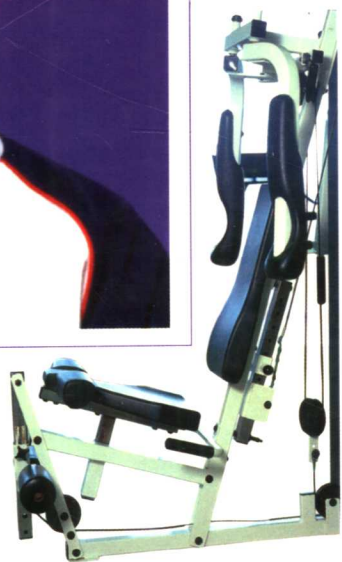
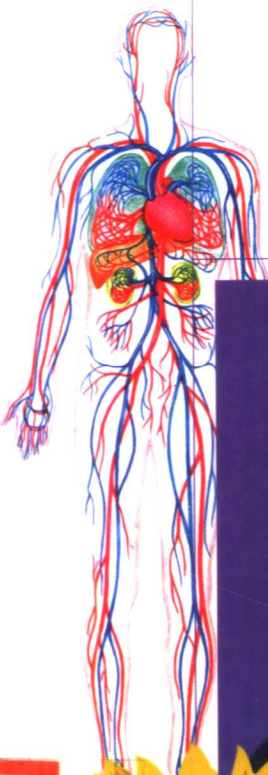


糖尿病防治 全书

大众健康图书

学了就会 会了就用 用了就灵
让您登上健康快车



中国画报出版社

家庭医疗保健百科文库

糖尿病防治全书

主编 刘 超 张 弘

中国画报出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭医疗保健百科文库/张弘编著. —北京:中国画报出版社,2003.4

ISBN 7-80024-665-5

I.家... II.张... III.常见病-诊疗-指南 IV.R4-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第024808号

家庭医疗保健百科文库

责任编辑 张宝义

出 版 中国画报出版社
社 址 北京海淀区车公庄西路33号
发 行 全国新华书店
印 刷 三河市印务有限公司
规 格 850×1168毫米 1/32
印 张 180
字 数 3650千字
印 次 2003年8月第1版第1次印刷
印 数 1—1000套

书 号 ISBN 7-80024-665-5

定 价 378.00元(全十八册)

本书编委会

主 编：刘 超 张 弘

编 委：刘 超 张 弘 程文超

高 磊 岳 鑫 刘成刚

李 源 刘畅春 葛长根

前 言

健康是人类最大的财富，也是现代人的首要需求。民族的兴旺发达，社会的文明进步，事业的成功，家庭的美满幸福，无一不与健康二字息息相关。然而，随着现代科技的高度发展和人们生活节奏的日益加快，健康似乎离人们越来越远。伴之而来的除困扰人们的身体疾病外，还有各种心理疾病及“亚健康”状态。

世界各国医学研究早有定论，危害人体健康的主要疾病都与不良生活方式或忽视医疗保健有关。许多人以为身体强壮、无痛无疾就是健康，其实这种观点是片面的。世界卫生组织一再强调“健康不仅表现在无疾病状态，而且应是身心健康、社会幸福的完善状态”。

人人都需要健康，人人都渴求健康，健康必须有医学知识作为指导。因此，普及医学知识、增强自我保健意识、提供家庭保健指导是十分必要的。为此，我们编辑出版了这套《家庭医疗保健百科文库》，希望您足不出户就能做到自诊自疗，防病养生，在日常生活中得到健康关爱。

本套丛书共分十八册：《家庭医生全书》、《中老年保健全书》、《常见病预防全书》、《百病食疗妙方全书》、《食物保健全书》、《中华传统饮食宜忌全书》、《健康食谱全书》、《中国历代名医名方全书》、《民间治病绝招全书》、《健康忠告全书》、《健康四大基石》、《30 天使体质强健》、《提高免疫力全书》、《糖尿病防治全书》、《保健按摩全书》、《按摩·针灸·

拔罐·刮痧治百病》、《新手妈妈育儿全书》、《新手妈妈怀孕40周》。

本书为《糖尿病防治全书》，糖尿病属于终身治疗性疾病，目前尚无根治此病的良方妙药，而且随着病程的延长，糖尿病患者的体质下降，各种心脑血管并发症随之发生，严重危害着患者的健康。本书所介绍的各种疗法，寓运动、饮食、药物、意念、针灸于一体，不但可以增强体质，而且还有治疗疾病、延缓病情发展的作用，为糖尿病患者的康复提供了一条切实可行的有效途径。

编写本套丛书时，我们力求做到科学准确、简明扼要、切合实际，以适合广大家庭使用。需要特别说明的是，本书为家庭实用参考性质图书，在实际诊疗及用药时，应在医生指导下进行。

编 者

2003.6

目 录

第一章 糖尿病的有关知识	(1)
第一节 糖尿病的概念	(3)
第二节 糖尿病的分类	(5)
第三节 糖尿病发病特点	(8)
第四节 糖尿病的诊断	(10)
第五节 糖尿病的预防	(12)
第六节 糖尿病的治疗	(16)
一、饮食疗法	(16)
二、运动疗法	(17)
三、药物疗法	(19)
四、意念疗法	(20)
五、针灸疗法	(22)
第二章 糖尿病人的饮食与生活	(25)
第一节 糖尿病的饮食原则	(27)
第二节 糖尿病患者饮食注意事项	(31)
一、饮食注意事项	(31)
二、良好的饮食习惯	(33)

第三节 糖尿病患者饮食与生活禁忌	(36)
一、糖尿病患者的饮食禁忌	(36)
二、糖尿病患者心理保健五戒	(43)

第三章 治疗糖尿病的食物

(45)

第一节 五谷杂粮类	(47)
第二节 蔬菜类	(60)
第三节 水果类	(80)
第四节 禽蛋畜肉类	(89)
第五节 水产类	(95)

第四章 糖尿病食疗食谱

(103)

第一节 粥饭类食谱	(105)
第二节 汤羹类食谱	(164)
第三节 炖炒类食谱	(215)
第四节 凉拌类食谱	(268)
第五节 果汁茶饮类食谱	(279)

第一章

糖尿病的有关知识



第一节 糖尿病的概念

糖尿病是由多种环境因素和遗传因素综合作用而导致的一种慢性内分泌代谢性疾病，常因胰岛素分泌绝对或相对不足引起糖、蛋白质、脂肪、水、电解质代谢紊乱，由于胰岛素分泌不足，食物中的碳水化合物的代谢不正常，变成葡萄糖从尿中排出体外。胰岛素可以帮助人体利用糖、淀粉和其他食物中的能量，胰岛素缺少或利用率降低时，血糖水平就会上升。而胰岛素在胰里产生，通常可以帮助葡萄糖进入人体细胞，作为能量使用。而一旦体内胰岛素缺乏，糖不能被自身组织分解利用而滞留血液导致血糖过高发生尿糖。此外，体内糖代谢障碍引起蛋白质、脂肪代谢紊乱也可导致糖尿病的发生。本病临床典型症状为多饮、多食、多尿、体重减轻、疲乏无力、皮肤发痒等。

本病可分为原发性和继发性两种。可发于任何年龄。某些病毒感染或不良的饮食习惯，也可导致本病的发生。一旦发生，则会引起短期或长期的并发症，如失眠、阳痿、肾脏疾病和足部病变，以

致截肢。糖尿病病人患心脏病和中风的机会是正常人的3~7倍。糖尿病患者中60%以上伴有高血压。患心血管疾病的可能性是正常人的4倍。糖尿病可引发多种脏器的损害，甚至导致死亡。

在中医学上，本病被认为是属于“消渴”的范围，考察病人出现本病的原因，多由于嗜酒厚味，损伤脾胃，运化失职，酿成内热，蕴结化痰，消谷耗津；或纵欲伤阴，肝郁化火，消烁津液，致使肺、胃、肾阴虚燥热，发为消渴。但阴虚与燥热，往往互为因果，热盛是由于阴虚，而阴虚又由于热盛，其始则异，其终则同。若迁延日久，阴损及阳，导致肾阳也虚。

第二节 糖尿病的分类

糖尿病作为一种慢性病，在现代医学上尚属难治之病。只能靠平时的长期的预防与调养。这就需要我们首先要对它的具体分类、表现形式有个大致的了解，以便早作预防的准备。

1. 根据病因来分，糖尿病分原发性和继发性两大类，前者占绝大多数，有遗传倾向。其中按是否依赖胰岛素为主等指标又分两型，必须依赖外源胰岛素维持生命者称胰岛素依赖型（简称 IDDM 或 I 型），患者大多为幼年或幼年发病者，也可见于成年与成年发病者，大多属重型及脆性型，如停给胰岛素时即发生酮症酸中毒而威胁生命；不须依赖外源胰岛素治疗者称非胰岛素依赖型（简称 NIDDM 或 II 型），患者为成年人（中老年）或成年发病者，但也可见于青年中，患者大多数肥胖。继发性者又称症状性糖尿病，系继发于拮抗胰岛素的内分泌病或胰切除后，较少见。

2. 根据医学临床表现的特点分，可分以下几种类型

(1) 上消型糖尿病

上消型糖尿病是由于肺热伤津而引起的，具体症状表现为饮水多，小便多，口渴，口干舌燥，舌边尖红，苔薄黄，脉数等。

(2) 中消型糖尿病

中消型糖尿病是由于胃燥阴伤引起的，常出现多食易饥，面黄枯瘦，大便秘结，舌苔黄燥，脉象滑数等症。

(3) 下消型糖尿病

下消型糖尿病主要是由于肾阴虚引起，具体症状表现为口渴多饮，小便频数，量多，尿如脂膏，头晕，目糊，腰膝酸软，口干，舌红，脉沉细而数。

(4) 上中消型糖尿病

上中消型糖尿病的发病原因不但有肺热津伤的原因，而且也有胃燥阴伤的原因。其症状表现为口渴多饮，咽干，舌燥，小便烦多，舌苔黄燥，多食善饥，消瘦，大便干结等。

(5) 上下消型糖尿病

上下消型糖尿病是既有肺热伤津又兼肾虚、精虚亏的糖尿病症型，其主要症状为口渴多饮，而且多尿，小便频数，量多，尿如脂膏，头晕，腰膝酸软，口干，舌红等。

(6) 上中下三消型糖尿病

上中下三消型糖尿病具有上、中、下三消的共同特征，既有肺热津伤，胃燥阴伤的症状，又有肾虚精虚亏的症状。同时也有阳气虚衰，阴阳两虚的表现。具体症状表现为多饮，多尿，多食，消瘦，乏力。严重者每日尿量可达1万毫升，小便混浊如膏，面色黧黑，耳轮焦干，腰膝酸软，阳痿滑精，舌淡，脉细无力。可伴有呕吐，腹痛，口腔内有苹果气味等症状。本病严重患者，容易伴发肺结核、高血压、动脉硬化、白内障、皮肤疮疖等。

3. 按中医学“消渴症”的内因分：

(1) 肺胃燥热型。症见烦渴多饮，善饥形瘦，口干舌燥，舌边尖红，脉滑数。

(2) 肾阴亏损型。症见尿频清长，稍置后上有如浮脂，腰酸无力，口干，舌红，苔少，脉沉细数。

(3) 阴阳两虚型。症见尿频清长，尿上有如浮脂，面色晄白或黧黑，浮肿腹泻，阳痿，畏寒，舌淡，苔白，脉沉细无力。

第三节 糖尿病发病特点

医学界曾指出：21世纪的主要疾病不是艾滋病，不是癌症，而是糖尿病。近年来，随着糖尿病的迅速发展，以及对糖尿病的观察研究发现，糖尿病日趋呈现出以下几个特点：

1. 发病率在逐年上升，并且发展异常迅速。

世界卫生组织预计，全世界糖尿病患者的总人数到2050年将达到3亿（其中发展中国家占2.28亿左右），中国将排在第二位。

美国疾病控制和预防中心的科学家说，糖尿病目前是美国第3大杀手，仅次于乳腺癌和肺癌，跟加拿大一样。目前，美国有1600万名糖尿病人，科学家预计到2025年，患病人数会急增至2200万。美国人因为年纪老化、生活节奏缓慢、身体过胖和运动量不足，导致糖尿病患者升幅达到令人震惊的水平。

就我国而言，一组数字最能说明我国糖尿病的发展现状：1979年糖尿病发病率为1%；1989年为2%；1996年为3.2%；2000年为5.1%。

2. 90%以上为Ⅱ型糖尿病，即非胰岛素依赖型。

全世界有 1.35 亿人罹患糖尿病。最近 10 多年，中国Ⅱ型糖尿病的患者急增了 3 倍，达到 2500 万人之多。这还不包括许多潜在的发病者。

3. 发病年龄日趋低龄化。

糖尿病最初以老年人为发病高危人群，而近年来，随着糖尿病患者的日渐增多，现在年轻患者的人数超过以往任何时候。过去 10 年，年过 30 岁的患者增加了 70%。30 岁以下的患者增加了近 10%。甚至青少年和小学生也有患上这种疾病的。

4. 相当多的人不知道自己患了糖尿病。

对于Ⅰ型和Ⅱ型糖尿病患者来说，一般发病时，表现为“三多一少”的症状，但对于无症状糖尿病患者而言，他们并无“多饮、多尿、多食、体重减少”的“三多一少”现象，甚至无任何自觉症状，成为隐性的糖尿病，只有通过检测血糖才能确诊。一项统计证实，发展中国家竟约有 4/5 的糖尿病患者不知道自己患有糖尿病。有著名糖尿病专家警告说：“高血糖是一种无声的侵袭，病人往往只有当患上心肌梗死或面临要截肢的悲剧时才发现患了糖尿病。但是这时已经造成了破坏性后果。”