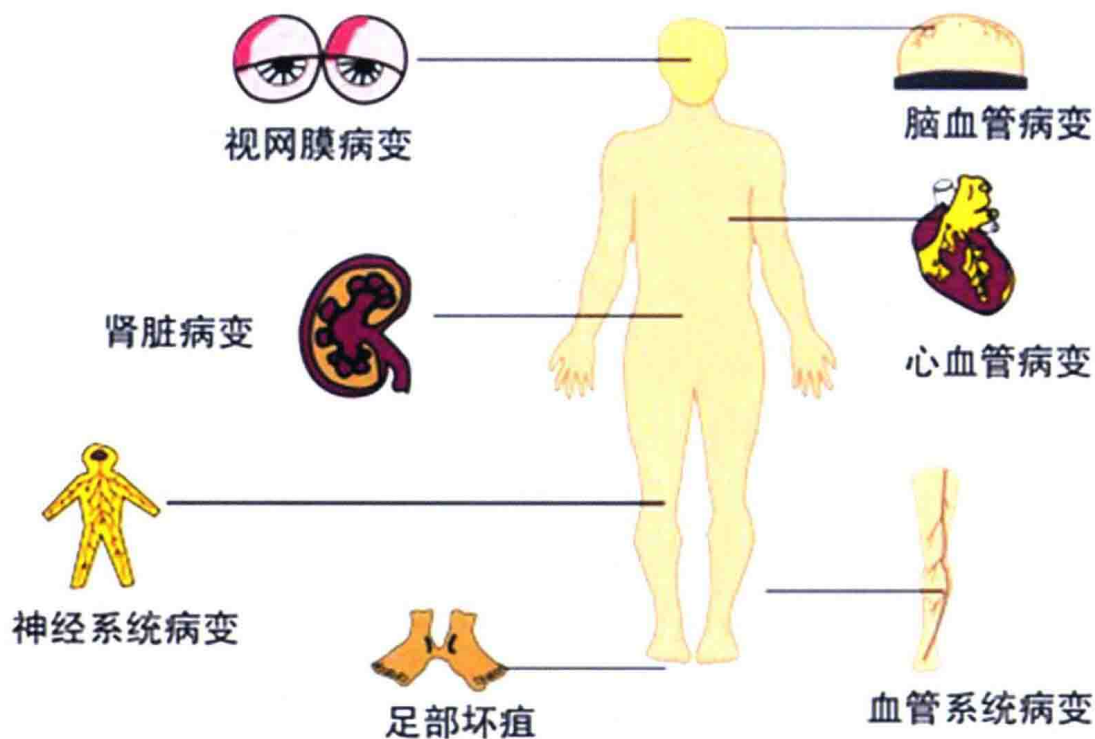


心脏 (前面观)

◎善待糖尿病



膀胱内部前面观



糖尿病可引起的病变

序

黄有边
新岁至夏月

社会和科技的发展改变了人们的生活。生活的现代化、工作的压力 and 环境的改变，使很多疾病发生了变化，变化最大的有糖尿病。国家卫生部疾控局孔灵芝副局长指出：“我国糖尿病发病率逐年上升，上世纪 80 年代是 0.84%；1995 年是 3.2%；2007 年是 9.7%，20 年间增加了 10 倍。由此推测我国糖尿病患者已达 9240 万之多”。国际糖尿病协会主席让·克劳德·姆班亚教授认为，“最新数字显示，糖尿病的发展将面临失控，在遏制糖尿病的斗争中我们正在失败”。

转败为胜在于人，在于掌握防治糖尿病科普知识的人。国家卫生部长陈竺指出：“如不加以干涉，未来 30 年将会是糖尿病等慢性疾病‘井喷’的年代，将成为人类健康的第一杀手；糖尿病是可以预防的，消除危险因素、养成健康的生活方式，就能预防 80% 的糖尿病”。预防糖尿病，教育要先行！医学科普教育要实施“四个转移”：一是要由过去只重治疗转移到以预防为主上来；二是要由过去因“病”治病转移到提倡健康生活方式上来；三是要由过去只向少数患者进行教育转移到向广大人群宣讲预防知识上来；四是要由过去零星分散的宣传转移到系统的科普知识教育上来。

《善待糖尿病——医学专家谈正确对待糖尿病》是开展医学科普教育的好教材。善待糖尿病就是不要把糖尿病当做敌人，叫它病

◎善待糖尿病

魔，为它苦恼、悲伤、失望，而应该改变心态，把它看成是自己的终身“伴侣”，掌握它的秉性、脾气，了解它喜欢什么，厌恶什么，学会关心它、照顾它的科学知识，然后顺从它、呵护它、感化它，它就会知恩图报，与你和平共处，让你和正常人一样享有健康长寿。

本书由一位医生根据自己患糖尿病二十多年来与它相伴的实践，结合当前糖尿病防治最新进展，以及广大糖尿病患者共同关心的问题，在王晓岳、孙清元、孙文利等多位医学专家参与下，精心编写而成。本书最大特色突出了科学性、系统性、实用性，内容丰富、编排新颖、文笔生动，是广大糖尿病患者的良师益友，也是众多糖尿病高危人群、基层医务人员必备的好书。一书在手，全家受益，愿本书广益于世人。

(作者黄军建系岳阳市卫生局党组书记、局长)

目 录

第一章 病友疑惑

——请读 60 问

- | | | | |
|----------------------------------|-----|---|------|
| 1. 什么是糖尿病? | (1) | 22. 何谓“苏木杰反应”, 如何处理? ... | (8) |
| 2. 为何要善待糖尿病? | (2) | 23. 何谓“食品交换法”? | (8) |
| 3. 糖尿病的诊断标准是什么? | (2) | 24. 何谓糖调节受损? | (8) |
| 4. 糖尿病有哪些危害? | (3) | 25. 何谓代谢综合征? | (8) |
| 5. 糖尿病治疗目标是什么? | (3) | 26. 何谓宏量元素与微量元素? | (8) |
| 6. 1 型与 2 型糖尿病会不会互相转变?
..... | (3) | 27. 老年人为何易患糖尿病? | (9) |
| 7. 糖尿病患者怎样才能高寿? | (4) | 28. 老年人糖尿病有哪些特点? | (9) |
| 8. 初诊为糖尿病的患者还需要做哪些检查?
..... | (4) | 29. 老年糖尿病患者血糖指标可以放宽多少?
..... | (10) |
| 9. 何谓单糖与多糖? | (5) | 30. 为何血糖升高尿糖阴性? | (10) |
| 10. 何谓糖异生作用? | (5) | 31. 为什么血糖不低却出现低血糖症状?
..... | (10) |
| 11. 何谓糖原和糖原分解作用? | (5) | 32. 糖尿病会遗传吗? | (10) |
| 12. 为何会出现胰岛素抵抗? | (5) | 33. 经常吃糖易患糖尿病吗? | (11) |
| 13. 何谓酮体? | (6) | 34. 糖尿病患者能吃“糖”吗? | (11) |
| 14. 何谓糖化血红蛋白? | (6) | 35. 家务劳动能替代体育锻炼吗? ... | (12) |
| 15. 何谓自身免疫病? | (6) | 36. 为什么月经期血糖会升高? | (13) |
| 16. 何谓 C 肽? | (6) | 37. 为什么仅查空腹血糖不行, 还要监测餐
后 2 小时血糖? | (13) |
| 17. 何谓食物血糖生成指数? | (7) | 38. 糖尿病的“蜜月期”是怎么回事?
..... | (13) |
| 18. 何谓糖尿病眼底激光治疗? | (7) | 39. 什么是胰岛素绝对不足和相对不足?
..... | (13) |
| 19. 何谓体重指数? | (7) | 40. 为什么有的糖尿病患者没有症状?
..... | (14) |
| 20. 何谓糖尿病防治“五驾马车”? ... | (7) | 41. 没有症状的糖尿病患者要不要治疗?
..... | (14) |
| 21. 何谓糖尿病的“黎明现象”, 如何处理?
..... | (7) | | |