

NHK 名医帮您找到最适合的治疗方案

B
BOOKLINK

名医解答 糖尿病



的最佳治疗法111问

日本《健康常识早知道 名医问答》节目制作组

日本主妇与生活社健康生活编辑部◎编著

吴宣劭◎译

肥胖的人更容易患上糖尿病吗？

糖尿病和遗传有关吗？

怎样缓解神经障碍的恶化？

如何应对低血糖？要注意些什么？

绝对不能碰油炸食品吗？

肠促胰岛素类药物与普通药物有什么区别？

血糖值能得到控制吗？

应该注意些什么？

如何合理服用药物？

糖尿病患者们最想知道

日本圣电视台「健康

召集著名专业医生为

全图解！糖尿病早期症状的检查和诊断

症状和防治！糖尿病并发症和最新治疗法

详细说明！糖尿病的膳食疗法和运动疗法

完全解答！糖尿病的药物疗法

找到最适合您的治疗方案！

题！

名医问答「栏目



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

名医解答 糖尿病



的最佳治疗方法111问

日本《健康常识早知道 名医问答》节目制作组

日本主妇与生活社健康生活编辑部◎编著

吴宣劭◎译

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

TITLE: [NHK ここが聞きたい! 名医にQ 糖尿病のベストアンサー]

BY: [「ここが聞きたい! 名医にQ」番組制作班 / 主婦と生活社ライフ・プラス編集部]

Copyright©NHK 2011, © SHUFU TO SEIKATSUSHA CO., LTD.

Original Japanese language edition published by SHUFU TO SEIKATSUSHA CO., LTD.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with SHUFU TO SEIKATSUSHA CO., LTD., Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

© 2014, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本株式会社主妇与生活社授权辽宁科学技术出版社在中国大陆范围内独家出版本书简体字中文版本。著作权合同登记号: 06-2012第104号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

名医解答 糖尿病的最佳治疗法111问 / 日本《健康常识早知道 名医问答》节目制作组, 日本主妇与生活社健康生活编辑部编著; 吴宣劭译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5381-8332-0

I. ①名… II. ①日… ②日… ③吴… III. ①糖尿病-诊疗-问题解答 IV. ①R587.1-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第250796号

策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

策划: 陈辉

设计制作: 季传亮

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 北京世汉凌云印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 160mm × 230mm

印张: 12

字数: 150千字

出版时间: 2014年5月第1版

印刷时间: 2014年5月第1次印刷

责任编辑: 郭莹 邓文军 谨严

责任校对: 合力

书号: ISBN 978-7-5381-8332-0

定价: 29.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkj@126.com

http://www.lnkj.com.cn

序言

全面为你解答“糖尿病”的相关疑问！

——适合所有人的治疗方案

《健康常识早知道 名医问答》节目中，3位医学专家针对健康和医疗问题进行回答，这是一种崭新的节目形式。节目播出之时，我们收到了来自观众们的传真或者邮件，咨询各种各样的医学问题。在此，我们郑重向大家承诺，在节目中，我们一定会继续为大家送上最新的医疗信息，站在患者的角度为大家解决疑难杂症。

本书主要探讨的疾病是“糖尿病”。在日本，糖尿病患者与疑似糖尿病的总人数已经上升到2200万人了。也就是说，5个日本人中就有一人可能患上了糖尿病。糖尿病，已经成为了危害日本国民健康的重大疾病之一。糖尿病最让人害怕的是其初期毫无征兆。可是，如果在糖尿病早期不能合理治疗的话，那很有可能会引发并发症，最终危害到我们的生命。

本书的写作形式主要参照节目的具体形式，邀请了节目中的3位医学专家为我们解答关于糖尿病的检查、诊断、治疗、生活改善法等诸多问题，用“问与答”的形式将相关信息呈现给大家。患者与家人最关心的问题、不安与烦恼，我们都会一一为你解答和消除。

如果你因糖尿病而惶恐不安，请务必阅读本书。本书将为你提供最适合的改善生活的方案。我们衷心地希望本书能为大家送去平安和健康。

《健康常识早知道 名医问答》节目制作组

第1章 糖尿病的诊断与早期发现

检查与诊断的完全讲解	2
2 型糖尿病的发病原因	3
以血糖值为基准的诊断	5
如果被确诊为“糖尿病型”	8
诊断的流程	9
如果被确诊为“糖尿病”	10

全面回答

糖尿病诊断的疑问

关键问题 1 我担心自己会患上糖尿病，哪些人容易患上呢？	12
关键问题 2 血糖和尿糖检查没问题，是不是就可以安心了？	15
关键问题 3 检查认定血糖值偏高，该怎么办呢？	18
关键问题 4 被确诊为糖尿病是不是就完了？	21
关键问题 5 除了检查血糖值以外，还有别的检查吗？	24
关键问题 6 有了明显症状的糖尿病是不是已经到晚期了？	27

第2章 糖尿病引发的并发症

糖尿病并发症的完全讲解	32
糖尿病的主要并发症	34
糖尿病神经障碍性疾病	35
糖尿病视网膜病变	37
糖尿病肾病	39
其他并发症	41

关键问题 7 我很害怕并发症，需要做什么检查呢？	43
关键问题 8 减轻神经障碍性疾病的方法是什么？	47
关键问题 9 视力衰弱是因为糖尿病？	51
关键问题 10 如何预防糖尿病肾病的发病与恶化？	54
关键问题 11 并发症的注意要点	57

第3章 糖尿病的膳食疗法

膳食疗法的完全讲解	62
什么是膳食疗法	62
摄取适量的能量	65
合理使用《食品替换表》	68
一日三餐的具体构成	71

关键问题 12 如何防止暴饮暴食？	74
关键问题 13 吃饭时需要注意什么？	77
关键问题 14 降低热量和盐分的方法有哪些？	80
关键问题 15 通过膳食疗法降低血糖值需要注意什么？	83
关键问题 16 有并发症更要严格限制饮食？	86
关键问题 17 如何使用《食品替换表》	89

第4章 糖尿病的运动疗法

运动疗法的完全讲解	94
运动的效果	94

养成做有氧运动的习惯·····	98
制作《生活习惯改善表》·····	101
糖尿病的运动疗法·····	104

全面回答

运动疗法的相关疑问

关键问题 18 开始运动疗法时要注意什么? ·····	118
关键问题 19 如何坚持长期运动? ·····	121
关键问题 20 什么时候停止运动? ·····	124
关键问题 21 可以出国旅行或者进行休闲活动吗? ·····	127
关键问题 22 如何处理与家人、单位、医院的关系 ·····	130

第5章 糖尿病的药物疗法

药物疗法的完全讲解·····	136
2 型糖尿病的治疗方法 ·····	136
口服降血糖药物疗法·····	139
胰岛素疗法·····	141
谨防低血糖·····	143

全面回答

药物疗法的相关疑问

关键问题 23 如何正确使用药物? ·····	146
关键问题 24 为什么糖尿病患者服用的药物不同? ·····	149
关键问题 25 肠促胰岛素的相关知识详解! ·····	152
关键问题 26 药物效用与服用详解! ·····	155
关键问题 27 胰岛素疗法详解! ·····	158
关键问题 28 我担心低血糖, 需要注意些什么呢? ·····	161

糖尿病的诊断与早期发现

糖尿病初期并不会出现明显症状，如果我们没有引起重视，那可能会引发全身的各种疾病，所以，预防糖尿病是重中之重。本章中，我们将对糖尿病的成因、如何尽早发现糖尿病的检查 and 诊断进行详尽的说明。

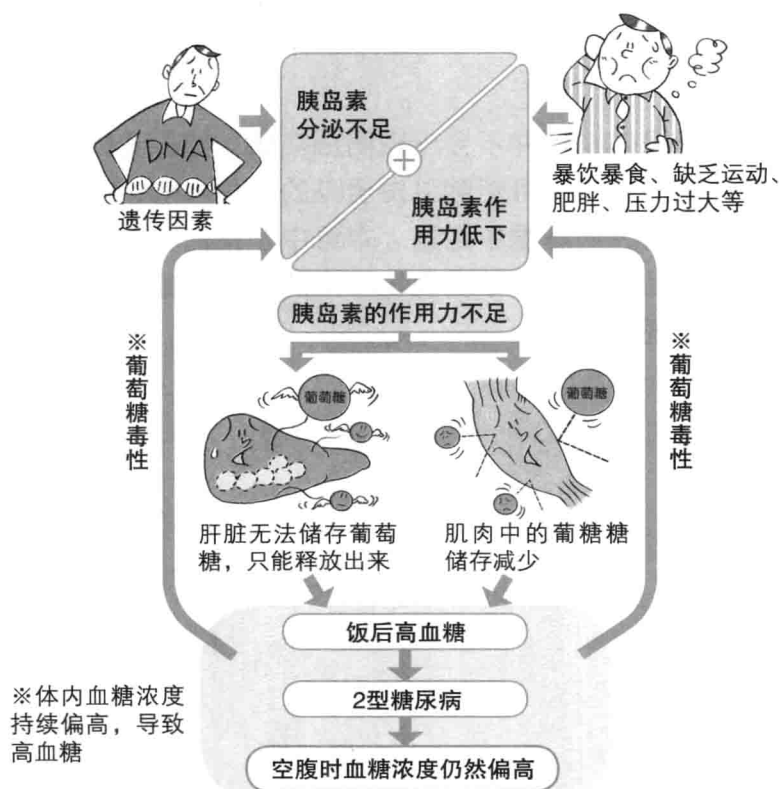
首先要检查!

检查与诊断

的完全讲解

要点：

- 糖尿病的成因是胰岛素的分泌作用紊乱
- 糖尿病的发病与生活习惯相关
- 糖尿病分为1型糖尿病与2型糖尿病，其中90%以上的患者都属于2型糖尿病
- 采血可以诊断出血糖值的高低



2型糖尿病的发病原因

胰岛素的紊乱导致糖尿病

血液中含有的葡萄糖被称为血糖，其浓度则通过血糖值来表示。

饭后，血糖值上升，胰腺的 β 细胞开始分泌一种名为“胰岛素”的激素，该激素可以有效地抑制血糖值的上升。这样，血糖值可以在几个小时内恢复到原来的水平，并控制在一定的数值范围内。可是，当胰岛素的分泌作用发生紊乱时，血糖值就会长时间维持在一个很高的状态（高血糖），这就是糖尿病。

胰岛素的分泌紊乱主要有两种：1.胰岛素分泌量不够；2.胰岛素分泌时间迟缓。另一方面，胰岛素作用紊乱又包括胰岛素受体反应迟缓，以及胰岛素分泌之后的作用不完全。这种状态被称为“胰岛素抵抗性”，这与我们的生活习惯有很大的联系，也是2型糖尿病的特征之一。此时，胰岛素的分泌也会同时发生紊乱。

糖尿病大多属于2型

糖尿病主要分为以下三类：

1型糖尿病

由于人体的自我免疫功能（将自身细胞当作异物处理）而破坏了胰腺中的 β 细胞，从而造成胰岛素停止分泌。这样的情况在幼儿到青年期比较多发，与生活习惯和年龄等没有太大关系。

2型糖尿病

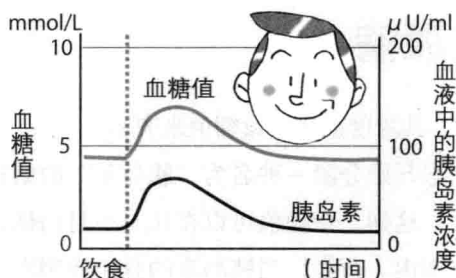
发病原因是胰岛素的分泌紊乱和作用紊乱。引起的原因还可能是体质等遗传问题（分泌紊乱），以及暴饮暴食、缺乏运动等不良生活习惯，肥胖、压力过大等。这在中老年人中比较常见。日本的糖尿病患者中，90%~95%都属于这一类。

其他

怀孕时产生的轻度糖尿病被称为妊娠糖尿病。由于其他疾病所引起的糖尿病被称为继发性糖尿病。除此之外，还可能因为遗传因子发生异常而引发糖尿病。

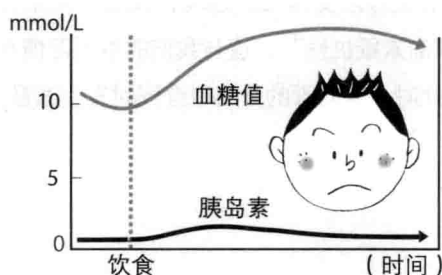
胰岛素的分泌与血糖值的变化

健康人



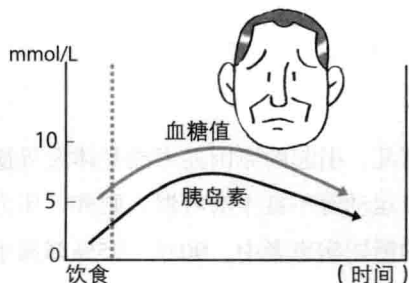
饭后血糖值上升，但此后的几小时，在胰岛素的作用下血糖值会下降。

1型糖尿病患者

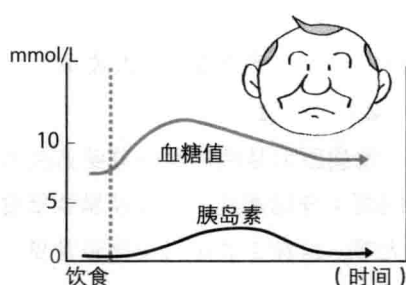


胰岛素几乎没有分泌，所以饭后上升的血糖值也难以下降。

2型糖尿病患者



饭后胰岛素分泌出来以后，没有发挥很好的作用，血糖值难以下降（胰岛素抵抗性增加）。



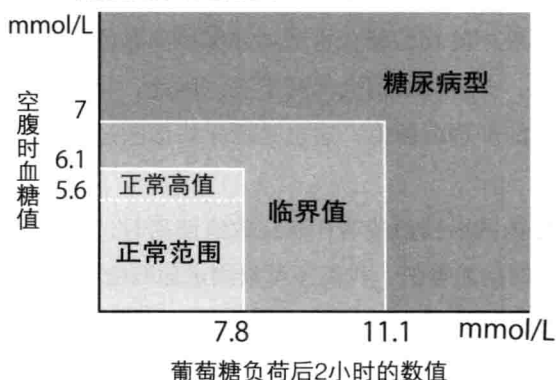
胰岛素分泌量不足，或者分泌的时间迟缓，最终造成血糖值难以下降。

以血糖值为基准的诊断

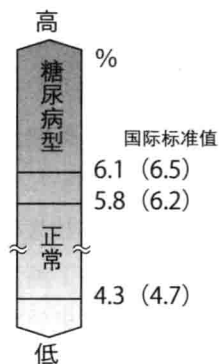
糖尿病可以通过采血来测定血糖值或HbA1c数值来诊断。我们可以到医院进行体检来诊断。

糖尿病的判断标准

● 血糖值的判定范围



● HbA1c 的判定范围



- ①空腹时血糖值在7mmol/L以上
- ②葡萄糖负荷后2小时的数值在11.1mmol/L以上
- ③随时血糖值在11.1mmol/L以上
- ④HbA1c的数值在6.1% (国际标准值是6.5%) 以上

出现①~④的任意一种情况就可以判定为“糖尿病型”；出现①~③的任意一个以及④时，则可以判定为“糖尿病”。

● 血糖值的种类与测定方法

空腹时血糖值 在体检前10小时不摄入任何食物后采血得到的血糖值

随时血糖值 不管被检查者是否进食，随时采血得到的血糖值

葡萄糖负荷后2小时的数值 在10小时以上禁食之后，喝75ml的葡萄糖水溶液，分别在30分钟、1小时和2小时后测定血糖值

- 测定空腹血糖值时可以同时做HbA1c数值的测定
- 要注意正常范围的最高值与临界值

HbA1c是重要的判断标准

糖尿病的诊断过程中，血糖值和HbA1c（糖化血红蛋白）数值非常重要。

一般的体检都是通过测量空腹时的血糖值。HbA1c数值通过采血就可以测量，这也使之成为了近几年来比较常用的检测方法。

HbA1c指的是血液中的红细胞所含有的血红蛋白（Hb）与葡萄糖结合形成的糖化血红蛋白的一种。当血液中的葡萄糖含量增加并保持高数值的时候，血红蛋白的寿命大概是1~2个月，并且高数值会保持下去。因此，我们通过测定HbA1c数值就可以推测出过去的平均血糖值，这也是糖尿病诊断过程中的重要指标之一。

当我们通过体检发现身体内的血糖值或者HbA1c数值偏高时，就需要更加详细的检查了。除了测量空腹时的血糖值，我们还可以测量葡萄糖负荷2小时之后的数值来增加结果的准确性。

处于临界值的人要注意

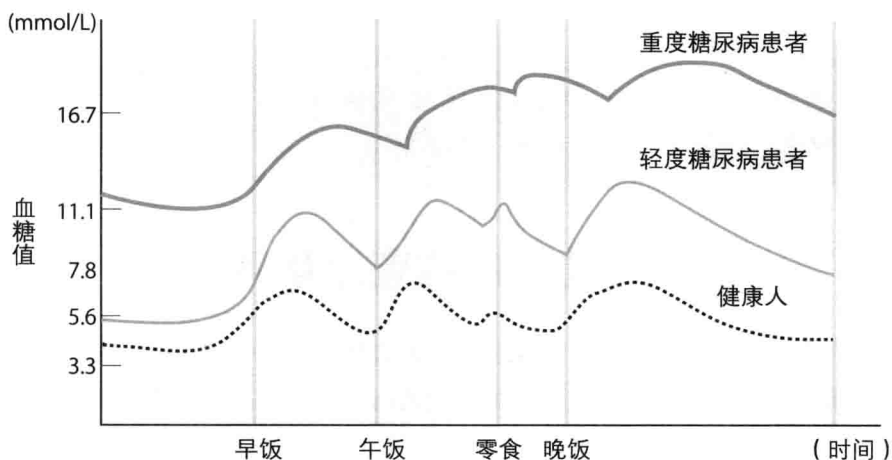
在普通的体检中，疑似糖尿病的状态被称作“糖尿病型”，这是我们首先需要检查的。血糖值比标准值偏高（空腹时血糖值7mmol/L以上、葡萄糖负荷后2小时11.1mmol/L以上、随时血糖值 11.1mmol/L以上），或者是HbA1c数值超过标准值6.1%（国际标准值6.5%）以上时，就可以认为是“糖尿病型”了。

当患者被诊断为糖尿病型之后，我们需要再次检查来确定其是否患有糖尿病。第一次检查，如果血糖值与HbA1c的数值都超过标准值，那么就可以立即确诊为糖尿病了。

此外，空腹时血糖值不到6.1mmol/L的是正常型，处于5.6~6.1mmol/L范围的被称为“正常高值”。而空腹时血糖值在6.1~7mmol/L范围的人，或者葡萄糖复核后2小时的数值在7.8~11.1mmol/L范围的人被称为“临界型”。

要注意，处于“正常高值”范围的患者，很有可能转变为“临界型”。而“临界型”又是“糖尿病预备人群”，如果饮食与运动方面不加以注意，那势必会转变为“糖尿病型”，所以我们要对这些多加留意。

一天的血糖值变化图例



● 健康人

饭后血糖值上升，不过一般不会超过7.8mmol/L，空腹时的血糖值将下降到3.9~5.6mmol/L范围内。

● 轻度糖尿病患者

饭后血糖值上升较大，时常超过8.9~10mmol/L的范围，而且并没有明显的症状。如果不加以治疗，糖尿病将会加重。

● 重度糖尿病患者

早餐之后血糖值超过11.1mmol/L，并且出现口渴、多饮多尿、疲倦等症状。

如果被确诊为“糖尿病型”

在医疗机构复查血糖值的同时，我们可以通过医生的问诊来确认自己是否存在明显的糖尿病症状，同时确认是否有并发症。

- 第二次检测葡萄糖负荷2小时的数值等
- 检查是否有明显症状或者并发症

通过再次检查来确诊

初次检查的结果是“糖尿病型”，无法判定此人一定患有“糖尿病”。糖尿病型的意思是患有糖尿病的可能性较高。只有通过再次检测是否有明显症状、视网膜病变等并发症，并且结合之前的血糖值测量结果，才能进行综合判断。

确诊为糖尿病的条件包括以下3条：

- ① 有口渴、尿量增加、体重减少等明显症状。
- ② 糖尿病视网膜病变。
- ③ 以前曾经被检测为糖尿病型。

即使没有出现①②③的症状，并且本次检测结果也并非糖尿病，我们也要注意生活习惯，不然仍然有可能会发展为糖尿病。

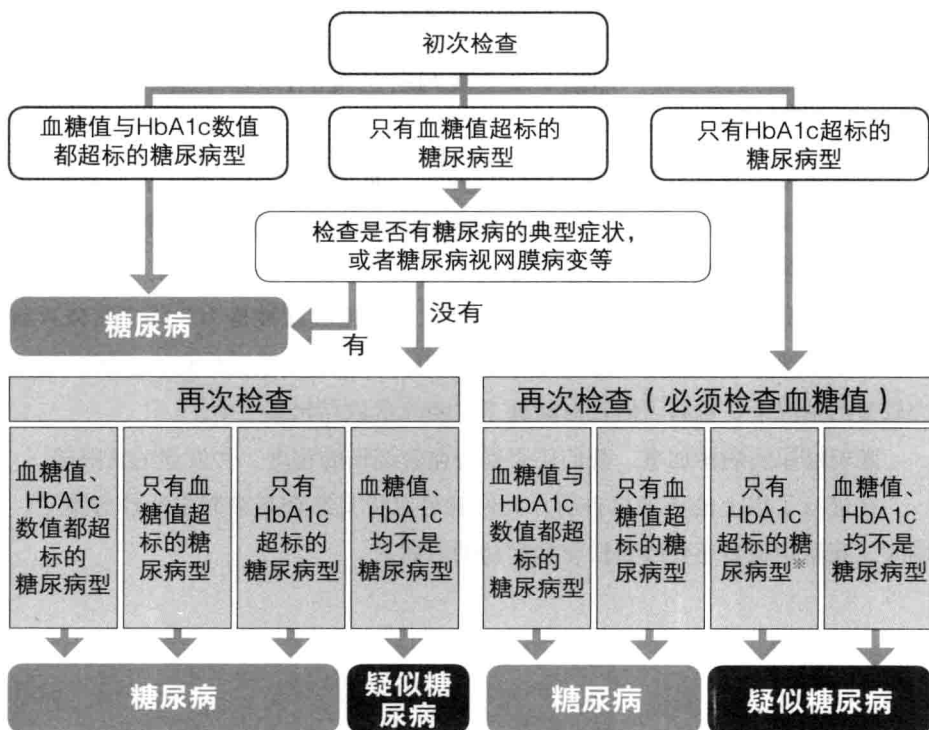
如果曾经被诊断为糖尿病型，那么就需要进行定期体检，观察身体的情况。

诊断的流程

糖尿病型

- 空腹时血糖值在7mmol/L以上，葡萄糖负荷后2小时后血糖值在11.1mmol/L以上，随时血糖值在11.1mmol/L以上
- HbA1c超过标准值6.1%（国际标准值是6.5%）

诊断的流程



※ 通过 HbA1c 反复检查无法确诊糖尿病。

在3~6个月之间再次检测血糖值与HbA1c数值

根据日本糖尿病学会《2010糖尿病诊断标准》

如果被确诊为“糖尿病”

确诊之后，我们需要详细检查来确定胰岛素的分泌量和作用情况，从而判断糖尿病的类型。同时，还需要对是否有并发症进行检查。

- 检测血液中胰岛素的分泌量
- 检查是否产生并发症
- 改善生活习惯，予以治疗

判断糖尿病的类型

一旦确诊为糖尿病，那接下来就要判断是属于1型糖尿病，还是2型糖尿病。

如果血液中存在自我抗体（GAD抗体），那就是1型糖尿病，否则就是2型糖尿病。在确诊之后，我们仍然需要检查胰岛素的分泌量、分泌时间与作用效果等，从而为制定治疗方法提供参考。

如果胰岛素的分泌能力几乎丧失，那么这种情况就被称为“胰岛素依存状态”。一般来说，1型糖尿病都属于这一状态。当然，2型糖尿病在血糖控制能力较差的情况下，也有可能长时间处于“胰岛素依存状态”中。

随着糖尿病病情加重，我们还要检查血管损伤的程度、并发症的情况等。

在进行了以上的各项检查后，我们就可以将其综合起来制定治疗方案了。同时，我希望患者还要改善饮食和运动的习惯。