国内著名医学保健专家精诚打造

【精装版】定本

资深专家率专业团队为您奉献的
常见病家庭自疗康复图文读本
权威资讯 · 海量图片 · 高端品质
带病也能快乐健康活到天年

健康生活大讲堂 HEALTHY LIFE CLASSROOM

糖尿病家庭自疗康复百科

龚仆◎编著
⊙北京大医康民中医药研究院院长、教授
⊙中华中医药学会会员
⊙中国营养学会会员





CYCLOPAEDIA OF DIABETES TREATMENT AT HOME

自疗康复经典读本

注重生活中的点点滴滴，养成良好的生活、饮食习惯
把握用药分寸，别让药物成为你的负担
加强体育锻炼，将病情控制在理想范围内

健康就在自己手中

——学做自己的康复理疗师

中国轻工业出版社

定本

健康生活大讲堂 HEALTHY LIFE CLASSROOM

糖尿病家庭自疗康复百科

龚仆◎编著
⊙北京大医康民中医药研究院院长、教授
⊙中华中医药学会会员
⊙中国营养学会会员





中国轻工业出版社



您的健康
是我们最大的快乐

看了就懂
懂了就用
用了就灵

每个家庭
都需要一套
可信赖的、真正实用的
贴身保健图书

“健康生活大讲堂”
编创团队向读者致以深深的感谢！

感谢读者选择了
中国最具品质的生活图书

由国内顶级医护专家
&
专业资深的书业策划团队

精诚为您打造

静候每一个中国家庭的翻阅
温柔贴近您的生活

专家团队／康　佳　席　雪　王　琪　马　方　周正东
王振然　龚　仆　刘　昆　梁　跃　马丽娜
时尚摄影／黄永军
模特演出／周　青　林晓海　胡国华　唐丽丽
插图绘制／颜培宏　拓美插图工作室　睿达点石
文案编撰／缘　喜
编创统筹／高新梅　张海媛

卫生部统计数据表明

◎高血压患病率有较大幅度升高：

19岁及以上居民高血压患病率为18.8%，全国患病人数约为1.8亿。

◎糖尿病人数增加：

大城市20岁以上患病率为6.4%。

◎超重和肥胖患病率呈明显上升趋势：

成年人超重肥胖率为22.8%，大城市成年人超重肥胖率高达30%。

◎血脂异常患病率提高：

成年人血脂异常率为18.6%。

◎2005年750万中国人死于慢性病，

10年间胖子增加了1亿，1.6亿人血脂异常，烟民6年间增加了3000万。

◎高血压、糖尿病、心脑血管病、恶性肿瘤等慢性病，

已成为城乡居民主要发病和死亡的原因。

除了万般无奈去承担如此昂贵的医疗费用、花钱受罪外，难道没有其他办法了吗？难道没有比被动就医更好的主动预防、积极自疗了吗？相信我们每个家庭都梦想着能拥有一位常伴身边的、随叫随到的贴心家庭保健师，他为我们建议健康的生活方式，为我们监测身体的各项指标，为我们判断身体发出的各种警讯，为我们选取花销不大但简便有效的自助自疗妙方，他专业、贴心、医术高明、值得信赖……我们正是本着这样的出发点，邀请医学专家主笔，精心设计栏目，描绘插图，无数遍查证典籍资料，锻造文字，研究怎样使深奥的医学变得明白晓畅，为你打造

有如私人医生一般的自诊自疗保健全书——

健康生活大讲堂 HEALTHY LIFE CLASSROOM 系列

目录

CONTENTS

特别推荐

□关注糖尿病触目惊心的数据.....10
糖尿病——无法根治的沉默“杀手”...10
每个人都有可能患糖尿病.....10
糖尿病“时钟”.....10
糖尿病会引发哪些并发症.....10
糖尿病带来的经济负担.....11
□你具有成为“死亡四重奏”团员的资格吗12
□测一测你患糖尿病的可能性有多大...14
□血糖、血压、血脂、体重控制自测表..... 15
□糖尿病合并抑郁症自我测试.....16
□糖尿病患者勃起功能障碍测试.....18

第一章 – Part 1 细说糖尿病

□糖尿病——血糖值居高不下的疾病..... 20
什么是糖尿病.....20
糖尿病与血糖值的关系.....21
□胰岛素的作用原理与血糖的生成及利用22
胰岛素的作用原理.....22
血糖的生成及利用.....22
□引发糖尿病的危险因素.....24
肥胖.....24
妊娠.....24
病毒感染.....24
遗传.....24
运动量不足.....26
精神、神经因素.....27
饮食结构.....28
化学物质、药物.....28
体质与生活环境之间的差异.....28
□糖尿病的分型.....30
Ⅰ型糖尿病.....30
Ⅱ型糖尿病.....30
妊娠糖尿病.....33
□糖尿病的诊断.....34
糖尿病的诊断标准.....34
糖尿病诊断时必需检查的项目.....34
□警惕糖尿病的6种自觉症状.....38

第二章 – Part 2 糖尿病的饮食疗法

□糖尿病饮食疗法的基础.....40
不偏食、不挑食.....40
营养的均衡性.....40
□糖尿病患者的饮食原则.....43
细嚼慢咽.....43
尽量食用温热食物.....43
饮食应清淡.....43
食谱多样化.....44
控制总热量是根本.....44
远离酒精.....44
餐次、饮食分配要科学.....46
盐的日摄入量不超过3克.....46
少吃易造成肥胖的食物.....46
□不可不学的糖尿病饮食科学计算法...48
粗算法.....48
细算法.....48

主食固定法.....49
食品交换份法.....49
□一学就会的食品交换份用餐法.....50
认识食品交换份.....50
根据食品交换份法制定糖尿病食谱步骤52
□计算血糖生成指数饮食法.....53
血糖指数常识.....53
加工方式影响食物血糖生成指数.....54
降低食物血糖生成指数的窍门.....54
□不同类型糖尿病患者如何正确饮食...56
妊娠期糖尿病患者如何正确饮食.....56
糖尿病儿童及青少年的饮食营养管理...57
更年期糖尿病患者的饮食控制.....59
□糖尿病患者怎样喝更健康.....60
糖尿病患者不要限制饮水.....60
及时补水.....60
糖尿病患者应怎样喝牛奶.....60
糖尿病患者如何喝粥.....61
糖尿病患者如何喝咖啡.....61
□外出用餐的注意事项.....62
限制食量.....62
食物替换.....62
和厨师商量.....62
牢记原则.....62
□医师和营养师推荐的20种降糖食物...64
魔芋.....64
玉米.....64
黑米.....65
荞麦.....65
黄瓜.....66
韭菜.....66
南瓜.....67
西红柿.....67
洋葱.....68
芦笋.....68
苦瓜.....69
海带.....69
菠菜.....70
黑木耳.....70
赤小豆.....71
绿豆.....71
猕猴桃.....72
豆腐.....72
鳝鱼.....73
芹菜.....73
□糖尿病患者不宜吃的食物.....74
土豆.....74
石榴.....74
猪油.....75
蜜饯.....75
奶油.....75
芝麻酱.....75
红枣.....76
碳酸饮料.....76
红糖.....76
猪肝.....77
鱿鱼.....77
鸡蛋黄.....77
薯片.....78
腊肉.....78
松花蛋.....78






香蕉.....79
葡萄.....79
果酱.....79
□**降糖的关键营养素**.....80
镁.....80
钙.....80
锌.....81
铬.....81
锰.....82
硒.....82
膳食纤维.....82
维生素A.....83
维生素B_2.....83
维生素C.....83
维生素E.....84
维生素B_6.....84
钴.....85
铜.....85
□**美味家常降糖食谱**.....86
炒菜类降糖食谱.....86
凉拌类降糖食谱.....90
汤粥类降糖食谱.....92

第三章 – Part 3
糖尿病的药物治疗

□**糖尿病的用药常识**.....100
糖尿病联合用药越早越好.....100
降糖药联合应用的注意事项.....101
磺脲类降糖药的副作用.....102
双胍类降糖药的副作用.....103
哪些降糖药既便宜又有效.....103
长期服用降糖药的注意事项.....104
擅自中断药物治疗的严重后果.....104
□**口服降糖药治疗**.....106
口服降糖药的用药原则.....106
不宜口服降糖药的糖尿病患者.....106
口服降糖药的种类和特点.....107
制定合理的药物治疗方案.....109
□**胰岛素治疗**.....110
认识胰岛素.....110
胰岛素的种类.....111
必须注射胰岛素的情况.....112
血糖升高时胰岛素的注射部位.....112
正确注射胰岛素的方法.....115
根据病情选择时效不同的胰岛素.....115
如何携带和保存胰岛素.....117

第四章 – Part 4
糖尿病汉方疗法

□**糖尿病的中医解读**.....120
中医对糖尿病的认识.....120
中医对糖尿病病因的解析.....120
糖尿病的中医辨证分型.....121
□**常用中草药及单方独味**.....122
黄芪.....122
白果.....122
浮小麦.....122
苍术.....123
玄参.....123
天冬.....123
泽泻.....123
麦冬.....124
乌梅.....124
女贞子.....124
地骨皮.....124

金银花.....125
熟地黄.....125
生地黄.....125
当归.....125
黄精.....126
菟丝子.....126
玉竹.....126
肉苁蓉.....126
石决明.....127
知母.....127
黄连.....127
人参.....127
白豆蔻.....128
白术.....128
淮山.....128
牛蒡子.....128
石斛.....129
墨旱莲.....129
覆盆子.....129
鸡内金.....129
□糖尿病对症中药复方.....130
□糖尿病常用中成药.....134
□临床验证的专家验方.....140
吕仁和验方.....140
施今墨验方.....141
赵锡武验方.....141
□天然又实用的糖尿病茶饮与偏方.....142
纯天然茶饮方.....142
经济实用的民间偏方.....144
□按摩降血糖.....146
认识中医按摩.....146
降糖按摩方.....149
□刮痧疗法.....152
什么是刮痧疗法.....152
怎样刮痧.....152
刮痧的部位.....152
刮痧的用具.....153
常用刮痧手法.....153
特殊部位的刮痧降糖方.....155
刮痧的注意事项.....155
□糖尿病足疗.....156
认识足疗.....156
糖尿病足与足疗.....157
糖尿病足疗方.....158

第五章 – Part 5
糖尿病运动调养法

□糖尿病患者必知的运动常识.....160
运动前全面检查.....160
运动疗法的适应症.....161
运动疗法的禁忌.....161
糖尿病患者运动后的注意事项.....162
运动治疗糖尿病的7大效果.....162
□糖尿病的运动锻炼须知.....164
坚持运动很重要.....164
糖尿病患者运动的安全警示.....165
运动治疗糖尿间歇别超过4天.....165
如何应对运动中发生低血糖.....165
糖尿病患者不宜晨练.....167
糖尿病患者要选对运动鞋.....168
□适宜糖尿病患者的运动方式.....169
健身球疗法.....169
太极拳疗法.....169
步行疗法.....170
慢跑疗法.....171







□适宜糖尿病患者的瑜伽功.....173
练习瑜伽的准备.....173
静态瑜伽——瑜伽呼吸法.....173
对糖尿病患者有益的瑜伽体位.....174
□生活中增加运动量的方案.....178
□糖尿病患者的养生降糖功.....180
练功前的准备.....180
八段锦气功疗法.....180
降糖易筋经气功.....181

第六章 – Part 6
糖尿病并发症的防治

□糖尿病并发症的基本知识.....184
糖尿病并发症会遍及全身.....184
从点滴做起，预防糖尿病并发症.....184
□糖尿病性肾病的防治.....186
造尿的机能降低形成糖尿病肾脏病变.186
糖尿病性肾病的预防.....186
□糖尿病合并心脑血管病的防治.....188
控制糖尿病合并心脑血管病的原发病.188
重视各种并发症的先兆症状.....189
糖尿病合并心脑血管病变的预防与非药物治疗.....190
□糖尿病口腔并发症的防治.....191
糖尿病患者易并发的口腔疾病.....191
糖尿病并发口腔疾病的治疗.....191
□糖尿病性眼病的防治.....194
糖尿病导致眼睛病变的原因.....194
糖尿病性眼病的症状.....194
糖尿病性眼病的预防.....194
糖尿病性眼病的治疗.....196
□糖尿病合并胃肠病的防治.....197
糖尿病合并胃肠病的临床表现.....197
糖尿病肠道并发症的预防及治疗.....197
□糖尿病合并低血糖的防治.....198
糖尿病患者发生低血糖的原因.....198
加强养护，预防低血糖.....199
□糖尿病足的防治.....200
什么是糖尿病足.....200
糖尿病足的中医疗法.....200
预防糖尿病足的运动.....201
□糖尿病合并高血压的防治.....202
糖尿病合并高血压的注意事项.....202
高血压合并糖尿病患者用药治疗的注意事项.....203
□糖尿病合并高血脂的防治.....204
高血脂与高血糖.....204
糖尿病合并高血脂的预防.....204
糖尿病合并高血脂的治疗.....204
□糖尿病合并周围神经病变的防治.....206
糖尿病周围神经病变的自觉症状.....206
糖尿病周围神经病变的预防.....206
糖尿病周围神经病变的治疗.....207
□糖尿病合并酮症酸中毒的防治.....208
糖尿病合并酮症酸中毒的表现.....208
糖尿病合并酮症酸中毒的防治.....208
预防感染是防治糖尿病酮症酸中毒的重点208
□糖尿病并发感染的防治.....210
□糖尿病合并肝病的防治.....211
认识糖尿病性肝病.....211
糖尿病性肝病的饮食原则.....211
□糖尿病并发骨质疏松症的防治.....212
糖尿病与骨质疏松.....212
糖尿病性骨质疏松的饮食对策.....212

第七章 – Part 7
糖尿病患者的生活保健与护理自疗

□糖尿病患者的日常保健.....214
糖尿病患者应养成良好的生活习惯.....214
糖尿病患者如何选择晒太阳的时间.....214
出差或旅行时的注意事项.....215
糖尿病患者要养成定期排便的习惯.....216
保证高质量的睡眠.....216
糖尿病患者怎样使用体温表.....217
糖尿病患者为何要注意个人卫生.....217
女性糖尿病患者在特殊时期应注意什么218
依据天气变化增减衣物.....219
□糖尿病的保健之道.....220
糖尿病患者的皮肤护理.....220
糖尿病患者的牙齿护理.....220
糖尿病患者的足部保健.....221
不同类型糖尿病患者生病期间的保健 223
□糖尿病特殊人群的护理.....224
妊娠期糖尿病患者的自我护理.....224
儿童期糖尿病患者的护理.....225
老年糖尿病患者的护理.....227

第八章 – Part 8
糖尿病患者的心理调适

□摆脱不良情绪控制糖尿病.....232
对待糖尿病的健康心理.....232
主动了解糖尿病的相关知识是有效治疗的第一步..... 233
糖尿病患者生活中常见的心理问题.....233
解决心理问题的关键是什么.....234
糖尿病初期不良心理状态的调解.....234
□糖尿病心理疗法大放送.....237
10个方法缓解糖尿病患者的紧张情绪.237
糖尿病患者须克服抑郁情绪.....238
随时调适心理，改善糖尿病病情.....239
营造轻松环境，舒缓紧张情绪.....240
□糖尿病音乐疗法.....242
音乐疗法的作用.....242
音乐疗法的方法.....242
音乐疗法的处方.....243
□糖尿病的其他疗法.....244
森林浴疗法.....244
矿泉浴疗法.....244

第九章 – Part 9
糖尿病患者的日常监护与急救

□糖尿病的自我监测.....246
糖尿病人如何自我监测.....246
糖尿病血糖控制目标.....249
血糖监测的方法.....249
血糖监测的时间和频率.....250
□糖尿病常见急症自救与急救.....252
糖尿病昏迷的急救原则.....252
低血糖昏迷.....252
酮症酸中毒昏迷.....253
糖尿病患者跌倒后的急救措施.....254







血糖单位换算法：
1毫摩尔/升=18毫克/分升

关注糖尿病触目惊心的数据

糖尿病——无法根治的沉默“杀手”

糖尿病又被称为“沉默的杀手”，因为它本身并不会导致死亡，它的严重危害在于后期引起的各种并发症，如心血管病变、视网膜病变、肾病等，甚至会有脑卒中、截肢的危险。到目前为止，糖尿病还没有能根治的办法。

每个人都有可能患糖尿病

虽然糖尿病是非传染性疾病，但每个人都有可能患此病。

我国糖尿病患病率从1994年的2.5%增至2000年的10.7%，迅速跨入糖尿病中等患病率国家行列。

据估计，我国每10年新增糖尿病患者达1000**万**人，也就是说每年增长100**万**人，每日近增长3000**人**。目前，全国约有4000**万**糖尿病患者。当前我国已成为仅次于印度的第二大“糖尿病人口大国”。

糖尿病“时钟”

全球每10**秒**中就有1人死于糖尿病并发症，同时有2例新病例被确诊；每30**秒**就有1**人**因糖尿病而截肢。到目前为止，全世界约有1.7**亿**糖尿病患者。专家预测，到2030年，糖尿病患者数量将是目前的两倍。

糖尿病会引发哪些并发症

□脑卒中

糖尿病患者患脑卒中的概率比一般人高 3 倍。脑卒中后得痴呆、中风复发及死亡的概率也较大。

□眼睛病变

糖尿病会伤害视网膜小血管，造成视力减退。患病 15 年后，约 2%的患者会失明，10%的患者有严重性视力障碍。糖尿病患者失明的概率为非糖尿病患者的 25 倍以上。

□心血管疾病

糖尿病患者患冠状动脉心脏病的概率是一般人的2～4倍；下肢血管疾病的患病概率则比一般人多2～4倍。

□高血压

糖尿病患者往往会合并发性高血压。在我国糖尿病合并高血压的比例为30.6%，是非糖尿病患者的2倍。

□肾脏病变

调查研究显示，已发生肾脏病变的糖尿病患者患心血管疾病的概率倍增，且寿命明显减短。糖尿病肾脏病变是造成欧美地区末期肾病的主要原因之一。

□神经病变

神经病变是糖尿病最常见的并发症，研究发现高达50%的糖尿病患者会受到不等程度的影响，主要和血糖值、病史有关。在诊断确定1年内约有10%的患者会合并神经病变，患病时间超过25年的糖尿病患者，神经病变的发生率则高达50%。

□糖尿病足

糖尿病足是由神经病变及血管病变共同造成的，是花费昂贵的糖尿病并发症之一。

在美国，有20%的糖尿病患者住院的原因为糖尿病足，60%以上的非外伤性截肢是因为糖尿病足引起的，糖尿病患者下肢截肢的概率比一般人多12.7倍。



∨∨糖尿病患者的每次入院治疗都需花费一大笔费用，这给许多家庭带来了经济负担。

□怀孕并发症

怀孕前及怀孕的前3个月如果血糖控制不良，会造成15%～20%的自发性流产及5%～10%的新生儿缺陷；而怀孕的后6个月如果血糖控制不良，胎儿会长得过大，对母子都有危险。

糖尿病带来的经济负担

糖尿病患者治疗各种晚期并发症所支付的费用以及因并发症造成严重残疾状态（如失明、截肢等）引起的额外经济付出都将大大增加。更糟糕的是，此时的治疗效果往往不能令患者和家属满意。

比如治疗糖尿病足的平均费用在**2万元**以上，即使如此，有时还不能避免截肢（趾）的厄运。糖尿病肾病透析年花费在**5万元**以上，如果进行肾移植则需花费**20万元**以上。心肌梗死和脑血管意外抢救的费用，每次一般均超过万元。

如果再加上家庭成员放弃工作或减少工作量去照顾患者及患者本人因患病而减少的经济收入，那么损失将是更大的。总之涉及糖尿病晚期并发症治疗的费用是相当昂贵的。

据估计，一位晚期糖尿病患者最后半年的医疗花费，是他患糖尿病期间全部医疗费的3～5倍。

你具有成为“死亡四重奏”团员的资格吗

糖尿病并发高血压、高血脂、肥胖，被称为“死亡四重奏”，极大地危害人体健康，轻则容易导致动脉硬化，重则危及生命。请在下面的问题中选出符合自己的选项，然后对照评定结果，看看“死亡四重奏”的危险离你有多远。

“死亡四重奏”团员资格解析

团员资格 1

- ☐被宣告有“糖尿病”或有患“糖尿病倾向”者
- ☐血糖值在下表的红色区域内者

小于6.1毫摩尔/升
6.1~6.9毫摩尔/升
大于6.9毫摩尔/升

- ☐尿液检查为阴性，但没有接受血液检查者

团员资格 2

- ☐收缩压130毫米汞柱以上者
- ☐舒张压85毫米汞柱以上者



团员资格 3

- ☐总胆固醇值6.0毫摩尔/升以上者
- ☐HDL胆固醇值未达0.9毫摩尔/升者
- ☐LDL胆固醇值4.0毫摩尔/升以上者

团员资格 4

- ☐被指定为“肥胖”或“有点胖”的人
- ☐有肥胖史者
- ☐最近小腹胖了一圈者



团员资格 5

- ☐抽烟爱好者



团员资格 6

- ☐这几年都没有做健康检查，不清楚1~3提到的检查数值者



□评定结果

符合第一项的人

血液中所含的葡萄糖过多，就是“糖尿病”。

空腹血糖值如果未达6.1毫摩尔/升（注：本书中血糖测量单位有两种，即毫摩尔/升、毫克/分升，二者的换算方法见目录），就算是正常的。不过在进食之后血糖值有可能会升到极高，为了保险起见，还是要接受葡萄糖耐量测验比较好。

如果血糖值在6.9毫摩尔/升以上，就是真正的糖尿病患者了，必须到医院接受专业的观察与治疗。

血糖值在6.1～6.9毫摩尔/升之间的人，虽非真正的糖尿病患者，但也不算正常的“糖尿病未病”状态，必须接受更详细的检查，并开始治疗。

光靠尿检无法诊断是否有糖尿病，只做了尿检的人，还要做血糖值检查来确认。

符合第二项的人

你要小心患上高血压。

符合第三项的人

你要小心患上高血脂。

符合第四项的人

你要小心患上肥胖症。

符合第五项的人

如果你有吸烟习惯，你距成为“死亡四重奏”的团队就更近了一点。

符合第六项的人

你可能没有自觉症状。但为了能早日发现，只有接受检查并通过数据分析进行判断，别无他法。请尽早做健康检查吧。



>>老年朋友们要时刻关注自己的血压变化，以免成为“死亡四重奏”的团员。

测一测你患糖尿病的可能性有多大

请回答下面的问题，并选择最符合或接近自己实际症状的选项。然后根据下面的评分标准查看评定结果，就能知道你患糖尿病的可能性有多大了。

1.近日嗓子发干，饮水多而口干，小便增多吗？（ ）

A.是　　B.不是

2.身体本来肥胖，餐后3～4小时即感到饥饿、心慌、手抖、乏力吗？（ ）

A.是　　B.不是

3.皮肤疖肿层出不穷、化脓性感染经久不愈、局部药物治疗效果不佳吗？（ ）

A.是　　B.不是

4.全身性皮肤发痒，女性会出现阴部瘙痒难忍的状况吗？（ ）

A.是　　B.不是

5.原患的肺结核病情突然恶化，用药效果不明显吗？（ ）

A.是　　B.不是

6.有肩部、手足麻木，下肢脉管炎，足部溃疡，感染和组织坏死的问题吗？（ ）

A.是　　B.不是

7.年纪尚轻已有白内障，视力减退得迅速吗？（ ）

A.是　　B.不是

8.尿中有蛋白质，身体浮肿，甚至出现尿毒症吗？（ ）

A.是　　B.不是

9.父母或兄弟姐妹中有糖尿病患者吗？（ ）

A.是　　B.不是

10.常有空腹感吗？（ ）

A.是　　B.不是

11.什么也没干，身体也觉得疲倦吗？（ ）

A.是　　B.不是

□评分标准

选A得1分，选B得0分。

□评定结果

危险　　10分及以上



患糖尿病的可能性极大，应马上到医院进行检查。

不安　　7分～9分



可能患有轻度糖尿病，应到医院进行检查，并注意节制饮食，改善生活方式。

安全　　6分及以下



存在糖尿病的可能性，但可能性不大，要注意饮食，调整生活方式，并定期到医院进行体检。

血糖、血压、血脂、体重控制自测表

糖尿病患者不仅要求血糖控制达标（一天任意时间都达标），还要求血压、血脂、体重等方面控制都达到要求。因为这些方面都可加重糖尿病和增大血管病变的危险。

糖尿病治疗的控制目标

控制指标	良好	一般	差
血糖（毫摩尔/升），空腹	4.4～6.1	≤7.0	>7.0
血糖（毫摩尔/升），非空腹	4.4～8.0	≤10.0	>10.0
糖化血红蛋白（%）	<6.5	6.5～7.5	>7.5
血压（毫米汞柱）	<130/80	130/80～140/90	>140/90
体重指数（男）	<25	<27	≥27
体重指数（女）	<24	<26	≥26
总胆固醇（毫摩尔/升）	<4.5	≥4.5	≥6.0
高密度脂蛋白胆固醇（毫摩尔/升）	>1.1	1.1～0.9	<0.9
甘油三酯（毫摩尔/升）	<1.5	<2.2	≥2.2
低密度脂蛋白胆固醇（毫摩尔/升）	<2.5	2.5～4.0	>4.0

注：体重指数BMI=体重（千克）/身高^2（米^2）

专家提示

并非所有糖尿病患者都有明显症状

值得注意的是，不是所有的糖尿病患者都有明显的症状，也就是说，没有糖尿病症状的人不见得就一定不是糖尿病患者。

有些人对糖尿病的知识一无所知，虽然已有糖尿病的症状却没有认识到，多饮多食还以为是“能吃能喝身体好”的表现，体重下降又认为是“有钱难买老来瘦”。这些情况很容易造成漏诊，以致贻误病情。

糖尿病合并抑郁症自我测试

糖尿病是一种终身性疾病，它的一些治疗措施可以引起患者的抑郁情绪。研究表明，糖尿病患者合并抑郁症发生率高于一般人群，为普通人群抑郁症患病率的3倍。那么，如何得知自己是否并发有抑郁症呢？请回答下面20个问题，然后对照评分标准及评定结果进行自我对照，即可知道答案。

1.觉得闷闷不乐，情绪低落。（ ）

A.没有或很少时间　B.少部分时间　C.相当多时间　D.绝大部分或全部时间

2.觉得一天之中早晨状态最差。（ ）

A.没有或很少时间　B.少部分时间　C.相当多时间　D.绝大部分或全部时间

3.一阵阵或总觉得想哭。（ ）

A.没有或很少时间　B.少部分时间　C.相当多时间　D.绝大部分或全部时间

4.晚上睡眠不好。（ ）

A.没有或很少时间　B.少部分时间　C.相当多时间　D.绝大部分或全部时间

5.吃得比平常少。（ ）

A.没有或很少时间　B.少部分时间　C.相当多时间　D.绝大部分或全部时间

6.与异性密切接触时没有以往愉快。（ ）

A.没有或很少时间　B.少部分时间　C.相当多时间　D.绝大部分或全部时间

7.发觉体重在下降。（ ）

A.没有或很少时间　B.少部分时间　C.相当多时间　D.绝大部分或全部时间

8.有便秘的苦恼。（ ）

A.没有或很少时间　B.少部分时间　C.相当多时间　D.绝大部分或全部时间

9.心跳比平时快。（ ）

A.没有或很少时间　B.少部分时间　C.相当多时间　D.绝大部分或全部时间

10.无缘无故地感到疲倦。（ ）

A.没有或很少时间　B.少部分时间　C.相当多时间　D.绝大部分或全部时间

11.头脑没有平常清醒，思路没有以往清楚。（ ）