



战胜 糖尿病 我也是医生

糖尿病患者自我防治**权威**指导书

事实上，我们对糖尿病几乎一无所知

著名糖尿病专家 资深营养瘦身专家

赵海彬 李晓宁 著

世界中医药协会联合会

“糖尿病专业委员会”理事

国家“八六三”计划

“创新药物和中药现代化项目组”成员

糖尿病患者权威瘦身顾问

“秀域健康美容管理机构”董事长

SPI

南方出版传媒
广东科技出版社

战胜 糖尿病 我也是医生

糖尿病患者自我防治权威指导书

赵海彬 李晓宁 著

SPM
南方出版传媒
广东科技出版社
· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

战胜糖尿病 我也是医生 / 赵海彬, 李晓宁著. —
广州: 广东科技出版社, 2015.7
ISBN 978-7-5359-6149-5

I. ①战… II. ①赵… ②李… III. ①糖尿病—治疗
IV. ① R587.105

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 122051 号

战胜糖尿病 我也是医生
Zhansheng Tangniaobing Woyeshi Yisheng

责任编辑: 黎青青

特约编辑: 读客朱华怡 汪建

封面设计: 读客陈艳丽

责任校对: 谭曦 罗美玲

责任印制: 罗华之

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮政编码: 510075)

<http://www.gdstp.com.cn>

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 北京正合鼎业印刷技术有限公司

(北京市大兴区黄村镇后辛庄村村委会东 600 米 邮政编码: 102612)

规 格: 680mm × 990mm 1/16 印张 14.25 字数 300 千

版 次: 2015 年 7 月第 1 版

2015 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 32.00 元

如有印刷、装订质量问题, 请致电 010-85866447 (免费更换, 邮寄到付)

版权所有, 侵权必究

前言

战胜糖尿病，你要做自己的医生

“糖尿病”并不是一个陌生的字眼，它在我们脑海中已经存在数十年了；但“糖尿病”却并不为我们熟知，因为它一直作为富贵病而被多数国人忽视了。

“糖尿病”是一个舶来品，曾经在很长一段时间内只作为一个新奇的外来名词为人懵懂而记，直到很多年后才知道，它与老祖宗创立的中医体系里所谓的“消渴”“热中”等等，其实是如假包换的一类病症。认知上的欠缺、时代的影响以及意识的单薄等等，导致我们对糖尿病过于疏忽大意了，导致的结果就是糖尿病几乎在无声无息之中就成为亿万民众挥之不去的阴影，中国几乎在一夜之间成了并不光荣的“糖尿病大国”。

数据往往最具说服力：上个世纪80年代，中国糖尿病患者人数仅占国人总数的0.67%，而到本世纪第一个十年结束，这一数字已经飙升到11.6%，超过同期的美国。更加令人忧心忡忡的是，我国的成年人中，糖尿病前期的患病率高达50.1%，意味着超过一半的成年人口正在滑向糖尿病的深渊。

何以出现如此“翻天覆地”的巨变呢？

简而言之，我们对于糖尿病过于无知，从而陷入误区，犯了

错误。例如肥胖，人们多将之于体型美丑联系起来，并不知道它是糖尿病的主要诱因之一；例如症状，很多人对于“三多一少”（多饮、多食、多尿、消瘦）视而不见，自我防范意识明显不够；例如治疗，或心存侥幸，或自以为是，导致病情得不到有效控制……如此等等，不一而足。

当前，糖尿病依然是一个难以治愈的终身性疾病，它的可怕之处在于各式各样的并发症。从这一点看，治疗糖尿病重在预防，一方面是预防糖尿病的发生，一方面是预防并发症的出现。因此，我们不仅要了解糖尿病的相关历史、症状等，而且须对并发症的种类、病源等了然于胸。与此同时，将无数糖尿病患者和专家通过实践检验过的预防措施落到实处——饮食、运动、心理等等，一个也不能少。

常言道，久病成医。当然，不是每个人都会成为糖尿病专家，但是秉承着“健康第一”的理念，又鉴于当前糖尿病大有爆发之势的现状，现实给人提出了一个不算苛刻的要求——每个人都必须对糖尿病有所了解，若是已经身患糖尿病，唯有成为自己的专家，才能真正有备无患。只有这样，我们才能战胜糖尿病，尽管当前无法消灭它。

值得庆幸的是，糖尿病远非绝症，它在一定程度上是可控的，这就给每一位糖尿病患者带来了希望。自己做自己的专家，自己做自己的医生，并非是一种矛盾的奢望。实际上，永远以积极乐观的心态去拓展自己和身外的世界，才能真正拥有自己的世界，诚如诺贝尔文学奖得主、芬兰作家西兰帕所说：“所有胜利之第一条件，是要战胜自己。”战胜了自己，就没有失败可言。

战胜了自己，就战胜了糖尿病；战胜糖尿病，你首先要成为自己的医生。

目录

第一章 认识糖尿病

战胜它之前，先真正认识它。

- 1、我们生活在一个“糖尿病大国” /2
- 2、糖尿病不是现代人的专利 /5
- 3、糖尿病为什么如此高发 /8
- 4、糖尿病中的“糖”究竟是什么糖 /12
- 5、你属于糖尿病的高发人群吗 /15
- 6、糖尿病的前期症状你知道多少 /19
- 7、做好三级预防，糖尿病就是可控的 /24

第二章 肥胖，很危险

肥胖是健康的第一大敌，更是糖尿病的主要诱因。

- 1、肥胖是万病之源 /28
- 2、为什么肥胖者更容易患糖尿病 /32
- 3、减肥，刻不容缓 /35

第三章 科学确诊糖尿病

血糖高就是糖尿病吗？不一定，你需要更科学的诊断。

- 1、没“三多一少”的症状，不等于没有糖尿病 /40
- 2、测血糖只是确诊的标准之一 /43
- 3、不同类型糖尿病的特点和病因 /48

第四章 无知，更可怕

糖尿病是个“无知病”，糖尿病患者的不幸大多来自无知。

- 1、不在乎、不了解、不改变，最终只会害了你 /54
- 2、谨遵医嘱很重要，走入误区不得了 /58
- 3、不要再上偏方假药的当 /62

第五章 只降糖，不治病

聊一聊那些只降糖、不治病，却伴随一生的糖尿病用药。

- 1、挂对科，才能看好病 /68
- 2、口服药是降糖主力军，不是救命药 /71
- 3、胰岛素你用对了吗 /76

第六章 中医治疗糖尿病

治疗糖尿病，西医并不是唯一的选择，中医同样卓有成效。

- 1、中医与糖尿病的过去、现在和未来 /82
- 2、治疗糖尿病，西医好还是中医好 /87
- 3、“六位一体”疏肝调气法 /92
- 4、控制肥胖的瘦腹法 /95
- 5、求医须先求己：糖尿病患者的自我调理 /99

第七章 可怕的并发症

只要预防好并发症，糖尿病患者和正常人就没什么不一样。

- 1、糖尿病足的预防与护理 /104
- 2、警惕糖尿病眼部并发症及糖尿病肾病 /109
- 3、综合治疗——糖尿病及并发症最好的选择 /113

第八章 糖尿病急症

糖尿病急症的突然到来，总是伴随着疏忽大意和感觉良好。

- 1、胰岛素严重不足引发的酮症酸中毒 /118
- 2、糖尿病低血糖比高血糖更可怕 /122
- 3、高渗性昏迷和乳酸中毒 /126
- 4、预防急症，做好血糖监测一二三 /129

第九章 管住嘴

食物可能带来健康，也可能带来灾祸。战胜糖尿病，从管住嘴开始。

- 1、不良饮食习惯是滋生糖尿病的土地 /134
- 2、糖尿病患者的常见饮食误区 /137
- 3、升糖指数——糖尿病患者选择食物的标准 /144
- 4、蔬菜很好，但你吃对了吗 /148
- 5、糖尿病患者应该多喝水还是少喝水 /153
- 6、无糖、降糖食品是敌，还是友 /157
- 7、战胜糖尿病不难，个人习惯有力量 /161

第十章 迈开腿

迈开腿不难，做到适度、规律就很简单。

- 1、适度运动对糖尿病患者有益无害 /166
- 2、适合糖尿病患者做的有氧运动 /169
- 3、运动没规律，等于白动 /173
- 4、运动之前一定要看的注意事项 /177
- 5、早起运动不一定效果好——关于运动的误区 /181
- 6、为糖尿病患者量身定做的疏糖操 /185

第十一章 大家一起来抗糖

请每一位糖友相信，你永远不是一个人在战斗。

- 1、坚持，还是放弃——首先是个心理问题 /190
- 2、亲友——糖尿病患者的幕后英雄 /194
- 3、糖尿病——国际国内共同的话题 /198
- 4、群众组织——糖尿病患者共同的家 /203

附录

常见食物的血糖生成指数 /207

认识糖尿病

你了解糖尿病吗？

如果你认为糖尿病是中老年人的专利，那么你就错了。

如果你觉得糖尿病与青年人毫无瓜葛，那么你又错了。

糖尿病患者之间常互称“糖友”，你知道为什么吗？

一旦得了糖尿病，你知道如何才能与之和平共处吗？

.....

既然我们对糖尿病几乎一无所知，那就从现在开始，与糖尿病专家及糖友们聊一聊它吧。

-1-

我们生活在一个“糖尿病大国”

中国是一个“大国”：国土大国、海洋大国、资源大国。这些“大国”称号体现的都是赞誉，带给人以自豪。然而，我们还有一个“大国”的称号实在令人沮丧和深思，那就是“糖尿病大国”。

冰冻三尺，非一日之寒。“糖尿病大国”并非一朝一夕之间形成的。20世纪80年代，中国的糖尿病患者人群只占国人总数的0.67%。到2010年，一个流行病学调查显示，中国的糖尿病患病率已经高达11.6%，甚至比此前高居榜首的美国还高出0.3个百分点。然而更可怕的是，统计表明20岁以上的成年人当中，糖尿病前期的患病率高达50.1%。这就意味着，10个成年人中有5个人已经徘徊在糖尿病的边缘上。

专家观点 ▼

糖尿病是一个非常独特的慢性疾病，将伴随你的一生，它就像人的婚姻，既可怕又可爱。它的独特之处在于它的治疗不需要多么高深的医学技术的干预，但却需要患者时时刻刻地警觉。所以，你最好变成你自己的医生。



“无肉不欢”等饮食习惯容易引发糖尿病。

中国人的糖尿病之所以出现爆发式上升，一个重要的原因就是过去三十年来，人们的生活水平迅速得到改善和提高。糖尿病是一组以高血糖为特征的代谢性疾病，胰岛素分泌缺陷或者其生物作用受损就会导致高血糖，进而引发糖尿病。国内外专家都在研究的基础上证实，糖尿病与生活方式息息相关，例如肉类、奶酪等酸性饮食就与患2型糖尿病即成人糖尿病存在关联。此外，“无肉不欢”的饮食习惯对于糖尿病也是弊大于利。

令人叹息的是，我们现在却不得不接受糖尿病潜在患者比感冒患者还多的可怕事实。

精彩对话 ▼

“糖尿病患者之间为什么互称糖友呢？”

“我们都经历了糖尿病这个长短不一的病程，由过去素不相识到互相认识走到一起，于是便成了朋友；从另外一个角度讲，虽然得了糖尿病，但是我们要与糖尿病结为朋友，因为只有与糖尿病和睦相处，才有治疗和预防糖尿病并发症的可能性。”

网上流行着这样一幅漫画：被描绘成鲨鱼的糖尿病，正张牙舞爪地扑向一个少不更事的孩子。孩子惊慌失措，一边逃跑一边哭喊：“滚开，我还是小孩子！”然而糖尿病却充耳不闻，继续毫无怜悯地追赶，凶神恶煞一般……这幅漫画反映了一个不争的事实：糖尿病正呈现年轻化的趋势，并大有愈演愈烈之势。

种种数据都表明，我国的糖尿病人群结构正在发生急剧的变化。简而言之，如今糖尿病已经不是中老年人的专利了，糖尿病正在年轻化。年轻化的结果就是很多年轻的孩子，包括十五六岁尚在读书的青少年开始以糖尿病患者的身份进入公众的视野。有人为此无奈地叹息：年纪轻轻的就得了糖尿病，连找对象都费劲了！

糖友如是说▼

我有一个同事，他本身就是2型糖尿病。他自己不太注意，结果他的儿子才16岁就已经确诊是糖尿病，你说可怕吗？

实际上，全球范围内的民众都遭受着糖尿病的困扰。远在大洋彼岸的美国，作为世界上最为发达的国家，糖尿病发病率同样居高不下，目前有2600多万糖尿病患者。

那么，中国到底有多少糖尿病患者呢？其实这不难统计，在中国，糖尿病患者已经过亿，准确的数字是1.16亿！

这实在不是一个值得骄傲的数字，“糖尿病大国”的头衔是无比沉重的，这就是我们当前面临的现状。

-2-

糖尿病不是现代人的专利

糖尿病看似是在最近几十年才闯进我们生活的，然而它并不是一个新生儿，它已经在人类历史上存在数千年，几乎跟人类的历史一样悠久。在东西方文明中，关于糖尿病的记载屡见不鲜。

专家观点 ▼

糖尿病不是现代人的专利，它有悠久的历史。

成书于公元前700年前后、春秋战国时期的《黄帝内经》中记载说：“此人必数食甘美而多肥也，肥者令人内热，甘者令人中满，故其气上溢，转为消渴。”中医称糖尿病为消渴病的说法，就是从《黄帝内经》来的。当然，我们的古人除了“消渴病”一说，还称糖尿病为“热中”“消中”等。

到了秦汉时期，关于糖尿病的记录持续增加。例如张仲景在他的医学著作《金匱要略》中说：“男子消渴，小便反多，以饮一斗，小便一斗，肾气丸主之。”又说：“渴欲饮者，口干舌燥者，白虎加人参汤主之。”这已是相对成熟的治疗方案。

隋唐时期，巢元方在《诸病源候论》中，不仅把握了糖尿病的

主症、病因、病机，而且真实记录了因为糖尿病而引起的疔肿和糖尿病肾病的案例。

宋元明清期间，关于糖尿病的记载有增无减，针对糖尿病的成因、病理、诊断、治疗等，都提出了一系列见解及疗法……

在两千多年的历史长河中，身患糖尿病的不计其数，不乏赫赫有名的人物。根据史书记载，汉武帝、隋炀帝、韩愈、苏东坡等大名鼎鼎的人物，都是糖尿病患者。

这里有一个小故事可以分享一下：

据传汉武帝患了糖尿病后，按照御医所开的处方服用肾气丸，可惜天不遂人愿，用药不但无效，反而加重病情，服用其他药石也是毫无效果。御医们为此束手无策，焦头烂额，不知如何是好。后来，西域匈奴王得知此事，便特派使者奏表，献上塞外吐蕃用来治疗糖尿病的秘传验方。当时，汉武帝四处求药无果，只好抱着试一试的心态服用，不想时隔不久病情竟然有了起色，经过半年时间的治疗，汉武帝的糖尿病终于完全控制住了。汉武帝龙颜大悦，传出圣旨，免去匈奴年贡，并赠送匈奴王许多珍珠玛瑙作为酬谢。后来，汉武帝还命人将药方列入宫廷医案记载，雕刻石版碑文于御花园内，以为传承。如今，这份秘传验方已经公开，并被现代专家验证，对治疗晚期下消型肾气虚的糖尿病确有很好的效果。

专家观点 ▼

糖尿病实际上是一个西方医学词。患者小便溅出来以后引来蚂蚁爬，于是发现尿里面有糖分，糖尿病的称呼由此而来。

与中国古代相比，外国关于糖尿病的记载也不少。

一座被专家确认为公元前1550年的埃及贵族的墓葬群中，发掘

了一批文物，其中一份莎草纸古抄本中记载了多种疾病，其中一种病的病症为多尿，描述得极为详尽。根据现代糖尿病的临床对比后确定，它是古埃及人对于糖尿病的描述，这也成为迄今为止人类历史上关于糖尿病的最早文字。

公元5—6世纪，两位印度医生发现有些患者的尿液有黏稠感，对蚂蚁具有非比寻常的吸引力，随后发现患者的尿液具有甜味，这是糖尿病患者的典型症状之一。

17世纪，英格兰人进一步发现，糖尿病患者的血清如同尿液一样含有糖分，以此肯定糖尿病是一种全身性疾病。

到18世纪，Diabetes Mellitus开始作为糖尿病的专有名词而被广泛使用。也是在18世纪，英格兰一位医生发现，胰腺损伤会引发糖尿病。

19世纪中叶，法国医生克劳德·伯纳德在糖尿病和代谢领域有诸多重大发现，其中有一点是，人的中枢神经具有调节血糖的作用，一旦延髓受到损伤，就会导致糖尿病。

此后，又经过数十年、数位专业人士的研究和发现，最终由比利时医生梅尔在20世纪初将由胰岛分泌的具有降糖作用的物质命名为胰岛素，为人类控制糖尿病开辟了新的时代。

经过数千年的演变和发展，人类终于真正地、全面地认识了糖尿病这个挥之不去的敌人。糖尿病的历史就是人类不断了解自然的佐证，更是人类认识自我、战胜自我的历程。了解了糖尿病的历史，从某种程度上也就是了解了人类自己。

-3-

糖尿病为什么如此高发

俗话说，事出总有因，有因才有果，世间万事万物无不如此，糖尿病也概莫能外。糖尿病如此高发，深层次的原因值得我们探究和思考。

一、营养过剩的烦恼

国人一直将糖尿病称作富贵病，在过往的历史中，穷人和普通人家是鲜见糖尿病的，患糖尿病的多是富贵人家，或者生活水平较高的人。20世纪70年代，曾有媒体宣传，认为糖尿病是资本主义的腐朽病，社会主义的人民是不会得的。其实这是一种认知上的偏差。以中国为例，新中国成立前百余年战乱不断，新中国成立后数十年艰苦奋斗，人民生活水平一直不高，对于很大一部分人来说，填饱肚子都是一种奢望，遑论大鱼大肉了。

自改革开放之后，经济发展欣欣向荣，生活水平蒸蒸日上，于是习惯了消化吸收粗纤维素食的身体，一时之间难以接受铺天盖地一般的高营养、高脂肪、高蛋白食物。于是多余的热量变成脂肪储存起来，日积月累，超过胰岛细胞承受的范围后，糖尿病便出现了。这是营养过剩引发的烦恼。