

祖国医学经典
国医智慧

糖尿病自我调治全典

黑龙江科学技术出版社
主编 《中医堂》编委会

本书提供的治疗方法简单易行，实用有效，不同类型的糖尿病患者均能从中找到适合自己的治疗方案。

国医经典

这是一本写给大众读者的关于糖尿病防治的普及读本，通过通俗易懂的讲解与分析，帮助广大糖尿病患者早发现、早治疗，趋利避害，减少并发症的发生，摆脱终生服药的痛苦。同时可使普通大众全面、正确地认识糖尿病，提早改变不健康的生活方式，远离糖尿病。

为了使糖尿病患者能够了解糖尿病，正确地进行治疗与保养，以减少并发症的发生；为了使糖尿病的高危人群提高警惕，及早就诊，以便早期发现、早期治疗；同时为了使糖尿病患者家属对糖尿病的急症有所了解，以利于家庭急救与护理，降低患者的死亡率，倾心编写本书。

糖尿病自我调治全典

主编 《中医堂》编委会
黑龙江科学技术出版社

本书提供的治疗方法简单易行，实用有效，不同类型的糖尿病患者均能从中找到适合自己的治疗方案。

国医经典

这是一本写给大众读者的关于糖尿病防治的普及读本，通过通俗易懂的讲解与分析，帮助广大糖尿病患者早发现、早治疗，趋利避害，减少并发症的发生，摆脱终生服药的痛苦，同时可使普通大众全面、正确地认识糖尿病，提早改变不健康的生活方式，远离糖尿病。

为了使糖尿病患者能够了解糖尿病，正确地进行治疗与保养，以减少并发症的发生；为了使糖尿病的高危人群提高警惕，及早就诊，以便早期发现，早期治疗；同时为了使糖尿病患者家属对糖尿病的急症有所了解，以利于家庭急救与护理，降低患者的死亡率，倾心编写本书

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病自我调治全典/《中医堂》编委会主编.
—哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2015.1
ISBN 978-7-5388-8156-1

I. ①糖… II. ①中… III. ①糖尿病—防治
IV. ① R587.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第016423号

糖尿病自我调治全典

TANGNIAOBING ZIWO TIAOZHI QUANDIAN

主 编 《中医堂》编委会
责任编辑 刘 杨
封面设计 赵雪莹 叶 子
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址:哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编:150001
电话:(0451)53642106 传真:(0451)53642143
网址:www.lkbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 889mm×1194mm 1/16
印 张 27.50
字 数 500千字
版 次 2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-8156-1/R·2439
定 价 109.80元

【版权所有,请勿翻印、转载】

前言

近年来，全世界糖尿病的发病率日益上升，已成为继癌症、心脑血管疾病之后危害人类健康的第三大杀手。据国际糖尿病联合会公布的最新数据显示，目前全球有超过2.8亿人患有糖尿病，我国则是糖尿病的“重灾区”，仅成年人的患病人数就达9200多万，成为糖尿病第一大国。毫不夸张地说，糖尿病这个“杀手”，有可能威胁到每一个人。

糖尿病是由于胰岛素不足引起的糖、脂肪、蛋白质的代谢紊乱，主要特点是高血糖。糖尿病对人体的危害是多方面的，在血糖长时间得不到控制的情况下，可进一步对全身各个器官及其功能造成严重的损害，引发一系列的急、慢性并发症如猝死、高血压、脑梗死、失明、肾衰竭、神经损伤等，重者导致残废或死亡，甚至是猝死，因此糖尿病又被人们形象地称为“甜蜜的杀手”。尽管这个杀手威力巨大，但大多数人对它的了解还停留在望文生义的水平，或者认为这种所谓的“富贵病”离自己很遥远。而事实却是，随着人们生活水平的提高，糖尿病已离我们越来越近，稍不注意，就有可能陷入糖尿病的雷区。

为什么糖尿病的患病率越来越高？糖尿病到底是怎样发生的？是哪些因素诱发了糖尿病？什么人容易患病？这些问题，不仅是普通读者，甚至一些患者也不明所以。正因为如此，很多人在不经意间患病，自己却浑然不觉，并且贻误最佳治疗时机。糖尿病的发生与遗传、生活方式、肥胖、妊娠、感染、精神等因素关系密切，其中不良生活方式和肥胖已成为公认的糖尿病高发的主要诱因。由于生活水平的普遍提高，人们逐渐趋向于享受型的生活方式：大量高脂肪、高蛋白、高热量的食物被摆上餐桌，三餐外还有各种各样的零食，出门开车或坐车取代了步行和骑车。人们吃得好了，吃得多了，运动却少了，身体越来越重，由此加重了胰岛的负担，导致胰岛素分泌不足，进而促使糖尿病高发或一些带有糖尿病基因的人提早发病。而心理压力过大、不良情绪也会扰乱机体内分泌系统而诱发糖尿病。可以说，多数糖尿病都是“吃”出来、“闲”出来和“烦”出来的。

糖尿病是一种终身疾病，但并非不治之症，而是一种可防、可治、可控制的疾病。只要积极主动地改变生活方式，在平时通过“五驾马车”即饮食、运动、医药、教育、检测全面治疗，减少糖尿病诱发因素，严格控制血糖水平，完全可摆脱终身服药的痛苦。

《糖尿病自我调治全典》是一本写给大众读者的关于糖尿病防治的普及读本，旨在帮助广大读者和糖尿病患者认识糖尿病，有效防控，减少糖尿病及其并发症的发生。本书结合中西医对糖尿病的研究和临床治疗经验，全面系统地阐述了糖尿病的发病原因和特点，主要危害，诊断依据，临床分型，各类并发症的预防及治疗，饮食、运动、药物、教育、心理等各种治疗和保养手

段等，这些方法简单易行，精心收集的降糖验方、秘方实用有效，不同类型的糖尿病患者均能找到适合自己的治疗方法，且一学就会，一用就灵。

全书分为六个部分，第一部分详细介绍了糖尿病的发病机理、分型、易患人群、早期征兆、检查、诊断标准等基本知识和糖尿病的认识误区；第二部分分析了西医针对糖尿病的防治原则和措施，如降糖药治疗、胰岛素治疗和移植手术等，同时就糖尿病患者如何科学就医、漏服药物的补救方法、药物的保存等问题给出了合理的建议；第三部分是中医对糖尿病的研究，包括糖尿病病因、分类、治疗措施和各类中药方剂的使用；第四部分阐释了糖尿病各类并发症的发生原因和中西医治疗措施，包括酮症酸中毒、糖尿病足等；第五部分介绍糖尿病的自然疗法，包括营养素疗法、饮食疗法、中草药疗法、药膳疗法、运动疗法、心理疗法等，读者可从中找到适合自己的营养素、蔬菜、水果、菜肴、常用降糖中草药以及中医治疗糖尿病的古方、验方、秘方等；第六部分介绍患者在日常生活中应注意的方面和保健方法。

本书通过通俗易懂的讲解与分析，帮助糖尿病患者早发现、早治疗，正确管理自己，趋利避害，减少并发症的发生；为患者家属提供更多关于糖尿病急症的处置措施，同时给予患病亲人更多的理解和有效的科学帮助；即使是健康的人也可以对这一疾病有一个全面了解，提早改变不健康的生活方式，避免引“糖”上身。

目 录

第一部分 认识糖尿病

第一章 糖尿病的基础知识

糖尿病的概念	2
血糖与胰岛素的关系	3
血糖是什么	3
胰岛素是什么	3
两者之间的关系	3
糖尿病的发病原因	4
糖尿病的发病机理	4
糖尿病的分类与分型	5
1型糖尿病	6
2型糖尿病	6
妊娠糖尿病	6
糖尿病的临床症状	6
糖尿病的病症信号	7
糖尿病的严重危害	8
糖尿病易患人群	9
有糖尿病家族史者	9
肥胖者	9
长期精神紧张、心理压力较大者	9
妊娠期妇女	9
爱喝酒的瘦弱男性	10
每天睡眠不够者	10

第二章 糖尿病的实验检查与诊断

确诊糖尿病需做哪些检查	11
-------------	----

血糖检查	11
糖化血红蛋白和糖化血清蛋白	11
尿液分析	12
血脂质分析	12
胰岛β细胞功能测定	13
胰岛素抗体和血清胰岛细胞抗体测定	14
糖尿病的诊断标准	14
诊断注意事项	14

第三章 走出糖尿病认识误区

糖尿病是由于胰岛功能减退	16
而引起的吗	16
糖耐量减低者离糖尿病很远吗	16
没有糖尿病家族史就不会	17
患糖尿病吗	17
糖尿病遗传无法预防吗	17
糖尿病是富人病吗	17
吃糖易得糖尿病吗	18
只有老年人才会得糖尿病吗	18
孩子小就不会得糖尿病吗	19
消瘦者不会患糖尿病吗	19
能吃能喝，不会得糖尿病吗	19
吸脂术有助于治疗糖尿病吗	20
1型糖尿病“蜜月期”就是治愈吗	20
糖尿病只能控制不能根治吗	20
糖尿病慢性并发症是不可避免的吗	20
糖尿病患者不能结婚吗	21
糖尿病无法手术吗	21
保健品和降糖药哪个更好	21
依赖药物，忽视调节对吗	22

第二部分 糖尿病的西医防治

第一章 糖尿病的预防

预防比治疗好	24
预防糖尿病的方针	24
第一方针：多懂	24
第二方针：少吃	25

第三方针：勤动	25
糖尿病的一级预防	25
糖尿病的二级预防	26
糖尿病的三级预防	26
老年人怎样预防糖尿病	27
从饮食上预防	27
从运动上预防	27
中年人怎样预防糖尿病	27
儿童怎样预防糖尿病	28

第二章 糖尿病治疗总则

糖尿病治疗的目标	30
糖尿病治疗的唯一目的	30
糖尿病治疗的3大目标	31
糖尿病治疗的关键	31
治疗糖尿病的“四大转变”	32
糖尿病治疗的准则	33
重视糖尿病的前期干预	33
治疗糖尿病要发挥主观能动性	33
掌握正确的治疗方法	34
糖尿病治疗不容忽视的指标	35
治疗糖尿病的“六个不等式”	35
糖尿病患者要控制好血糖	36
糖尿病患者如何科学就医	37
糖尿病患者如何评估病情轻重	37
糖尿病患者何时需要住院治疗	38

第三章 口服降糖药治疗

药物治疗基本常识	39
糖尿病患者必须使用降糖药吗	39
药物治疗糖尿病须知	39
如何选择口服降糖药	40
口服降糖药的服法	41
降糖药物漏服的补救方法	42
如何选择保健品	42
克服错误用药倾向	43
糖尿病药物的保存	44
药物的不良反应	44
常用口服降糖药	45
关于口服药物	45

磺脲类降糖药	45
格列奈类药物	46
双胍类药物	47
α -葡萄糖苷酶抑制剂	48
噻唑烷二酮类药物	48
口服降糖药物的联合应用	49
口服降糖药物的联合应用概述	49
促进胰岛素分泌药物	50
改善胰岛素抵抗的药物	51
抑制葡萄糖吸收的药物	51

第四章 胰岛素和胰岛素治疗

胰岛素的生理作用	53
尽早使用胰岛素	53
胰岛素治疗的适应证	54
胰岛素的种类	54
胰岛素制剂的选用原则	55
胰岛素的治疗方案	55
胰岛素临床用法	56
胰岛素剂量的调整	57
使用胰岛素的注意事项	57
胰岛素强化治疗	58
如何使用胰岛素笔	59
胰岛素泵及其应用	59
胰岛素泵的适应证与禁忌证	60
胰岛素治疗的不良反应及处理对策	61
胰岛素补充治疗和代替治疗	61
补充治疗	61
代替治疗	62
胰岛素的保存	62
胰岛素与口服降糖药的联合应用	63
磺脲类药物与胰岛素的联合使用	63
双胍类药物与胰岛素联合使用	63
α -葡萄糖苷酶抑制剂与胰岛素联合使用	63
噻唑烷二酮类药物与胰岛素联合使用	64

第五章 糖尿病移植手术治疗

胰腺移植	65
胰岛细胞移植	66

第三部分 糖尿病的中医防治

第一章 中医对糖尿病病因的认识

历代中医对糖尿病的认识	68
五脏虚弱	69
七情不调和劳逸内伤	69
吃饭与服药	70
瘀血与痰阻	70

第二章 中医对糖尿病病机的认识

阴虚燥热	72
上焦消渴（上焦型糖尿病）	72
中焦消渴（中焦型糖尿病）	72
下焦消渴（下焦型糖尿病）	73

第三章 中医预防糖尿病

要有良好的睡眠	74
养成良好的饮食习惯	75
保持精神内守	77
勤思考、多运动	78
保持积极思想和语言	79
有规律地生活	80
置身于健康的环境中	81
维持理想体重	82
定期进行健康检查	83

第四章 中医对糖尿病的分型、诊断与治疗

上焦消渴的辨证分型	85
心火亢盛型消渴病	85
肺热津伤型消渴病	85
肺胃热燥型消渴病	85
中焦消渴的辨证分型	85
胃阴不足型消渴病	86
胃热亢盛型消渴病	86
脾气不足型消渴病	86
肠燥津伤型消渴病	86
湿热中阻型消渴症	86
下焦消渴的辨证分型	86

肝气郁结型消渴症	86
肝肾阴虚型消渴病	87
阴阳两虚型消渴病	87
消渴病在中后期的辨证分型	87
气阴两虚型消渴病	87
脾胃虚弱型消渴病	87
湿热中阻型消渴病	87
瘀血内滞型消渴病	88
中医的糖尿病诊断标准	88
诊断依据	88
类别诊断	88
疗效诊断	88
糖尿病的中医治疗法则	88
法则一：清热滋阴	88
法则二：健脾补气	88
法则三：疏肝解郁	89
法则四：补肾填精	89
法则五：活血化淤	89
法则六：润燥泻下	89
法则七：“三消”辨治	89
法则八：中后期消渴病分型辨治	90

第四部分 糖尿病并发症的防治

第一章 何谓糖尿病并发症

糖尿病并发症的分类	92
糖尿病慢性并发症病理改变机制	92
糖尿病为什么易并发感染	93
怎样防止糖尿病并发感染	93
糖尿病的并发信号	93
糖尿病并发症的预防	93

第二章 糖尿病急性并发症

糖尿病性低血糖	95
糖尿病酮症酸中毒	96
糖尿病高渗性昏迷	97
糖尿病乳酸性酸中毒	97
糖尿病并发急性感染	98

第三章 糖尿病性心脏病

糖尿病性心脏病的主要表现·····	100
糖尿病性心脏病的分类·····	100
糖尿病性心脏病的西医防治·····	101
糖尿病性心脏病的中医防治·····	103
糖尿病心脏自主神经病变的中医治疗·····	104

第四章 糖尿病性高血压

糖尿病性高血压的类别和原因·····	105
糖尿病性高血压的表现和危害·····	106
糖尿病性高血压的西医防治·····	106
糖尿病性高血压的中医防治·····	107

第五章 糖尿病性高脂血症

糖尿病性高脂血症的病因和症状·····	109
糖尿病性高脂血症的危害·····	109
糖尿病性高脂血症的并发症·····	110
糖尿病性高脂血症的诊断要点及标准·····	110
糖尿病性高脂血症的西医防治·····	110
糖尿病性高脂血症的中医防治·····	111

第六章 糖尿病性脑血管病变

糖尿病性脑血管病变的发病概况·····	113
糖尿病性脑血管病变的特点·····	114
糖尿病性脑血管病变的并发症·····	114
糖尿病性脑血管病变的西医防治·····	115
糖尿病性脑血管病变的中医防治·····	117

第七章 糖尿病性视网膜病变

糖尿病性视网膜病变的发病机制·····	119
糖尿病性视网膜病变的症状表现·····	120
糖尿病性视网膜病变的西医防治·····	120
糖尿病性视网膜病变的中医防治·····	121

第八章 糖尿病性肾病

糖尿病性肾病的原因及发展·····	123
糖尿病性肾病的临床表现 和诊断标准·····	124
糖尿病性肾病的西医防治·····	124

糖尿病性肾病的中医防治·····	125
早期糖尿病性肾病的分型和防治·····	125
中期糖尿病性肾病的分型和治疗·····	126
晚期糖尿病性肾病的防治·····	127

第九章 糖尿病性神经病变

糖尿病性神经病变的原因和症状·····	128
糖尿病性神经病变的种类·····	128
糖尿病性神经病变的西医防治·····	129
糖尿病性神经病变的中医防治·····	130

第十章 糖尿病并发泌尿系统感染

糖尿病并发泌尿系统感染的·····	132
发病概况·····	132
糖尿病并发泌尿系统感染的·····	133
西医防治·····	133
糖尿病并发泌尿系统感染的·····	133
中医治疗·····	133

第十一章 糖尿病并发前列腺炎

糖尿病并发前列腺炎的分类及表现·····	135
糖尿病并发前列腺炎的西医防治·····	135
糖尿病并发前列腺炎的中医治疗·····	136

第十二章 糖尿病足

何谓糖尿病足·····	138
导致糖尿病足发生的危险因素·····	139
糖尿病足的临床表现和诊断要点·····	139
临床表现·····	139
诊断要点·····	139
糖尿病足的治疗原则·····	140
糖尿病足西医防治·····	140
预防措施·····	140
治疗方案·····	141
足部保护须注意的事项·····	141
糖尿病足的中医防治·····	142

第十三章 糖尿病性肠病

糖尿病易并发的肠病·····	145
糖尿病性肠病的西医治疗·····	145

糖尿病性肠病的中医治疗·····	146
------------------	-----

第十四章 糖尿病并发肝胆疾病

糖尿病对肝脏的影响·····	148
糖尿病并发脂肪肝·····	148
中西医治疗方案·····	149
糖尿病并发肝硬化·····	149
中西医治疗方案·····	150
糖尿病并发胆囊炎与胆石症·····	150

第十五章 糖尿病并发感冒

糖尿病并发感冒的危害与治疗·····	152
糖尿病并发感冒要慎用感冒药·····	152

第十六章 糖尿病并发呼吸系统疾病

糖尿病并发支气管炎·····	154
糖尿病并发肺炎·····	154
糖尿病并发肺结核·····	155

第十七章 糖尿病并发皮肤疾病

糖尿病对皮肤的影响·····	157
糖尿病常并发哪些皮肤病·····	157
糖尿病患者皮肤感染的危害·····	158
糖尿病并发皮肤感染的康复措施·····	158
糖尿病并发皮肤感染的治疗·····	158
糖尿病并发皮肤瘙痒症的中医防治·····	159
糖尿病并发手足癣的中医防治·····	160

第十八章 糖尿病性骨病

糖尿病对骨骼的影响·····	162
常见的糖尿病性骨关节病·····	162
为什么糖尿病患者容易骨折·····	162
糖尿病性骨关节病的诊断与治疗·····	163
糖尿病性骨质疏松·····	163
糖尿病性骨质疏松症的特点·····	164
诊断与防治·····	164
糖尿病性代谢性骨病的中医治疗·····	165

第五部分 糖尿病的自然疗法

第一章 自然医学和糖尿病

自然医学对糖尿病的看法·····	168
自然疗法对糖尿病的检验·····	168
自然医学在糖尿病上的治疗方向·····	169

第二章 糖尿病的营养素疗法

营养素与糖尿病·····	171
什么是营养和营养素·····	171
三大营养素与糖尿病·····	172
维生素对糖尿病的影响·····	173
食物纤维对糖尿病的影响·····	173
矿物质对糖尿病的影响·····	174
关于营养缺乏病·····	174
糖尿病人的营养素补充·····	175
糖尿病人最缺乏哪些营养素·····	175
必需氨基酸·····	175
必需脂肪酸·····	177
胆碱·····	177
矿物质·····	178
维生素·····	181
糖尿病的特别营养素补充·····	186

第三章 糖尿病的饮食疗法

糖尿病患者必知的饮食常识·····	187
糖尿病饮食基本方针·····	187
饮食的计算方法·····	187
制定饮食疗法的依据·····	188
糖尿病的饮食原则·····	188
进餐时保持情绪愉快·····	188
讲究饮食卫生·····	189
制订适合自己的饮食计划·····	189
控制饮食总热量·····	189
均衡摄取各种营养素·····	190
三餐定时定量·····	190
少量多餐·····	191
进食多样化·····	191

科学安排主食与副食	192
经常补充水分	192
三餐后有加餐	192
掌握进补要领	193
烹调食物讲究方法	193
掌握糖尿病患者的饮食宜忌	194
长期坚持饮食疗法	195
普通糖尿病患者饮食	195
肥胖患者减体重饮食	196
妊娠期糖尿病饮食	196
重症糖尿病患者的饮食	197
饮食治疗的误区	197
糖尿病与食物选择	202
谷物类	202
蔬菜类	207
水果类	226
肉类	235
坚果类	241
食用油和调味品	245
茶	247
补品	250

第四章 糖尿病的中草药疗法

治疗糖尿病的常用中草药	253
治疗糖尿病的常用药对	255
补气类药对	255
养阴类药对	258
清热类药对	260
理气类药对	263
活血化淤类药对	265
化痰祛湿类药对	268
补肾类药对	269
治疗糖尿病的中成药	272
治疗糖尿病的汤剂	275
治疗糖尿病之古方	278
治疗糖尿病的时方	280
治疗糖尿病的经验方秘方	287
普通糖尿病	287
妊娠合并糖尿病	295
老年糖尿病	296

第五章 糖尿病的饮食

茶饮·····	299
粥·····	302
饭、饼、糕·····	306
汤·····	309
羹·····	317
煲·····	317
菜肴·····	319

第六章 糖尿病的运动疗法

运动对机体葡萄糖调节的影响·····	332
糖尿病患者与运动·····	332
运动治疗的原则·····	333
不适合采用运动疗法的情况·····	334
糖尿病的运动治疗方法·····	334
适应人群和禁忌人群·····	335
运动前的身体检查评估·····	336
运动时间的选择·····	336
以进食来选择运动时间·····	336
以血糖的变化来决定运动时间·····	336
运动强度的选择·····	336
制订一套运动计划·····	337
运动治疗的风险·····	338
运动治疗的注意事项·····	338
运动治疗的安全性·····	339

第七章 糖尿病的心理疗法

心理疗法的重要性·····	340
心理障碍的表现·····	340
心理治疗的原则·····	341
心理治疗的方法·····	341
糖尿病患者自己进行心理治疗的方法·····	342
心理疗法的注意事项·····	342

第八章 糖尿病的针灸疗法

针灸疗法的作用机制·····	344
三消分型论治·····	344
阴阳辨证论治·····	345
针灸疗法的常用针具·····	346