

“十五”国家重点图书出版规划——老年生活百科全书
医学保健专家对你说丛书

● 曾昭耆 主编

保健专家

谈



糖尿病



華齡出版社

保健专家谈糖尿病

主编 曾昭耆

编著(按姓氏笔画排序)

于洪滨	王开贞	王振刚	闫芳
迟家敏	徐世荣	贾公学	曾昭耆
谢惠民	缪竞智		

华龄出版社

责任编辑：杨 宁 高 燕

装帧设计：刘苗苗

责任印刷：李浩玉

图书在版编目 (CIP) 数据

保健专家谈糖尿病 / 曾昭耆主编 . — 北京：华龄出版社，2004.4

(医学保健专家对你说丛书)

ISBN 7-80178-128-7

I . 保 ... II . 曾 ... III . 糖尿病 - 普及读物
IV . R587.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 029215 号

书 名：保健专家谈糖尿病

作 者：曾昭耆 主编

出版发行：华龄出版社（北京西城区鼓楼西大街 41 号，
邮编：100009）

印 刷：三河市鑫鑫科达彩色印装有限公司

版 次：2004 年 4 月第 1 版 2004 年 4 月第 1 次印刷

开 本：850×1168 1/32 总 印 张：25.75

字 数：380 千字 印 数：1~5 000

定 价：48.00 元（全 6 册）

前 言

健康是金，这已毋庸置疑。维护健康是一项循序渐进的系统工程，需要软件和硬件的共同投入。这里的软件，是指医学科普知识，它属于健康的核心部分，可以发挥几大功效：一则懂得如何防病；二则出现病痛，可以及时做出判断，是马上就医，还是在家自疗？三则知道配置合适自己的健康硬件，如血压计、血糖仪、体重秤、计步机、健身器等等。以上三招，都是为了活得健康和长寿。所以，就此意义而言，必须在健康的时候就开始积累医学保健知识。

到目前为止，人民群众获取医学知识的途径仍以报刊为主。近些年来，医学科普读物越来越多了，这是一种好现象。因为，要达到“人人享有保健”这个目标，除了依靠医疗机构的发展外，普及医学保健知识也是一个必不可少的重要手段。

但是，随之而来的问题是，读者抱怨这类文章读多了，反而有些无所适从的感觉。有些论点似是而非，有些信息互相矛盾，不知该听信谁的。

不久前，一家报纸载文说：中国老年人的骨质疏松发病率高，喝牛奶补钙是有效的防治方法。这本是正确的。但不久又发了一篇文章说：国外科学

家通过动物实验证明，喝牛奶过多有许多害处。本来，医学文献就非常多，各人所做的研究结果不一致是常见的。医生藉以了解各种不同的信息，分析它的意义。比如了解实验用的是何种动物，喝牛奶的量是多少等，就不难从中分析这种研究结果对人体有多大参考价值，对国人有什么实际意义。因为大多数中国人不是喝牛奶过多，而是很少，甚至根本不喝。离开这个实际情况，笼统地介绍喝牛奶过多的害处，没准会使一些老年人对每天喝的那点奶也担心起来。

与其他科普知识相比，医学科普知识的特点是与人体健康的关系极为密切。比如物理学家向公众介绍宇宙天体、基本粒子，以及其他各种高深的理论，一般人很可能不懂，即使懂了也不会去应用。可是，如果谁向大众介绍一种既简单又有神效的治疗疾病的方法，哪怕是个人的经验，也会吸引不少人去试一试。而且，越是难治的疾病，越是让人抱着侥幸心情去碰运气，结果很容易上当。

这些偏差大概得归因于作者和编者的知识水平问题。

从根本上说，药品、保健品以及各种与医疗保健有关的措施，都很难说完全有益而无害。任何药，只要真有效，就总难免有毒副作用；任何治疗措施，既然有适应症，就会有禁忌症。离开使用者

的实际情况来谈医疗保健方法，就可能导致误用。

即使像“饭后百步走，活到九十九”这样一句似乎大家公认的保健谚语，也不是放之四海而皆准的。事实上存在许多不宜饭后即走的情况。例如有的冠心病患者，饭后宜安静休息，即走反易诱发心绞痛；内脏下垂者饭后躺下，食物较易通过胃进入小肠，多走反而会加重食物在胃内滞留；而有的食管裂孔疝者，饭后却宜端坐一会儿，马上躺下反倒会加重食物反流……可见只有联系实际，才能决定正确的对策。

随着医学科普知识的逐步积累，相信每个人都可以将健康的“软件”和“硬件”设置得更完美。

卫生部北京医院教授 曾昭耆

2003年11月

编者的话

本书收入的内容，大多是作者近年来为不同媒体所写的医疗保健科普作品，也有些是作者在不同场所对不同人群做保健知识讲座的讲话稿。

当时它们都是独立成文，现在编印成册，就难免有些内容重复出现。为了保持各篇本身的完整性，编辑时未做大的删节，以便于读者自选参阅，敬希理解。

目 录

基本知识

正视“医盲现象”	1
免疫对机体的健康有什么作用	3
免疫通过哪些方式或器官进行	5
了解临床医学的特点	8

糖尿病知识

糖尿病与心血管疾病	19
中老年人糖尿病有什么特点	31
中老年人怎样预防糖尿病	34
老年糖尿病	36
糖尿病值得特别关注	40
糖尿病对身体有什么危害	43
哪些糖尿病人需要用药物治疗	46
用了降糖药还需控制饮食吗	50
运动对糖尿病人有什么好处	53
自己注射胰岛素应注意什么	56
怎样知道糖尿病控制得好不好	59
中老年人怎样预防糖尿病	63
胰岛素抵抗综合症	65
中老年人到底胖好还是瘦好	67

生活中的保健与预防

健康与事业	71
细水长流 留有余地	80
保持心理平衡	84
重视伏暑保健	86
老人如何安度“多事之秋”	88
中老年保健	90
疾病没有节假日	115
实事求是评估心理性病因	116

用药小知识

用药品种不宜过多	122
为什么不能滥用消炎药	126
长期用药要注意验血	129
如何服用中西药物	132
糖尿病的药物治疗	134
老年糖尿病用药	136
老年人用药的注意事项	139
老年人用药四忌	140

基本知识

✧ 正视“医盲现象”

某单位一位 50 多岁的高级专家，长期以来工作繁忙，无暇顾及自己身体的不适。最近因常感头昏心悸，家人很不放心，几经催促他才来医院检查。一检查发现他血压很高，且有较多室性早搏。医生为他开了药和诊断证明书，告诉他必须立即休息。过了 10 多天，他发生了脑出血，经急诊做开颅手术取出血块。虽然没有生命危险了，但此后也就失去了工作能力。听家属说，上次看病后，他既没服药，又没休息，而且仍旧加班工作。

近几年，像这样的病例，见得实在不少了。这些病人的基本态度是强调工作，忽视健康，对一些面临危险的病情缺乏警惕性，轻易错过了治疗时机，终致健康受到了很大的损害。到那时才明白，已经“悔之晚矣”了。

在一般人印象里，大多数干部、知识分子、科

技术人员总应该比文化水平低的人更懂医疗保健知识。20世纪50年代，我给李四光、华罗庚等老一辈科学家看病时，发现他们不仅致力于自己的专业，而且还在医疗保健方面，一点就通，甚至能提出一些精辟的见解。

但近些年，随着科学技术的发展，各专业内容日渐丰富，分工日渐明细，一个人要掌握自己专业领域的知识已很困难，无暇顾及其他。因而，许多人的知识面都好像越来越窄了。甚至在医务工作者内部，一些不做临床工作或只做某一临床专科的人中，也有不少人缺乏医疗保健知识。我给这种现象扣了一顶帽子，叫做“医盲现象”。之所以不说“医盲”而强调“现象”，因觉得问题不在人，而在事。

谁也不可能掌握所有的知识。有些知识虽然很重要，但和一般人关系不很直接，专家们懂就行啦。而医疗保健，既有深奥复杂的一面，又与每个人的生活甚至生存有十分密切的关系。

当然，不能要求大家都拿出很多时间和精力，去学习医学。但是，如果每个有阅读和理解能力的人，都花一点时间学点医疗保健知识，达到“脱盲”也并不困难。

这本书是为老年人编写的，但年轻人也不妨看看。因为，衰老是一个渐进过程。许多老年病植根

于年轻时代，没有青年、中年的健康就谈不上老年保健。所以，老年保健确实应从年轻时做起。

老年人中也有不少身体相对好的人。但是我常强调，健康的老年人也是老年人，衰老是客观存在，眼前的健康确实表明比那些已经体弱多病者有更好的保健基础，这种人学习了这些知识，能收到更好的效果。

学习医疗保健知识，目的是能够在生活上、工作上、饮食上、心理上做到更加符合卫生和保健的要求，及早认识到某些不良的习惯，远离各种可能的致病因素。同时，还要了解一些老年人常见病的基本知识和临床表现，重视例行的健康检查，学会一些自我监测方法。发现可疑情况时，尽早请医生诊治。

免疫对机体的健康有什么作用

免疫，最早的涵义是“免于患瘟疫”，使机体不受细菌和其他致病微生物的侵袭。因而，在 20 世纪中叶，免疫还只是细菌学里的一个名词。目前，虽然对免疫系统的全部工作过程还不十分清楚，但是，随着医学科学的发展，对免疫系统已经有了一定程度的认识。一是对构成机体免疫系统的

组织及器官有了较清楚的认识；二是对免疫系统的“对外工作方式”有了较深程度的认识；三是对免疫系统的“内部工作方式”也有了一定程度的认识。因此，现代免疫的概念早已超出了细菌学的范畴。简单地说，免疫就是机体对异己物质的清除。参与这个“清除”过程的器官、组织、细胞、免疫效应分子，以及与此有关的基因等构成了机体的免疫系统。与此有关的一系列反应称之为免疫反应。

人类生活在复杂多变的环境中，各种致病因素，如病毒、细菌、理化因子等，每时每刻都在威胁着人类机体的健康，同时，机体的免疫系统也在时时刻刻保护着机体的健康。正常情况下，机体遭受到致病因素的侵袭时，免疫系统将会通过一系列反应，调动各种防御系统，清除这些致病因素，将疾病消灭在萌芽阶段。与此同时，机体还将对受到损伤的组织器官进行修复，从而维护其正常的生理功能。这就是免疫功能在维持机体健康中的作用。

人体是一个完整的机体，虽然各个系统有其独特的生理功能，但它们均受到神经-内分泌系统的影响，免疫系统也是一样。近年已证明，神经-内分泌与免疫系统的功能可以相互影响，三者之间有着共同的细胞及分子基础。正常的神经-内分泌系

统功能将为免疫系统功能的正常发挥提供良好环境，而正常的免疫系统也将为神经-内分泌系统功能的正常发挥提供安全保障。这就是机体的神经-内分泌-免疫调节环路。它构成了人体的“三维立体”防御系统。三者之间既相互制约又相互协调。任何一方功能紊乱，都会“殃及池鱼”。

当包括精神心理因素在内的各种原因，造成机体的免疫功能失调，免疫能力下降，或致病因素超过机体免疫能力时，机体就要生病。正常状态下，机体免疫系统只对异物发生反应，对自身物质不发生反应，这是免疫系统的自我识别功能。但当致病因素使自身物质发生改变，导致机体的免疫系统不承认它们是“自己人”，因而也对其发生反应时，机体也要生病。在现代生活中，由于激烈的竞争，人们受到巨大的精神及心理压力，对人类的健康构成新的威胁。长期严重的精神压抑以及不健康的心理素质，均可造成机体免疫力的下降，为各种致病因素创造可乘之机。

免疫通过哪些方式或器官进行

一般说来，参与免疫系统的器官及组织主要有两类：一类为中枢性器官，包括胸腺和骨髓，它是

淋巴细胞发育和成熟的场所；另一类为周围性器官，包括脾脏、淋巴结、淋巴小结等，它是淋巴细胞分化、增殖、循环及发挥效应的场所。参与免疫系统的细胞及免疫效应分子主要有淋巴细胞、补体系统、淋巴因子以及免疫球蛋白等。两类器官均与机体的血液系统相联系，构成了机体防御系统的“大本营”和“补给基地”。目前认为，基因因素在免疫异常疾病的发病中起着背景性作用，即携带某些基因的机体容易发生某些疾病，但是否一定发病，取决于个体、环境以及当时机体的功能状态。

机体的免疫反应是一个相当复杂的过程。人类的免疫有自然性免疫和获得性免疫两种。前者包括各种皮肤粘膜等自然屏障以及多种吞噬细胞、补体等，为机体免疫的第一道防线；后者为机体接触大分子致病物质，如细菌等，之后所诱发产生的，又分为细胞免疫及体液免疫两类。细胞免疫为致敏的淋巴细胞所介导的机体免疫细胞对致病物的直接或间接杀伤作用；体液免疫为免疫反应中产生的免疫球蛋白（抗体）所介导的针对致病物（抗原）的清除反应。简单地说，当机体受到致病因子的侵袭时，在自然免疫进行抵抗的同时，吞噬细胞将有关信息传给淋巴细胞，后者将根据致病因子的不同，通过有关细胞间的相互作用，产生或以细胞免疫为

主，或以体液免疫为主的免疫反应，在其他有关免疫效应分子，如补体、细胞因子等协同作用下将致病因子清除。

在机体消除致病物的同时，对机体本身也会产生一定的损伤。机体对由此而造成的自身器官或组织的损伤进行修复是一个非常精细的“工作”。任何失误都将会留下“祸根”。有些只在组织内留下疤痕，造成疾病隐患；有些致病因素，如链球菌，因其具有某些与机体组织相似或相同的结构，可导致免疫系统对自身组织的攻击，引起自身免疫病；有些可引起细胞结构，如基因的改变，因而造成免疫系统的功能紊乱，引起疾病，甚至发生肿瘤。人类的免疫系统就好像一个国家或一个社会的安全保卫系统，遍及机体的各种组织和器官，每一个免疫细胞及免疫效应分子就好像是这个系统内的“卫士”。它们各行其责，忠于职守，同时又相互协调，相互制约。当体内任何一个部位发生异常时，“卫士”就会立即向免疫系统或整个机体发出“信号”。比较微弱的异常，“信号”可能较弱、或是暂时的、或是非特异性的；比较严重的异常，信号往往也较强、或是较长时间的、或提示某些组织或器官特异性的异常，在这种情况下常常提示机体有可能已发生了某些疾病，应该及时去看医生。

了解临床医学的特点

随着医学科学的发展，内容日见丰富，分科越来越细，大多数医生都只能以某一专科为重点，掌握与它相关的知识和技术。相形之下，往往淡化了对医学总体的认识。这是一种“只见树木，不见森林”的倾向。

通过宣传解释，让公众了解医学的现状和特点，应该有利于化解医患矛盾。

一、科学发展的相对性

对科学技术的现状进行评估，可采取两种不同的视角。一种是和远古时代相比，来肯定迄今已取得的成就；另一种是和人的愿望相比，来认识现有知识技术的不足。这种一分为二的观点，有利于科学工作者明确自己的努力方向。

从临床医学看，在没有注射用药的时代，病人只要连续几天滴水不进，就几乎意味死亡。50-60年前，许多霍乱病人就死于上吐下泻。简单地输入葡萄糖盐水，就能挽救他们的生命。在此基础上，通过中心静脉插管输入葡萄糖、电解质、氨基酸、脂肪乳、维生素等，就能使肠管大部切除的患者长